

(لاستعمال هيئة التحرير) تاريخ الإرسال (2025-01-17)، تاريخ قبول النشر (2025-02-23)

د. منال عبد الله سعاده Dr.Manal Abdullah Saadeh	اسم الباحث الأول باللغتين العربية والإنجليزية	دور الحصانة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية: دراسة تحليلية قائمة على النمذجة البنائية (SEM) لعينة من المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بالمحافظات الشمالية لفلسطين.
د.محمد عمر جوابرة Dr.Mohammed Omar Jawabra	اسم الباحث الثاني باللغتين العربية والإنجليزية:	
/	اسم الباحث الثالث باللغتين العربية والإنجليزية:	
وزارة التربية والتعليم العالي فلسطين Palestinian Ministry of Education and Higher Education	¹ اسم الجامعة والدولة (الأول) باللغتين العربية والإنجليزية	The Role of Psychological Immunity in Alleviating " Psychological Stress: An Analytical Study Based on Structural Equation Modeling (SEM) Among a Sample of Educational Counselors in Public Schools in the Northern Governorates of "Palestine
مسؤول التدريب النوعي الاجتماعي في شرطة محافظة الخليل Social Qualitative Training Officer in Hebron Police	² اسم الجامعة والدولة (الثاني) باللغتين العربية والإنجليزية	
/	³ اسم الجامعة والدولة (الثالث) باللغتين العربية والإنجليزية	
manal.saadeh@moe.edu.ps	* البريد الإلكتروني للباحث المرسل: E-mail address:	لاستعمال هيئة التحرير: Doi:

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المرشدين الفلسطينيين في المدارس الحكومية بالمحافظات الشمالية، ودراسة العلاقة بينهما. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة متاحة مكونة من (300) مرشد ومرشدة، باستخدام مقياسي الحصانة النفسية والضغوط النفسية. أظهرت النتائج أن متوسط مستوى الحصانة النفسية بلغ (2.46) بتقدير متوسط، في حين كان متوسط مستوى الضغوط النفسية (3.95) بتقدير مرتفع. كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية، مما يشير إلى أنه كلما زادت الحصانة النفسية انخفضت الضغوط النفسية. وبينت الدراسة عدم وجود فروق في مستوى الحصانة أو الضغوط تبعاً لمتغيري الجنس وسنوات الخبرة، مع وجود فروق تعزى لنوع التجمع السكني. أوصت الدراسة بأهمية تعزيز الحصانة النفسية لدى المرشدين وتطوير مهارات التفكير الإيجابي لديهم لتحسين أدائهم المهني ومساعدتهم في مواجهة الضغوط.

كلمات مفتاحية: (الحصانة النفسية، الضغوط النفسية، المرشدين التربويين)

Abstract:

Abstract: The study aimed to identify the level of psychological immunity and psychological stress among Palestinian school counselors in public schools in the northern governorates and to examine the relationship between them. The study adopted a descriptive correlational approach and was conducted on an available sample of (300) counselors using the Psychological Immunity and Psychological Stress Scales. The results showed that the average level of psychological immunity was (2.46), which is considered moderate, while the average level of psychological stress was (3.95), which is considered high. The findings also revealed a statistically significant negative relationship between psychological immunity and psychological stress, indicating that higher psychological immunity is associated with lower psychological stress. Additionally, the study found no differences in psychological immunity or stress levels based on gender or years of experience, while differences were observed based on the type of residential area. The study recommended enhancing psychological immunity and developing positive thinking skills among counselors to improve their professional performance and help them cope with stress.

Keywords: (Psychological resilience, Psychological stress, Educational counselors)

اسم البحث:

المقدمة والخلفية النظرية:

تُعتبر مهنة الإرشاد النفسي من المهن الإنسانية التي تتطلب تفاعلاً مستمراً مع الأفراد ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم، وتحدياتهم النفسية والاجتماعية، ومع ذلك، فإن طبيعة هذه المهنة تجعل المرشدين النفسيين عرضة للضغوط النفسية التي قد تنشأ نتيجة تزايد متطلبات العمل، والتعامل مع الحالات المختلفة، والضغوط الناتجة عن توقعات الآخرين لتحقيق نتائج إيجابية، وتؤثر هذه الضغوط قد سلباً على أداء المرشدين النفسيين وصحتهم النفسية، مما يستدعي الحاجة إلى فهم طبيعتها وأسبابها، وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معها، بهدف دعم المرشدين وضمان استمرارية تقديم خدماتهم بجودة عالية.

وتعد الحصانة النفسية من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، حيث تعكس قدرة الأفراد على التكيف مع التحديات والضغوط النفسية التي تواجههم، وفي سياق العمل التربوي يُعد المرشدون التربويون من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط النفسية نتيجة لطبيعة عملهم التي تتطلب التعامل مع مشكلات الطلبة، وتحديات البيئة المدرسية، وهذا ينعكس على جودة خدماتهم الإرشادية وأثرها على البيئة المدرسية، وتُعزى إلى بعض السمات الشخصية الإيجابية للمرشد، مما يمكنه من التأقلم مع التحديات والأزمات النفسية والتغلب عليها بفعالية، وبالتالي يمكن أن تساهم هذه السمات في تحسين أدائه الوظيفي وقدرته على دعم طلابه في بيئة عمل مليئة بالعقبات والتحديات. (Lorinez, 2011)

تُعرف الحصانة النفسية في علم النفس الإيجابي بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تساعد الفرد على تحمل الضغوط النفسية ومقاومة تأثيراتها السلبية. تُمكن هذه السمات الشخص من مواجهة التحديات والظروف الصعبة بفعالية، مع تطوير آليات داخلية تعزز قدرته على التكيف واستخدام الخبرات السابقة في مواقف مشابهة. بالنسبة للمرشدين النفسيين، تزداد فعالية عملهم بارتفاع مستوى حصانته النفسية، مما يعزز احترامهم لذواتهم، التزامهم بالقيم الإيجابية، وقدرتهم على التفكير البناء والإنجاز، ما يساعدهم على التعامل مع الضغوط بمرونة وكفاءة (Albert, 2012).

تعد الحصانة النفسية عاملاً أساسياً في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة التوترات والأزمات بفعالية، مما يساهم في شعورهم بالراحة والطمأنينة. كما تُعزز من كفاءتهم في التعامل مع الضغوط، وتدعم نشاطهم اليومي، وتقلل من التناقضات السلوكية الناتجة عنها. بالإضافة إلى ذلك، تسهم الحصانة النفسية في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، مما يجعلها ضرورية لتحقيق التكيف الاجتماعي وتحسين جودة الحياة (Olah, 2010).

من هذا المنطلق، قامت الباحثتان بإجراء بحث واسع، حيث درستا عدداً من الدراسات ذات الصلة من البيئات العربية، الفلسطينية، والأجنبية، وانتقن الدراسات التي تتعلق مباشرة بمتغيرات هذه الدراسة أو تستهدف الفئة المستهدفة ومنها:

هدفت دراسة مأمون وصامدي (2023) هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الحصانة النفسية ونمط التفكير لدى طلبة السنة الأولى بكلية العلوم الاجتماعية في المركز الجامعي أفلو. شملت الدراسة عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة، وأخرى أساسية من (76) طالباً وطالبة، واعتمدت على مقياسين للحصانة النفسية ونمط التفكير. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين ومستوى متوسط للحصانة النفسية بين الطلبة.

وهدف دراسة الحلبي (2021) هدفت الدراسة إلى استكشاف دور الحصانة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى (275) طالبة من كلية التربية، مع دراسة الفروق بين الطالبات وفقاً لمستويات الحصانة النفسية والمساندة الاجتماعية. أظهرت النتائج أن الحصانة النفسية تلعب دوراً مهماً في التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

هدفت دراسة الأحمد (2020) هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الحصانة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى (131) طالباً يتيمًا من المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي ومقياسي الحصانة النفسية والسعادة. أظهرت

النتائج أن مستوى الحصانة النفسية متوسط (36.3)، مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحصانة النفسية والسعادة، دون فروق تُعزى للجنس أو سنوات الخبرة أو المؤهل العلمي.

وسعت دراسة جبريني وشاهين (2020) هدفت الدراسة إلى تحليل دور الحصانة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى (320) عاملة في الأجهزة الأمنية بالمحافظات الشمالية، باستخدام المنهج الارتباطي وتحليل المسار، أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً للحصانة النفسية، ومستوى متوسطاً لكل من الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي. كما تبينت فروق في الضغوط لصالح الأقل تعليماً وذوات الخبرة الأكبر، دون فروق دالة إحصائياً بناءً على المؤهل العلمي أو سنوات الخدمة في الحصانة النفسية أو الالتزان الانفعالي. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات الثلاثة.

وهدفت دراسة دويكات (2018) إلى التعرف على الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في شمال الضفة الغربية، ودور متغيرات مثل الجنس، المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة. تم تنفيذ الدراسة على عينة قوامها (70) من العاملين في هذه المؤسسات، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية والمهنية كان مرتفعاً لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة. كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية والمهنية بناءً على أي من المتغيرات المدروسة (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة).

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن هذه الدراسة تتشابه مع الدراسات السابقة في المنهجية، والأدوات المستخدمة، والمعالجات الإحصائية التي تم تطبيقها، استنادات الباحثة من هذه الدراسات في تصميم أدوات الدراسة الحالية، وقد تناولت الدراسات السابقة مواضيع متنوعة مثل الحصانة النفسية والضغوط النفسية، وقد ربطت بعضها بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى فئات متنوعة، ومع ذلك تتميز الدراسة الحالية بأنها، حسب علم الباحثة، هي الدراسة الوحيدة التي تركز على العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

أصبحت الحصانة النفسية مصطلحاً شائعاً نظراً لتفاعلها مع مجالات الحياة المختلفة، وخاصة في ضوء الضغوط النفسية المتعددة التي يتعرض لها المجتمع الفلسطيني، وبالأخص المرشدين، ويتفق هذا مع العديد من الدراسات التي أكدت على أهمية الحصانة النفسية في التقليل من الضغوط النفسية، والسعي إلى إيجاد حلول لها وقد سلطت دراسة كل الكفيري (2023)، والحلبي (2021)، و بالسي وأخرون (Balci et al,2019)، الضوء على تأثير الضغوط النفسية على الأفراد، وأهمية امتلاكهم للحصانة النفسية، وتكمن مشكلة الدراسة في دراسة الحصانة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية. حيث يعاني المرشدون التربويون من ضغوط نفسية متعددة نتيجة لتعاملهم المستمر مع الحالات النفسية والاجتماعية للطلاب، فضلاً عن متطلبات العمل المهنية. وتعتبر الحصانة النفسية من العوامل المهمة التي قد تساعد في تخفيف تأثيرات هذه الضغوط وتحسين قدرة المرشدين على التكيف مع التحديات المهنية، وجاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى مرشدي وزارة التربية والتعليم في المحافظات الشمالية، مع التركيز على تأثير هذه الضغوط على الحصانة النفسية وأداء المرشدين؛ لتقديم توصيات تساهم في تحسين بيئة العمل ودعم المرشدين في أداء مهامهم بشكل أكثر فاعلية، وتمثلت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي: ما هو مستوى الحصانة النفسية، والضغوط النفسية لدى المرشدين

الفلسطينيين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية وعلاقتها ببعضهما البعض؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية؟

السؤال الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية؟

فرضيات الدراسة:

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (الجنس، نوع التجمع السكني، سنوات الخبرة).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (الجنس، نوع التجمع السكني، سنوات الخبرة).

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية، بالإضافة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومستوى الحصانة النفسية لدى هؤلاء المرشدين وكيفية تحسينها والحفاظ عليها.

أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة من موضوعها وتنقسم إلى:

الأهمية النظرية: تتميز هذه الدراسة بأنها الأولى من نوعها في فلسطين - بحدود علم الباحثين - كونها تهتم بشريحة أساسية وهي شريحة المرشدين، وقد تكون هذه الدراسة خطوة مهمة وإثرانية لدعم المرشدين، وتحسين مستوى الحصانة النفسية لديهم، وخفض الضغوط المواجهة لهم من خلال استطلاع آرائهم المبنية على تجاربهم؛ لتمكين المرشدين وتحسينهم ضد الضغوط النفسية من خلال خطط تربوية مجتمعية منسجمة.

الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في تقديم مقترحات لتعزيز الحصانة النفسية لدى المرشدين، وتوفير بيانات تساعد في بناء برامج إرشادية متخصصة لخفض الضغوط النفسية وزيادة الحصانة النفسية لديهم.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الحصانة النفسية: هي "قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية والتهديدات والاحباطات، والتخلص منها عبر استخدام الموارد الذاتية مثل التفكير الإيجابي والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس، والالتزان، والصمود" (زيدان، 2013: 817).

وتعرف إجرائياً: تتمثل في الدرجة التي يحصل عليها المرشدون في المحافظات الشمالية على أداة الحصانة النفسية المطورة للدراسة.

الضغط النفسي: إدراك الكائن الحي بأنه يتعرض للتهديد، يؤدي إلى تنبيه الجسم بسرعة، مما يجعله مدعوماً بتأثيرات الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء، وينتج عن ذلك استجابات فسيولوجية معينة تعمل على تهيئة الجسم لمهاجمة مصدر التهديد أو الهروب منه (رزق الله، 2016).

ويعرف إجرائياً: يتمثل في الدرجة التي يحصل عليها المرشدون في المحافظات الشمالية على أداة الضغوط النفسية المطورة للدراسة.

المرشدون التربويين: "هم الأشخاص المؤهلون المعدون المدربون في مجالات الإرشاد المختلفة، ويقومون بتقديم خدمات إرشادية من خلال علاقة رسمية مهنية؛ لمساعدة الطلبة في تحقيق أقصى مستويات النمو التي تسمح بها إمكاناتهم من تخطيط منظم وهادف" (السفاسفة، 2005: 105).

وإجرائياً: هم المرشدون التابعون لوزارة التربية والتعليم فلسطين للعام 2023-2024.

تحددت نتائج الدراسة وتعميماتها على النحو التالي:

1. الحدود البشرية: تقتصر هذه الدراسة على المرشدين العاملين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية.
 2. الحدود المكانية: المحافظات الشمالية في فلسطين وهي:(الخليل، القدس، بيت لحم، جنين، رام الله، سلفيت، طوباس، طولكرم، قلقيلية، أريحا).
 3. الحدود الزمانية: جرت هذه الدراسة خلال العام الدراسي 2024./2023
 4. الحدود المفاهيمية: اقتصرت الدراسة على حدودها المفاهيمية، ومصطلحاتها.
 5. الحدود الإجرائية: حددت نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة، ومدى صدقها، وثباتها.
- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة، وهو يعتمد على دراسة العلاقات، والترابطات بين المتغيرات، ويسعى إلى فهم العلاقات بينها للوصول إلى استنتاجات مرجوة عن طريق فهم، وتفسير الظواهر، وتقديم بيانات حول خصائص معينة في الواقع، ويعتبر هذا المنهج مناسباً خاصةً عندما يكون الهدف هو وصف العلاقات بين المتغيرات المدروسة (الحمداي، 2006:100).

مجتمع الدراسة وعينتها:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين العاملين في المحافظات الشمالية في وزارة التربية والتعليم في فلسطين، والبالغ عددهم (1275)، مرشدا ومرشدة، حسب إحصائية وزارة التربية والتعليم للعام (2024/2023).
أولاً-العينة الاستطلاعية: اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (35) من المرشدين في المحافظات الشمالية في وزارة التربية والتعليم، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة، واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً-عينة الدراسة الأصلية: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة الأصلي؛ وقد بلغ حجم العينة (300) من المرشدين العاملين في وزارة التربية والتعليم في فلسطين، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة الديموغرافية

جدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة الديموغرافية

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	39.33%
	أنثى	67.97%
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	20%
	5-10 سنوات	50%
	10سنوات فأكثر	30%
نوع التجمع	مدينة	28.97%
	قرية	67%
	مخيم	4.33%

إجراءات الدراسة:

اتبعت الباحثة في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات على النحو الآتي:

1. جمع البيانات الثانوية من العديد من المصادر، والاستعانة بها في بناء أدوات الدراسة

2. تحديد مجتمع الدراسة وعينتها، والحصول على موافقة الجهات المعنية لإجراء الدراسة.
3. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب النظري في هذا المجال، وتحكيمها
4. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق، وثبات أدوات الدراسة.
7. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية.
8. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث سيستخدم برامج الرزم الإحصائي لتحليلها.
9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات، والمقترحات البحثية، ومناقشة وإضافة نتائج العينة البؤرية بعد تحليلها.

أدوات الدراسة وخصائصها

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، تم تطوير مقياسي الحصانة النفسية، ومقياس الضغوط النفسية، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة، والمقاييس ذات العلاقة في هذا المجال، ومن الدراسات التي تم الرجوع إليها في تطوير الحصانة النفسية دراسة (الشريف، 2016)، أما مقياس الضغوط النفسية فقد تم الرجوع إلى دراسة (البليدي، 2019) الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة (الحصانة النفسية، والضغوط النفسية)

صدق المقياس: للتحقق من صدق مقياسي الحصانة النفسية، والضغوط النفسية، اتبعت الإجراءات الآتية:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity): للتحقق من الصدق الظاهري لمقاييس الدراسة، عُرض كل من مقياس الحصانة النفسية، الذي يتألف من (40) فقرة في صورته الأولية، ومقياس الضغوط النفسية، الذي يتألف من (30) فقرة في صورته الأولية، على (8) محكمين يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس والإرشاد التربوي، وتم اعتماد معيار الاتفاق بنسبة (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، واستناداً إلى ملاحظات وآراء المحكمين، تم إجراء التعديلات المقترحة، بما في ذلك تعديل صياغة بعض الفقرات.

ثانياً صدق البناء (Construct validity): للتحقق من الصدق للمقياسين، استخدمت أيضاً طريقة صدق البناء، حيث تم استهداف عينة استطلاعية تضم (35) معلماً ومعلمة من المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الحصانة النفسية ومقياس الضغوط النفسية، كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2): معاملات ارتباط فقرات مقياسي الحصانة النفسية والضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=35)

أولاً: مقياس الحصانة النفسية					
الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.420**	28	0.392**	15	-0.414**
2	0.500**	29	0.442**	16	0.482**
3	0.523**	30	0.377**	17	0.469**
4	0.413**	31	0.430**	18	0.460*
5	0.395**	32	0.476**	19	0.751*
6	0.413**	33	0.421**	20	0.497**
7	0.391**	34	0.611**	21	0.378**
8	0.575*	35	0.374**	22	0.585**
9	0.406**	36	-0.438	23	-0.381*

-0.404*	24	0.491**	37	-0.359*	10
-0.352*	25	0.450**	38	0.462**	11
0.496**	26	0.561**	39	-0.376*	12
0.389**	27	0.431**	40	0.452**	13
-0.414**				0.490**	14

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية

الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة
0.430*	21	-0.335	11	-0.354*	1
-0.365*	22	-0.430	12	-0.462*	2
0.403*	23	0.547	13	0.373*	3
0.501**	24	0.464	14	0.450**	4
0.420**	25	-0.419	15	0.365**	5
-0.335**	26	-0.334*	16	0.430*	6
-0.430**	27	-0.462*	17	-0.365*	7
0.547*	28	0.383**	18	0.403	8
0.464*	29	0.450*	19	0.501**	9
-0.389*	30	0.365**	20	0.420	10

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$) *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (2) أن قيم معامل ارتباط الفقرات لمجال الحصانة النفسية تراوحت ما بين (0.359-0.751)، كما بلغت قيم ارتباط الفقرات لمجال الضغوط النفسية (0.334-0.547)، وهي درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا Garcia, (2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30)، تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30) - أقل أو يساوي (0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياسين.

ثبات أدوات الدراسة:

للتأكد من ثبات مقياسي الحصانة النفسية والضغوط النفسية، تم توزيع المقياسين على عينة استطلاعية مكونة من (35) معلماً في المدارس الحكومية، بالإضافة إلى مشاركين من خارج العينة الأصلية المستهدفة. تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لتقييم ثبات الاتساق الداخلي لكل من المقياسين، وتم حساب الصدق لـ (40) فقرة لمقياس الحصانة النفسية و (30) فقرة لمقياس الضغوط النفسية. بلغت قيم معامل كرونباخ ألفا (0.79) الحصانة النفسية و (0.86) للضغوط النفسية، وتعتبر هذه القيم مرتفعة مما يدل على أن الأدوات قابلة للتطبيق على العينة الأصلية بثبات ودقة عاليين.

جدول (3): قيم معامل ثبات استبيان الحصانة النفسية والضغوط النفسية

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الحصانة النفسية	40	0.78
الضغوط النفسية	30	0.85

تصحيح مقياس الدراسة

تكون مقياس الحصانة النفسية في صورته النهائية بعد قياس الصدق من (40) فقرة، ومقياس الضغط النفسي في صورته النهائية بعد قياس الصدق من (30) فقرة، وطلب من المستجيبين تقدير إجاباتهم عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وتم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي بحساب المدى بين درجات المقياس (5-1=4)، ثم تقسيمه على أعلى قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية، أي (0.80=5/4)، تمت إضافة هذه القيمة إلى أدنى قيمة في المقياس (وهي واحد) لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية.

المعالجات الإحصائية المقترحة:

من أجل معالجة البيانات بعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
3. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفروق تبعا لمتغير الجنس.
4. اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفروق تبعا لمتغيرات المؤهل الجامعي، سنوات الخبرة، المسمى الوظيفي.
5. اختبار (LSD) للمقارنات البعدية.
6. اختبار ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية كذلك لفحص صدق مقاييس الدراسة.
7. تحليل أسئلة المقابلة البؤرية بالطريقة النوعية للتحقق من النتائج ودمجها مع نتائج الاختبارات الإحصائية للجانب الكمي من الدراسة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للحصانة النفسية لدى المرشدين، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات مقياس الحصانة النفسية

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1. أعتقد أنني موفق باختياري	3.02	.82	60.4
2. أرى أن الأحداث حولي تسير لصالح	2.64	.51	52.8
3. اعتمد على مشاعري بالحكم على العلاقات الشخصية أكثر من عقلي	2.49	.65	49.8
4. من خبراتي السابقة، لدي ثقة بالأشياء التي أفعلها	3.12	.90	62.4
5. امتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة	1.63	.76	32.6
6. أشعر بأن الجميع يحترمني ويقدرني	3.00	1.01	60.0
7. اعتقد بأنني امتلك كافة الخيارات التي أتمناها	1.96	.95	39.2
8. لدي من الإنجازات بحياتي مما يجعلني أفخر بنفس	3.29	.88	65.8
9. أحافظ على صورة إيجابية لنفسى للمستقبل	2.81	.44	56.2

24.2	.45	1.21	10. أعتقد أن أحلامي ستتحقق يوماً ما
37.6	.91	1.88	11. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
44.8	.63	2.24	12. محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرني بالارتياح لأنها مجدية
57.4	.43	2.87	13. تساعدني الأحداث الإيجابية في التعبير بسلاسة عن انفعالات
27.6	.52	1.38	14. أستاذ بسرعة عندما أخطئ
44.0	.95	2.20	15. أتقبل النقد عندما يوجه لي
60.0	1.08	3.00	16. أفكراري عن الماضي والمستقبل كثيراً تلهمني
53.0	.51	2.65	17. تتناوبني مشاعر سلبية بين الحين والآخر دون سبب لها
39.4	.27	1.97	18. أستطيع أن أواجه المشكلات مهما كان حجمها
39.0	.22	1.95	19. أبدأ أعمال جديدة عند الانتهاء من الأعمال السابقة
48.4	.75	2.42	20. أتمنى لو لم أكن متسرعة في اتخاذ القرارات
55.4	1.02	2.77	21. أستمع لأراء الآخرين مهما كانت سلبية
52.0	.68	2.60	22. أشعر بالتعب بسرعة
54.0	.63	2.70	23. أفضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام
66.2	.86	3.31	24. عندما أحل مشكلة، أجد متعة في التحرك لحل مشكلة
50.2	.78	2.51	25. أتحدى بالصبر عندما تسير الأمور بشكل عكسي
58.0	.88	2.90	26. أفقد تركيزي عندما أعير عن مشاعري في الأزمات والأوقات الصعبة
71.0	.58	3.55	27. أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي
54.6	.50	2.73	28. أتخلص بسهولة من مشاعري الحزينة
45.0	.62	2.25	29. أرى أن حياتي منظمة
57.8	1.06	2.89	30. أحس بأنني الوحيد الذي أتعرض للأحداث السلبية
48.4	.94	2.42	31. أشعر أنني امتلك القدرة الكافية للتحكم في الاتجاه الذي تسير في حياتي
40.0	.60	2.00	32. تتناوبني مشاعر سلبية لمدة طويلة بعد انتهاء الحدث
56.8	.42	2.84	33. أشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسني
22.4	.35	1.12	34. أشعر بالطمأنينة تجاه الأيام القادمة
63.6	1.12	3.18	35. أجد صعوبة في تبرير أفعالي المخالفة لمعتقدات الآخرين
37.4	1.23	1.87	36. أعتقد بأنني محظوظ في حياتي
50.2	.52	2.51	37. عندما أنظر لنفسني الآن، أرى أنني حققت شيئاً مرضياً
32.4	.87	1.62	38. تفكيري بمستقبلي يعطيني شعوراً إيجابياً
51.6	.76	2.58	39. أعتقد بأنني موفق باختياراتي
46.6	.50	2.33	40. أفند للرومانسية في المواقف التي تتطلب ذلك
49.20	3.13	2.46	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (4) أن درجات المتوسط الحسابي للفقرات تراوحت ما بين (1.12-3.55)، وانحراف معياري يتراوح بين (0.22-1.23)، حيث أظهرت بعض الفقرات مثل "أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي" متوسط (3.55) و"عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة" متوسط (3.31) وهذا يعني أنها قيماً مرتفعة تشير إلى شعور قوي بالإيجابية والثقة بالنفس، في المقابل، أظهرت بعض الفقرات مثل "أشعر بالطمأنينة تجاه الأيام القادمة" متوسط (1.12) و"أعتقد بأنني موفق باختياراتي" متوسط (1.21) وهذه القيم منخفضة، مما يشير إلى وجود مشاعر سلبية نحو المستقبل، أما بالنسبة للنسبة المئوية، فقد

تراوحت من (22.4% - 71.0%)، مما يعكس تنوعاً في ردود الأفعال والآراء بين الأفراد الذين شاركوا في الاستجابة على المقياس، وكانت أغلب النسب المئوية تتراوح بين (40% و 60%)، وهذا يشير إلى أن معظم الأفراد يتمتعون بمتوسط من المشاعر الإيجابية والسلبية المتعلقة بالمقياس، وقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس (2.46)، وهذا يدل على أن المشاركين يميلون إلى الشعور بمستوى متوسط من الحصانة النفسية، ويمكن القول أن المقياس يعكس مزيجاً من الثقة بالنفس والضغوط النفسية التي يمر بها الأفراد، مع وجود بعض الفروق الفردية الواضحة في التصورات والمشاعر، وتعزى هذه النتيجة إلى عدة عوامل تؤثر في استجابات الأفراد على مقياس الحصانة النفسية والضغوط النفسية، فبعض الأفراد يميلون إلى تقييم أنفسهم استناداً إلى تجاربهم الشخصية، وأيضاً هناك دور لتأثير البيئة المحيطة بالفرد مثل العمل، الأسرة، والعلاقات الاجتماعية فهي تساهم في تشكيل تصورات الفرد عن نفسه، وهناك دور للخبرات الحياتية، فالأفراد الذين مروا بتجارب سابقة في التعامل مع الضغوط النفسية أو الذين اكتسبوا مهارات لتجاوز التحديات النفسية قد يظهرون معدلات أعلى في الثقة بالنفس والإيجابية، والأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع يميلون إلى تقييم أنفسهم بشكل إيجابي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (الأحمد، 2020؛ جبريني وشاهين، 2020)، التي أشارت إلى وجود مستوى حصانة جيد لدى فئاتها البحثية المستهدفة.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية؟ للإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للضغوط النفسية لدى المرشدين، والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات مقياس الضغوط

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1. أشعر بالإرهاق في أثناء العمل	3.51	.94	70.2
2. لدي كثير من المهام المطلوب القيام بها	3.46	.75	69.2
3. أشعر بالقلق تجاه مستقبلي	4.40	1.29	88.0
4. أشعر أنني أكرر نفسي في العمل الذي أقوم به	3.53	1.31	70.6
5. تزعجني كثرة المناسبات العائلية	3.49	.78	69.8
6. ترهقني متطلبات الالتزامات الاجتماعية	4.16	1.26	83.2
7. أصبحت علاقتي الاجتماعية محدودة	3.81	.91	76.2
8. أواجه صعوبة في التفاهم مع من حولي	4.23	.44	84.6
9. أصبح وضعي المادي لا يفي باحتياجاتي	4.01	.40	80.2
10. أواجه صعوبة في توفير التزاماتي المادية تجاه أسرتي	4.01	.10	80.2
11. أتضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً	4.56	.50	91.2
12. أعاني من تراكم الديون علي	4.01	.06	80.2
13. أشعر أن وضعي الاقتصادي يسوء يوماً بعد يوم	3.95	.28	79.0
14. أشعر أنني محروم من أشياء كثيرة بسبب وضعي المادي	4.08	.31	81.6
15. أشعر أن أعباء البيت أكبر من طاقتي	4.71	.48	94.2
16. أواجه صعوبة في التوفيق بين عملي والتزاماتي تجاه أسرتي	3.75	1.08	75.0
17. أشعر بأن صبري ينفذ لكثرة أحداث الحياة المؤلمة	4.48	.50	89.6
18. أشعر بالقلق على علاقتي مع أفراد أسرتي	3.73	.43	74.6

71.0	.88	3.55	19. أعاني من المسؤوليات الأسرية التي تفوق قدراتي
83.8	.36	4.19	20. أعاني من الإرهاق بسبب أعباء الحياة
75.2	.46	3.76	21. أعاني من الفوضى في منزلي
68.8	.52	3.44	22. أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام
71.0	.76	3.55	23. أتغيب باستمرار عن العمل بسبب ظروف في الصحة
70.6	.78	3.53	24. أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يوميا
93.8	.45	4.69	25. أصبحت أتناول كمية طعام أقل يوميا
77.2	.77	3.86	26. أصبحت مفرط في تناول المنبهات (قهوة، شاي)
84.8	.82	4.24	27. اهتمامي بمظهري بالشكل المناسب لم يعد كما كان سابقا
74.6	.71	3.73	28. يزداد شعوري بالقلق إذا تعرضت لوعكة صحية
89.8	.52	4.49	29. أصبحت حادة المزاج خلال الفترة الأخيرة
78.8	.63	3.94	30. أعاني من اضطراب في النوم

الدرجة الكلية للمقياس 79.00 1.57 3.95

يتضح من الجدول (5) أن قيم المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (3.44-4.71)، وانحراف معياري تراوح ما بين (0.06-1.31)، كما أظهرت النسب المئوية للفقرات تفاوتًا كبيرًا، حيث تراوحت ما بين (68.8% - 94.2%)، فجاء متوسط بعض الفقرات مثل "أشعر بأن أعباء البيت أكبر من طاقتي" (4.71)، و"أصبحت أتناول كمية طعام أقل يوميا" (4.69)، وسجلت قيمًا مرتفعة، وهذا يشير إلى أن المشاركين يشعرون بضغط كبير من حيث المسؤوليات المنزلية والصحية، مما يعكس في ارتفاع النسب المئوية لهذه الفقرات والتي تراوحت ما بين (93.8% - 94.2%)، وسجلت بعض الفقرات قيمًا منخفضة نسبيًا، مثل "لدي كثير من المهام المطلوب القيام بها"، حيث كان المتوسط لها (3.46)، و"أشعر بالإرهاق في أثناء العمل"، جاءت بمتوسط (3.51)، مما يشير إلى أن المشاركين قد لا يشعرون بنفس القدر من الإرهاق أو التوتر في بيئة العمل مقارنةً بالمشكلات الأخرى المرتبطة بالحياة الشخصية والمالية، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (3.95) بنسبة مئوية (79.00%)، وهذا يشير إلى أن المشاركين يعانون بشكل عام من ضغوط نفسية ملحوظة، كما أن الانحراف المعياري بلغ (1.57)، وهذا يدل على تباين ملحوظ في استجابات الأفراد مما يعكس تنوعًا في شدة الضغوط التي يعاني منها المرشدون في حياتهم اليومية، ونستنتج من ذلك أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمسؤوليات المالية، العائلية، والصحية هي الأكثر تأثيرًا على الأفراد، في حين أن الضغوط المرتبطة بالعمل قد تكون أقل حدة نسبيًا.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية؟ للإجابة عن هذا السؤال، حسب معامل ارتباط بيرسون والجدول (6) يوضح ذلك جدول (6): نتائج اختبار ارتباط بيرسون بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية

المؤشر	القيمة
معامل ارتباط بيرسون	-0.758
الدلالة الإحصائية	.021
حجم العينة	382

ويتضح من الجدول (6)، أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (-0.758)، وبالتالي وجود علاقة سلبية قوية

بين المتغيرين، بمعنى أنه كلما ارتفعت مستويات الحصانة النفسية لدى المرشدين، كلما انخفضت مستويات الضغوط النفسية، والعكس صحيح، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (المأمون وصامدي، 2023) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط، وتختلف مع نتائج دراسة كل من (Magnano et al,2016; Bulik&Kobylarczyk.2016)، والتي أظهرت وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية.

عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (الجنس)، لاختبار هذه الفرضية، استخدم اختبار "t-لعتينتين مستقلتين"، والجدول (7) يوضح جدول (7): اختبار فحص الفرق في مقياس الحصانة النفسية بين الذكور والإناث

جنس المعلم	العدد	متوسط مقياس الحصانة النفسية	قيمة الاختبار (ت)	الدلالة الإحصائية
ذكر	118	50.15	1.265	0.207
أنثى	182	48.04		

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فرق دال إحصائياً في متوسط مقياس الحصانة النفسية بين المرشدين الذكور، والمرشدات الإناث، ويمكن أن تفسر هذه النتيجة إلى أن المرشدين من الجنسين يتعرضون لنفس الضغوط وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الأحمد، 2020) حيث بينت عدم وجود فروق تعزى للجنس.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)، لاختبار هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي، واختبار (LSD)، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الحصانة النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية في ظل الظروف الراهنة تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)

نوع التجمع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مدينة	86	48.80	3.10
قرية	201	48.50	3.45
مخيم	13	50.10	2.50

يتضح من الجدول (8) أن متوسطات الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية تختلف بحسب نوع التجمع السكني الذي ينتمون إليه، وأظهرت النتائج أن المرشدين الذين يسكنون المخيمات حصلوا على أعلى متوسط للحصانة النفسية، وبلغ (50.10)، ومن ثم سكان المدن بمتوسط (48.80)، ثم سكان القرى بمتوسط (48.50)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة البيئة السكنية والاجتماعية للمرشدين تؤثر على مستوى الحصانة النفسية لديهم.

جدول (9): نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الحصانة النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس الحصانة النفسية	بين المجموعات	97.649	2	48.825	5.072	0.007
	داخل المجموعات	3629.200	377	9.627		
	المجموع	3726.849	379			

ويتضح من الجدول (9)، وجود فروق دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية تُعزى لمتغير نوع التجمع السكني، وهذا يشير إلى أن اختلاف نوع التجمع السكني لدى المرشدين التربويين (مدينة، قرية، مخيم) له تأثير دال إحصائياً على مستوى الحصانة النفسية لديهم، وأن هناك دوراً هاماً لطبيعة البيئة السكنية، والاجتماعية للمرشدين في تعزيز أو إضعاف الحصانة النفسية لديهم.

جدول (10): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الحصانة النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)

المتغير	نوع التجمع	المتوسط	مدينة	قرية	مخيم
مقياس الحصانة النفسية	مدينة	48.96	-	0.458	*0.02
	قرية	48.69	-	-	*0.002
	مخيم	49.94	-	-	-

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

استخدم اختبار (LSD) للكشف عن الفروق، ويُظهر الجدول (10)، أن هناك فروقاً ملحوظة في متوسطات أظهرت النتائج أن الحصانة النفسية كانت أعلى لدى مرشدي المخيمات مقارنةً بمرشدي المدن، كما كانت الحصانة النفسية أعلى بين مرشدي المخيمات مقارنةً بمرشدي القرى، بينما لم تظهر فروق معنوية بين مرشدي المدن ومرشدي القرى. ويُفسر ذلك بأن البيئة السكنية والاجتماعية تؤثر على الحصانة النفسية، مع التأكيد على دور البيئة الاجتماعية الإيجابية في المخيمات في تعزيزها.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الحصانة النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية في ظل الظروف الراهنة تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)

عدد سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	60	48.6	1.38
5 سنوات فأكثر حتى أقل من 10 سنوات	150	49.1	1.47
10 سنوات فأكثر	90	50.1	1.41

يشير جدول (11) إلى أن المتوسطات الحسابية لمقياس الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية تختلف بحسب سنوات الخبرة؛ فكلما زادت سنوات الخبرة زاد المتوسط الحسابي للحصانة النفسية، فالمرشدون ذوو الخبرة الأقل من (5) سنوات سجلوا متوسطا حسابيا بلغ (48.6)، بينما المرشدون ذوو الخبرة من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات سجلوا متوسطا بلغ (49.1)، والمرشدون ذوو الخبرة (10) سنوات فأكثر سجلوا متوسطا بلغ (50.1).

جدول 11(12): نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الحصانة النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية في ظل الظروف الراهنة تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	5.2	2	2.6	0.65	0.518	
داخل المجموعات	1426.0	377	3.77			
المجموع	1431.2	379				

ويتضح من الجدول (11)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الحصانة النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية تعزى لاختلاف سنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.518)، ويعزى ذلك إلى التأثيرات الفسيولوجية للضغوط النفسية على الأفراد بغض النظر عن سنوات الخبرة، بالإضافة إلى الفروق الفردية بين المرشدين، تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الأحمد، 2020؛ ودويكات، 2018)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (جبريني وشاهين، 2020؛ ودويكات، 2018).

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (الجنس).

جدول 13(13): اختبار فحص الفرق في مقياس الضغوط النفسية بين الذكور والإناث

جنس المعلم	العدد	متوسط مقياس الضغوط النفسية	قيمة الاختبار (ت)	الدلالة الإحصائية
ذكر	118	79.5	0.981	0.328
أنثى	182	79.0		

ويظهر الجدول (13)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الضغوط النفسية للمرشدين الذكور والمرشدات الإناث في المدارس الحكومية الفلسطينية وفقا لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن كلا الجنسين يتعرضون لنفس الضغوط بشكل يومي، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (دويكات، 2018) والتي بينت عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)، لاختبار هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (14) يوضح ذلك:

جدول 14(14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية في ظل الظروف الراهنة تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)

نوع التجمع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
------------	-------	-----------------	-------------------

مدينة	86	79.15	1.59
قرية	201	80.00	1.47
مخيم	13	78.40	1.30

يتضح من الجدول (14)، أنّ المرشدين في القرى هم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية مقارنةً بنظرائهم في المدن والمخيمات، وهذا بسبب الاختلافات في الظروف المعيشية والبيئية بين هذه البيئات السكنية المختلفة، وتأثيرها على الصحة النفسية للمرشدين جدول (15): نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية في ظل الظروف الراهنة تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس الحصانة النفسية	بين المجموعات	155.200	3	77.600	35.650	.000
	داخل المجموعات	820.100	378	2.175		
	المجموع	975.300	381			

يتضح من الجدول (15)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التجمع السكني، مما يشير إلى أن طبيعة البيئة السكنية للمرشدين (مدينة، قرية، مخيم) لها تأثير كبير على مستوى الضغوط النفسية.

جدول (16): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (نوع التجمع السكني)

المتغير	نوع التجمع	المتوسط	مدينة	قرية	مخيم
مقياس الضغوط النفسية	مدينة	79.15	-	0.001	*0.000
	قرية	79.90	0.001	-	-
	مخيم	78.40	-	-	-

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

ويتضح من الجدول (16)، وجود فروق دالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية بين المرشدين في المدن، القرى، والمخيمات، وكانت ضغوط مرشدي القرى أعلى بسبب التحديات اليومية والهجمات الاستيطانية التي يتعرضون لها بشكل متكرر، وجاءت ضغوط مرشدي المدن أعلى مقارنةً بالمخيمات، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الدعم المجتمعي، والظروف الصعبة التي يعيشها المرشدون في المخيمات مما أكسبتهم حصانة نفسية، ومقاومة أعلى للضغوط، أما في المدن فيُعزى ارتفاع الضغوط النفسية إلى الكثافة السكانية، ارتفاع تكاليف المعيشة، المتطلبات الاجتماعية والمهنية، والظروف الأمنية المتقلبة.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الساسية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الضغوط النسبية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير (سنوات الخبرة).

جدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين في المحافظات الشمالية في ظل الظروف الراهنة تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)

عدد سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	60	80.6	3.10

5 سنوات فأكثر حتى أقل من 150	80.1	2.65
10 سنوات		
10 سنوات فأكثر	79.2	2.30

يتضح من الجدول (17)، أن هناك تبايناً في مستويات الضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، فالمرشدون ذوو الخبرة الأقل من (5) سنوات لديهم أعلى مستوى للضغوط النفسية بمتوسط (80.6)، بينما تتخفف الضغوط النفسية مع زيادة سنوات الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (80.1) للمرشدين ذوي خبرة (5) سنوات فأكثر حتى أقل من (10) سنوات، وانخفض إلى (79.2) للمرشدين ذوي خبرة (10) سنوات فأكثر.

جدول (18): نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين في المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية في ظل الظروف الراهنة تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس الضغوط النفسية	بين المجموعات	8.2	3	4.1	1.07	0.3480
	داخل المجموعات	1419.0	378	3.77		
	المجموع	1427.2	381			

ويتضح من الجدول (18)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى المرشدين تعزى لمتغير سنوات الخبرة، هذا يشير إلى أن سنوات الخبرة لا تؤثر بشكل كبير على مستويات الضغوط النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الأحمد، 2020؛ دويكات، 2018) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في سنوات الخبرة، واختلفت مع نتائج دراسة (جبريني وشاهين، 2020) التي أظهرت نتائجها وجود فروق لصالح سنوات الخبرة.

الخاتمة وملخص النتائج:

1. أظهرت النتائج أن معظم المرشدين يتمتعون بمستوى متوسط من الحصانة النفسية وهذا بسبب البيئة المحيطة والخبرات الشخصية التي زادت الثقة بالنفس وحسنت من مستوى الحصانة النفسية لديهم.
2. أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الشخصية والمالية هي الأكثر تأثيراً لدى المرشدين التربويين.
3. هناك علاقة سلبية قوية الحصانة النفسية والضغط النفسية كلما ارتفعت الحصانة النفسية انخفضت الضغوط النفسية، والعكس صحيح.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة) 0.05 (α بين متوسطات الحصانة النفسية لدى المرشدين تعزى لمتغير الجنس وسنوات الخبرة ووجدت فروق تعزى لنوع التجمع السكني لصالح المرشدين الذين يسكنون المخيمات الفلسطينية ويعود ذلك إلى الخبرات التي تم اكتسابها نتيجة الاقتحامات المتتالية للمخيمات وأيضاً نتيجة الدعم المجتمعي الذي يتلقاه سكان المخيمات من قبل وكالة الغوث.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة) 0.05 (α بين متوسطات الضغوط النفسية لدى المرشدين تعزى لمتغير الجنس وسنوات الخبرة ووجدت فروق تعزى لنوع التجمع السكني لصالح المرشدين الذين يسكنون القرى فهم الأكثر ضغوطاً بسبب الحصار وجدار الفصل العنصري والحوجز العسكرية.

التوصيات والمقترحات

أولاً: التوصيات: في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يمكن التوصية بما يلي:

1. تقديم برامج تدريبية تهدف إلى تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية، والتفكير الإيجابي، والمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين
 2. توفير تدريبات في التواصل الفعال وحل النزاعات، مما يساعد المرشدين على بناء علاقات مهنية وصحية مع زملائهم والمجتمع المدرسي.
 3. توفير جلسات إشرافية فردية أو جماعية للمرشدين لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط الحياتية والمهنية والتوجيه الشخصي في مواقف الأزمات.
 4. تنظيم ورش عمل، وبرامج لتعزيز الصحة النفسية وتركز على كيفية التعامل مع القلق والإجهاد الناتج عن المسؤوليات العائلية والمالية.
 5. تعزيز الدعم المجتمعي والاجتماعي في المناطق الريفية أو النائية؛ لتعزيز مستويات الحصانة النفسية للمرشدين، وتقديم مساعدة في التوفيق بين الحياة المهنية والأسرية.
- ثانياً: المقترحات: استناداً إلى إجراءات الدراسة ونتائجها، يمكن اقتراح الآتي:
1. إجراء دراسات ميدانية أخرى على فئات مختلفة لفحص العوامل الأخرى التي تؤثر في الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى العاملين في مجالات أخرى مثل المعلمين أو الإداريين في المدارس.
 2. دراسة تأثير العوامل الثقافية والدينية في تعزيز الحصانة النفسية لدى المرشدين؛ لفهم كيفية تفاعل هذه العوامل مع الضغوط النفسية في بيئات مختلفة.
 3. إجراء دراسات معمقة حول كيفية تأثير العوامل البيئية والاجتماعية مثل الدعم الأسري، العلاقات الاجتماعية، ومستوى التعليم على الحصانة النفسية والضغوط النفسية بين المرشدين والمرشدات، مع التركيز على الفروقات النوعية

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

- الأحمد، محمد. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 4(9): 125-144.
- البيدي، هالة. (2019). الضغوط النفسية لدى العاملات في الأجهزة الفلسطينية في المحافظات الشمالية وعلاقتها بانتمائهن الوطني، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، القدس، فلسطين.
- الخلبي، حنان. (2021). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 9(9): 2469-487.
- الحمداني، موفق. (2006). *مناهج البحث العلمي*. ط2. الأردن، عمان: مؤسسة الورق للنشر.
- جبريني، فلسطين وشاهين، محمد. (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 4(13): 101-558.
- دويكات، مصطفى. (2018). الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة شمال الضفة الغربية: فلسطين من وجهة نظرهم، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين (31): 192-217.
- رزق الله، رفيدة وفرح، علي. (2016). فعالية برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية لدى أمهات المصابين بالسرطان. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 7(4): 119-128.
- السفاسفة، محمد. (2005). إدراك المرشدين التربويين لأهمية العمل في مجالات الإرشاد (النمائي، الوقائي، والعلاجي) في بعض المدارس الأردنية. *مجلة جامعة دمشق*، 21(2): 91-129.
- مأمون، عبد الكريم وصامدي، سهام. (2023). المناعة النفسية وعلاقتها بنمط التفكير لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بمركز افلو. الأغواط، الجزائر، *مجلة البحوث التربوية*، 12(10): 687-702.
- وزارة التربية والتعليم العالي. (2023). *الكتاب الاحصائي التربوي السنوي*. رام الله: مطابع وزارة التربية والتعليم العالي.

ثانياً : المراجع العربية الإنجليزية

1. Al-Ahmad, M. (2020). Psychological immunity and its relationship to happiness among a sample of orphaned students in the upper basic stage in Jerash Governorate (In Arabic). *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 4(9), 125-144.
2. Al-Bilidi, H. (2019). *Psychological stress among female workers in Palestinian institutions in the northern governorates and its relationship to their national belonging* (Unpublished master's thesis) (In Arabic). Al-Quds University, Jerusalem, Palestine.
3. Al-Halabi, H. (2021). Psychological immunity and social support as predictors of a positive orientation toward the future among a sample of female students at Qassim University (In Arabic). *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 9, 2469-487.

4. Al-Hamdani, M. (2006). *Scientific research methods* (2nd ed.) (In Arabic). Amman, Jordan: Al-Warraaq Publishing Foundation.
5. Jabrini, F., & Shaheen, M. (2020). Psychological immunity as a mediating variable between psychological stress and emotional balance among female workers in Palestinian security services (In Arabic). *International Journal of Educational Studies*, 4(13), 101–558.
6. Dwaikat, M. (2018). Psychological and professional stress among workers in special education institutions in the northern West Bank: Palestine from their perspective (In Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Bahrain*, 31, 192–217.
7. Rizqallah, R., & Farah, A. (2016). The effectiveness of a group counseling program in reducing psychological stress among mothers of cancer patients (In Arabic). *Journal of Educational Sciences, Sudan University of Science and Technology*, 7(4), 119–128.
8. Al-Safasfa, M. (2005). Educational counselors' perception of the importance of working in the fields of counseling (developmental, preventive, and therapeutic) in some Jordanian schools (In Arabic). *Damascus University Journal*, 21(2), 91–129.
9. Ma'moun, A., & Samadi, S. (2023). Psychological immunity and its relationship to thinking patterns among university students (a field study on first-year social sciences students at Aflou Center, Laghouat, Algeria) (In Arabic). *Journal of Educational Research*, 12(10), 687–702.
10. Ministry of Education and Higher Education. (2023). *Annual statistical educational book* (In Arabic). Ramallah: Ministry of Education and Higher Education Press.

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- Al-Ahmad, Muhammad. (2020). Psychological immunity and its relationship to happiness among a sample of orphan students in the upper basic stage in Jerash Governorate. **Journal of Psychological and Educational Sciences**, 4(9): 125–144.
- Albert, Lorincz, E., M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics tone of psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. **The New Education Review**, 23(1):103–155.
- Al-Bulaidi, Hala. (2019). **Psychological stress among women working in Palestinian institutions in the northern governorates and its relationship to their national affiliation**. (Unpublished Master's Thesis). Al-Quds University, Jerusalem, Palestine.

- Al-Halabi, Hanan. (2021). Psychological immunity and social support as predictors of a positive orientation toward the future among a sample of female students at Qassim University. **International Journal of Educational and Psychological Studies**, (9): 2469-487.
- Al-Hamdani, Muwaffaq. (2006). . 2nd Edition. Amman, Jordan: Al-Warraq Publishing Institution.
- Bacı, S, & et al. (2019). Determining the burdens and difficulties faced by families with intellectually disabled children. **Journal of Psychiatric Nursing**, 10(2), 124-30. doi: 10.14744/phd.2018.05657.
- Bulik, N., & Kobylarczyk, M. (2016). Association between Resiliency and Post-Traumatic Growth in Firefighters: The Role of Stress Appraisal, **International Journal of Occupational Safety and Economics**, 1 (22): 40-48.
- Dweikat, Mustafa. (2018). Psychological and professional stress among workers in special education institutions in the northern West Bank, Palestine, from their perspective. **Journal of Educational and Psychological Sciences**, University of Bahrain, (31): 192-217.
- Jebreeni, Falasteen, and Shaheen, Muhammad. (2020). Psychological immunity as a mediating variable between psychological stress and emotional balance among women working in Palestinian security services. **International Journal of Educational Studies**, 4(13): 101-558.
- Lorincz, E., Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T. & Maton, R. (2011). Relationship between the Characteristics of the Psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. **The New Educational Review**. 23(1): 103-114.
- Maamoun, Abdul Kareem, and Samadi, Siham. (2023). Psychological immunity and its relationship to thinking style among university students (A field study on first-year social sciences students at Aflou Center, Laghouat, Algeria). **Journal of Educational Research**, 12(10): 687-702.
- Maganona, M. et al. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: Which Role Achievement Motivation, **International Journal of Psychological Research**, 1(9): 9-20
- Ministry of Education and Higher Education. (2023). **Annual Educational Statistical Book**. Ramallah: Printing Presses of the Ministry of Education and Higher Education.
- Olah, A., Nagy, H., & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immunocompetence in different cultures. **E T C- Empirical Text and Cultures Research**, 4(6): 102- 108.
- Rizqallah, Rafida, and Farah, Ali. (2016). The effectiveness of a group counseling program in reducing psychological stress among mothers of children with cancer. **Journal of Educational Sciences**, Sudan University of Science and Technology, 7(4): 119-128.