مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

إسهام التفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة

د. أحمد أحمد حسين جودة

أستاذ علم النفس التربوي المساعد – غزة- فلسطين

e-mail:ahmedjouda799@gmail.com

WhatsApp:00970599633232

المستخلص :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام التفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة، والتعرف إلى مستوى كل من التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لديهم، إضافة إلي تحديد العلاقة بين المتغيرين، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (403) معلماً ومعلمة، من محافظة الوسطى، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، واعتمدت الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار إبراهيم (اختصار الباحث)، ومقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحث. أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي لدى المعلمين جاء مرتفعاً بوزن نسبي بلغ (78.2%)، كما جاء مستوى الضغوط المهنية مرتفعاً بوزن نسبي بلغ (72.2%). كما كشفت النتائج عن وجود علاقة عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية (R = −0.81)، حيث فسر التفكير الإيجابي ما نسبته (66%) من التباين في مستويات الضغوط المهنية، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود قدرة تنبؤية مرتفعة للتفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية. وتؤكد نتائج الدراسة أهمية تعزيز التفكير الإيجابي كمدخل نفسي فاعل في الحد من الضغوط المهنية لدى المعلمين .

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي – الضغوط المهنية – معلمو المرحلة الثانوية.

Abstract

This study aimed to examine the extent to which positive thinking contributes to explaining occupational stress among secondary school teachers in the Gaza governorates, to identify the levels of both positive thinking and occupational stress, and to determine the relationship between the two variables. The researcher employed a

descriptive-analytical approach. The study sample consisted of (403) male and female teachers from the Central Governorate, selected using a stratified random sampling method. The study utilized the Positive Thinking Scale developed by Abdel-Sattar Ibrahim (shortened by the researcher) and an Occupational Stress Scale developed by the researcher. The results indicated that the level of positive thinking among teachers was high, with a relative weight of (78.2%), while the level of occupational stress was also high, with a relative weight of (72.2%). The findings further revealed a strong, statistically significant inverse relationship between positive thinking and occupational stress (R = −0.81), with positive thinking accounting for (66%) of the variance in occupational stress levels. The simple linear regression analysis demonstrated a high predictive ability of positive thinking in explaining occupational stress among secondary school teachers. The results underscore the importance of promoting positive thinking as an effective psychological approach to reducing occupational stress among teacher

مقدمة الدراسة :

تُعدّ الضغوط المهنية من أبرز التحديات التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية في العصر الراهن، لما لها من تأثيرات مباشرة في مستوى الأداء الوظيفي، والصحة النفسية، والقدرة على التكيف مع متطلبات البيئة التعليمية المتزايدة التعقيد. وتشير الأدبيات النفسية والتربوية إلى أن هذه الضغوط تنشأ نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل السيكولوجية، والتعليمية، والاجتماعية، والفنية، والإدارية، والتي قد تتجاوز في كثير من الأحيان قدرات المعلم على التحمل والمواجهة، مما يؤدي إلى حالة من عدم الاتزان النفسي والجسمي، وانخفاض الرضا الوظيفي، وزيادة مستويات القلق والتوتر، الأمر الذي ينعكس سلبًا على جودة الأداء المهني .(Ibrahim, 2018, pp. 133–199)

ويُعدّ المعلم أحد الركائز الأساسية للعملية التعليمية، إذ يقع على عاتقه دور محوري في إعداد الأجيال وبناء المجتمع، ولا سيما معلمي المرحلة الثانوية الذين يُسهم دورهم بصورة فاعلة في تقدم الأمم ورقي الشعوب. فسلوك المعلم يُمثل

قدوة لطلابه، وعطاؤه المعرفي والتربوي يشكل رافدًا أساسيًا لنموهم العلمي والانفعالي، كما أن جودة أدائه تنعكس بشكل مباشر على المناخ التعليمي داخل المدرسة وخارجها .(Al-Saadi, 2019, p. 111)

وفي هذا السياق، يتعرض العاملون في السلك التعليمي إلى العديد من الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل، والعلاقات الإدارية، ومتطلبات المناهج، وأساليب التقويم، إضافة إلى قرارات تنظيمية قد تُفرض عليهم دون مراعاة كافية لميولهم أو قناعاتهم المهنية، الأمر الذي يُشكل لديهم مصدرًا مستمرًا للضغوط المهنية، بما يستدعي الوقوف على مستواها وطبيعتها لدى معلمي المرحلة الثانوية.

وفي مقابل ذلك، أظهرت الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي اهتمامًا متزايدًا بدراسة المتغيرات النفسية الوقائية التي تسهم في التخفيف من حدة الضغوط المهنية، ويُعدّ التفكير الإيجابي من أبرز هذه المتغيرات. إذ يُسهم التفكير الإيجابي في تمكين الأفراد من التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة، والحد من آثارها النفسية والمهنية السلبية، ويمكّنهم من إعادة تفسير الخبرات الضاغطة بصورة تقلل من آثارها السلبية، وتدعم قدرتهم على التكيف النفسي والمهني والاستمرار في الأداء بكفاءة (Ibrahim, A. A., 2011, p. 11)ومن ثم، فإن الوقوف على مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الثانوية يمثل مدخلًا مهمًا لفهم آليات مواجهتهم للضغوط المهنية.

وقد أكدت الدراسات النفسية والتربوية وجود ارتباطات دالة بين التفكير الإيجابي وعدد من المؤشرات المهنية الإيجابية، حيث أشارت دراسة (Abu Tair, 2020)إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والتوافق المهني، مع ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، في حين توصلت دراسة (Ben Jelloul & Al- Hashemi, 2018, p. 872)إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة الوظيفية، بما يعكس دوره في تعزيز الرضا والأداء المهني.

وفي إطار الضغوط المهنية، بينت دراسة (Al-Shaer, 2022)وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية، حيث أسهم التفكير الإيجابي في خفض مستويات الضغوط لدى المرشدين التربويين، كما أظهرت دراسة (Allam et al., 2021)وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والقدرة على إدارة الضغوط الحياتية، مما يعزز الافتراض القائل بوجود علاقة ذات دلالة بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى العاملين في المهن الإنسانية.

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

وعلى الصعيد الدولي، أكدت نتائج دراسة (Liu et al., 2019)وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، حيث أسهم التفكير الإيجابي في خفض إدراك الضغوط وتحسين التكيف المهني، وهو ما يدعم الطرح النظري لعلم النفس الإيجابي في تأكيده على الدور الوقائي للسمات الإيجابية في مواجهة الضغوط المهنية.

وبالرغم من إسهام هذه الدراسات في توضيح العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية، إلا أن معظمها لم يتناول بصورة مباشرة القدرة التفسيرية للتفكير الإيجابي في التنبؤ بمستويات الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، ولا سيما في السياق الفلسطيني. وانطلاقًا من ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى قياس مستوى التفكير الإيجابي ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات قطاع غزة، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، وبيان مدى إسهام التفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لديهم، بما يسهم في تقديم إطار علمي تفسيري يمكن الإفادة منه في بناء برامج إرشادية وتدريبية تستهدف تعزيز التفكير الإيجابي والحد من آثار الضغوط المهنية .

مشكلة الدراسة :

على على الرغم من الأهمية المتزايدة للتفكير الإيجابي في مساعدة الأفراد على التعامل مع الضغوط المهنية والحد من آثارها النفسية والمهنية السلبية، إلا أن الدراسات التي تناولت هذا المتغير في قطاع غزة، ولا سيما لدى معلمي المرحلة الثانوية، ما تزال محدودة. كما لم تتناول هذه الدراسات بصورة كافية العلاقة بين مستويات الضغوط المهنية والتفكير الإيجابي، ولا مدى إسهام التفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى هذه الفئة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية .

ولذلك تأتي هذه الدراسة لتملأ هذه الفجوة، من خلال تحليل العلاقة بين الضغوط المهنية والتفكير الإيجابي، وقياس مدى إسهام الأخير في الحد من الضغوط لدى المعلمين.

أهمية الدراسة :

تنبع أهمية هذه الدراسة من عدة جوانب:

علمية: تقديم بيانات موثوقة حول العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية، وإسهام التفكير الإيجابي كعامل وقائي بين معلمي المرحلة الثانوية في غزة.

تطبيقية: تقديم توصيات للجهات التعليمية والمهنية حول تعزيز التفكير الإيجابي لدى المعلمين كاستراتيجية للحد من الضغوط المهنية.

نظرية: دعم الأدبيات المتعلقة بعلم النفس الإيجابي والصلابة النفسية، وربطها بسياق الواقع التعليمي في قطاع غزة، وهو ما يتيح إمكانية إجراء مقارنات مستقبلية مع دراسات دولية.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى:

تحديد مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات قطاع غزة.

تحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى المعلمين.

قياس مدى إسهام التفكير الإيجابي في الحد من الضغوط المهنية لدى المعلمين.

أسئلة الدراسة :

تسعى الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الثانوية ؟

ما هو مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية؟

ما طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية؟

إلى أي مدى يسهم التفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية ؟

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

فروض الدراسة :

يتمتع معلمو المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي.

يعاني معلمو المرحلة الثانوية من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية.

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

يسهم التفكير الإيجابي إسهاماً دالاً إحصائياً في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

1- **الأهمية النظرية:**

- إثراء الأدبيات العربية حول التفكير الإيجابي
- دعم توجه علم النفس الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية
- تقديم إطار تفسيري بديل للتركيز التقليدي على العوامل السلبية فقط

2- **الأهمية التطبيقية:**

- توجيه القائمين على التطوير المهني نحو تعزيز التفكير الإيجابي
- الإفادة في تصميم برامج إرشادية للمعلمين
- دعم صانعي القرار التربوي في تحسين بيئة العمل المدرسية

منهج الدراسة

المنهج الوصفي الارتباطي

الأساليب الإحصائية

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- معامل ارتباط بيرسون

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

- تحليل الانحدار الخطي البسيط لتفسير إسهام التفكير الإيجابي في الضغوط المهنية

مصطلحات الدراسة

التفكير الإيجابي:

ُعرَّف التفكير الإيجابي بأنه تركيز الفرد على أوجه القوة والإمكانات لديه، بدلاً من التركيز على أوجه القصور، بما يعزز وعيه بقدراته الذاتية ويمكنه من مواجهة المواقف غير السارة بفاعلية (Seligman, 2000,4-5).

ويُعرَّف التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية .

الضغوط المهنية :

ُعرَّف الضغوط المهنية بأنها حالة من عدم التوافق بين متطلبات العمل وقدرات الفرد واحتياجاته، بما يؤدي إلى استجابات نفسية وجسمية تؤثر في أدائه المهني (Blaug et al., 2007; Kendall et al., 2000).

وفي مجال التعليم، تشير إلى الخبرات والمثيرات الضاغطة التي يتعرض لها المعلم أثناء ممارسته لمهنته، وتنعكس سلباً على رضاه وأدائه المهني (Abu Mustafa & Al-Ashqar, 2011).

وتُعرَّف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الضغوط المهنية المستخدم في الدراسة الحالية .

حدود الدراسة :

زمانية: خلال العام الدراسي

مكانية: محافظات قطاع غزة.

موضوعية: التركيز على التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية فقط.

شخصية: عينة الدراسة تتكون من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية.

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

التفكير الإيجابي

أولاً: مقدمة

يُعدّ التفكير الإيجابي أحد المفاهيم الرئيسة التي حظيت باهتمام متزايد في دراسات علم النفس المعاصر، لاسيما في إطار علم النفس الإيجابي الذي برز بوصفه اتجاهاً علمياً حديثاً منذ أواخر القرن العشرين، وارتبط بشكل خاص بأعمال مارتن سيلجمان وآخرين. وقد جاء هذا التوجه استجابةً للانتقادات الموجهة لعلم النفس التقليدي الذي ركّز بصورة مفرطة على الاضطرابات والمشكلات النفسية، متجاهلاً طاقات الإنسان الإيجابية وإمكاناته الكامنة.

وينطلق علم النفس الإيجابي من افتراض مفاده أن تنمية أنماط التفكير الإيجابي تسهم في تعزيز الصحة النفسية، وتحسين جودة الحياة، وزيادة القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية والمهنية. ويُنظر إلى التفكير الإيجابي بوصفه عملية معرفية وانفعالية متكاملة، يتم من خلالها توجيه الأفكار والانفعالات نحو تفسير أكثر تفاؤلاً وواقعية للأحداث، بما ينعكس إيجاباً على السلوك والأداء في مختلف مجالات الحياة .(Al-Azmi, 2017, p. 99)

ثانياً: مفهوم التفكير الإيجابي

1. تعريف التفكير الإيجابي اصطلاحاً

تعددت تعريفات التفكير الإيجابي في الأدبيات النفسية، واختلفت باختلاف الزوايا النظرية التي تناولته. فقد عرّفه (Al-Khouli, 2015, p. 198) بأنه قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهاً إيجابياً، مع الوعي بالذات، وإدراك الأهداف والأولويات، والسعي إلى تحقيقها، إلى جانب التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية.

ويرى (Al-Feki, 2007, p. 166) أن التفكير الإيجابي يمثل مصدراً للقوة والحرية النفسية، إذ يعزز ثقة الفرد بنفسه وقدرته على التفكير في الحلول، ويحرره في الوقت ذاته من أسر التفكير السلبي وما يترتب عليه من آثار نفسية وجسمية سلبية.

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89–122)

أما سيلجمان (Seligman, 2000: 4–5) فيعرّف التفكير الإيجابي بأنه تركيز الفرد على جوانب القوة لديه بدلاً من جوانب القصور، والعمل على تنمية الإمكانات الذاتية، بما يمكنه من مواجهة الخبرات غير السارة والتكيف معها بفاعلية.

ومن خلال هذه التعريفات، يمكن النظر إلى التفكير الإيجابي بوصفه نمطاً معرفياً وانفعالياً يسهم في تعزيز التوافق النفسي، ويدعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة.

2. التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي

يُعرَّف التفكير الإيجابي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة.

ثالثاً: أهمية التفكير الإيجابي

يحظى التفكير الإيجابي بأهمية كبيرة على المستويين الفردي والمجتمعي، لما له من آثار إيجابية متعددة، من أبرزها:

- تعزيز الصحة النفسية والشعور بالرضا عن الذات.
- تنمية القدرة على مواجهة الضغوط وحل المشكلات بفاعلية.
- زيادة الثقة بالنفس والطموح والدافعية للإنجاز.
- بناء شخصية متفائلة قادرة على المبادرة وتحقيق الأهداف.
- الحد من مشاعر القلق والاكتئاب والشعور بالعجز أو النقص.

وتكتسب هذه الأهمية بعداً خاصاً في المجال المهني، حيث يسهم التفكير الإيجابي في تحسين التكيف مع متطلبات العمل، والحد من الآثار السلبية للضغوط المهنية.

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

رابعاً: أبعاد التفكير الإيجابي

في إطار محاولات تحديد أبعاد التفكير الإيجابي، قام عبد الستار إبراهيم (2008) بحصر مجموعة من السمات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تميز الأفراد ذوي التفكير الإيجابي، وصاغها في صورة مقياس عربي للتفكير الإيجابي اشتمل على عشرة أبعاد رئيسة، هي:

1. التوقعات الإيجابية والتفاؤل.
2. الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.
3. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.
4. الشعور العام بالرضا.
5. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
6. السماحة والأريحية.
7. الذكاء الوجداني.
8. تقبل غير مشروط للذات.
9. تقبل المسؤولية الشخصية.
10. المجازفة الإيجابية.

وقد تبنّى الباحث هذه الأبعاد في بناء أداته البحثية، لكونها تمثل إطاراً متكاملاً لقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة.

خامساً: استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي

تشير الأدبيات النفسية إلى وجود عدد من الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها تنمية التفكير الإيجابي لدى الأفراد، من أبرزها:

- استراتيجية التحدث الذاتي: من خلال تحويل الحوار الداخلي إلى طاقة محفزة وداعمة.

- استراتيجية حل المشكلات: التركيز على الحلول الممكنة بدلاً من الاستغراق في العقبات.
- استراتيجية إعادة التفسير المعرفي: تغيير تفسير الذات والمواقف الضاغطة بصورة إيجابية.
- استراتيجية البدائل: إتاحة بدائل فكرية وسلوكية مرنة تساعد على استثمار الفرص.
- استراتيجية النمذجة: الاقتداء بنماذج سلوكية ناجحة.
- استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير: تنظيم الأفكار ومراقبتها وتوجيهها.

سادساً: التوجهات النظرية المفسرة للتفكير الإيجابي

1. التوجه المعرفي

يركز التوجه المعرفي على دور الأفكار والمعتقدات في تشكيل السلوك والانفعال، حيث تؤكد المدرسة المعرفية أن ما يفكر فيه الفرد وما يحمله من اتجاهات وتصورات عن ذاته والعالم من حوله يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية وسلوكه التوافقي أو غير التوافقي .(El-Shennawy, 1994, p. 146)

2. نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (ألبرت أليس)

تفترض نظرية أليس أن الاضطرابات النفسية تنشأ أساساً عن الأفكار غير العقلانية التي يتبناها الفرد، وأن التحكم في الانفعالات السلبية يتحقق من خلال تعديل أنماط التفكير غير المنطقية .(Al-Tayeb, 1989; Al-Khatib, 1995) ويرى أليس أن الفرد يمتلك خياراً واعياً في الاستمرار في المشاعر السلبية أو إنهائها من خلال إعادة بناء أفكاره .(Ellis, 1999)

3. النظرية المعرفية (آرون بيك)

يرى بيك أن لكل فرد نظاماً معرفياً يتضمن أفكاراً وتوقعات عن الذات والعالم، وأن المشكلات النفسية تظهر عندما تكون هذه الأفكار سلبية أو مشوهة. كما يؤكد أن تفسير المواقف ذهنياً يحدد طبيعة الاستجابات الانفعالية والسلوكية، وأن إعادة صياغة الأفكار السلبية تسهم في خفض الاضطرابات النفسية وتعزيز التفكير الإيجابي (Abu Asaad, 2011; Al-Ghareez & Abu Asaad, 2009, p. 143) .

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

4. التوجه الإيجابي الحديث ونظرية التفاؤل المتعلم

يُعد سيلجمان من أبرز رواد التوجه الإيجابي الحديث، حيث طرح نظرية التفاؤل المتعلم التي تؤكد أن أسلوب تفسير الأحداث (تفاؤلي أو تشاؤمي) مكتسب من الخبرة والتنشئة، ويمكن تعديله بالتدريب (Ibrahim, 2011, p. 387). ويرى سيلجمان أن تنمية السمات الإيجابية في الشخصية تمثل عاملاً وقائياً مهماً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، وتسهم في تعزيز الصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الصعوبات (Seligman, 2002,8).

يتضح مما سبق أن التفكير الإيجابي يمثل إطاراً نظرياً وتطبيقياً مهماً في تفسير قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط، ولا سيما الضغوط المهنية، من خلال ما يوفره من آليات معرفية وانفعالية تسهم في إعادة تفسير المواقف الضاغطة والتعامل معها بفاعلية. ويُعد هذا الإطار النظري أساساً مهماً لفهم نتائج الدراسة الحالية المتعلقة بإسهام التفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية .

الضغوط المهنية : على الرغم من الأهمية المتزايدة للتفكير الإيجابي في مساعدة الأفراد على التعامل مع الضغوط المهنية والحد من آثارها النفسية والمهنية السلبية، إلا أن الدراسات التي تناولت هذا المتغير في قطاع غزة، ولا سيما لدى معلمي المرحلة الثانوية، ما تزال محدودة. كما لم تتناول هذه الدراسات بصورة كافية العلاقة بين مستويات الضغوط المهنية والتفكير الإيجابي، ولا مدى إسهام التفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى هذه الفئة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية.

إن تعدد المتغيرات التي يشملها مفهوم الضغوط المهنية واتساع إطار دراستها أدى إلى ظهور تعريفات متعددة لهذا المفهوم.

فقد عرفتها (30.Al-Nawaisa,2013,p) بأنها حالة من الإجهاد العقلي أو الجسمي تنتج عن أحداث أو عوامل تسبب قلقاً أو عدم رضا في بيئة العمل

ويعرفها Blaug & others, 2007,p. 12)) بأنها حالة من عدم التوافق بين متطلبات العمل وقدرات الفرد. وهو ما يتفق مع تعريف (Kendall & others, 2000,p. 6) بأنها استجابة عاطفية وجسمانية تظهر عندما تكون متطلبات المهنة لا تتوافق مع قدرات واحتياجات العامل.

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89–122)

وفيما يخص المعلمين يرى (Abu Mustafa & Al- Ashqar,2011,p.213) أنها مجموعة من الخبرات التي يتعرض لها المعلم أثناء قيامه بمهنته، وتؤدي إلى استجابات غير توافقية ، ويصاحبها أداء في العمل غير مرضٍ. بينما يعتبرها (Al-Karabsheh & Al-Qumash,2009,p.145) أنها مثيرات تؤثر سلباً في استقرارهم ورضاهم وأدائهم المهني .

ومن خلال ما سبق يمكن ملاحظة أن جميع التعريفات تلتقي حول كون الضغوط المهنية حالة من التوتر الناتج عن عدم التوافق بين متطلبات العمل وقدرات الفرد، مما يؤدي إلى استجابات جسمية ونفسية قد تعيق الأداء المهني

مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون :

يتعرض الأفراد في بيئات العمل المختلفة لجملة من الضغوط المهنية التي قد تنشأ عن ظروف العمل المادية أو طبيعية المهام ، أو العلاقات التنظيمية، وتشمل هذه الضغوط صعوبة العمل، وغموض الأدوار، وعدم التوافق بين متطلبات الفرد والتنظيم، التنافس على الموارد، والصراع على السلطة (Qaryouti,2003,pp.272-273).

أما في البيئة التعليمية فيواجه المعلمون ضغوطاً إضافية ترتبط بطبيعة عملهم وتؤثر في أدائهم ورضاهم المهني، وتتنوع هذه الضغوط بين ما هو تنظيمي، ومهني، وشخصي. فقد أشار (Askar & Al- Qantar,2005) إلى ضغوط تتعلق بالأعباء، وكثرة الأعمال الكتابية، والطلبة المشاغبين، وضغط الوقت، وكثافة الصفوف، والمسؤوليات الإضافية، وضعف الراتب، وسوء ظروف العمل، والعلاقات المهنية غير المنسجمة. وأضاف (Al-Karabsheh & Al-Qumash,2009,p.145) أنها ضغوط ناتجة عن غياب العدالة الوظيفية كرفض الترقية رغم الاستحقاق، كما أجمل (Musha'an -Al- 2002,) نقلاً عن (Nawaisa -Al- 2013,p.36) مصادر الضغوط في عدة عناصر مثل: غموض الدور وصراعه، والعبء المهني، وتدني المكانة الاجتماعية، وضعف الدعم الإداري والاجتماعي، وسوء المناخ المدرسي.

يتضح مما سبق أن تعدد مصادر الضغوط يجعلها ظاهرة متعددة الأبعاد تتطلب مداخل شمولية في دراستها، خاصة في البيئة التعليمية التي تتسم بتشابك الأدوار والمسؤوليات.

النظريات التي بحثت في الضغوط التي تواجه المعلمين والمعلمات:

- **نظرية التوافق بين الفرد وبيئته:** يركز الباحثون النفسيون على الفرد في بعض دراساتهم، وعلى البيئة في دراسات أخرى، فالتوافق الجيد يحدث بين الفرد وبيئته، عندما تتهيأ الظروف البيئية لخدمة الفرد، وأهدافه، وبعكس

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

ذلك عندما لا تشبع بيئة العمل حاجات الفرد فإن ذلك من شأنه أن يسبب سوء توافقٍ وهو أحد الضغوط التي يتعرض لها الأفراد.

- **نظرية متلازمة التكيف العام لهانز سيلي :((Hans Selye** حيث ترى سيلي Selye, 1980)) كما يذكرها (51.Al-Karabsheh & Al-Qumash,2009,p) أن استجابات الفرد للضغوط تمر بثلاث مراحل:

1 - **الاستجابة بالهلع:** وهي التي تحدث عند التعرض المفاجئ للموقف، فتكون استجابته لها إما بالصدمة، أو مقاومة الصدمة، وهي مرحلة ارتدادٍ يقوم فيها الفرد بتعبئة القوى الدفاعية من خلال زيادة إفراز هرمون الأدرينالين.

2 - **التكيف مع الموقف الضاغط**: وذلك بتحسين الأعراض، أو اختفائها، فيكون هناك تناقص متلازم في مقاومة المنبهات.

3 - **الإنهاك**: وهو عندما يكون الموقف الضاغط شديداً ويمتد لمدة زمنية طويلة، عندها تكون القدرة على التكيف محدودة، فيشعر معها الفرد بالإنهاك، وضعف القدرة على المقاومة.

1. **نظرية لازاروس Lazarus)): (نظرية التقدير المعرفي):** تستند الأساليب المعرفية إلى افتراض مفاده أن التعرض لمصدر ضغط لا يسبب الانزعاج بحد ذاته، بل إن نوعية رد الفعل من جانب الفرد هو الذي يحدد النتيجة النهائية، ويعتمد تقييم الفرد للموقف الضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين: المرحلة الأولى: وهي المرحلة الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، والمرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (100Othman,2001,p).

- **نظرية تشارلز سبيلبجر Charles Spielbebger))** :يقول سبيلبجر Spielbebger)) أن القلق حالة موقفيه تعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف والمواقف الضاغطة، فإذا تعرض الشخص لمواقف ضاغطة؛ والتي تثير القلق لديه، فإنه في هذه الحالة يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط مثل: (الكبت، الإنكار، الإسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من المواقف الضاغطة، فهو يربط في نظريته بين مفهومي القلق والضغط (20.Al- Khawajah,2010,p) .

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

- **نظرية هنري موراي (Henry Moray) :** يعرف "موراي" الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز بين نوعين من الضغوط وهما: ضغط بيتا الذي يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد، وضغط ألفا الذي يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي. ويوضح "موراي" كما يذكر (100.Othman,2001,p) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

أنواع الضغوط:

تتنوع الضغوط المهنية تبعاً لمدة تأثيرها أو لآثارها .

أولاً : من حيث المدة الزمنية: تشمل **الضغوط المؤقتة** التي تنتج عن مواقف عابرة وتزول سريعاً، **والضغوط الدائمة** ذات الطبيعة الممتدة والتي ترتبط بظروف مزمنة أو أعباء مستمرة تؤثر في قدرة الفرد على (Al-Karabsheh & 150.Al-Qumash,2009,p) .

ثانياً : من حيث الآثار : تتضمن **الضغوط الإيجابية** التي تسهم في تنشيط الدافعية، وتعزيز الأداء والتكيف، **والضغوط السلبية** التي تسبب اضطرابات نفسية وجسمية وتؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وسوء التكيف (Bin 35-34.Hamed,2008,pp) .

ثالثاً: تطبيق التصنيف في البيئة المدرسية. تتجلى الضغوط المؤقتة في مواقف يومية عابرة كتصرفات الطلبة أو ازدحام الجدول ، بينما تظهر الضغوط الدائمة في شكل مطالب مهنية مزمنة كتكدس الأعباء وقلة الدعم الإداري، كما أن الضغوط الإيجابية يمكن أن تكون محفزاً للتطوير المهني إذا تم إدارتها بفعالية .

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وهو المنهج الذي يعنى بما هو كائن وتفسيره .

مجتمع الدراسة : يتمثل مجتمع الدراسة في جميع معلمي ومعلمات المدارس الثانوية الحكومية بالمحافظة الوسطى بقطاع غزة، والبالغ عددهم (892) معلماً ومعلمة، منهم (366) معلماً من الذكور، (526) معلمة من الإناث، موزعين على (30) مدرسة حكومية تتمثل في (17) مدرسة إناث، (13) مدرسة ذكور.

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (446) معلماً ومعلمة من المدارس الثانوية الحكومية بالمحافظة الوسطى بقطاع غزة، بنسبة مئوية (50%) من مجتمع الدراسة الأصلي، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، منهم (183) معلماً من الذكور، (263) معلمة من الإناث. وتم تقسيم عينة الدراسة إلى قسمين أساسيين:

1.عينة الدراسة الاستطلاعية: والبالغ عددها (30) معلماً ومعلمة من المدارس الثانوية الحكومية بالمحافظة الوسطى بقطاع غزة، تمثل (12) معلماً، (18) معلمة، بهدف التأكد من صدق وثبات المقاييس الموجهة لهم، للتمكن من تطبيقها على عينة الدراسة الفعلية، وقد تم حذفها من عينة الدراسة الفعلية.

2.عينة الدراسة الفعلية: والبالغ عددها (416) معلماً ومعلمة من المدارس الثانوية الحكومية بالمحافظة الوسطى بقطاع غزة، تمثل (171) معلماً، (245) معلمة. حيث تم تطبيق المقياسين المستخدمين في الدراسة على جميع أفراد عينة الدراسة الفعلية، وتم استرداد (408) من أفراد عينة الدراسة الفعلية، وسقطت (5) لعدم الدقة في التطبيق، لتصبح عينة الدراسة الفعلية مكونة من (403) معلمين ومعلمات، منهم (162) معلماً، (241) معلمة.

أدوات الدراسة :

مقياس التفكير الإيجابي :

اعتمد الباحث مقياس التفكير الإيجابي (إعداد عبد الستار إبراهيم)، في صورته الأصلية، والذي يشتمل على (110) فقرة بشقيها الإيجابي (أ)، والسلبي (ب)، موزعة على عشرة محاور أساسية، وتمت مراجعته وتحكيمه واختصاره بما يتوافق مع أهداف الدراسة، ليُستخدم في صورته المعدلة المكوّنة من (61) فقرة موزعة على عشرة محاور، هي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل (6 فقرات)، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا (6 فقرات)، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي (6 فقرات)، الشعور العام بالرضا (7 فقرات)، التقبّل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين (6 فقرات)، السماحة والأريحية (6 فقرات)، الذكاء الوجداني (7 فقرات)، التقبّل غير المشروط للذات (6 فقرات)، تقبّل المسؤولية الشخصية (5 فقرات)، والمجازفة الإيجابية (6 فقرات)، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لترج لذكرت الخماسي (موافق بشدة 5، موافق 4، محايد 3، معارض 2 ، معارض بشدة 1) .

صدق مقياس التفكير الإيجابي :

الطريقة الأولى: صدق المحتوى (الصدق الظاهري): تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي في الجامعات الفلسطينية والعربية، بهدف إبداء الرأي في

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

مدى ملاءمة الفقرات وصياغتها، وانتماء كل فقرة إلى محورها. وبناء على رأي السادة المحكمين قام الباحث بحذف جميع الفقرات السلبية ، وحذف العديد من الفقرات من محاور المقياس .

الطريقة الثانية: صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بالخطوات التالية:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له الفقرة : وذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له الفقرة، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (1): معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له الفقرة

م	المحور	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الأول	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	1	0.758**	2	0.726**
		3	0.717**	4	0.732**
		5	0.813**	6	0.755**
الثاني	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	7	0.518**	8	0.443**
		9	0.483**	10	0.628**
		11	0.754**	12	0.518**
الثالث	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	13	0.706**	14	0.670**
		15	**0.720	16	0.713**
		17	**0.799	18	0.661**
الرابع	الشعور العام بالرضا	19	0.539**	20	0.670**
		21	0.694**	22	0.650**
		23	0.548**	24	0.758**
		25	0.669**		
الخامس	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	26	0.470**	27	0.796**
		28	0.597**	29	0.744**
		30	0.531**	31	0.712**
السادس	السماحة والاريحية	32	0.661**	33	0.612**
		34	0.633**	35	0.590**
		36	0.562**	37	0.615**
السابع	الذكاء الوجداني	38	0.610**	39	0.691**
		40	0.673**	41	0.502**
		42	0.642**	43	0.696**
		44	0.547**		
الثامن	تقبل غير مشروط للذات	45	0.733**	46	0.815**
		47	0.634**	48	0.800**
		49	0.796**	50	0.791**
التاسع	تقبل المسؤولية الشخصية	51	0.653**	52	0.832**

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

		53	0.830**	54	0.910**
		55	0.587**		
العاشر	المجازفة الإيجابية	56	0.590**	57	0.767**
		58	0.788**	59	0.833**
		60	0.759**	61	0.570**

** مستوى الدلالة الإحصائية عند ($0.01 \geq \alpha$) * مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول السابق أنّ درجة كل فقرة من فقرات المحاور السابقة يرتبط مع الدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة (0.01)، مستوى دلالة (0.05)، وهذا يؤكد أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس بكافة محاوره والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2): معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس بكافة محاوره

م.	المحور	معامل الارتباط
الأول	التوقعات الإيجابية والتفاؤل.	0.735**
الثاني	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.	0.451**
الثالث	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.	0.606**
الرابع	الشعور العام بالرضا.	0.717**
الخامس	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.	0.453*
السادس	السماحة والاريحية.	0.536**
السابع	الذكاء الوجداني.	0.672**
الثامن	تقبل غير مشروط للذات.	0.592**
التاسع	تقبل المسؤولية الشخصية.	0.482**
العاشر	المجازفة الإيجابية.	0.625**

** مستوى الدلالة الإحصائية عند ($0.01 \geq \alpha$) * مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول السابق أنّ الدرجة الكلية لكل محور من المحاور السابقة يرتبط مع الدرجة الكلية لكافة المحاور (المقياس ككل) عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يؤكد أنّ المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثبات مقياس التفكير الإيجابي : اتبع الباحث طريقتين للتأكد من ثبات المقياس، والتي تمثلت في: طريقة التجزئة النصفية، وطريقة معامل ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

جدول (3): معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس ومحاوره

م.	المحور	العدد	التجزئة النصفية	الفاً كرونباخ
الأول	التوقعات الإيجابية والتفاؤل.	6	0.829	0.843
الثاني	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.	6	0.563	0.582
الثالث	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.	6	0.739	0.803
الرابع	الشعور العام بالرضا.	7	0.722	0.768
الخامس	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.	6	0.536	0.689
السادس	السماحة والاريحية.	6	0.624	0.654
السابع	الذكاء الوجداني.	7	0.647	0.638
الثامن	تقبل غير مشروط للذات.	6	0.795	0.852
التاسع	تقبل المسؤولية الشخصية.	5	0.687	0.795
العاشر	المجازفة الإيجابية.	6	0.709	0.811
الدرجة الكلية للمقياس		**61**	**0.73**	**0.902**

وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (0.902) ، وتراوحت قيمة معامل الثبات للمحاور العشرة السابقة على الترتيب (0.582 – 0.852)، وهي قيم مقبولة علمياً، الأمر الذي يدلل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الفعلية من معلمي ومعلمات المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة الوسطى بقطاع غزة.

ثانياً : مقياس الضغوط المهنية :

قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط المهنية مشتملا على (43) فقرة، موزعة على خمسة مجالات: المجال الأول: النفسي، ويتكون من (8) فقرات، والثاني: الأكاديمي ، ويتكون من (7) فقرات، واالثالث: الاجتماعي، ويتكون من (9) فقرات، والرابع: المهني ، ويتكون من (7) فقرات، والمجال الخامس : الإداري ، ويتكون من (12) فقرة، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (موافق بشدة 5 ، موافق 4 ، محايد 3 ، معارض 2، معارض بشدة 1) .

صدق مقياس الضغوط المهنية: اتبع الباحث الطرق التالية لحساب صدق المقياس، والمتمثلة في :

الطريقة الأولى: صدق المحتوى (الصدق الظاهري): تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي في الجامعات الفلسطينية والعربية، بهدف إبداء الرأي في مدى ملاءمة الفقرات وصياغتها، وانتماء كل فقرة إلى محورها. وبناء على رأي السادة المحكمين قام الباحث بحذف الفقرة (38) التي تنص على (عدم العدالة في معاملة الإدارة للزملاء)، وتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات،

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

وتغيير عناوين معظم المجالات، ليستقر المقياس بعد التحكيم مكوناً من (42) فقرة موزعة على المجالات الخمسة: المجال الأول السيكولوجي ، ويتكون من (8) فقرات، والمجال الثاني: التعليمي ، ويتكون من (7) فقرات، والمجال الثالث : الاجتماعي ، ويتكون من (9) فقرات، والمجال الرابع : الفني ، ويتكون من (7) فقرات، والمجال الخامس: الإداري ، ويتكون من (11) فقرة .

الطريقة الثانية: صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بالخطوات التالية:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له الفقرة : وذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له الفقرة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(4): معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له الفقرة

م	المحور	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الأول	المجال السيكولوجي	1	0.392*	2	0.714**
		3	0.800**	4	0.879**
		5	0.844**	6	0.778**
		7	0.876**	8	0.855**
الثاني	المجال التعليمي	9	0.490**	10	0.181
		11	0.610**	12	0.782**
		13	0.831**	14	0.692**
		15	0.789**		
الثالث	المجال الاجتماعي	16	0.477**	17	0.174
		18	0.686**	19	0.185
		20	0.744**	21	0.594**
		22	0.791**	23	0.719**
		24	0.755**		
الرابع	المجال الفني	25	0.478**	26	0.475**
		27	0.593**	28	0.785**
		29	0.765**	30	0.590**
		31	0.805**		
الخامس	المجال الإداري	32	0.685**	33	0.493**
		34	0.768**	35	0.653**
		36	0.843**	37	0.858**
		38	0.900**	39	0.842**
		40	0.874**	41	0.889**
		42	0.571		

** مستوى الدلالة الإحصائية عند ($\alpha \geq 0.01$) * مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

يتضح من الجدول أنّ جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية لمحاورها عند مستويي الدلالة (0.01)، (0.05)، باستثناء الفقرة (10) من فقرات المحور الثاني، والفقرتين (17 ، 19) من فقرات المحور الثالث والتي لم تحقق دلالة ارتباط عند مستوى (0.05)، وتم حذفها من الصورة النهائية للمقياس، وهذا يعزز الاتساق الداخلي للمقياس.

-حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس: حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.770)، وبين (0.905) وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

ثبات مقياس الضغوط المهنية: اتبع الباحث طريقتين للتأكد من ثبات المقياس، والتي تمثلت في: طريقة التجزئة النصفية، وطريقة معامل ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (5): معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس ومحاوره

م.	المحور	العدد	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الأول	المجال السيكولوجي.	8	0.802	0.907
الثاني	المجال التعليمي.	7	0.746	0.775
الثالث	المجال الاجتماعي.	9	0.591	0.641
الرابع	المجال الفني.	7	0.575	0.746
الخامس	المجال الإداري.	11	0.796	0.928
الدرجة الكلية للمقياس		**42**	**0.849**	**0.904**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

-بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس ككل (0.849)، حيث استخدم الباحث (طريقة جتمان) لتصحيح معاملات الثبات للمحاور ذات الفقرات الفردية، في حين استخدم (طريقة سبيرمان براون) لتصحيح معاملات الثبات للمحاور ذات الفقرات الزوجية، وتراوحت معاملات الثبات للمحاور الخمسة بين (0.491- 0.802)، وهي قيم مقبولة علمياً وتدل على مستوى جيد من الثبات ينسجم مع متطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة الفعلية من المعلمين .

-بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباه للمقياس ككل (0.904) ، في حين تراوح معامل الثبات للمحاور الخمسة بين (0.541 – 0.928)، وهي معاملات مقبولة علمياً، مما يدل على مستوى جيد من الثبات يفي بمتطلبات تطبيق المقياس.

ويستنتج مما سبق أنّ مقياس الضغوط المهنية يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وأنّه يفي بأغراض الدراسة، وذلك بعد حذف الفقرة (10) من المحور الثاني، والفقرتين (17)، (19) من فقرات المحور الثالث، ويمكن تطبيقه على أفراد

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

عينة الدراسة الفعلية من معلمي ومعلمات المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة الوسطى بقطاع غزة، ليصبح المقياس مكونا من (39) فقرة موزعة على خمسة مجالات على النحو التالي (المجال السيكولوجي 8 فقرات، المجال التعليمي 6 فقرات، المجال الاجتماعي 7 فقرات، المجال الفني 7 فقرات، المجال الإداري 11 فقرة) .

نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات

المحك المعتمد في الدراسة:

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، قام الباحث بتحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدي بين درجات المقياس (4 = 1 – 5)، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (0.8 = 4/5)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي الواحد صحيح)، وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (6): المحك المعتمد في الدراسة

طول الخلية	الوزن النسبي المقابل له	درجة الموافقة
من 1 – 1.8	من 20% - 36%	منخفضة بدرجة كبيرة
أكبر من 1.8 – 2.6	أكبر من 36% - 52%	منخفضة
أكبر من 2.6 – 3.4	أكبر من 52% - 68%	متوسطة
أكبر من 3.4 – 4.2	أكبر من 68% - 84%	مرتفعة
أكبر من 4.2 – 5	أكبر من 84% - 100%	مرتفعة بدرجة كبيرة

- **أولاً : للإجابة عن سؤال الدراسة الأول والذي ينص على: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة ؟."**

قام الباحث بحساب كلاً من المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات محاور المقياس، ولكل محور من محاور المقياس، وكذلك للمقياس ككل، كما يتضح من الجداول التالية:

- **المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوزن النسبي لمحاور المقياس وللمقياس ككل. "**

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

جدول (7) : الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب لمحاور المقياس وللمقياس ككل

م.	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الأول	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	3.95	3.29	79%	السابع
الثاني	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	3.48	3.06	69.6%	العاشر
الثالث	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	4.17	2.84	83.4%	الثاني
الرابع	الشعور العام بالرضا	4.09	3.44	81.8%	الرابع
الخامس	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	4.07	3.09	81.4%	الرابع
السادس	السماحة والأريحية	3.74	4.09	74.8%	التاسع
السابع	الذكاء الوجداني	3.9	3.8	78%	الثامن
الثامن	تقبل غير مشروط للذات	4.15	3.02	83%	الثالث
التاسع	تقبل المسؤولية الشخصية	4.19	2.41	83.8%	الأول
العاشر	المجازفة الإيجابية	4.01	3.22	80.2	السادس
الاستبانة ككل		**3.91**	**20.11**	**%78.2**	-

يتضح من جدول (38) أن مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات قطاع غزة جاء مرتفعاً، حيث بلغ الوزن النسبي للمقياس ككل (78.2%)، وبمتوسط حسابي قدره (3.91). كما أظهرت النتائج أن الأوزان النسبية لمحاور المقياس تراوحت بين (69.6% – 83.8%)، وجميعها جاءت ضمن المستوى المتوسط إلى المرتفع.

وعلى مستوى ترتيب المحاور، جاء محور تقبل المسؤولية الشخصية في المرتبة الأولى بوزن نسبي بلغ (83.8%)، يليه محور حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (83.4%)، ثم محور تقبل غير مشروط للذات في المرتبة الثالثة بوزن نسبي بلغ (83%)، وجاء محور الشعور العام بالرضا في المرتبة الرابعة بوزن نسبي بلغ (81.8%)، يليه محور التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين بوزن نسبي قدره (81.4%).

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

كما جاء محور المجازفة الإيجابية في المرتبة السادسة بوزن نسبي بلغ (80.2%)، ثم محور التوقعات الإيجابية والتفاؤل في المرتبة السابعة بوزن نسبي قدره (79%)، يليه محور الذكاء الوجداني بوزن نسبي بلغ (78%)، ثم محور السماحة والأريحية بوزن نسبي قدره (74.8%). في حين جاء محور الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي بلغ (69.6%) .

- **للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني والذي ينص على: "ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة ؟"**

قام الباحث بحساب كلاً من المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات محاور المقياس، ولكل محور من محاور المقياس، وكذلك للمقياس ككل، كما يتضح من الجداول التالية

- **المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوزن النسبي لمحاور المقياس وللمقياس ككل. "**

جدول (8) :الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب لمحاور المقياس وللمقياس ككل

م.	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الأول	المجال السيكولوجي	3.53	6.47	70.6%	الرابع
الثاني	المجال التعليمي	3.54	4.67	70.8%	الثالث
الثالث	المجال الاجتماعي	3.52	6.23	70.4%	الخامس
الرابع	المجال الفني	3.8	4.91	76%	الأول
الخامس	المجال الإداري	3.66	8.35	73.3%	الثاني
	الاستبانة ككل	**3.61**	**24.93**	**72.2%**	-

يتضح من جدول (50) أن مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات قطاع غزة جاء مرتفعاً، حيث بلغ الوزن النسبي للمقياس ككل (72.2%)، وبمتوسط حسابي قدره (3.61). كما أظهرت النتائج أن الأوزان النسبية لمحاور المقياس تراوحت بين (70.4% – 76%)، وجميعها جاءت ضمن المستوى المرتفع.

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

وعلى مستوى ترتيب المحاور، جاء المجال الفني في المرتبة الأولى بوزن نسبي بلغ (76%)، يليه المجال الإداري في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (73.3%)، ثم المجال التعليمي في المرتبة الثالثة بوزن نسبي بلغ (70.8%)، يليه المجال السيكولوجي في المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (70.6%)، في حين جاء المجال الاجتماعي في المرتبة الخامسة والأخيرة بوزن نسبي بلغ (70.4%) .

- **للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث والذي ينص على: "ما علاقة التفكير الإيجابي بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة؟."**

واختبار الفرضية الخامسة المرتبطة به والتي تنص على: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات معلمي المرحلة الثانوية عينة الدراسة على مقياسي التفكير الإيجابي والضغوط المهنية".

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين متوسطات تقديرات معلمي المرحلة الثانوية عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ككل ومتوسطات تقديرات معلمي المرحلة الثانوية عينة الدراسة على محاور مقياس الضغوط المهنية، وعلى مقياس الضغوط المهنية ككل، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (9) معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي التفكير الإيجابي والضغوط المهنية

م.	المحور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس التفكير الإيجابي ككل	المجال السيكولوجي	-0.73	دال عند مستوى دلالة (0.01)
	المجال التعليمي	-0.76	دال عند مستوى دلالة (0.01)
	المجال الاجتماعي	-0.87	دال عند مستوى دلالة (0.01)
	المجال الفني	-0.81	دال عند مستوى دلالة (0.01)
	المجال الإداري	-0.86	دال عند مستوى دلالة (0.01)
	مقياس الضغوط المهنية ككل	-0.81	دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق أنّ: يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، سواء على مستوى مقياس الضغوط المهنية ككل أو على مستوى مجالاته المختلفة.

حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والمجال الاجتماعي (r = -0.87)، وهي أعلى القيم المسجلة، تلاها المجال الإداري بقيمة (r = -0.86)، ثم المجال الفني بقيمة (r = -0.81)، فالمجال التعليمي بقيمة (r = -0.76)، وأخيراً المجال السيكولوجي بقيمة (r = -0.73)، وجميعها علاقات عكسية قوية ودالة إحصائياً.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية ككل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (r = -0.81)، وهي علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) .

- **للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع والذي ينص على: " يسهم التفكير الإيجابي إسهاماً دالاً إحصائياً وذا دلالة عملية في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة .**

وللتحقق من صحة الفرض الرابع، استخدم الباحث تحليل الانحدار الخطي البسيط، وذلك لقياس مدى إسهام التفكير الإيجابي بوصفه متغيراً مستقلاً في تفسير الضغوط المهنية بوصفها متغيراً تابعاً لدى معلمي المرحلة الثانوية .

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتفكير الإيجابي في التنبؤ بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية .

جدول (10)

المتغير المستقل	R	R^2	β	t	F	مستوى الدلالة (P)
التفكير الإيجابي	−0.81	0.66	−0.81	27.89	777.62	< 0.01

ملاحظة: R = معامل الارتباط، R^2 = معامل التحديد، β = معامل الانحدار المعياري، t = قيمة اختبار (t)، F = قيمة اختبار (F)، P = مستوى الدلالة الإحصائية

التعقيب على النتائج

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود قدرة تنبؤية مرتفعة للتفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، حيث بلغ معامل الارتباط (R = −0.81)، مما يدل على وجود علاقة عكسية قوية بين المتغيرين. كما بلغ معامل التحديد (R^2 = 0.66)، وهو ما يشير إلى أن التفكير الإيجابي يفسر نسبة (66%) من التباين في مستويات الضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة، وهي نسبة مرتفعة تعكس دلالة عملية قوية لإسهام التفكير الإيجابي في خفض الضغوط المهنية.

وجاء معامل الانحدار المعياري (β = −0.81) دالاً إحصائياً عند مستوى (P < 0.01)، كما بلغت قيمة اختبار (t = 27.89) وقيمة اختبار (F = 777.62)، مما يؤكد دلالة نموذج الانحدار المستخدم وصلاحيته الإحصائية، وقوته التفسيرية العالية في التنبؤ بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

وبناءً على ذلك، يُقبل الفرض الرابع القائل بأن التفكير الإيجابي يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً وذا دلالة عملية في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

مناقشة نتائج الدراسة :

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات قطاع غزة جاء مرتفعًا، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.91) وبوزن نسبي قدره (78.2%)، وهو ما يشير إلى امتلاك المعلمين نمطًا معرفيًا إيجابيًا يسهم في تعاملهم مع متطلبات العمل التربوي ومشكلاته اليومية. ويعكس هذا المستوى المرتفع طبيعة استجابات المعلمين على عبارات المقياس التي تناولت تحمل المسؤولية المهنية، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والسعي للتعلم، وتقبل الذات، والتعامل المرن مع المواقف المهنية، بما يدل على أن التفكير الإيجابي يمثل لديهم توجهًا معرفيًا عامًا ومستقرًا، وليس استجابة مؤقتة لظروف عابرة.

وقد تصدر محور تقبل المسؤولية الشخصية محاور التفكير الإيجابي بوزن نسبي بلغ (83.8%)، وهو ما يدل على شعور المعلمين بالقدرة على تحمل أعباء العمل والالتزام بواجباتهم المهنية، واتخاذ القرارات المرتبطة بدورهم التعليمي، كما تعكس استجاباتهم ميلًا لتحمّل نتائج الأداء وتحمل تبعات العمل دون إلقاء اللوم على العوامل الخارجية. ويتسق ذلك مع افتراضات النظرية المعرفية السلوكية التي ترى أن الإحساس بالمسؤولية الشخصية يعكس أنماط

مجلة البطانة للعلوم التربوية
ISSN: 1858- 9499
http//:ojs.albutana.edu.sd
العدد العشرون، يونيو، 2026، ذو الحجة 1447هـ ، ص(89-122)

تفكير عقلانية تسهم في خفض مشاعر العجز وتعزيز الشعور بالتحكم والسيطرة على المواقف المهنية (إبراهيم، 2011).

كما جاء محور حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي في مرتبة متقدمة بوزن نسبي (83.4%)، وهو ما يعكس اتجاهات إيجابية لدى المعلمين نحو تطوير الذات المهني، والاطلاع المستمر، والاستعداد لتقبّل المعارف الجديدة، ويُفسَّر ذلك في ضوء طبيعة المهنة التعليمية التي تفرض التعلم الدائم ومواكبة المستجدات، إضافة إلى كون هذا البعد أحد المكونات الأساسية للتفكير الإيجابي كما أشار إليه إبراهيم (2011)، حيث يرتبط السعي للمعرفة بارتفاع الكفاءة النفسية والمهنية.

وفي السياق ذاته، أظهرت النتائج ارتفاع محور تقبل غير مشروط للذات (83%) ومحور الشعور العام بالرضا (81.8%)، وهو ما يشير إلى امتلاك المعلمين مستوى جيدًا من تقبل الذات المهنية والرضا عن الدور الذي يؤدونه، رغم ما يحيط بهم من تحديات وضغوط. وتعكس استجاباتهم على عبارات هذين البعدين ميلاً لتقدير الجهد الشخصي، وتقبّل نقاط القوة والقصور، والشعور النسبي بالرضا عن الإنجاز المهني، وهو ما يتسق مع الطرح النظري لعلم النفس الإيجابي الذي يؤكد أن الرضا عن الذات والنظرة الإيجابية للدور المهني يسهمان في تحسين التكيف النفسي والمهني (Seligman, 2002).

في المقابل، جاء محور الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (69.6%)، وهو مستوى متوسط مقارنة ببقية المحاور، ويمكن تفسير ذلك بطبيعة العبارات التي تضمنها هذا البعد، والتي تتطلب قدرة عالية على التحكم في الانفعالات والانضباط الانفعالي في مواقف صفية وإدارية ضاغطة ومتكررة، مثل التعامل مع سلوكيات الطلبة، وضغوط الوقت، وتعدد الأدوار. وقد يعكس هذا التراجع النسبي الأثر التراكمي للضغوط المهنية وظروف العمل غير المستقرة، بما يحدّ من قدرة المعلمين على الحفاظ على مستوى عالٍ من الضبط الانفعالي بصورة مستمرة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة أشارت إلى ارتفاع مستويات التفكير الإيجابي لدى العاملين في الحقل التربوي ودوره في تعزيز التوافق المهني وجودة الحياة الوظيفية، مثل دراسة أبو طير (2020) ودراسة الهاشمي (2018)، كما تنسجم مع الإطار النظري للعلاج النفسي المعرفي السلوكي وعلم النفس الإيجابي، الذي يؤكد

أن أنماط التفكير الإيجابي تسهم في تحسين أساليب المواجهة والتكيف النفسي والمهني (إبراهيم، 2011؛ Seligman, 2002).

أما فيما يتعلق بمستوى الضغوط المهنية، فقد أظهرت نتائج الدراسة أنه جاء مرتفعًا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.61) وبوزن نسبي (72.2%)، وهو مستوى يفوق المتوسط الافتراضي، ويعكس حجم الأعباء والتحديات التي يواجهها معلمو المرحلة الثانوية. وقد تصدر المجال الفني مجالات الضغوط بوزن نسبي (76%)، وهو ما يشير إلى الضغوط المرتبطة بكثافة الحصص الدراسية، ومتطلبات التخطيط والتنفيذ والتقويم، وتعدد المهام الفنية المرتبطة بالعمل الصفي، كما جاءت الضغوط الإدارية في المرتبة الثانية (73.3%)، بما يعكس كثرة التعليمات الإدارية، وتداخل الأدوار، وضيق الوقت بين العمل التدريسي والمهام الإدارية، وهي مضامين برزت بوضوح في استجابات المعلمين على عبارات هذا المجال.

كما جاءت المجالات التعليمي والسيكولوجي والاجتماعي بمستويات مرتفعة ومتقاربة، مما يدل على أن الضغوط المهنية لدى المعلمين ذات طبيعة شمولية تمس الجوانب التعليمية والنفسية والاجتماعية معًا. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية التوافق بين الفرد وبيئته، التي ترى أن الضغوط تنشأ عندما تتجاوز متطلبات العمل قدرات الفرد أو لا تلبي البيئة المهنية حاجاته، إضافة إلى نظرية التقدير المعرفي للازاروس التي تؤكد أن إدراك الفرد للمواقف المهنية بوصفها مهددة أو مرهقة يسهم في ارتفاع مستوى الضغوط المدركة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، حيث بلغ معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية ككل (r = -0.81)، كما تراوحت معاملات الارتباط مع مجالات الضغوط المختلفة بين (r = -0.73) و(r = -0.87). وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى المعلمين، انخفضت مستويات الضغوط المهنية لديهم، ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة عبارات مقياس التفكير الإيجابي التي تعكس التفاؤل، وتحمل المسؤولية، وإعادة تفسير المشكلات المهنية بوصفها تحديات قابلة للمواجهة، مقابل انخفاض الاستجابات على عبارات مقياس الضغوط التي تعكس الشعور بالعجز أو الإرهاق.

وتتسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات الشاعر (2022)، وعلام وآخرين (2021)، وLiu et al. (2019)، التي أكدت الدور الوقائي للتفكير الإيجابي في خفض الضغوط المهنية وتحسين التكيف النفسي، كما تدعم الطرح النظري لعلم النفس الإيجابي الذي يؤكد أن السمات الإيجابية تمثل عوامل حماية نفسية تسهم في مواجهة الضغوط المهنية والحد من آثارها السلبية.

وأخيرًا، أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود قدرة تنبؤية مرتفعة للتفكير الإيجابي في تفسير الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، حيث بلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.66$)، مما يدل على أن التفكير الإيجابي يفسر نسبة كبيرة من التباين في مستويات الضغوط المهنية، وهي نسبة تعكس دلالة عملية قوية. كما جاءت قيم معامل الانحدار المعياري ($\beta = -0.81$) واختباري (t) و(F) دالة إحصائيًا، مما يؤكد صلاحية النموذج وقوته التفسيرية. وتؤكد هذه النتيجة قبول الفرض الرابع، وتبرز أن الأبعاد المختلفة للتفكير الإيجابي، كما تم قياسها من خلال أداة الدراسة، تمثل متغيرًا جوهريًا في فهم الضغوط المهنية والتنبؤ بها، الأمر الذي يعزز أهمية تبني برامج إرشادية وتدريبية تستهدف تنمية التفكير الإيجابي لدى المعلمين بوصفه مدخلًا فاعلًا للحد من الضغوط المهنية وتحسين الأداء التربوي.

وبناءً على ما سبق، تتضح أهم الاستنتاجات: أولاً، أن مستوى التفكير الإيجابي لدى المعلمين مرتفع، وثانيًا، أن مستوى الضغوط المهنية مرتفع أيضًا، وثالثًا، وجود علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية، ورابعًا، أن التفكير الإيجابي يسهم إسهامًا دالًا إحصائيًا في تفسير الضغوط المهنية. وتؤكد هذه المناقشة التوافق بين النتائج الإحصائية، والإطار النظري، والدراسات السابقة، مما يعزز موثوقية النتائج وأهميتها العلمية والعملية في تطوير برامج إرشادية وتدريبية تهدف إلى تعزيز التفكير الإيجابي والقدرة على التكيف مع الضغوط المهنية.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي كشفت عن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الثانوية، وما أظهرته من علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية في مختلف مجالاتها، توصي الدراسة بما يأتي:

1. ضرورة إدماج تنمية التفكير الإيجابي ضمن برامج التنمية المهنية المستدامة للمعلمين، بوصفه متغيرًا نفسيًا فاعلًا يسهم بدرجة كبيرة في خفض مستويات الضغوط المهنية.
2. توجيه البرامج التدريبية والإرشادية نحو تعزيز مهارات تقبل المسؤولية الشخصية وحب التعلم والنضج المعرفي، لما لهذه الأبعاد من دور بارز في دعم التكيف المهني لدى المعلمين.
3. تصميم برامج إرشاد نفسي تستهدف تنمية مهارات الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات المعرفية، في ضوء تدني هذا البعد نسبيًا مقارنة ببقية أبعاد التفكير الإيجابي.
4. العمل على تحسين البيئة المدرسية من خلال تطوير الممارسات الإدارية والتنظيمية، وتعزيز العلاقات المهنية داخل المدرسة، بما يسهم في الحد من مصادر الضغوط المهنية، خاصة في المجالات الاجتماعية والإدارية.
5. الإفادة من نتائج الدراسة في دعم السياسات التربوية الرامية إلى تعزيز الصحة النفسية المهنية للمعلمين، من خلال تبني تدخلات وقائية قائمة على تنمية التفكير الإيجابي.

المقترحات :

استنادًا إلى حدود الدراسة ونتائجها، تقترح الدراسة ما يأتي:

1. إجراء دراسات تجريبية للتحقق من فاعلية برامج إرشادية قائمة على التفكير الإيجابي في خفض مستويات الضغوط المهنية لدى المعلمين.
1. توسيع دائرة البحث بدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومتغيرات نفسية ومهنية أخرى، مثل الاحتراق النفسي، والرضا الوظيفي، والدافعية للإنجاز.
2. تنفيذ دراسات مقارنة تشمل مراحل تعليمية أو فئات تربوية مختلفة، للتحقق من إمكانية تعميم نتائج الدراسة الحالية.
3. دراسة الفروق في مستويات التفكير الإيجابي والضغوط المهنية تبعًا للمتغيرات الديموغرافية والمهنية، بما يسهم في بناء تدخلات أكثر تخصصًا.
4. تطوير أدوات قياس سيكومترية تتلاءم مع الخصوصية الثقافية والبيئية للسياق التعليمي المحلي، بما يعزز دقة القياس وموثوقية النتائج.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

Abu Asaad, A. A.-L. (2011). *Guidance psychology*. Al-Maseera Publishing.

Abu Mustafa, N., & Al-Ashqar, Y. (2011). Occupational stress and its relationship with job satisfaction among Palestinian teachers. *Islamic University Journal (Humanities Series), 19(1)*, 209–238.

Abu Tair, H. M. (2020). *Positive thinking and its relationship to vocational adjustment among educational counselors in the schools of the Jerusalem suburbs Directorate (Unpublished master's thesis)*. Hebron University.

Al-Azmi, M. M. S. (2017). Positive thinking among children. *Scientific Journal of the Faculty of Kindergarten, Mansoura University, 3*(3), 98–127.

Al-Feki, I. (2007). *The ten keys to success (2nd ed.)*. Smart Step Foundation.

Al-Ghareez, A. N. (2009). *Dealing with psychological stress*. Al-Shorouk Publishing.

Al-Kharabsheh, A., & Al-Qamash, M. (2009). Sources of stress among teachers in public schools in Al-Balqa'a Governorate, Jordan. Umm Al-Qura *Journal for Educational and Psychological Sciences, 1(2)*, 138–194.

Al-Khatib, G. (1995). *Human behavior modification*. Al-Falah Library.

Al-Khawaja, A. F. (2010). *Smart management of subordinates and dealing with psychological stress*. Dar Al-Bidaya.

Al-Khouli, A. M. (2015). Cognitive emotion regulation strategies, thought–action fusion beliefs, and perfectionism as predictors of body dysmorphic disorder. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University, 31(4)*, 1–87.

Al-Nawaisa, F. A. R. (2013). *Stress, psychological crises, and coping strategies*. Dar Al-Manahij.

Al-Qaryouti, M. Q. (2003). *Organizational behavior: A study of individual and group human behavior in various organizations* (4th ed.). Dar Al-Shorouk.

Al-Saadi, H. S. (2019). Perseverance and its relationship to stress tolerance among female secondary school teachers in Al-Makhwah Governorate. *Journal of the Center for Psychological and Educational Counseling, Faculty of Education, Assiut University, (6)*, 107–147.

Al-Shaer, F. I. (2022). *Positive thinking as a mediating variable in the relationship between occupational stress and psychological flow among educational counselors in the governorates of Gaza* (Unpublished master's thesis). Al-Aqsa University.

Al-Tayeb, M. A.-Z. (1989). *New trends in psychotherapy*. Dar Al-Maaref Al-Jamiaa.

Allam, H. M., Nofal, R. M., Mahfouz, S. G., & El-Mestekawy, I. A. (2021). Positive thinking and its relation to life stress management among a sample of housewives. *Arab Research Journal in Qualitative Education, 21*, 205–238. https://doi.org/10.21608/raes.2021.134578

Ben Jelloul, N., & Al-Hashemi, L. (2018). Quality of work life and its relationship to positive thinking: A field study of the employees of the youth and sport institutions in Ouargla Province. *Journal of the Researcher in Humanities and Social Sciences, 10*(3), 867–879.

Bin Hamed, M. (2008). *Sources of occupational stress among physical education teachers and its relationship with some demographic variables: A field study in secondary schools of Blida* (Unpublished master's thesis). University of Algiers.

El-Shennawy, M. M. (1994). *Theories of counseling and psychotherapy*. Gharib Publishing and Distribution.

Ibrahim, A. S. (2011). *Modern cognitive–behavioral psychotherapy: Methods and applied fields*. General Egyptian Book Organization.

Ibrahim, S. M. (2018). Psychometric characteristics of the psychological resilience scale among female teachers. *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Blaug, R., Kenyon, A., & Lekhi, R. (2007). *Stress at work*. Report prepared for The Work Foundation's Principal Partners.

Ellis, A. (1999). Rational emotive behaviour therapy as an internal control. *Psychology International: Journal of Reality Therapy*, *1*(1), [pages if available].

Kendall, E., Murphy, P., O'Neill, V., & Bursnall, S. (2000). *Occupational stress: Factors that contribute to occurrence and effective management*. Centre for Human Services, Griffith University.

Liu, Y., Wang, Z., & Lü, W. (2019). The relationship between optimism and occupational stress among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education, 79*, 128–136.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*, 603–619.