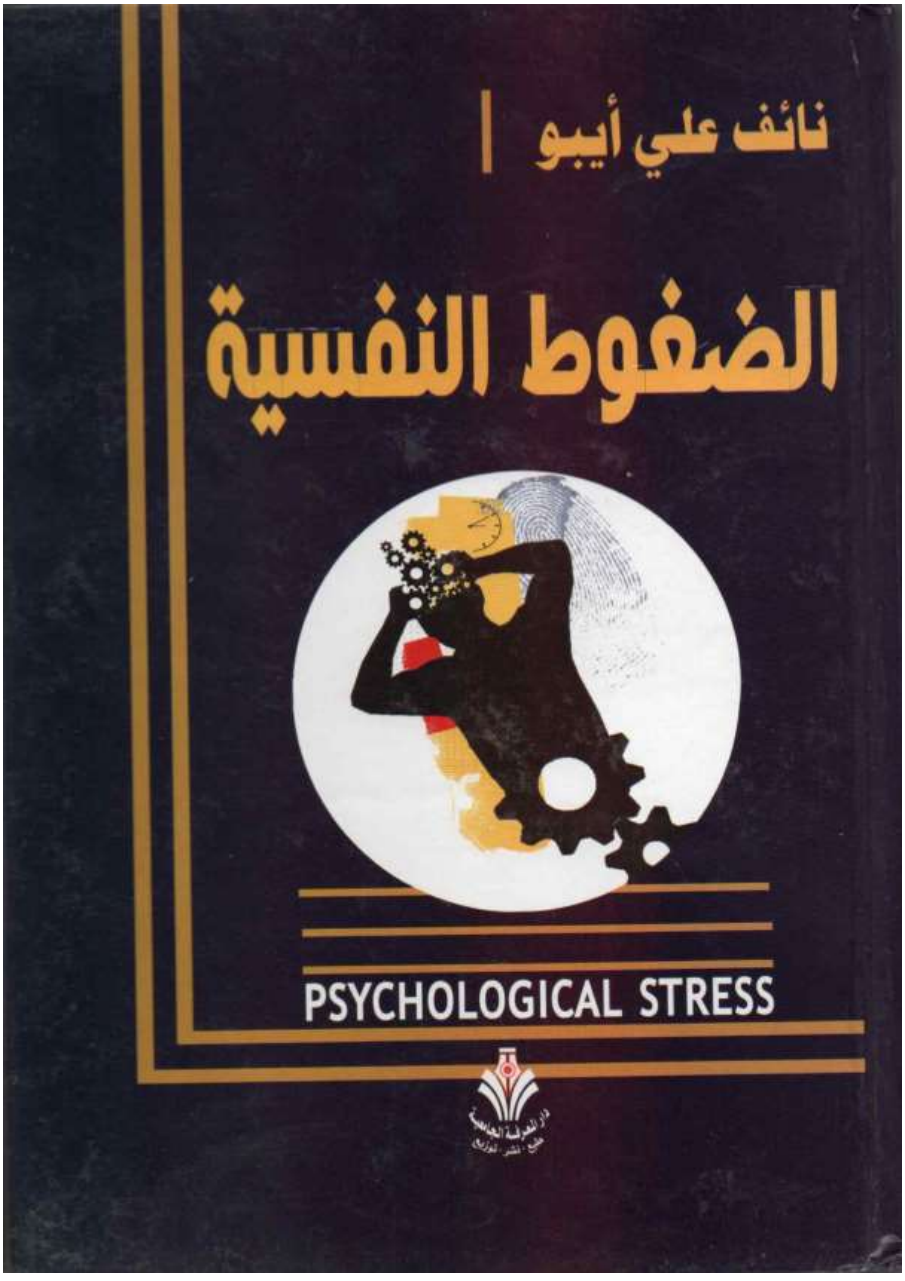

نائف علي أيبو
الضغوط النفسية
PSYCHOLOGICAL STRESS

الضغوط النفسية

حقوق النشر والتوزيع

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع الإسكندرية - جمهورية مصر العربية - ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة الكتاب كاملا أو مجزأ أو تسجيله على أشرطة كاسيت أو إدخاله على الكومبيوتر أو برمجته إلا بموافقة الناشر خطيا.

الإدارة: ٣٦ ش سوليمر - الأزريطة - أمام كلية الحقوق
جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية
تليفون: 00203 48 70 163 فاكس: 00203 48 30 454
محمول: 002 0122 1666 913
الفرع: ٣٨٧ ش قنال السويس - الشاطبي - الإسكندرية

Email: darelmaarefa@gmail.com - d_maarefa@yahoo.com
Web site: www.darelmaarefa.com

عنوان الكتاب : الضغوط النفسية
اسم الدكتور : نائف علي أيبو
عدد الصفحات : 274
رقم الإيداع : 2159 - 2019
الترقيم الدولي : 978-977-273-866-3
الإخراج الفني : إبراهيم يونس نوح
تصميم الغلاف : هدى محمد

الضغوط النفسية

نـائف عـلـي أيبـو

الإهداء

إلى :

- كل عالم نفسي كرّس حياته لخدمة علم النفس، وكل من خدم علم النفس من أجل الإنسانية جمعاء.
- نصفي الآخر وشريكة حياتي (أم هرمان).
- من ضحّيت وأضحّي من أجلهم، فلذّات كبدي: هرمان، پارتيزان، نيچيرڤان، هوزان، بوتان، سيپان، دلال، دلين، نيبون، و أختي نارين.
- معلمي الأول(پتو) رمز المعلم الناجح والمتميّز، الذي علّمني الحرف الأول، وأخذ بيدي خلال المرحلة الأولى لدراستي، وساعدني في وضع قدميّ على درب العلم والمعرفة.
- الشموع المضيئة ومربّي الأجيال، كل المعلمين والمعلمات الّذين تحملوا الصعاب وضحّوا وتعرضّوا للضغوط النفسيَّة من أجل تربية وتعليم التلاميذ.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

شكر وتقدير

أتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى الأستاذ المساعد الدكتور/ محمد سعيد محمد، المشرف على بحثي، لجهوده الحثيثة في الإشراف على البحث، والذي كان له الفضل الكبير في إكمال بحثي، بما قدّمه ليَّ من توصيات وتوجيهات قيّمة. كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى السيدة فادية حسين، مسؤولة (ST. CLEMENTS UNIVERSITY) مكتب دهوك ،لتشجيعها العالي ليَّ في إكمال دراستي للماجستير، كما أتقدّم بالشكر والإمتنان إلى كل السادة الخبراء والمختصّين الّذين قدموا ليَّ التوصيات والآراء السديدة في إعداد مقياس البحث، وأشكر كل الشكر للجنة المناقشة ، لما قدّموا ليَّ من توصيات وآراء قيمة، ممّا جعل لآرائهم السديدة الأثر البالغ في تجويد هذا البحث.

كما أقدم الشكر الجزيل للأستاذ الدكتور سعد فاضل عباس من جامعة دهوك، والأستاذ الدكتور رياض نايل العاسمي من جامعة دمشق لتقديمهما ليَّ العون والمساعدة في المعالجة الإحصائية للبيانات، وشكري للأستاذة (هندية يونس) لجهودها المبذولة في المراجعة اللغوية للبحث. كما أقدّم شكري للسيد سميرعبدالعزيز، مدير مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الشرقي والسيد عمر أحمد قاسم، مدير مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الغربي، لإبدائهما ليَّ المساعدة بتسهيل الأمر فيما يتعلق بتوزيع إستبانة البحث على معلمي ومعلمات المدارس التابعة ضمن إدارتهما. وأشكر السيد عبدالعزيز حميد سعيد لما أبداه لي المساعدة في كتابة بحثي.

شكري وتقديري للشموع المضيئة ومربّي الأجيال، مدراء المدارس والمعلمين والمعلمات الّذين شاركوا في الإجابة على إستبانة البحث.

ومن الله التوفيق.

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ملخص البحث	15
تقديم	19
الفصل الأول:التعريف بالبحث	48-23
مقدمة	25
مشكلة البحث	27
أهمية البحث	32
أهداف البحث	38
حدود البحث	39
تحديد المصطلحات	39
الفصل الثاني: الإطار النظري والنظريات المفسّرة للضغوط النفسية	117-51
أولاً: مقدمة الإطار النظري	53
1- مصادر الضغوط النفسية	56
2- خصائص الضغوط النفسية	72
3- أنواع الضغوط النفسية	74
4- أسباب الضغوط النفسية	77
5- مستويات الضغط النفسي	82

6- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	84
ثانياً : النظريات المفسرة للضغوط النفسية	96
1- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory	96
2- النظرية السلوكية Behaviorism	97
3- نظرية هنري مواري (Murray, 1938)	98
4- نظرية التقدير المعرفي: لازاروس (Lazarus, 1970)	90
5- النظرية الفسيولوجية : لهانز سيلي (Hans Selye, 1976)	102
6- النظرية الإدراكية لسبيلبيرجر(Spielberger 1979)	108
7- النظرية البيولوجية لكانون (cannon,1931)	110
ثالثاً: تعقيب على النظريات المفسرة للضغوط النفسية وتحديد النظرية التي أعتمد عليها الباحث في بحثه	113
رابعاً: خلاصة وتعقيب	116
الفصل الثالث : الدراسات السابقة	151-119
أولاً: الدراسات العربية	121
ثانياً : الدراسات الأجنبية	134
ثالثاً: مناقشة الدراسات السابقة ومكانة البحث الحالي منها	142
الفصل الرابع: منهجيّة البحث وإجراءاته	182-153
أولاً: منهج البحث	155
ثانياً: مجتمع البحث	146
ثالثاً : عينة البحث	158

رابعاً: أدوات البحث	163
أولاً : صدق المقياس	164
ثانياً : ثبات المقياس	176
خامساً: المقياس بصيغته النهائية	179
سادساً: التطبيق النهائي للمقياس	180
سابعاً: المعالجة الإحصائية	181
الفصل الخامس: عرض نتائج البحث وتفسيرها	229-185
• عرض النتائج وتفسيرها	187
• الإستنتاجات	226
• التوصيات	228
• المقترحات	229
المراجع	249-231
أولاً: المراجع العربية	233
ثانياً: المراجع الأجنبية	246
ثالثاً: المواقع الألكترونية	249
الملاحق	273-251
1- أسماء الخبراء والمختصّين	253
2- قائمة الضغوط النفسية وأبعادها	254
3- مقياس الضغوط النفسية	261
4- كتاب تسهيل مديرية تربية دهوك/القسم الشرقي	267

5- كتاب تسهيل مديرية تربية دهوك/القسم الغربي	268
ملخص البحث باللغة الإنكليزية Research Summary	271
الباحث في سطور	273

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
1	الفرق بين الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الإنفعال	88
2	الفرق بين المواجهة والتكيّف	93
3	الفرق بين المواجهة والدفاع	95
4	أهم الضغوط حسب نظرية موراي	99
5	توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الجنس	157
6	توزيع العينة الأولية حسب الجنس	159
7	توزيع العينة النهائية حسب الجنس	161
8	عدد أفراد العينة وتوزعهم حسب العمر، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي والجنس	162
9	القوة التميّزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية بإستخدام المجموعتين المتطرفتين	167
10	علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس	172
11	علاقة كل فقرة بأبعادها	174
12	علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس	175

13	علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى	176
14	معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية	178
15	نتائج اختبار (T-Test)لعينة واحدة للتأكد من سمة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة	188
16	توزع درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمستويات	189
17	مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تبعاً لمتغيّر العمر	193
18	مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة	195
19	مستوى الضغوط النفسية لأفراد العينة تبعاً للمؤهل العلمي	197
20	مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيّر الجنس	198
21	الفروق بين متوسطات الدرجات والإنحرافات المعيارية حسب العمر على مقياس الضغوط النفسية	203
22	الفروق بين أفراد العينة الكلية في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر العمر	204
23	المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة	208
24	الفروق في درجات أفراد العينة تبعاً لسنوات الخدمة	209
25	حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي لأفراد العينة الكلية	212

26	الفروق بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الضغوط تبعاً للمؤهل العلمي بإستخدام تحليل التباين	215
27	الفروق بين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الجنس	219
28	تأثير التفاعل بين المتغيّرات: العمر، سنوات الخدمة، والمؤهل العلمي، والجنس على درجات مقياس الضغوط النفسية	223
29	الإنحدار الخطي للتنبؤ بدلالة المتغيّرات في التأثير على الضغوط النفسية	225

فهرس الأشكال التوضيحية

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
1	مخطط لنظرية لازاروس	103
2	مخطط الية حدوث الضغط النفسي حسب نظرية سيلي	106
3	مخطط عام لنظرية هانز سيلي	108
4	المراحل الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية كانون	113
5	عدد أفراد العينة الأولية من الذكور والإناث في مديرية تربية قضاء دهوك الشرقي(1) ومديرية تربية قضاء دهوك الغربي(2)	160
6	عدد أفراد العينة النهائية من الذكور والإناث في مديرية تربية قضاء دهوك الشرقي(1) ومديرية تربية قضاء دهوك الغربي(2)	162

7	توزع درجات أفراد العينة وعددهم على مقياس الضغوط النفسية وفق قانون المستويات	192
8	مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً للعمر	194
9	مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً لسنوات الخدمة	196
10	مستويات الضغوط لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً للمؤهل العلمي	198
11	مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً للجنس	199
12	الفروق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية في الضغوط النفسية تبعاً للعمر	206
13	الفروق في الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تبعاً للفئات العمرية المتباينة	207
14	الفروق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية في الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخدمة	211
15	توزع درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخدمة	213
16	الفروق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية في الضغوط النفسية تبعاً للمؤهل العلمي	216
17	الفروق في متوسطات درجات مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمؤهل العلمي	218
18	الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية	222

فهرس الملاحق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
1	أسماء الخبراء والمختصّين	*253*
2	قائمة الضغوط النفسية وأبعادها	*254*
3	مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات	261
4	كتاب تسهيل مديرية تربية قضاء دهوك - القسم الشرقي	267
5	كتاب تسهيل مديرية تربية قضاء دهوك - القسم الغربي	268
6	ملخص باللغة الإنكليزية Research Summary	271
7	الباحث في سطور	273

ملخص البحث

الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديمغرافية

"بحث ميداني في مدارس محافظة دهوك/إقليم كردستان – العراق"

هدف البحث الحالي إلى التعرّف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك/ إقليم كردستان - العراق، ومعرفة ما إذا كان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً للمتغيّرات الديمغرافية (العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي، والجنس)، ومعرفة أثر التفاعل بين هذه المتغيّرات.

وقد تكوّنت العينة النهائية للبحث الحالي من(350) معلماً ومعلمة، بواقع (161) معلماً و (189) معلمة، ممن يعملون في مدارس المرحلة الأساسية التابعة لمديرية تربية قضاء دهوك/ القسم الشرقي ، ومدارس المرحلة الأساسية التابعة لمديرية تربية قضاء دهوك/ القسم الغربي في مدينة دهوك، وذلك خلال العام الدراسي 2015- 2016 ميلادية.

وإعتمد الباحث في بحثه على مقياس الضغوط النفسية الذي أعده لهذا الغرض، والذي يتألّف بصيغته النهائية من (70) فقرة ، موزعة على خمسة أبعاد، هي:(عبء الدور وغموضه، ضغط العمل، ضغط المدرسة، الرضا المهني،

النمط الإداري لمدير المدرسة). حيث تتم الإجابة عن بنوده وفق سلم تقديري مؤلّف من ثلاثة بدائل، هي: غالباً ، أحياناً ، نادراً. والتحقق من صدقه وثباته على عينة إستطلاعية قدرها (150) معلماً ومعلمة، حيث تبيّن من النتائج أن المقياس يتمتع بصدق جيد وثبات مقبول. وبعد معالجة البيانات إحصائياً ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنفسية، (SPSS) النسخة(23) أظهرت نتائج البحث ما يأتي :

1- إن مستوى درجات الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك في حدود المتوسط.

2- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك يتأثر نوعياً بمتغيّرات البحث المتمثلة بـ (العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي).

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر العمر لصالح فئة (20-30) سنة .

4 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة لصالح فئة (1 سنة - سنتين).

5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي لصالح فئة (الثانوي).

6- لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر الجنس.

7- وجود أثر للتفاعل بين متغيّرات البحث، حيث تبيّن أن متغيّر العمر يكون له تأثير على زيادة الضغوط النفسية حيث يأتي في المرتبة الأولى، يليه من

حيث الأهمية المؤهل العلمي، ثم يليه سنوات الخدمة، وأخيراً الجنس الذي لم يكن له أثر بزيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، قدم الباحث عدد من التوصيات تتضمّن وضع بعض الطرق والإستراتيجيات الوقائية والعلاجية للحد من الضغوط النفسية التي يتعرّض لها معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك وإنعكاساتها السلبية على صحتهم النفسيّة والجسميّة، وبالتالي على العملية التربوية والتعليمية برمّتها. كما قدَّم الباحث بعض المقترحات لإجراء بحوث مختلفة حول الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات محافظة دهوك، خدمة لتحسين عملية التربية والتعليم في المحافظة.

تقديم

بقلم الكاتب: عيسى طاهر إسماعيل

قد لا نجانب الصواب إذا قلنا، أن تطور علم النفس ومدى الإهتمام به في أي مجتمع كان، يعد مؤشراً ذات دلالة واضحة، على درجة رقي ذلك المجتمع ودرجة تطوره؛ فكلما كان المجتمع أكثر تقدماً صناعياً وتكنولوجياً، كلّما فقد الفرد بعضاًمن طمأنينته التي حازتها في المجتمعات الكلاسيكية التي سبقت عصر الحداثة. فالفرد في المجتمع الزراعي مثلا، لا يكدر صفو عيشه وينغص عليه إلاّ ما كان من غضب طبيعة أو موسم زراعي ردئ، وهو واكل أمره لقوى عليا، تساعده في إنماء زرعه وتنزل بأعدائه الصواعق؛ بل كاد أن يكون من سمات الفرد في المجتمعات الحديثة، هو الكم الكبير من التوتر والضغط النفسي الذي يتعرّض له. فالفرد في تلك المجتمعات، معرَض بدرجة كبيرة، لضغوط نفسية كبيرة وكثيرة، ربما كان الخوف من الغد والقادم هو أقل تلك المتعكرات، ومن هنا أهمية علم النفس للمجتمعات المعاصرة.

لقد كان علم النفس آخر العلوم التي إنفصلت عن الفلسفة بعد أن وجد أن البقاء في كنفها ليست من طبيعته في مستطاعه، فعلم النفس يهتم بما هو عيني وخاص ومحدد أي بإختصار دراسة الكائن والإهتمام به؛ فيما الفلسفة ترنوا لمعرفة المطلق أو تجهد لتكون لها نظرة شاملة وجامعة و موحدة؛ لكن علم النفس لم يعد كما كان، عندما كان جزءاً من الفلسفة، فهو بعيد كل البعد عن علم النفس القديم، إن بمعناه أو إهتماماته أو إمتداداته في الوقت الحاضر. ففي المئة السنة الأخيرة، إزدهر وتقدم وأخذ يأخذ الاهتمام لما لبعض

نظرياته من جاذبية وما أثاره بعض فروعه من ضجة كالتحليل النفسي الفرويدي وكذلك بسبب نتائجه ومردوده الجيد في ميدان الطب المرضي والحاجة الماسة إليه في ميادين الحياة المختلفة؛ لذلك كله، صارت الدول والحكومات المتمدنة تعتمد في مشاريعها الإنمائية وتطور مؤسساتها التربوية والتعليمية ومؤسسات الضبط الإجتماعي، إعتماداً ملفتاً على الدراسات السيكولوجية وتعدها عاضدة ومساندة لها، بل وتمول تلك الأبحاث وتخصص لها ميزانيات كبيرة.

البحث الحالي المعنون بـ(الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديمغرافية" بحث ميداني في مدارس محافظة دهوك/إقليم كردستان - العراق") للباحث نائف علي أيبو، يعد من البحوث الطموحة التي تصب مساهمة تذليل العقبات التي تقف أمام العملية التربوية والتعليمية، وهو بحث ميداني، يسبقه بحث نظري غني، ويعتمد الباحث في بحثه على المنهج الوصفي وجمع البيانات لعدد من المتغيَرات وتحديد العلاقات الممكنة بينها وإيجاد قيم تلك العلاقات والتعبير عنها بشكل كمي من خلال معامل الإرتباط و يستند في تحليلاته ونتائجه على قوانين الإحصاء الوصفي.

وقد إستنتج الباحث في بحثه، من خلال العينة التي تم إختيارها من معلمي ومعلمات مديرية تربية قضاء دهوك/ القسم الشرقي وكذلك مديرية تربية قضاء دهوك/القسم الغربي، على أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك، يقع ضمن مستوى الضغط النفسي المتوسط ويتغيّر نوعياً بمتغيّرات البحث المتمثلة بـ(العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي)، وفي حين أثبت الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيَر فئة العمر وسنوات الخدمة والمؤهل العلمي، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيّر فئة الجنس بين الذكور والإناث، وربّما

لهذه دلالة إيجابية تعكس المكانة التي وصلت إليها الأنثى في مجتمعنا وإنحصار النظرة الذكورية إليها، إلى حد ما مقارنة بالمجتمعات التي تتعرّض فيها المرأة لضغوط أشد في عملها، بسبب جنسها؛ فلا يخفى أن المجتمعات الأبوية ذات النظرة الذكورية وتلك التي يعاني الفرد فيها من كبت كبير، تتعرّض المرأة فيها، لضغوط أشد من الرجل في حياتها الإجتماعية فضلاً عن حياتها المهنية.

ويجب التنويه لأهمية هذا البحث، فهو من البحوث النادرة في هذا المجال على مستوى إقليم كردستان العراق وربما – فيما أعلم – الأول من نوعه وموضوعه في محافظة دهوك. وأهمية البحث يتأتى من كونه يتعلق بحياة الكادر التعليمي وبالعملية التربوية التي تعاني تدهوراً بادياً للعيان وخاصة في الآونة الأخيرة بسبب مشاكل الإقليم الأقتصادية والأمنية والتي إنعكست على حياة الكادر التعليمي وسببت له المزيد من الضغوط. وكذلك تبرز أهمية البحث كونه بحث أكاديمي ميداني، لا يعتمد على الآراء الشخصية للباحث، بقدر ما يعتمد على البيانات والإستبيانات التي وزعت على العينة موضوع البحث. وربما نقتنع أكثر بجهد الباحث هذا، إذا علمنا أنه قضى قرابة 15 سنة في سلك التعليم ولا بد أنه قد إكتسب خبرة خلال عمله ذاك، تؤهله لأن يجري بحثا في ميدان له فيه دراية وخبرة سنين.

قدّم الباحث في نهاية بحثه بعض التوصيات للجهات المعنية والتي من شأنه أن تغني هذه الأبحاث وتساعدهم على إتخاذ إجراءات مناسبة للحد والتخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرّض لها الكادر التعليمي، مما يعود بالفائدة والمردود الجيد للمجتمع والعملية التربوية والتعليمية؛ فمن المؤكد أن الإعتماد على البحوث العلمية في هذا المجال وغيره، أفضل بكثير من الإعتماد على الخبرة الإدارية والكادر الإداري وحده، وبخاصة في مجتمعات خرجت لتوها من تجارب مريرة، تريد لنفسها أن تشيد بنية تحتية متينة ولا شك أن التعليم لهو اللبنة الأهم في ذلك البناء.

الفصل الأول
التعريف بالبحث

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- أسئلة البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مقدمة:

تحفل مكتباتنا بكتب ودراسات كثيرة عن الضغوط النفسية، وإن دراستها ومعرفة آثارها والأمراض والإضطرابات التى تسببها، وكيفية مواجهتها، هو أمر مهم لتحقيق الصحة النفسية للأفراد والجماعات على إختلاف أعمارهم ومهنهم المتباينة. كما أن الضغوط النفسية تعد من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيّرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءاً من حياة الإنسان، نظراً لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر. لذلك، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس، مثل المعلمين والمعلمات على وجه الخصوص الذين يعملون في سلك التعليم في مدارس المرحلة الأساسية.

ويُعدُ موضوع الضغط النفسي (Stress) من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وخصوصاً في العقود الأخيرة من القرن الماضي، وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والإجتماعية، إضافة إلى تأثيره على إنتاجيتهم وتحصيلهم الأكاديمي. فقد أجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية

التي يعاني منها بعض أفراد المجتمع، وأساليب التعامل أوالتعايش معها. حيث يرى المختصّون في هذا المجال من أمثال:"هانس سيلي" (Selye,1994) و"روتر" (Rutter,1981) و"فيميان"(Fimian,1986) والأشول (1993) أن العناصر الرئيسة التي تشكل أي موقف ضاغط تنحصر في مصادر الموقف الضاغط وإستجابة الفرد لهذا الموقف، ومن دون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً. كما أن صدور إستجابة شخص معين لمواجهة الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا. كما أن الهدف من إدارة الضغوط النفسية لا يمكن أن يكون بالقضاء عليها نهائياً ، فالحياة تصبح بلا معنى من دون ضغوط إيجابية تتشكل معها،أو ضغوط سلبية نستجيب لها ونحاول التغلب عليها أو التعايش معها (الأشول،1993: 15-35). كما أن الكيفية التي يدرك بها الفرد والظروف والمتغيّرات المحيطة به تلعب دوراً مهماً في تكوين الضغوط النفسية عند الأفراد. فدور العقل والكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الموقف تنعكس على ردود فعله والآثار المترتبة على ذلك (العاسمي،2015:369).

ويذكر كل من ماسلاش ، وجاكسون (Maslach and Jckson, 1981, 99-113) أنه وكنتيجة لظروف العمل فإن كثيراً من المعلمين يجدون أن مشاعرهم وإتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه. فقد يظهر لديهم إنفعالات نفسية مختلفة، مثل: الغضب، القلق، قلة الحيلة، الإنزعاج، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل. وأظهرت الدراسة التي أجراها كل من فونتانا وأبو سريع أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنة التدريس

في أعلى مستوياتها وأخطرها(Fontana & Abouserie, 1993, 261-270). كما أثبتت دراسة (الدسوقي الشافعي، 1998: 201) أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد على الأقل يعاني ضغطاً حاداً، وأن بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطاً حاداً. وتشير دراسة حمايدة(2011: 300) أن دراسات ماسلاش (Maslach, 1982) وباينس(Pines,2004) وتسجلر وبيل (Tisgler and Bill, 1989) بيّنت بأنّ الضغط غالباً ما يتعرّض له المعلمون المتحمّسون والأكفاء والمخلصون في العمل بسبب الظروف الصعبة التي تواجههم. ويذكر (الكبيسي، 2003: 170) أن من نتائج ضغوط العمل خلق حالة من عدم التوازن بين الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة، وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى. ويشير (السعادات، 2005) بأن علماء النفس أشاروا إلى أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في التعليم خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر يعمل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى خلال أكثر من يوم واحد. وفي ضوء ذلك يسلط الباحث الضوء على الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك ، بهدف التعرّف على طبيعة هذه الضغوط وعلاقتها بكل من المتغيّرات الديمغرافية(العمر، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي، والجنس)، وأثر التفاعل بين هذه المتغيّرات ، أملاً في الوصول إلى رؤية متكاملة حول طبيعة الضغوط ومستواها لدى أفراد العينة الذي يتصدّى لها الباحث بالبحث الحالي.

- **مشكلة البحث:**

حظي موضوع ضغوط العمل بإهتمام متزايد من قبل الباحثين خلال العقود الثلاثة الماضية، ويرجع هذا الإهتمام إلى ما ينجم عن ضغوط العمل من آثار على سلوك العاملين وموقفهم تجاه عملهم ومؤسساتهم. ويعد موضوع

ضغوط العمل مدخلاً من المداخل المعاصرة لدراسة المنظمات الحديثة في العلوم الإجتماعية، وذلك لأن تلك المنظمات تسعى لتحقيق أهدافها من خلال الجهود البشرية. والإنسان يمثل أهم وأغلى عناصر الإنتاج فيها. ومن ثمّ، فإنَّ الخلل الذي يصيب الإنسان نتيجة لضغوط العمل ينعكس بشكل مباشر على أداء المؤسسة وقدرتها على التكيّف مع الظروف البيئية المتغيّرة وضمان بقائها وإستمرارها.

وتعدُ مهنة التعليم من أكثر المهن إثقالاً بضغوط العمل نظراً لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم.

ومهنة التعليم في المرحلة الأساسية من المهن التي تكون أعباؤها زائدة في النوعية والإنتاج، وبالتطور السريع لمعايير أداء العمل، وبالتالي تكون مصحوبة بالضغوط النفسية على معظم المعلمين، إلاّ أن المعلمين يختلفون في إستجابتهم للمصادر المولدة للضغوط النفسية وبغض النظر عن قدرة المعلم على مواجهة المواقف المختلفة، فإن للضغوط النفسية أثارها السلبية والتي ينبغي التعامل معها لإبقائها بأقل مستوى ممكن وخاصة في بيئة العمل.

إن الضغط النفسي يمنع التكيّف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي، فكيف الأمر بالنسبة للمعلمين والمعلمات؟ وإن المعلمين والمعلمات في إقليم كردستان يعيشون تحت ظروف سياسية وإقتصادية وتربوية صعبة وغير مستقرة، تسبب لهم الضغط النفسي، وتجعل مصادره الذاتية والموضوعية متوفرة في حياتهم تحت هذه الظروف الصعبة على مستوى البيئة الطبيعية والإجتماعية والتربوية التي يمارس العمل التربوي فيها، حيث أنهم كغيرهم يتأثرون بما يجري حولهم من تغيّرات ويتعرّضون لضغوط مختلفة يمكن أن تعوّقهم في أدائهم ودورهم المنشود.

وبناءً على ذلك، فقد أظهرت الدراسات السابقة تبايناً واضحاً في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس على إختلاف مراحلها التعليمية، وهذه الفروق في مستوى النتائج تختلف من دراسة إلى أخرى. فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية لدى عينات بحثها، ووجدت بعض الدراسات الأخرى مستويات متوسطة من الضغوط، بينما بعضها الآخر وجدت مستويات منخفضة من الضغوط لدى المعلمين والمعلمات. كما وجدت بعض الدراسات أن من بين العوامل التي تزيد من شدّة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، كثيرة ومتنوعة، منها: الوضع المالي المنخفض، وحجم العبء التعليمي الكبير، وعدد الطلاب في الصف، والعلاقات المتوترة مع الزملاء والإدارة، وبُعد المدرسة عن منطقة السكن، والوضع الاجتماعي للمعلم والمعلمة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في زيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس في المراحل التعليمية المختلفة . فعلى سبيل المثال ، أظهرت دراسة أوليف ، وآخرين (Olive Taabu Baraza,et al,2016) التي أجروها على عدد من المعلمين والمعلمات في كينيا أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً لدى العينة، حيث بلغ نسبة إنتشار الضغوط النفسية الناجمة عن مهنة التعليم بـ(56،57٪)، كما أشارت نتائج دراسة ناجورجي(Njorge, 2015) إلى مستوى الضغوط النفسية لدى عينة بحثه من المعلمين كان مرتفعاً، كذلك بيّنت نتائج دراسة (Aftab& Katoon, 2013) وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية لدى المعلمين في المدارس الهندية. كما أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود فروق واضحة بين ضغوط المعلمين و المعلمات ، فبعضها أشارت إلى وجود مستويات متزايدة من الضغوط لدى المعلمين، وبعضها الآخر أشارت إلى أن المعلمات أكثر عرضة للضغوط من المعلمين. بينما أشارت نتائج دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط

النفسية. فعلى سبيل المثال، فقد كشفت دراسة (الزيودي ،2007) عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك في الأردن . بينما أظهرت دراسة (الأحسن،2015) وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية في الجزائر يقدّر بـ(66٪). بينما أظهرت نتائج دراسة فان دات تران (Van Dat Tran, 2015) وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية، وجاءت هذه الفروق لصالح الذكور، حيث كان الذكور أكثر ضغوطاً وأكثر رضاً عن العمل التعليمي، وأكثر إجهاداً، بينما كانت المعلمات أقل رضاً عن العمل التعليمي وكشفت دراسة أديسون ويانكيرا (Addison&Yankyera,2015) التي أجريت على عينة من المعلمين في غانا عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية من معلمات المرحلة الإبتدائية والإعدادية. بينما أظهرت نتائج دراسة (Alexander–Stamatios & Marina, 2013) أن معلمي المرحلة الإبتدائية والمتوسطة لديهم مستويات أعلى من الضغوط النفسية مقارنة بالضغوط النفسية للمعلمات. كما أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها أني نمو ، وأنيناكا(Nwimo&Onwunaka,2015) أن معلمي المدارس الثانوية لديهم مستوى من الضغوط أعلى من مستوى الضغوط لدى الإناث. بينما تعارضت نتائج بعض الدراسات حول الفروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط النفسية، حيث أظهرت نتائج دراسة (Ahmdy ,et,al,2007) أن المعلمات أكثر ضغوطاً نفسية ناشئة عن مهنة التعليم من الذكور. وبالنسبة لمتغيّر سنوات الخدمة فقد أشارت بعض الدراسات أن المعلمين ذوي الخبرة الأقل أكثر عرضة للضغوط المهنية النفسية الناجمة عن مهنة التعليم، فقد أشارت دراسة (نظمي ، والأشقر، 2011) إلى أن المعلمين الذين لديهم سنوات خدمة

في سلك التعليم أكثر عرضة للضغوط من المعلمين ذوي الخبرة الأكثر من عشرين سنة. كما أشارت بعض الدارسات إلى أن المؤهل العلمي للمعلم قد يؤثر في زيادة أو خفض مستوى الضغوط النفسية. فدراسة(غطاس، ومجوجة،2002)، ودراسة (مقداد ،وخليفة ،2012) أشارت نتائجهما بعدم وجود فروق دالة بين المعلمين في الضغوط النفسية تعزى إلى المؤهل العلمي للمعلمين. بينما أشارت نتائج دراسة (Olive Taabu Baraza,etal,2016) إلى وجود فروق في الضغوط النفسية للمعلمين في كينيا حسب المؤهل العلمي، فالمعلمون الذين لديهم مؤهل تعليمي منخفض أكثر عرضة للضغوط النفسية من المعلمين الذين لديهم تأهيل مرتفع. كذلك أشارت نتائج دراسة ميليسنت (Milicent,2013) إلى وجود فروق دالة بين المعلمين تعزى إلى المؤهل التعليمي، وخبرة التعليم.

وبناءً على ما سبق، يحاول الباحث التصدي لهذا البحث بهدف التعرّف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية في محافظة دهوك، وعلاقة ذلك ببعض المتغيّرات الديمغرافية، كالعمر، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي، والجنس، ومعرفة أثر تلك العوامل التي تلعب دوراً رئيسياً في إرتفاع أو إنخفاض مستوى هذه الضغوط لدى هذه الفئة من المعلمين والمعلمات المستهدفين في البحث الحالي.

وبناءً على كل ما سبق، فإن الباحث يصوغ مشكلة بحثه في السؤالين الآتيين: -

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك؟

2- ما مستوى تلك الضغوط تبعاً للمتغيّرات الديمغرافية (العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي، والجنس، وماهو أثر التفاعل لهذه المتغيّرات ؟

- أهمية البحث:

الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية قديمة موجودة مع وجود الإنسان ذاته، لقول سبحانه وتعالى: ﴿لقد خلقنا الإنسان في كبد﴾ سورة البلد، الآية ٤، إلاّ أن الإهتمام بها بوصفها مجالاً للبحث هو الذي يمكن أن يكون حديثاً نسبياً، وذلك لتغير سمات المجتمع في الوقت الراهن ،حيث يشهد العالم اليوم العديد من التطورات العلمية والتكنولوجية التي إنعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، ممّا جعل الكثير من الباحثين يصفون القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية لذلك أصبحت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها، وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها (طشطوش ومزاهرة، 2010: 20).

إن ضغوط العمل سمة من سمات العصر الحديث، حيث يطلق عليها بعض الباحثين القاتل الصامت (The Silent Killer)(العتيبي،1997:177).

ويعد الضغط النفسي ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة وعلم النفس، إذ تشير الإحصائيات العالمية أن(80٪) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأنّ(50٪) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (25٪) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي. وتشير الإحصاءات الأمريكية أن (50٪) أو أكثر من الأفراد في الولايات الأمريكية يعانون من عرض على الأقل من أعراض الإضطرابات

السيكوسوماتية (Psychosomatic) ، وأن(75٪) من هؤلاء يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي ، كالقرحة وإضطرابات المعدة وسرعة دقات القلب والصداع الشديد والشقيقة وإرتفاع ضغط الدم وآلام الظهر (العزيز، وأبو أسعد ،2009: 18).

وإهتمت الإدارة في المنظمات الحديثة بأساليب وطرق تحفيز العاملين وإثارة دوافعهم وتحقيق الرضا الوظيفي، وتنمية مشاعر الولاء التنظيمي لديهم، إن تحقيق المؤسسة لأهدافها لا تأتي إلاّ بوجود قوى عاملة ملتزمة ومخلصة لأهدافها، ومقتنعة بالسياسات الإدارية، ومتعاونة وواثقة في قيادتها الإدارية، وراضية وآمنة بمستقبلها الوظيفي. وأصبح تحقيق المؤسسة لأهدافها بفاعلية وكفاءة تتطلب وجود أفراد لديهم إتجاه إيجابي نحو المهنة والمؤسسة لتعينهم وتساعدهم على تحمل ضغوط العمل لديهم (بقيعي، 2013: 85).

وتعد المدرسة مؤسسة اجتماعية لتحقيق أهداف معينة لإشباع بعض الإحتياجات في المجتمع، تقوم بتحقيق هذه الأهداف من خلال مجموعة من الأفراد المعلمين الذين يعملون فيها، لذلك فقد يتعرّض هؤلاء الأفراد إلى مجموعة من الضغوط التي قد تعيق المدرسة عن تحقيق أهدافها. إن المعلم هو جوهر العملية التربوية وذلك لأهمية ومكانة الدور الذي يقوم به في العملية التربوية، وتتعدد وتتداخل أدوار المعلم بين الدور المعرفي والتقويمي والإداري. ويتأثر أداء ذلك الدور بالعوامل الشخصية للمعلم والبناء الإجتماعي والتنظيمي لمهنة التعليم كمهنة تتطلب مستويات عالية للإلتحاق بها. وكثيراً ما يواجه المعلمون في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرّضون خلالها لحالات من الإضطراب والقلق والخوف والإحباط والغضب مما يؤثر سلباً على حالتهم الصحية والنفسية، والذي ينعكس بدوره على مستويات أدائهم في العمل، ومن ثم القدرة على تحقيق الأهداف التعليمية. وتأتي معظم الضغوط والتوترات

من مصادر مرتبطة بالعمل وطبيعته، كما تأتي من البيئة الخارجية التي تؤثر على الأفراد والمؤسسات(Aloulou, et al ,2013, p 10).

وقد تعددت مصادر الضغوط للمعلم بين سلوك التلاميذ وعلاقته بزملائه، وغموض الدور، والأعباء العلمية وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة، وتؤدي الضغوط التي يتعرّض لها المعلم في مهنته إلى إستنزاف جسمي وإنفعالي، أهم مظاهره فقدان الإهتمام بالتلاميذ وتبلد المشاعر ، ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل ، ومقاومة التغيير وفقدان الإبتكار مما قد يؤثر بشكل مباشر على إنتاجيته بشكل خاص وعلى مخرجات التعليم بشكل عام (Armon, et al, 2012, p 6).

كما يُعد المعلم في جميع المراحل الدراسية إحدى الركائز الرئيسية في العملية التعليمية، ولا تتوقف واجباته للقيام بعمله على النحو المنشود على حسن إعداده وتدريبه فحسب، بل تشمل إصلاح أحواله المادية والإجتماعية والتخفيف من الضغوط المهنية التي تواجهه أثناء أدائه لعمله، فتوفير عوامل الإستقرار النفسي والمادي والإجتماعي يعينه على القيام بواجباته بفاعلية. إن مهنة التعليم شاقة تتعب الفكر وتنهك الجسم وتحطم الأعصاب، ولا يعرفها إلاّ من مارسها ومن يمارسها (Campbell, et al, 2005, p 84).

ويواجه المعلم أثناء قيامه بعمله مواقف يتعرّض فيها للغضب والضيق ممّا تجعله متوتراً ومشدود الأعصاب، وتنتج الضغوط النفسية عن العديد من المصادر المحيطة بالمعلم (Hong, et al, 2008, p 5).

وأشارت الدراسات إلى أن مهنة التعليم تأتي في مقدمة المهن الأكثر إرتباطاً بأعلى معدلات الضغوط الوظيفية التي تعرقل أداء المعلم لعمله وعدم الإستقرار فيه ومحاولة الهروب منه إلى غيره من المهن. والمتتبع للدراسات المرتبطة بالضغوط التي تقع على المعلم في عمله يلاحظ أنها بقيت حتى

منتصف السبعينيات محدودة ثم إزداد الإهتمام الدولي بهذا الموضوع في الثمانينيات والتسعينيات ، وتمثل ذلك في تشعب دراساته وعقد المؤتمرات حوله ، فقد إزداد الإهتمام بالضغوط النفسية أثناء العقد الأخير من القرن

العشرين في كل من البحوث الأكاديمية والممارسات التنظيمية

(Gen et al, 2009, p 9).

والضغوط النفسية لها تأثيرات سلبية على أداء المعلم وسلوكه في تعامله مع تلاميذه داخل المدرسة ومع زملائه في العمل وأفراد أسرته في المنزل، وتشير إحدى الدراسات إلى أن قضية الضغوط النفسية التي يتعرّض لها المعلمون قد حظيت بإهتمام كبير تمثل في كم البحوث التي أجريت عنها على الساحة الأجنبية، بينما توجد ندرة في البحوث التي تناولت هذا الموضوع على الساحة العربية والمحلية.

فمهنة التعليم تتطلب من العاملين فيها مهام كثيرة ومهارات عالية، فالمعلم يتعامل مع قيم وإتجاهات يغرسها في التلاميذ، إضافة إلى تحضير الدروس ووضع الخطط السنوية والمشاركة في الدورات واللجان المختلفة، والقيام بالأنشطة اللاصفية ومتابعة حضور الطلبة وتصحيح الأوراق ورصد الدرجات علاوة على عبء العمل المكلف به رسمياً، ممّا يشكل لديه ضغوطاً قد لا يستطيع مواجهتها، وتنتج عنها مشكلات تنعكس على حياته وتترك آثاراً سلبية على المجتمع(حمايدة، 2011: 301).

وفي أواخر الثمانينيات من القرن العشرين أكد معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التعليم واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطاً وأن حوالي (40 – 50٪)من المعلمين الجدد يتركون مهنة التعليم خلال السنوات الخمس

الأولى، وهذا النزوح الجماعي يكلّف الدول مبالغ باهظة لإعادة تأهيل معلمين جدد، الأمر الذي دفع السلطات التربوية الرسمية بأمريكا إلى الإهتمام بتخفيف ضغوط العمل الرئيسية التي تهدد المعلمين(Reese,R,2004 ,p26).

ومع التطور التكنولوجي المتسارع إزدادت مسؤوليات المعلم، وتعددت واجباته حتى فاقت طاقاته وقدراته ممّا إنعكس سلباً على مردوده وإنتاجيته في العمل الذي يؤثر بدوره على العملية التعليمية، ويتعرّض المعلمون اليوم لمستويات مختلفة من ضغوط العمل والمشكلات التي تبعتها نتيجة للتطورات التي دخلت في مجالات الحياة المختلفة من ثورة الإتصالات ودخول التكنولوجيا في مجالات التعليم المختلفة، والتي تركت آثاراً نفسية وإجتماعية وإقتصادية، إنعكست سلباً على مستوى أدائهم، وقيامهم بالواجبات والمهام التعليمية الملقاة على عاتقهم، والتي تؤدي في أغلب الأحوال إلى حالات من الإضطراب والقلق والإحباط والتعب الجسمي والنفسي (حمايدة،2011: 300).

وتشير تقارير الصحة والسلامة في بريطانيا إلى أن مهنة التعليم من المهن الأكثر ضغطاً، حيث سجل(41٪) من المعلمين يعانون من إرتفاع مستويات ضغوط العمل، وذلك بالمقارنة بـ(13٪) من العاملين بمهنة التمريض، و(29٪)من العاملين بالوظائف الإدارية (Jepson, Forrest,2006,p184).

وتعد مهنة التعليم من المهن التي يواجه بعض المعلمين فيها ضغوطاً نفسية مختلفة الشدة والديمومة، وذلك لما تتطلبه من كفاءات وقدرات ومهارات وتوافق نفسي في المواقف المختلفة، داخل البيئة المدرسية وخارجها، إضافة إلى وجود أعباء ومطالب ومسؤوليات متعددة تلقى على عاتق المعلمين والتي قد تؤثر على دافعيتهم وإنجازهم العلمي مع الطلاب، وعلاقاتهم الإجتماعية داخل الصف وخارجه(العاسمي،2011:224).

ولذا، تأتي أهمية هذا البحث في أنه يسلط الضوء على حجم المعاناة النفسية التي يتعرّض لها معلمو ومعلمات المرحلة الأساسية جراء تعرّضهم للضغوط النفسية، وما قد يترتب عليها من آثار يمكن أن تنعكس سلباً على صحتهم النفسية وعلى العملية التعليمية برمّتها. لذا يمكن إجمال أهمية هذا البحث في النقاط الآتية:

1- تظهر أهمية هذا البحث في تناوله لمعلم المرحلة الأساسية فهو الذي يضع اللبنة الأولى للتربية والتعليم في نفوس التلاميذ، ولا يمكنه القيام بمسؤولياته تحت ظل الضغوط وبخاصة الضغوط النفسية.

2- يتعلق هذا البحث بالتعليم في المرحلة الأساسية، والمرحلة الأساسية في حاجة ماسة إلى كثير من البحوث والدراسات التي تحدد الضغوط النفسية التي يتعرّضون إليها.

3- الضغوط النفسية التي يتعرّض لها المعلم تؤثر في عطائه للتلاميذ، وهذا البحث يهدف إلى معرفة الضغوط النفسية ومستوياتها لديه والتي تمثل محوراً من المحاور المتعلقة بإعداده لكي يصل للكفاية المهنية ويشعر بالرضا والسعادة.

4- إن الضغوط النفسية المتعلقة بالمهنة التعليمية تؤدي إلى إنشغال المعلم بمواجهتها من خلال قدرات تكيّفية، أو أساليب دفاعية تستهلك جزءاً كبيراً من طاقاته، أو تدفع به إلى التقاعد قبل الأوان أو الرغبة في تغيير المهنة مما يشكل هدراً تربوياً وإقتصادياً للبلد.

5- قد تكون نتائج هذا البحث عوناً للمعلمين والمعلمات في معرفة الضغوط النفسية التي يتعرّضون لها ومستوياتها وتجنبها قدر الإمكان والتصدي لها عند وقوعها والتعامل معها وإدارتها بفعالية.

6- يمكن إستفادة الباحثين في بحوثهم من مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات الذي أعده الباحث.

7- كما أن ندرة البحوث في المجتمع المحلي - على حد علم الباحث - التي تعرّضت لمثل هذا الموضوع كانت سبباً حقيقياً وأحد الدوافع الأساسية لإجراء البحث الحالي. ولذا، يأمل الباحث أن يستفيد من هذا البحث المعلمون والمعلمات والمتخصصون والمسؤولون التربويون العاملون في مجال التربية والتعليم ومجال الصحة النفسية، وكل من يهمه الأمر بالوقوف على مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك ومدى إنعكاساتها على الصحة النفسية لهم.

- **أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرّف على:

1- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

2- الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّرات: (العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي، الجنس) وأثر التفاعل بين هذه المتغيّرات.

ولتحقيق ذلك، تم صياغة الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك؟

2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً لمتغيّر العمر؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً لمتغيّر عدد سنوات الخدمة؟

4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً لمتغيّر الجنس؟

6- هل يوجد أثر للتفاعل بين المتغيّرات:(العمر، سنوات الخدمة ، المؤهل العلمي، الجنس) على مقياس الضغوط النفسية لدى أفراد العينة؟

- **حدود البحث:**

شمل مجتمع البحث الحالي معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في مركز محافظة دهوك (مديريتي تربية قضاء دهوك/ القسم الشرقي , والقسم الغربي). وقد تحدد بمتغيّرات (العمر، عدد سنوات الخدمة، المؤهل العلمي، والجنس)، وذلك خلال العام الدراسي(2015 – 2016) ميلادية.

- **تحديد المصطلحات:**

1- تعريف الضغوط:

1-1- الضغط لغة:

الضغط (Stress) مشتق من الفعل اللاتيني(stringers) الذي يعني: ضيّق، شدّة، (حسن، والنجار، 2003: 208). وقد تحولت في الإنكليزية

(Distress) إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب، وقد إستخدمت كلمة (Stress) للتعبير عن معاناة وضيّق وإضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما (عبد المعطي،18:2006).

وعرّفه القاموس المحيط (676:2005) بأنه: ضَغطَهُ: عَصَرَهُ، وزحَمَه، وغمزَه إلى شيء.

وذكر في معجم الرافد (621:2015) الضغط، بأنه: العصر، والشّد والكبس.

أما في المعجم الوسيط(2004: 540) فجاء: (ضَغطَهُ) ضَغطاً: غمزَه إلى شيءٍ كحائط أو غيره. أي تشدَّد وضيَّق. وقهَرَه أو أكرَهه.

وذكرت الجمعية الأمريكية لعلماء النفس(A. P. A) كلمة(Stress) التي بدأت تحقق شعبية في مجال العلوم السلوكية، وبدأ يظهر الإتفاق في الآراء بين الباحثين والمهتمين على إستخدام مصطلح الضغوط للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والأعياء عند المصابين بها(الحمداني،14:2002).

ويستخلص الباحث، أن الضغط لغوياً يعني: الشدّة والضيّق وعدم القدرة على الإحتمال.

2-1 تعريف الضغوط إصطلاحاً:

تعرّف الضغوط بأنها حالة نفسية وذهنية وإجتماعية يتعرّض لها الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الإحتراق، كما تتسم بالشعور بالضيّق والتعاسة وعدم القدرة على التوافق وما يصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة (معروف، 2001: 21).

وعرّفها حسو (2012) بأنها حالة ناتجة عن شعور الفرد بأن المواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه، تستلزم قدرات وإمكانيات تفوق قدراته وإمكاناته، وحدوث إستجابات غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط وما يرافق ذلك من إضطرابات في شخصيته.

وعرّفها هلال (10:2000) بأنها عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى إحداث تغيير نفسي سلوكي بدرجات مختلفة على الأفراد و فقاً لقدراتهم الجسمية و الشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات.

ويرى علي(86:2000) أن الضغوط هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث، وذلك من أجل تجنب الآثار النفسية والإجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق.

وعرّفها هيجان (1998: 23) بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة، حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسمية أو نفسية أو سلوكية على الفرد تؤثر بدورها على أدائه في العمل، مما يستلزم معالجة هذه الآثار وإدارتها بطريقة صحيحة.

كما عرّفها الخضيري(1991: 12) على أنها كل تأثير مادي أو نفسي أو معنوي يأخذ أشكال تؤثر على سلوك الفرد، ويعوّق توازنه النفسي والعاطفي ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي يجعله غير قادر على إتخاذ القرار بشكل جيد أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجه الفرد في المشكلة.

ويشير المشعان(302:1994) إلى الضغوط، بأنها تجربة ذاتية تحدث إختلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد، وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو الفرد نفسه. فيما يرى البريقدار بأن الضغط هي حالة من الإجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغيّرات سريعة في الجهاز العصبي المستقبل والتي تضع الفرد تحت ظروف تجبره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه ويكون الضغط، إما صادراً من داخل الفرد أو عن خارجه(البيرقدار،2011: 31).

ويستخلص الباحث من خلال المعاني العامة للضغوط، أن الضغط عموماً هو مؤثر قد يكون ذاتياً أو خارجياً، يجعل الفرد في غير طبيعته المعتادة ينتج عنها شعور بالقلق والتوتر والضيّق يؤدي إلى قيام الفرد بسلوكيات تكيّفية مع هذا المؤثر قد تكون سلوكيات إيجابية أو سلبية.

3-1 تعريف الضغوط النفسية (Psychological Stress):

مصطلح الضغوط النفسية هو من المصطلحات متعددة الإستخدام. لذا، فإنه ليس من السهل تحديد تعريف عام وشامل للضغوط النفسية، إذ يمكن أن يُعرّف بطرق مختلفة تبعاً لوجهة نظر الكاتب والإتجاه النظري الذي ينتمي إليه(الضريبي، 2010: 676).

فقد عرّفه الفرماوي، وعبدالله (2009: 20) بأنه يستخدم للدلالة على الحالة النفسية و المزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيّق وشعور بالظلم والإختناق.ويذكر "سيلي" Selye بأن الضغط هو: إستجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه.

ويشير لافي(2005: 14) إلى أن الضغوط النفسية ظاهرة معقّدة ومتداخلة، وتعريفاتها كثيرة ومتعددة، ولها تفسيرات مختلفة. فمن العلماء من تناولها على أنها مثيرات، ومنهم من عرّفها بأنها إستجابات فسيولوجية للجسم،

وآخرون تناولوها على أنها ردود أفعال عقلية وإنفعالية للتوترات البيئية والإجتماعية.

أما السرطاوي، والشخصي(1998: 15) فقد أوضحا أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرّض لمواقف تتضمّن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرّض لردود فعل إنفعالية وعضوية وعقلية تتضمّن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرّضه للضغط.

ويرى أبو حطب (140:2006) أن الضغوط النفسية تظهر في إطار كلّي متفاعل، يتضمّن الجوانب النفسية، والجسمية، والإقتصادية، والإجتماعية، والمهنية، ويتبيّن ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، إنفعالية، فسيولوجية، لذلك نستطيع أن نعتبر جميع الضغوط ضغوطاً نفسية .كما عرّف تولر (Tolor , 1993 , P.36) الضغوط النفسية بأنها تغيير يؤدي إلى وضع عقبات في قدرات الفرد على التكيّف.

وكذلك يُعرّف الضّغط النّفسي بأنه شعور أو موقف يواجهه الإنسان، ويتوجّب عليه أن يستخدم كل طاقاته حتى يتكيّف معه أو يتخلّص منه (http://mawdoo3.com).

ويرى لازاروس ، وكوني(Lazarus & Coyne 1981,144) بأن الضغوط النفسية هي تلك الضغوط التي تحدث عندما يواجه الشخص مطالباً ترهقه أو تفوق قدرته على التكيّف، وإن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنيوي وقابلية الشخص للتأثر وبين كفاءة الشخص الدفاعية.

وعرّفها البيرقدار (2011: 31) بأنها حالة من الإجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغيّرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل والتي تضع الفرد

تحت ظروف تحاول إجباره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه ويكون الضغط صادراً من داخل الفرد أو عن خارجه.

فيما يرى الحجار، ودخان (372:2006) أن الضغوط النفسية ماهي إلاّ مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تؤدي الى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

كماعرّف آثكين، وسكولش(Aithken&Schloss,1994,p225-234) الضغط النفسي بأنه حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الإرتياح.

وقد صنفت إتجاهات تعريفات الضغوط النفسية إلى ثلاثة:

1- الضغط النفسي كمثير: هنا الضغط يؤدي إلى حالة إنعدام توازن للكائن الحي بشكل أكبر من الحدود الطبيعية، إذ عندما يدرك الكائن الحي التهديد يستثار جسمه ويحفّز بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء، مما يحدث مضاعفات وآثار فسيولوجية.

2- الضغط النفسي كإستجابة: وهنا الضغط يعد حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية (الجسمية) والسلوكية، والناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرّض للموقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة.

3- الضغط كتفاعل بين الفرد والموقف: وهذا الجانب من التعريف مدخل يعتمد على الجوانب النفسية ويتم تفسيره من كونه ظاهره فردية، وعندما تتم مواجهة نفس الموقف فإن بعض الأفراد يمرون بالضغط النفسي بينما قد لا يمر به آخرون (حميد الدين،2011: 345).

إنّ مصطلح الضغوط النفسية يستخدم للدلالة على حالتين هما:

1- الحالة الأولى: تشير إلى عوامل ذاتية وهي بمثابة ردود فعل الفرد الداخلية التي تنشأ بسبب أعباء ومتطلبات العمل والمتمثلة بالشعور بالتوتر والتعب وإنخفاض مستوى الدافعية للعمل.

2- الحالة الثانية: تشير إلى عوامل خارجية أو بيئية وهي عبارة عن تلك الظروف المرتبطة بالتوتر أو الشدّة الناتجة عن متطلبات العمل التي تستلزم قدر معين أو مستوى معين من التوافق أو إعادة التوافق (الطواب ، وآخرون،1999: 170).

ويرى الباحث من خلال التعريفات السابقة للضغوط النفسية أن هناك شبه إتفاق فيما بينها على أنها الحمل الذي يقع على كاهل الفرد، وما يتبع ذلك من إستجابات من جانبه لكي يتكيّف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه. وبما أن التغيير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة، فإن التعرّض للضغوط بدوره يصبح جزءاً من المعايشة اليومية للفرد.

أما التعريف النظري للباحث للضغوط النفسية فهو: تعرّض الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته.

4-1 التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

يعرّف الباحث الضغوط النفسية إجرائيا بأنها :هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم والمعلمة" المفحوص" على مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث والذي يتألف من (70) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، هي: عبء الدور وغموضه، وضغوط العمل، والضغوط المدرسية، والرضا المهني وأخيراً، ضغوط النمط الإداري لمدير المدرسة، وتشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض في

مستوى الضغوط لدى المعلمين والمعلمات ، بينما تشير الدرجة المرتفعة إلى إرتفاع مستوى الضغوط لدى المعلمين والمعلمات ، أفراد العينة المستهدفة.

2- معلمو ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية:

هم الذين يقومون بعملية التربية والتعليم في مدارس المرحلة الأساسية وفق شروط خاصّة ،وقد نصّت المادة السادسة الفقرة (1) من قانون رقم (27) لسنة 2007 على ما يأتي: يشترط فيمن يعيّن للتعليم بالمدارس الأساسية أن يكون معداً إعداداً تربوياً وعلمياً، ويفضّل أن يكون حاصلاً على شهادة جامعية أولية وخاصة خريجي كليات التربية الأساسية. (موقع رئاسة إقليم كردستان، http://www.presidency.krd/arabic/documents.asp).

أما التعريف الإجرائي لمعلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية كما أختيروا ليكونوا عينة للبحث الحالي، فهم المعلمون والمعلمات الذين يعملون في سلك التعليم في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك، والبالغ عددهم(350) معلماً ومعلمة،منهم (161) معلماً، و(189) معلمة والذين تتراوح أعمارهم بين (20- 60) سنة، والحاصلين على المؤهلات العلمية (ثانوي، دبلوم، بكالوريوس)، ولديهم سنوات من الخدمة في التعليم تتراوح بين سنة واحدة إلى أكثر من (15) سنة.

3 - المرحلة الأساسية: جاء في قانون رقم (27) لسنة 2007 ما يأتي:

المادة الثانية: ينتظم التعليم العام للناشئين في مرحلتين أساسيتين هما:

أ- المرحلة الأساسية ومدة الدراسة فيها تسع سنوات.

ب - مرحلة الدراسة الإعدادية ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات (موقع رئاسة إقليم كردستان، http://www.presidency.krd/arabic/documents.asp).

ويقصد بالمرحلة الأساسية في هذا البحث: هي المرحلة التي تبدأ من سن السادسة، حيث يلتحق التلاميذ في الصف الأول الأساسي وتستمر لمدة تسع سنوات، أي حتى نهاية الصف التاسع الأساسي.

4- المتغيّرات Variables:

يعرّف عبدالخالق ، وآخرون (77:1999)المتغيّر بأنه :الخاصيّة أو الخصلة التي يمكن أن تتخذ عدداً من القيم أو الدرجات ، والمتغيّر إذن أي خاصيّة تتغيّر أو يمكننا تغييرها.

ويشير مجذوب(117-109:2016) إلى أن المتغيّر هو أية مجموعة من الظواهر ،أو الأحداث،قد تكون لها قيم مختلفة. وتصنف المتغيّرات وفقاً إلى طبيعتها إلى :متغيّرات سلوكية ،متغيّرات مثيرة ، و متغيّرات عضوية ،أو متغيّرات السمات، أما تصنيف المتغيّرات وفقاً لكيفية إستعمالها في البحث فتصنّف إلى: المتغيّرات المستقلة، و المتغيّرات التابعة، و المتغيّرات الثابتة .

ويعرّف الباحث المتغيّر بأنه: أي خاصيّة يمكن قياسها قد تكون قيمها متباينة من شخص إلى آخر أو من مجموعة أشخاص إلى أخرى .

5- المتغيّرات الديمغرافية Demographic Variables:

إن المتغيّرات الديمغرافية أو كما يسميّها البعض بالمتغيّرات البشرية أو البيانات الأولية التي يقوم الباحث بوضعها في الإستبيان، وهي مهمة لمعرفة مدى تأثير هذه المتغيّرات على أي مجال أو متغيّرات أخرى في الدراسة وفهم العلاقة بينهم. وغالباً تقسّم إلى متغيّرات إسمية أو ترتيبية أو إلى متغيّرات

كمية، مثل العمل بالسنوات، وتحول فيما بعد إلى متغيّرات ترتيبية. (SigmaCFSA/photos/a.1560457650901558).

كما تشير المتغيّرات الديمغرافية في بحوث العلوم الإنسانية، إلى دراسة الشخصية من الناحية الشخصية والإجتماعية والإقتصادية والعمرية، والتي تتضمّن معلومات مثل: مستوى الدخل والجنس والمستوى التعليمي، والموقع، والعرق، والجنسية، وحجم الأسرة. وقد تستخدم هذه المتغيّرات كمدخل مهم عند صياغة ملامح الشخص أو الأشخاص المستهدفين في الدراسة (Science of Population,2015, 14).

ويُعرّف الباحث المتغيّرات الديمغرافية في بحثه الحالي ، بأنها: المتغيّرات الشخصية والمهنية التي يحصل عليها من المعلمين والمعلمات أفراد عينة البحث والمتضمنة في بيانات إستمارة الضغوط النفسية، والتي تتضمّن، العمر، والذي تم تحديده من (20-60) سنة، والمؤهل العلمي(ثانوي، دبلوم، وبكالوريوس) ،وسنوات الخدمة في سلك التعليم والتي تتراوح بين سنة واحدة إلى أكثر من 15 سنة، والجنس (ذكور، إناث) ، ودراسة هذه المتغيّرات وعلاقتها بالضغوط النفسية التي تواجه أفراد العينة البالغ عددهم(350) معلماً ومعلمة القائمين على رأس عملهم في مهنة التربية والتعليم في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

6- مدينة دهوك: هي من مدن إقليم كردستان – العراق، تقع في الشمال الغربي لإقليم كردستان، وهي مركز محافظة دهوك، وفيها مديريتان للتربية هما: مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الشرقي ومديرية قضاء دهوك/ القسم الغربي، ورسمياً الدراسة في مدارسها هي باللغة الكردية، وهناك مدارس خاصة باللغة العربية، والسريانية، والإنكليزية وغيرها.

الفصل الثاني
الإطار النظري والنظريات المفسّرة للضغوط النفسية

أولاً: مقدمة الإطار النظري

1- مصادر الضغوط النفسية

2- خصائص الضغوط النفسية

3- أنواع الضغوط النفسية

4- أسباب الضغوط النفسية

5- مستويات الضغط النفسي

6- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ثانياً : النظريات المفسرة للضغوط النفسية

ثالثاً: تعقيب على النظريات المفسرة للضغوط النفسية وتحديد النظرية التي أعتمد عليها الباحث في بحثه

رابعاً : خلاصة وتعقيب

الفصل الثاني
أولاً: الإطار النظري للبحث

مقدمة :

دأب لعلماء النفس لعقود في دراسة الضغط وتأثيره على الحالة النفسية والصحة الجسمية ، وساعدت الأبحاث على إلتقاء الباحثين حول التعريف العام للمفهوم. فالضغط (Stress)خبرة إنفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيّرات بيوكيمائية، وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبّؤ بها، ويمكن أن تؤدي إمّا إلى تغيير الحدث الضاغط، أو إلى التكيّف مع آثاره (تايلور،2008: 3).

ويعني الضغط (Stress) توتر وألم نفسي شديد يعاني منه معظم الناس، فقد يحدد الشخص العادي الضغط أو الإجهاد من حيث الضغط والتوتر، وقوى خارجية غير سارة أو ردود فعل إنفعالية. وقد حدد علماء النفس الضغط في مجموعة متنوّعة من الطرائق المختلفة لتحديده. وتعد التعاريف المعاصرة للضغط البيئي بمثابة الضغوطات الخارجية (كمشكلات في العمل) كإستجابة للضغوط (مثل الشعور بالتوتر) ومفهوم الضغط كشيء ينطوي على التغيّرات البيوكيميائية والفيزيولوجية والسلوكية والنفسية. وقد ميّز الباحثون أيضاً بين الضغط الضار أو المدمّر والضغط الإيجابي أوالمفيد. كما ميّزوا بين التوتر الحاد، مثل: الإمتحان أو الإضطرار إلى إلقاء محاضرة عامة والتوتر المزمن مثل، ضغوط العمل والفقر.

والضغوط، هي العامل الأساسي لتحقيق تكامل الشخصية، فهي جزء من الحياة اليومية، ويمكن أن تكون مصدراً للطاقة أو مصدراً للإضطرابات، فكل شخص يشعر بالضغط والتوتر والإضطراب في كل وقت، وأن كل فرد يتعامل مع

الضغوط بشكل يختلف عن الآخر لمواجهة هذه الضغوط وذلك حسب خبراته(Bendell, 1991,p 59). وليست الضغوط مقصورة على الكبار أو البالغين فقط . فالأطفال يمكن أن يعانوا من تأثيرات الضغوط الضارة قليلاً أو كثيراً، وفي الحقيقة تكون الضغوط أكثر صعوبة بالنسبة للأطفال في معالجتها لأنهم لا يستطيعون التفكير فيها ومواجهتها بنفس طريقة مواجهة الكبار لها (Robert, 1993,p 318).

والضغوط كظاهرة إنسانية تنتج عنها خبرة حادة مؤلمة ولها تأثيرها على السلوك كما أن لها أهميتها البالغة في فاعلية التكيّف، ولا شك أن ضعف التكيّف وإرتفاع شدة التعبير وعدم التنبّؤ، والنشاط المرتفع كل هذه تكون السمات المزاجية التي تسهم في توليد الضغوط المرتفعة (Carbonell,1990,p 47). فدراسة الأحداث الضاغطة أثناء الطفولة والمراهقة قد أقرّت أن أحداث الحياة الرئيسية تعزى إلى المشاكل السلوكية والإنفعالية في تلك المرحلة العمرية حيث يرى "هانز سيلي" Selye أن الضغوط توجد لدى البشر دائماً بدرجة ما، وأن البشر لا يعيشون أبداً بدون ضغوط، وأن بعض مستويات الضغوط تكون مطلوبة فعلاً، إذ أن إنعدام الضغوط في حياة الناس يعني الموت (Bendamin, 1987,p 312).

لذلك، من الطبيعي أن تواجه الضغوط المرتبطة بالعمل التوتر والإجهاد في الجسم أو العقل، إذا لم يكن هناك إطلاق أو تفريغ للإنفعالات، وهناك عبارة "الضغط يسبب إنهيار كل شيء" وله مكانة بارزة في أذهان الملايين، هو القاتل الصامت في العصر الحديث.

وتم تعريف كلمة"الضغط"حسب قاموس أكسفورد(Oxford Dictionary) على أنه "حالة من الحالات التي تنطوي على ضعف في الطاقة الجسدية أو العقلية". وفي لغة الطب "الضغط" يعرّف بأنه إضطراب الجسم. ويمكن أن يكون

سبب الضغط المهني العمل الكثير أو القليل جداً، وضغط الوقت، والمواعيد النهائية، والتعب الجسدي لبيئة العمل، والسفر المفرط، لساعات طويلة، والإضطرار إلى التعامل مع التغيّرات في العمل (Arnold,etal,1991).

والعمل في المؤسسات المتعددة التربوية وغير التربوية لا يقدّم سوى إدامة الدخل للأفراد ، ولكن هذا قد يؤدي إلى ضغوط ثمناً لهذا الدخل . و يمكن أن يكون له في نهاية المطاف العواقب السلبية على حد سواء لتحقيق أهداف المنظمة وتلبية إحتياجات الأفراد العاملين فيها. وهكذا، فإن بيئة العمل هي مصدر التوتر الإجتماعي والنفسي الذي له تأثيرات ضارة على رفاه العاملين، وعدم الكفاءة الشخصية والتنظيمية. ويمكن وصف الضغوط المهنية كشرط من الشروط التي تتفاعل فيها العوامل النفسية والفسيولوجية والعقلية.

والضغوط التي يعاني منها المعلمون هو موضوع مهم في السنوات الأخيرة. وقد حددت عوامل مختلفة مرتبطة بالضغوط المهنية للمعلم، وأهم هذه العوامل هي: متطلبات العمل،والأنشطة المختلفة داخل البيئة المدرسية،وعدم الإعتراف المهني، مشكلات الإنضباط في غرفة الصف، والبيروقراطية، ونقص الدعم،وعبء العمل، وضغط الوقت، وقلة الفوائد (Montgomery & Rupp, 2005). وقد قيل: إنه عندما يشعر المعلم بأنه يواجه مشكلات مع الطلاب والزملاء والمدير، فإنه يكون أكثر عرضة لمواجهة الصعوبات الإنفعالية والنفسية والمهنية لذلك، فمصادر الضغوط التي يواجهها المعلم هي فريدة من نوعها، وتعتمد في الأغلب على التفاعل بين العوامل الشخصية والقيم والمهارات والظروف. وهناك أدلة تشير إلى أن المعلمين المعينين حديثاً يميلون فعلاً في التفكير بالإستقالة هم أكثر عرضة للضغوط المهنية. ولكن يرى العديد من الباحثين أن الضغوط المهنية الشديدة لا تعني بالضرورة الإرهاق. ومن بين أهم العوامل التي تؤثر على المعلمين هي: غموض الدور، صراع الدور، وعبء العمل، وضغط الوقت، وعدم

وجود الحكم الذاتي والدافع الذاتي، وعدم المشاركة في صنع القرار، والعلاقات التنافسية بين المعلم والزملاء أو الرؤساء، وعدم الإعتراف بالدور المهني (Chan,1998).

ونظرا لإعتبار الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية معقّدة ،لذا فإن لها جوانب ونواحي متعددة ومتشعبة ، لايتسع البحث إلى التطرق إلى هذه الجوانب كلها ، لذا يتطرّق الباحث إلى أهم هذه الجوانب التي تتعلق بموضوع البحث وكما يأتي :

1- مصادر الضغوط النفسية :

إن الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر، وكثيرة الحدوث في حياة الأفراد. لذا، فإن الفرد يجب أن يتعلم كيف يواجهها وكيف يعيش معها، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمّن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد إنعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد، كما أن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى إزدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد إختلفت وإزدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي، فالضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة تعد من الموضوعات التي نالت إهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين، وإنخفاض الأداء لديهم، وإزدياد أيام الغياب، وربما إرتفاع حوادث العمل، وبالتالي تكبد المؤسسة خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين، وإنخفاض الإنتاج (الضريبي ، 2010: 671).

ويرى البعض أن المعلمين في المرحلة الأساسية يتعرّضون إلى مصادر الضغوط أكثر من المعلمين في المراحل التعليمية الأخرى، بسبب بقائهم مع نفس الصف كل يوم وعلى مدار السنة فهم ليسوا مسؤولين فقط عن الأنشطة التعليمية بل هم أيضاً مسؤولون عن نموهم الإجتماعي والخلقي (Morrissette,2004,43).

وهناك معوقات يمكنها أن تصادف المعلم فتكون سبباً في توتره وخلق حالة من الإضطرابات وبالتالي تشكل الضغط النفسي لديه، ومنها:

1- الوضع المادي: المعلم يأتي إلى المدرسة وهو مثقل بمتطلبات الحياة المادية التي قد لا يستطيع أن يلبيها وهذا من شانه أن يشكل عبئاً ثقيلاً عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط نفسية.

2- ساعات العمل: أغلبية المعلمين يقضون من أربع إلى ست ساعات في اليوم أو أكثر، مع(30) تلميذاً أو أكثر، ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى (30) ساعة أسبوعياً، بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في ملء جداول التقييمات المستمرة وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس.

3- تباين مستويات التلاميذ: يجد المعلم في صفه التلميذ الممتاز والتلميذ الضعيف، كما يجد أعمار مختلفة نظراً لطرق الإنتقال من صف إلى آخر، كما يجد مستويات إجتماعية وإقتصادية مختلفة، كل هذا يؤثر على فعاليته (كريم، وآخرون، 2002).

وهناك تمييز بين نوعين من ضغوط عمل المعلم هما:

1- ضغوط عمل مرتبطة بخصائص المعلمين والطلاب.

2- ضغوط عمل مرتبطة بظروف العمل.

ويمكن تلخيص مصادر ضغوط عمل المعلم في المصادر الآتية:أعباء العمل الزائدة، صراع الدور، غموض الدور، إنخفاض الراتب، حاجات وسلوكيات الطلاب، العلاقات الشخصية، وضعف التقدير، وقلة فرص التقدم الشخصي (Hendricks,2000,P 156).

هناك مصدران للضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم، هما:

1- مصادر تنظيمية: والتي تعتبر من المصادر الخارجية وتتعلق ببيئة العمل وتتمثل في طبيعة المهنة، صراع الدور، غموض الدور، زيادة أو إنخفاض عبء الدور، وعلاقات المعلم غير المرضية مع رؤسائه وزملائه في العمل، وعدم المشاركة في صنع القرارات وظروف العمل المادية والظروف البيئية غير الملائمة التي يعمل فيها المعلم.

2- مصادر شخصية: وتتمثل في نمط الشخصية، وجهة الضغط، التفكير اللاعقلاني الذي يزيد من شعور المعلم بالضغط والمشكلات الشخصية فقد يكون المعلم ذاته بما يحمله من مشكلات نفسية وإقتصادية وعائلية هو مصدر الضغط لنفسه في مجال عمله (الشعلان،2002: 43).

أما أهم مصادر الضغوط التي تواجه المعلمين فهي:

1- البيئة المدرسية وتتمثل في: البيئة الصفية، خصائص التلاميذ، المدرسة، المنهج.

2- الجانب الشخصي ويتمثل في: قدرات المعلم وحاجاته، السمات الشخصية.

3- السياسات الإدارية وتتمثل في المؤسسة، الإدارة، الإشراف .

4- الدور الوظيفي وتتمثل في: غموض الدور، صراع الدور، عبء الدور.

5- العلاقات مع الآخرين وتتضمّن العلاقات مع الهيئة التعليمية، العلاقة مع أولياء الأمور (محمد، وحبيب،2010: 11).

إن مصادر الضغوط في حياة الفرد هي متعددة ويمكن تصنيفها إلى مصادر داخلية وأخرى خارجية:

أولاً- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

وتتمثل في ذاتية الفرد أو التكوين النفسي له مثل نمط الشخصية، الطموح المبالغ فيه، مدى التهيؤ والإستعداد النفسي وضعف المقاومة الداخلية، القيم والعادات، الدوافع والإتجاهات، كما قد ترجع إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله، فالشخصية ككيان منطوي على سمات وراثية وأخرى مكتسبة تشكل في مجموعها الإطار المرجعي الذي يؤثر في سلوك الفرد في المواقف المختلفة (باركندي، 2003: 8).

كما تشمل المصادر الداخلية الضغوط الإنفعالية والنفسية مثل: القلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية (السيدعبيد،2008:31).

ثانياً- المصادر الخارجية للضغوط النفسية، وتتمثل في:

1- ضغوط البيئة الطبيعية:

إن مصطلح (البيئة) شائع الإستخدام في الأوساط العلمية، وقد أخذ إستخدامه يتزايد يوماً بعد يوم، وفي ضوء ذلك نجد للبيئة تعاريف عديدة ومتنوعة، بإختلاف العلاقة التي تربط بين الإنسان وهذه البيئة، فالمدرسة بيئة، والجامعة بيئة، والمصنع بيئة، والمؤسسة بيئة، والمجتمع بيئة، والوطن بيئة، والعالم كله بيئة، ويمكن النظر إلى البيئة من خلال النشاطات البشرية المختلفة، كأن نقول، البيئة الزراعية، أو الصناعية، أو الثقافية، أو الصحية، أو الإجتماعية، أو السياسية... إلخ.

والبيئة في اللغة: المنزل وما يحيط بالفرد والمجتمع ويؤثر فيهما، ويقال بيئة طبيعية وبيئة إجتماعية وبيئة سياسية (المعجم الوجيز، 2008: 66)، كما أنها مكان تتوافر فيه العوامل المناسبة لمعيشة كائن حي أو مجموعة كائنات حية خاصة، كالبيئية الإجتماعية والطبيعية والجغرافية (عمر،2008: 258).

والبيئة إصطلاحاً، عرّفها معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية بأنها المجال الذي تحدث فيه الإثارة والتفاعل لكل وحدة حية وهي كل ما يحيط بالإنسان من طبيعة ومجتمعات بشرية ونظم إجتماعية وعلاقات شخصية وهي المؤثر الذي يدفع الكائن الحي إلى الحركة والنشاط والسعي، فالتعامل متواصل بين البيئة والفرد والأخذ والعطاء مستمر متلاحق وتنقسم البيئة إلى قسمين: البيئة الطبيعية وتشمل الأرض بأشكالها العديدة من خصبة وصحراوية وجبلية والأنهار والبحار والمناخ ...الخ، والبيئة الإجتماعية وتتضمّن النظم والعلاقات الإجتماعية والحالة الإقتصادية والحالة الصحية والتعليم ...الخ، وكلتاهما متصلتان ببعضهما البعض (بدوي، 1982: 135).

كما يعرّف القاموس الشامل لمصطلحات العلوم الإجتماعية البيئة بأنها الأشياء المحيطة التي تتم لها الإستجابة، وهي البيئات الكلية للفرد، وهي كل العوامل الطبيعية والمصادر الخارجية والتي يعيشها الشخص أو الجماعة معايشة حقيقية أويستشعرون وجودها دونما معايشة، وهي الظروف أو الحوادث الخارجية للكائن العضوي سواء كانت فيزيقية أو إجتماعية أو ثقافية (صالح، 1999: 191).

فيما عرّف مؤتمر الأمم المتحدة المنعقد في أستكهولم عام 1972م، البيئة بأنها رصيد الموارد المادية والإجتماعية المتوفرة في وقت ما ومكان ما، لإشباع حاجات الإنسان وتطلعاته (جمعة،2011: 896).

أما البيئة الطبيعية فيقصد بها الطبيعة المادية التي تحيط بالفرد في محل عمله كالإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة والضوضاء ومكان العمل غير المريح وهذه من شأنها أن تؤدي إلى الإنهاك الجسدي والضغط النفسي (Wood Wood,2001,p201).

وبمفهوم شامل للبيئة نجد أنها عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض وهذه العوامل تجعل الإنسان يقوم بإستجابات حتى يتوافق مع المحيط وهذه العوامل تتغيّر حسب الزمان والمكان من الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد إستجابات مختلفة عن الإستجابات التي يقوم بها في الصيف، وكثيرا ما تخلق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيّرات في الجو، والتي تشكل عوامل ضاغطة تستدعي إستجابات تكيفيّة (قديح،2001: 43).

وتتمثل البيئة الطبيعية في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة الحرارة والبرودة والتضاريس وشح الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية وضغوط السكن والتلوث (حسونة، 2014: 26).

وتوجد في البيئة الطبيعية ضغوطاً لما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجة الحرارة و البرودة والتضاريس(صحراء، جبال)شح الموارد الطبيعية، و الكوارث الكونية، وأيضاً الضغط السكاني في القرى و الأحياء الشعبية و إزدحام السكان، وقلة الخدمات، وضغوط ضيق السكن، وقلة عدد الغرف في المنزل، وضعف الإضاءة (أبو الحصين، 2010: 34).

2- ضغوط البيئة الإجتماعية:

تشتمل البيئة الإجتماعية على ضغوط المجموعات والتشكيلات الإجتماعية والخلافات العائلية وعدد أفراد العائلة والجيران وقلة نصيب الفرد من الرفاهية

الإجتماعية والتفاوت الحضاري وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة(حسونة،2014: 26). وقد تتمثل الضغوط الإجتماعية في حالة عدم تكيّف العائلة مع الضغوطات فذلك يكون معاناة للبعض للخروج عن المعايير والأعراف الإجتماعية. وهذا الخروج يعتبر مصدر تهديد للفرد وتصبح المعايير الإجتماعية حينها ضغوطاً إجتماعية، كما أن الخلاف والإنفصال أو الطلاق كلها تؤدي إلى إختلال في تكوين الأسرة وبنائها وتوافقها وتكون مصدراً رئيساً من مصادر الضغوط النفسية (الخواجا، 2001: 87).

فالضغط النفسي، ينشأ عن مصدر أو سبب إجتماعي ناتج عن علاقة إجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين، والأصدقاء والأقارب وغيرهم، بالإضافة إلى تعارض رغبات الفرد مع العادات والتقاليد والضوابط الإجتماعية المفروضة عليه، وكذلك العلاقات الإنسانية في محيط الإنسان تعتبر من الأمور المنتجة للضغط النفسي (الأشول، 1993: 17).

كما تتمثل ضغوط البيئة الإجتماعية في التفاوت الحضري، وصراع الأجيال، وإختلاف الميول والإتجاهات، وصراع القيم، وفقدان أو موت شخص عزيز، وكذلك الحوادث السارة يمكن أن تكون مصادر للضغوط، حيث تؤدي إلى تغيّر الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت. كما أن التغيّرات الحادة، تجعل التوافق صعباً وتكون سبباً لظهور الضغوط (أبو الحصين، 2010: 34).

وتعتبر الحياة مع الجماعة والإنتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الإجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنا عموماً للصحة والكفاح والرضا.وقد بيّنت حديثاً دراسات هارفارد التي قام بها ماكليلاند(McClelland) وزملاؤه أن إضطراب العلاقات الإجتماعية قد يلعب دوراً مدمراً للصحة، و للتحقق من هذه الفكرة درس ماكليلاند و زملاؤه دور ما يسمى بالدافع للإنتماء، أي الرغبة في تكوين أسرة وعلاقات

إجتماعية، والتواجد مع الأصدقاء والإلتقاء مع الآخرين والتزاور معهم بإنتظام، وتشير نتائجهم، على وجه العموم، إلى أن الدافع القوي للإنتماء الإجتماعي، وتقبل العيشة مع جماعة، وتقبل الآخرين لنا،جميعها أكثر إرتباطاً بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معاً (إبراهيم، وإبراهيم،2003:501-503).

3- الضغوط الإقتصادية:

تتمثل الضغوط الإقتصادية تهديداً واضحاً للفرد، ومن هذه التهديدات البطالة والفقر وإنخفاض الإنتاج والتفاوت الطبقي وفقدان الثروة (حسونة، 2014: 26). كما قد ينظر إلى هذه الضغوط على أنها الأزمات المالية التي تشتت جهد الإنسان وتركيزه وتستنزف تفكيره وطاقته مما ينعكس سلباً على ذاته ونفسه (الخواجا، 2001: 86).

وتتضمّن الضغوط الإقتصادية عدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد، وقدرته على الإستجابة لها، كما أنها الشعور بالوطأة والعبء، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الإقتصادية (أبو الحصين، 2010: 35).

كما يرى أن الضغوط الإقتصادية تتصل بالمزايا المادية التي تسعى الإدارة للحصول عليها لإرضاء العاملين داخل المنشأة مثل: الحوافز والمكافآت، والتعين في أماكن بعيدة عن إقامة العامل مما يؤدي إلى إهدار المال في الإنفاق (الهنداوي،2010: 25).

وتشير الدراسات بأن المأزق المالي للمعلم يسبب له ضغوط نفسية، حيث أن الدخل الشهري المتدنّي يسبب له معاناة من جملتها ما يأتي:

1- تراكم في الديون .

2- مشكلات عائلية ناشئة عن عدم القدرة على دعم أفراد العائلة بالشكل المطلوب .

3- الإضطرار إلى العمل الإضافي والذي يكون قيداً على وقت التحضير والبحث والتفكير وحتى راحة المعلم .

4- تقليص العلاقات الإجتماعية خارج مدرسته.

5- نشوء مشكلات إنفعالية من مشاعر الذنب وعدم الأمان والإحباط (ندى،1998: 32).

4- الضغوط السياسية:

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها عدم الرضاعن الحكم بسبب الصراعات السياسية والصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيّف مع الأوضاع السياسية القائمة(حسونة، 2014: 26). وتنشأ الضغوط السياسية عن أنظمة الحكم الإستبدادية (حسن ، وحسن، 2006:40).

وتؤثر العوامل السياسية على حياة العديد من الأفراد ليس المهتمين بها فقط ، فالجو السياسي العام والتيارات السياسية السائدة، العقوبات المفروضة على بعض الدول، الحروب، توتر العلاقات مع بعض الدول، المساعدات المقدمة من بعض الدول ، كل هذه العوامل تزيد من حجم الضغوط النفسية (بنات،2009: 15).

5- الضغوط المهنية:

إن الحالة العقلية للعامل، والصحة النفسية بصفة خاصة تلعب دوراً هاماً في إستقرار العامل، وتوافقه النفسي في حياته اليومية سواء كان ذلك في محيطه الأسري أو المهني، فالعمل مهما كانت طبيعته يتطلب إستعدادات جسدية وفكرية ونفسية، إذ تعتبر مركبات متكاملة فيما بينها تتأثر الواحدة بالأخرى، كما يؤثر كل عنصر على بقية العناصر الأخرى، فالحالة النفسية التي يكون عليها العامل تعكس نشاطاته وقدراته، فقد تتوفر لدى العامل خبرات خاصة بمهنة معينة، لكنه قد يقع في حادث ما إذا ما كان يعاني من توتر أو ضغط ما، مهما كان مصدره وتأتي المنظمة التي يعمل بها العامل في مقدمة العوامل المؤثرة على سلوكياته وإستجاباته المختلفة. إن المحيط المهني يلعب دوراً مهماً في التأثير على نوعية العمل، وقد أثبتت بحوث(إلتون مايو) أن العامل يتأثر بظروف العمل المختلفة، ففي حالة ضعف هذه الظروف يتدهور الإنتاج وتقع الحوادث، لأن هذه الأخيرة مرتبطة بالمناخ الذي يحيط بمكان العمل، حيث كلما زادت المشاكل والضغوط، كلما إرتفع عدد هذه الحوادث بها، وتعتبر الحوادث مؤشراً على سوء التوافق المهني (فرشان، 2011: 187).

ويمضي الموظف جل وقته في العمل، وأحياناً وتحت تأثير متطلبات العمل يزيد الموظف من ساعات العمل، لإنجاز بعض المهام التي لهـا صلة بالعمل، بالإضافة إلى أن العمل لا ينتهي عند نهاية الدوام الرسمي، بل يحمّل الموظف هموم ومعاناة عمله معه إلى المنزل، وهو ما يعني أن ما يتعرّض له الموظف في عمله من ضغوط تؤثر في حياته الأسرية، ومن هنا نجد أن حياة الموظف حلقة مترابطة يؤثر بعضها في بعضها الآخر، لأن ما يمر به من مواقف أو أحداث محبطة أو ضاغطة في المنزل ينعكس على عمله وعلى نوعية أدائه للعمل (المشعان،2001: 71).

إذن، فالضغوط - كظاهرة نفسية -آخذة في الإزدياد بين الموظفين في منظمات العصر الحديث بسبب ما يشهده عالمنا المعاصر في الثورة المعرفية والمعلوماتية نتيجة التقدم التكنولوجي الحديث الذي لعب دوراً كبيراً في تحقيق الرفاهية البشرية، وبالمقابل قد تدفع ضريبة التقدم من زيادة التعقد في حياتنا اليومية، وبالتالي تتفشى الأمراض النفسية والبدنية التي تهدد حياة الإنسان.

وقد تكون الضغوط المهنية منشؤها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل، مثل الشقاق مع الزملاء، وضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، والراتب الشهري، والترقية، والتمييز غير المبرر، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله (أبو الحصين، 2010: 35).

ويوضّح (فورست وجيبسون) العلاقة بين عوامل ضغوط المهنة المختلفة وآثار هذه الضغوط على العمل وتأثير الصفات الشخصية على هذه العلاقة، بمصدرين أساسين من المصادر الضاغطة: أولهما: ضغوط تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها مثل: ضغوط ببيئة العمل المادية، وضغوط فردية، وإجتماعية، وتنظيمية، وضغوط ترتبط بالخصائص. ثانيهما: ضغوط تتمثل في الصفات الذهنية والإنفعالية والجسمية، نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد(Jepson and Forrest,2006,p76-183).

وقد تتمثل الضغوط المهنية في صراع الأدوار، حيث يحدث هذا الصراع بين متطلبات دور الفرد في العمل، ودوره في غير العمل مثل واجباته الأسرية مثلاً. فدخول كلا الزوجين للعمل طوال الوقت يخلق نوعاً من التعارض بين متطلبات العمل ومتطلبات الحياة الأسرية فتوقعات الزوج أو الزوجة والأطفال ستتعارض بالطبع مع متطلبات الرؤساء والزملاء في العمل، وهذا النوع من صراع الأدوار يؤدي إلى تزايد الضغوط المترتبة على الفرد بسبب العمل (عبد الباقي،2004: 338).

وتوجد صور عدة لصراع الدور في المنظمات تتكون من العناصر الآتية:

1- تعارض حاجات الفرد مع متطلبات المنظمة.

2- تعارض مطالب الزملاء مع تعليمات المنظمة.

3- تعارض قيم الفرد مع قيم المنظمة التي يعمل به.

4- تعارض أولويات مطالب العمل.

كما تتضمّن الضغوط المهنية غموض الدور المكلف به العامل ويعني الإفتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المنظمة، مثل المعلومات الخاصة بحدود سلطته ومسؤولياته، والمعلومات الخاصة بسياسات وقواعد المنظمة، وطرق تقييم الأداء وغيرها. ويترتب على ذلك، أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته، مثل: عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء، وكيفية تحقيق هذه التوقعات (عمار، 2006: 36).

ويعني غموض الدور المهني عدم ملائمة إمكانات الفرد وقدراته لظروف ومتطلبات الوظيفة التي يؤديها، وغياب أو عدم دقة المعلومات والبيانات التي تتوفر للفرد أو عمله سواءً عن الواجبات أو العلاقات أو نتائج الأعمال التي يؤديها، وعدم أو ضعف إستيعاب الفرد لجوانب وظيفته وأهميتها في المنظمة، وتوتر علاقة الفرد مع الأطراف الأخرى في العمل سواء كانت العلاقة مع الزملاء أو المرؤوسين أو الرؤساء أو العلاقات مع الأطراف الخارجية من زبائن وموردين وغيرها (Cary,2011,p130-143) .

ومن أسباب غموض الدور:

1- عدم إيصال المعلومات الكافية إلى الموظف فيما يتعلق بالدور المطلوب منه

في العمل خاصة من المشرفين، فهذا الخلل في المعلومات كثيراً ما يحدث مع الموظف الجديد.

2- تقديم معلومات مشوشة وغير واضحة من الرئيس للمرؤوسين، خاصة عندما تحمل هذه المعلومات مصطلحات فنية غير معروفة للموظف.

3- إسناد مهام غير واضحة في كيفيّة التنفيذ.

4- عدم وضوح النتائج المترتبة على الدور المتوقع من الفرد، ويحدث أيضاً عندما يتجاوز الفرد الأهداف المطلوبة منه أو يخفق في تحقيقها (السباعي، 2001: 37).

وتتضمّن الضغوط المهنية أيضاً الإستراتيجيات والسياسات التنظيمية وتتمثل في الغايات والأهداف والطريقة التي تتبعها الإدارة لتحقيق أهدافها من خلال القواعد والتصرفات التي تتبناها في أعمالها اليومية، ويمثل تعارض الأهداف، وأشكال إستراتيجيات المنظمة المختلفة مصدراً رئيسياً من مصادر الضغوط، ذلك أن إستراتيجية الإستقرار تقود إلى الملل والفتور وعدم إشباع دافع الإنجاز، بينما تفرض إستراتيجيات النمو والتوسع تحديات وجهود أكبر قد لا يتحملها الكثير من العاملين، في المقابل تشعر الإدارة العليا بالفشل وكذلك العاملون في حالة تقليص الأنشطة أو تصغيرها، لذا فإن ردود أفعال الموظفين والدرجة التي تتفق فيها مطالبهم مع هذه السياسات من عدمها، تمثل سبباً رئيسياً من أسباب ضغوط العمل التنظيمية (Fontana,2006).

ويعد من الضغوط المهنية ما يسمى بعبء العمل والذي يعد هذا المفهوم من الأعباء المهنية العالية التي يعاني منها العاملين في وظيفة ما، وذلك لما تتطلبه مهامه من مهارات عالية لا يملكها الفرد وليس له القدرة على أدائها وتنقسم إلى قسمين:

1- عبء كمي: يتمثل في عدم كفاية الوقت لإنجاز مهام كثيرة مطلوب من الفرد إنجازها وتحتاج إلى وقت أكبر.

2- عبء نوعي: يتمثل في قصور المهارات المطلوبة لدى الفرد لإنجاز مهام وأعمال أكبر من قدراته، سواء من الناحية الجسمية أو العلمية.

إن الضغوط المهنية قد تمثل عاملاً مهماً يسهم في مختلف الإضطرابات النفسية والجسمية. فالعمل الذي يتصف بالأعباء الزائدة كماً وكيفاً، وبالتغيّر السريع، وبالمعايير غير الواقعية للأداء يكون مثقلاً بالضغوط بالنسبة لمعظم الأشخاص. ومع ذلك، فإن إدراك تلك الأعباء وإستجابات العاملين قد تختلف من فرد لآخر (منصور، والببلاوي ،1989: 5).

إن العمل نفسه بدوره يؤدي إلى عوامل مسببة للضغط أهمها:

1- متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة إلى أخرى.

2- التعاون في الأدوار المطلوبة من الفرد.

3- عدم وضوح المسؤوليات.

4- زيادة العبء الوظيفي.

5- المسؤولية عن الآخرين.

6- غياب الدعم الإجتماعي من الزملاء.

7- غياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الإستقلالية.

8- إدراك الفرد بأن عملية تقويم الأداء غير عادلة (فاتح،2007: 36).

أما بالنسبة إلى ضغوط مهنة التعليم فكما هو معروف، بأن المدرسة مؤسسة تعليمية تربوية مهمة ونظاماً متكاملاً، تضم مجموعة من الأعضاء

تربطهم علاقات حميمة، بحيث يؤثر كل منهم في الآخر ويتأثر بهم. لذلك، فإن تعرّض أي فرد في المؤسسة لظروف غير مناسبة أو لأي إضطراب سوف يمثل مصدر ضغط لبقية أفراد المدرسة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

والمدرسة كمؤسسة إجتماعية تعليمية ذات عناصر تتفاعل فيما بينها على نحو مترابط وشديد التعقيد، بحيث تقوم بتوفير التعليم لجميع أعضائها وكذلك تطوير نفسها بصفة مستمرة (نوال، 2014: 64).

ويلاحظ الزائر للمؤسسات التعليمية أن هناك مدارس يشعر فيها المعلمون بالغبطة والثقة في أعمالهم، وينتقل هذا السرور إلى طلابهم وإلى علاقاتهم بأولياء الأمور وأفراد المجتمع، على حين يتضح له أن هناك مدارس أخرى يخيم عليها الكآبة وينتشر السخط بين المعلمين، ويخفى مديروها عجزهم عن التوجيه تحت ستار من السلطة، وينتقل هذا الشعور إلى طلابهم فيشعرون باليأس وهذه الخصائص التي تميّز إحدى المدارس عن غيرها والتي تؤثر في سلوك الأفراد داخل المجتمع المدرسي تشير إلى البيئة المدرسية أو المناخ التنظيمي الذي يسود المدرسة(العتيبي، 2007: 14).وتتمثل الضغوط المدرسية بالنسبة للتلاميذ في ضغوط المناهج الدراسية والإمتحانات، والعقوبات، والقواعد المدرسية، وضغط الزملاء، وإزدحام الصفوف، النشاط المدرسي، والواجبات المنزلية، وما يتوقعه الأهل من التلميذ، الفشل الدراسي. كما تكون الضغوط المدرسية الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالوطأة والعبء بصفة عامة (أبو الحصين، 2010: 35).

إن الضغوط المدرسية هي مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرّض لها المعلم في أثناء القيام بمهنته، والتي تشكل تهديداً لذاته، لأنها تكون أكبر من إمكاناته الذاتية، وتؤدي إلى إستجابات إنفعالية حادة ومستمرة لديه ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء المعلم وحالته النفسية والسلوكية

(متولي، 2000: 125). كما أن ضغوط العمل في البيئة المدرسية هي مجموع الخبرات والحوادث التي تسود بيئة العمل وتسبب للمعلم إنزعاجاً وتنعكس عليه نفسياً وسلوكياً (ثابت، 2003: 11).

وفي ضوء هذه الأهمية لدور المدارس في تطور وتقدم المجتمع، فإنه من الجدير الإهتمام بالمعلمين العاملين فيها، خاصة إذا علمنا أن أداء هؤلاء المعلمين لا يتوقف على مقدرتهم الذاتية فحسب، بل يتوقف أيضاً وبدرجة كبيرة على عوامل قوى إيجابية تتوافر في المناخ المدرسي، مثل: قدرة الإدارة على إشباع حاجات المعلمين ورغباتهم، والإعتراف بالفروق الفردية، وعدم التفرقة فيما بينهم، والإعتراف بقيمهم، وتمكينهم من إستغلال طاقاتهم وقدراتهم ومواهبهم، والعمل على زيادة الفهم المشترك فيما بينهم بعضهم البعض وفيما بينهم وبين الإدارة المدرسية ، ذلك سعياً لمزيد من المشاركة والتعاون والثقة المتبادلة القائمة على الصدق والصراحة والمودة ، مما يؤدي إلى القضاء على الصراع والتنازع بين المعلمين ، ورفع روحهم المعنوية نتيجة شعورهم بالأمن والأمان والمساندة والدعم، ومن ثم إيجاد مناخ مدرسي يتسم بالروابط والعلاقات الإنسانية الجيدة والإتصالات النشطة فيما بين المعلمين وبينهم وبين الإدارة، وكما توجد عوامل قوى إيجابية فهناك أيضاً عوامل قوى سلبية تؤثر في مناخ العمل المدرسي، فعدم توافر الحد الأدنى لإشباع حاجات المعلمين ورغباتهم، وعدم الإعتراف بالفروق الفردية فيما بينهم، والتقليل من شأنهم، وعدم إستغلال طاقاتهم وقدراتهم ومواهبهم، وسوء التفاهم فيما بينهم من جهة وبينهم وبين إدارة المدرسة من جهة أخرى (العتيبي، 2007: 3).

إن ضغوط العمل في البيئة المدرسية تتمثل في كل ما يعيق المعلم في أداء دوره المنوط به داخل المدرسة وبما يسبب ضيقاً للمعلم قد ينتج عنه سلوكيات سلبية تؤثر على كفاءته في أداء واجبه المهني. إضافة إلى ما ذكر أعلاه من مصادر

للضغوط النفسية، فهناك مصادر أخرى، مثل: الضغوط الكيميائية، كإساءة إستخدام العقاقير، الكحول، الكافين، النيكوتين (السيد عبيد،2008:31)، وكذلك الضغوط الثقافية، كالإنفتاح على الثقافات الأخرى، وتجاوز الأطر الثقافية والإجتماعية (حسن ، وحسن، 2006:40).

2- خصائص الضغوط النفسية :

لكل ظاهرة على وجه البساطة خصائص تميّزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وسيحاول الباحث إظهار بعض الخصائص التي تميّز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوط الأخرى من خلال تفاعلها مع الأفراد ومدى تأثيرها عليهم، ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يأتي:

1- المادية: فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الإجتماعي، والسياسي، والإقتصادي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية، ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها ومن خلال المعرفة الحسية وإستنباطها والشعور بوطأتها وتجسداتها الواقعية.

2- الإنتشار والعمومية: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فان هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني وإستعداداتهم النفسية، والعقلية، والمعرفية، إلاّ أن هناك شروطاً عندما تتوافر لابد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية، وهنا لا فرق بين فرد وآخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفسيولوجية.

3- تنوع النشأة : تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة ، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغيير في الحياة، وتتطلب

إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطاً، ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة .

4- الضغوط تتضمن دوافع ايجابية : إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرّض لها وتكون شخصيته إشتقاقاً من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته وإستعداداته العقلية ، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف و إشباع الحاجات .

5- الضغوط مؤشر للتكيّف: حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيّف أو يعاني من سوء التكيّف، فإذا تضمّنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد، وإستطاع تحقيقها يحدث التكيّف، أما إذا تضمّنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والإحتمال، فان ذلك يؤدي إلى سوء التكيّف والإضطراب.

6- ذات طبيعة وظيفية: تعتبر الضغوط من جانب وظيفي، لما يكون عليه البناء الإجتماعي من تفكك أو تكامل، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الإجتماعي في القيام بوظائفه، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الإجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية وإختلاف الدفعات والآليات النفسية والفسيولوجية لدى الفرد، وعدم كفاية قدراته وإستعداداته في تحمل الضغوط.

7- ذات طبيعة ديناميكية : الضغوط ليست ثابتة، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة ، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد ، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل: درجة الوعي الذاتي للفرد ومستواه الإقتصادي، والطبقة التي ينتمي إليها، وكذلك الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد وتشكيل مهاراته وخبراته الإجتماعية، وتصقل قدراته، وإستعداداته، وتجعل منه

كائن إجتماعي قادر على التكيّف و التوافق النفسي والإجتماعي (أبو الحصين، 2010: 36).

وتتصف الضغوط النفسية بعدد من الخصائص منها:

1- الضغط قد يكون إيجابياً أو سلبياً.

2- الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة.

3- يترافق الضغط مع ظروف مادية وإجتماعية و نفسية و سلوكية.

4- الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي (فاتح،2007: 21).

وهذه الخصائص تعني أن للضغط آثاراً قد تكون إيجابية أحياناً، كما قد تكون سلبية، وبالتالي، فإن وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة، لكن إرتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد والتنظيمات التي ينتمي إليها ، فالضغط يمكن أن يصبح محركاً فاعلاً أو فعالاً في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة وطريقة بناءة فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات.

3- أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرّض لها الإنسان . فهناك الضغوط المؤقتة ، والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية، والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها ، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها ، و فيما يأتي أهم أنواع الضغوط:

1- الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية، مثل: الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجاً لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

2- الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل: وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، و غير ذلك مما يهدد بالمرض.

3- الضغوط البيئية و الاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية، مثل: الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الإزدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر(أبو عون، 2014: 22).

فيما قام (مور) بوضع نموذج ميّز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1- الضغوط الموقفية: وتتضمّن المشكلات التي يتعرّض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة .

2- الضغوط النمائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه .

3- ضغوط الأزمات أو الشدائد: التي يتعرّض لها الفرد (العبدلي، 2012: 46) .

وقد ميّز (سيلي) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة و الضغوط المثيرة للمشقة، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز، أو النجاح و الفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن .

وقسّم (سيلي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

1- الضغط النفسي السيّء الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

2- الضغط النفسي الطبيعي، وله متطلبات لإعادة التكيّف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.

3- الضغط النفسي الزائد الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيّف معها .

4- الضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل وإنعدام التحدي والإثارة(ندى،1998: 23).

ويوجد نوعان من الضغوط وهي ضغوط إيجابية وضغوط سلبية وهذا التقسيم للضغوط يأتي وفقاً للآثار المترتبة عليها:

أ - الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها إنعكاسات إيجابية،حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم،كما أن لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل، حيث إن المهام التي تنفّذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها. أما غير المحددة، فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة .

ب - الضغوط السلبية: وهي الضغوط ذات الإنعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان، من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل، مثل تلك الضغوط التي ندفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل (أبو العلا، 2009: 11) .

4- أسباب الضغوط النفسية :

كشفت الدراسات في الإتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ عن عدم التقدير وعدم إستقرار العمل والعزلة الإجتماعية والإغتراب المهني في محيط العمل، وغموض الوصف الوظيفي (المشعان،2001: 70). كما يعد أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي والمقصود به هو أن إستجاباتنا وإنفعالاتنا تختلف بإختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكياً، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا إعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين، فسوف ينتابنا الرعب والفزع، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة والإطمئنان(الفرماوي،وعبد الله،2009: 114).

وهناك عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

1- قلة معرفة الفرد لجوانب العمل : إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم إتزان ، وتلعب الإدارة والإشراف دوراً مهماً في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد، وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الإطلاع عليها.

2- تقبل السلطة: قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم .

3- التنافس : ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية . كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يُشكّل ضغطاً على الأفراد.

4- التقيد باللوائح والإجراءات: قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو، وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للإعتبارات الشخصية، وهذا التعارض يُشكّل ضغطاً نفسياً عليهم.

5- ظروف العمل الطبيعية: إن إختلاف متطلبات العمل من حرارة ورطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالإكتئاب والتوتر والضغط النفسي.

6- العلاقات الإجتماعية: يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية، والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين، وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية... إلخ ، وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى إغترابهم.

7- صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها: للفرد عدة أدوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرّض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين ، إضافة إلى ما سبق رغبة العامل في الإلتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرّض الفرد إلى ضغط نفسي يهدد صحته العامة.

8- ضعف وضوح العمل والأدوار: يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل وإختصاصات عمله، أو من رضاالآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له.

9- الأحداث الشخصية : تسبب الأحداث الشخصية توتراً وضغطاً نفسياً على عمله. ومن هذه الأحداث موت عزيز، التغيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة، والزملاء والإجازات.

10- الفروق الفردية للعاملين : يتفاوت العاملون في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم، وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيّفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية دؤوبة تتميّز بالرغبة بالعمل. وآخرين لهم شخصية هادئة صابرة متوازنة المزاج . ومثل هذه الشخصية أقل عرضة للضغط (السامرائي، 2006: 255).

ومن جانب آخر يمكن ذكر عدد من الأسباب للضغوط النفسية، منها:

1- عملية تفسير الحدث الضاغط: فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان كما أن تفسير الحدث الضغط على أنه ناجم عن ما إقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالإكتئاب.

2- ضعف القدرة على إشباع الإحتياجات الأساسية: فعدم إشباع الإحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبياً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

3- الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبّؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

4- أسباب نفسية إجتماعية: وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمّنه من عوامل مثل درجة التكيّف، والعبء الزائد، والإحباط، والحرمان.

5- أسباب البيئة العضوية (الحيوية): وتتضمّن عوامل، مثل: الإتزان العضوي وعدمه، ودرجة الإنزعاج، وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة.

6- أسباب شخصية: وتتمثل في إدراك الذات والقلق، وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية (العبدلي ،2012: 39).

ومن الناحية التنظيمية والوظيفية والشخصية فان أسباب الضغوط النفسية هي:

1- الأسباب التنظيمية: ويندرج ضمنها زيادة أو نقص عبء العمل، والمحفزات، وتقييم الأداء ومدى موضوعيته، وطبيعة العمل، وأساليب التنظيم، وغموض الدور، وتعارض الدور، والمستقبل الوظيفي.

2- الأسباب الوظيفية ويندرج ضمنها بيئة العمل المادية، والمسؤولية عن الغير، إحتياجات السلامة المهنية، ومحدوديات الوقت، وضعف التغذية الراجعة، وضعف المشاركة في صنع القرار.

3- الأسباب الشخصية: ويندرج تحتها عدة أسباب، منها: المشكلات الأسرية، والمشكلات الإقتصادية ، وعوامل الضغط الوسيطة ، والنمط السلوكي الشخصي (محمد، وحبيب، 2010: 9).

أما أسباب الضغوط النفسية الداخلية لدى بالفرد، والخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به، فمن أهمها ما يأتي:

1- الصراعات التي تتضمّن العلاقات الإجتماعية مع الناس.

2- الصراعات التي تتضمّن المستويات الأخلاقية.

3- الصراعات التي تتضمّن حاجات الآخرين.

4- الصراعات التي تتضمّن مشاكل العائلة اليومية.

5- الصراعات التي تتضمّن التجارب غير السعيدة.

6- العوامل الإقتصادية الصعبة.

7- تدنّي الوضع الصحي، وقلّة مراكز العلاج، وعدم توفر الخدمات الصحية اللازمة.

8- الإنفجار السكاني ولاسيّما في ظل أزمة الغذاء.

9- ضعف الوازع الديني والقيم (محمد،2001: 37).

ويمكن تصنيف عوامل وأسباب الضغوط النفسية في التعليم إلى:

1- التغيير التربوي، ويشمل إعادة التنظيم والتغيير المستمر في المناهج.

2- سلوك التلاميذ،ويشمل قلة الإهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيز واللامبالاة .

3- ظروف العمل، وتشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين الزملاء.

4- صراع وغموض الدور، ويشمل زيادة عدد الأدوار والمهام المطلوب إنجازها (الطواب، وآخرون،1999: 172).

ويمكن تصنيف أسباب الضغوط النفسية للمعلمين إلى ثلاثة عوامل هي:

1- عوامل ذاتية: تتمثل في الإستعداد الشخصي ومستوى الإدراك ونمط الشخصية والإتجاه نحو المهنة والصراع الشخصي أو الذاتي.

2- عوامل وظيفية: تتمثل في الضغوط الإدارية والعلاقة مع الزملاء والعبء المهني وسوء سلوك التلاميذ وضعف النظام المدرسي وعدم وجود معايير واضحة وظروف العمل الرديئة وضغط الوقت.

3- عوامل إجتماعية: تتمثل في نظرة المجتمع للمهنة والتقدير والدعم الإجتماعي (الطريري،1999: 440).

5- مستويات الضغط النفسي :

إن أي إنسان عندما يواجهه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي الآتية:

أ- الضغط النفسي السيئ: وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

ب - الضغط النفسي الطبيعي: وهذا يحتاج لتكيّف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.

ت - الضغط النفسي الزائد: وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.

ث - الضغط النفسي المنخفض: حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وإنخفاض التحدي (أبو عون،2014: 19).

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها إحتواء المطلوب من الإنسان مستمتعاً بالإستثارة المتضمّنة فيها، فإن الضغط هنا يكون مرغوباً فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للإستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات، فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط، ولفهم مستويات الضغط النفسي، نفترض أنه إذا وضعنا مستويات الضغط النفسي على متصل، فإن أحد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نمتلك فيه أنفسنا، والذي بدونه تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية. وأما الطرف الآخر للمتصل فيمثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منهم، حيث يشعرون بالإحباط واللامبالاة. ولهذا يمكن القول: إن أحد

طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي بإعتباره واقياً ومجدداً للحياة، وأما الطرف الآخر، فيشير إلى الحالة التي تعبّر عن تدمير الحياة (الفرماوي، وعبد الله، 2009: 21).

ونستطيع دراسة الضغط على ثلاثة مستويات مختلفة وهي:

1- على المستوى الفيزيولوجي: يظهر الضغط على شكل إضطرابات وظيفية للأعضاء منها: إرتفاع معدل التنفس تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطاً، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرّات التي تطرأ على الإفراز الهرموني، وهذا الأمر يجعل الشخص أكثر تعرّضاً للضغوط. وبيّنت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي. كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته.

2- على المستوى النفسي: يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل ما، كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات، فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوجج بالفشل في تحقيق هدف معين أو إجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطاً.

3- على المستوى الإجتماعي: عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه. كما أن العادات والتقاليد، القيم المعايير تمثل قوة إجتماعية مهولة تسبب ضغطاً على الفرد والمجتمع (فاتح،2007: 37).

وينظر بعض العلماء إلى الضغط بإعتباره بهارات الحياة حيث يمكن أن ينظر إلى الفرد الذي يتميّز بمستوى توافق شخصي مرتفع بأن لديه القدرة على

مواجهة الضغط العادي بل وقد يتمتع به، وبذلك فهو يؤكد نوع الضغوط الإيجابية أو الضغوط المفيدة، وهذا النوع من الضغوط يعطي إحساساً بالقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة فهي بمثابة حوافز إيجابية لما لها من تأثير نفسي وإيجابي عند شعور الفرد بالإنجاز، وما يجلبه ذلك من شعور بالسعادة والسرور، وبالتالي فهي ليست لها أضراراً على صحة الفرد، بل إن كمية من الضغط يعتبر مطلباً وشرطاً أساسيًا للإنجاز، والمستوى المرتفع أو المنخفض من الضغط: وهو ذو إنعكاسات سلبية على صحة الفرد النفسية والبدنية، وتنتج عن العوامل والظروف الخارجية، والشعور بعدم الراحة والإستقرار، مما يؤدي إلى الإضطراب، ويدل ذلك على عدم القدرة على التكيّف مع الظروف والعوامل المختلفة (ياركندي،2003: 9).

6 - إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

بدأ الإهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية. وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Murphy) من أوائل الدراسات التي أستخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة، بهدف السيطرة عليها (Lazarus, 1984 ,p14).

وعرّف سبيلبرجر(Spelpreger) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد أما تشارلز (Charles) فيعرّفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط (الضريبي،2010:676).

ويرى ولمان(Wolman) أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيّف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف (Wolman , 1972,79).

وعرّفها موس(Moss) بأنّها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفّها أو قمعها، وبالتالي، فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط (Moss ,1986,13).

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان للوصول إلى درجة من الصحة النفسية (إبراهيم،1994:203).

وتعد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف إستراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر، فهناك من يلجأ إلى إستراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ إلى إستراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، وهذا يرجع أساساً إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه، ومن ثم تقييم مصادره وإمكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط، لذا ونظراً لعدم وجود قاعدة ثابتة في إنتهاج إستراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص، فقد إختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها لأنها تبقى بكل بساطة مرتبطة بالموقف المحدث للضغط، وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة(حبالي، صباح،2012:99).

وهناك عدة تصنيفات لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها:

1- تصنيف بيلنجس و موس (1981):

يصنّف بيلنجس وموس إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات إقدامية وأخرى إحجامية ووفق هذا التصنيف فإن إستراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمّن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما إستراتيجيات المواجهة الإحجامية فهي تتضمّن القيام بمحاولات معرفية و ذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو لقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن إستراتيجيات المواجهة الإحجامية تتكون من إستراتيجيات فرعية مثل:الإنكار، والتشتت، والكبت والقمع، والتقبل والإستسلام . وبعبارة أكثر وضوحاً، إن إستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمّن النزعة للإستجابة بشكل فعّال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال إستخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة. وفي المقابل تتضمّن إستراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على المعلومات بشأن هذا الحدث وإستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه، وإعادة التقييّم الإيجابي للموقف. أي، إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية، والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين، وإستخدام أسلوب حل المشكلات.

2- تصنيف جراشا (1983):

صنّف (جراشا) أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

أ - أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي .

ب - أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط (حسن،وحسن،2006:94-95).

3- تصنيف فولكمان ولازاروس (1980) :

ويقدم نوعين من المواجهة هما:

أ- المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط (حسن ، وحسن،2006:91) . تهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط (Marilou Bruchon– Schweitzer, 2001, p7).

وقد حدد"لازاروس وفولكمان"شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة، هما:

1- جمع المعلومات.

2- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث إن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات و إتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للإستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه و إيقافه (Pierluigi Grazion,Joel Swendsen,2004,p85).

ب - المواجهة المتمركزة حول الإنفعال:

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط. ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية هي:

- **التجنب** Avoidance **: هو تحويل الإنتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال إستعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التدخين والمخدرات.**
- **الإنكار** Denial**: تشبه إستراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الإعتراف بما حدث فعلاً** (Mahmoud Boudarene,2005,p 36).

جدول (1)

الفرق بين الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الإنفعال

متمركزة حول المشكلة		متمركزة حول الإنفعال	
المميّزات	**العيوب**	**المميّزات**	**العيوب**
تخفيض العامل الضاغط	**تكلفة عالية**	**قليل الكلفة**	إستمرار العامل الضاغط
تكييف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور)	**التركيز على المشكلة على حساب النشاطات المعتادة**	**المحافظة على النشاطات المعتادة**	

أحياناً، تعمل إستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلة والمواجهة المتمركزة على الإنفعال معاً، بحيث يصعب الفصل بينهما. لذا، فإنه لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعّالة دائماً دون الإرتباط بخصائص إنفعالية شخصية وخصائص إدراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الإنفعال فتكون فعالة على المدى القصير، خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه

. (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, p77-78)

ويمكن إستخدام أساليب أو إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

أولاً- الإستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في إقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه، والتهيّؤ الذهني له ولمرتباته.

2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف، حيث يحاول الفرد معرفياً إستجلاء الموقف، وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع إرتباطهما بالموقف الضاغط.

4- إستخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانيا- الإستراتيجيات السلبية: تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

1- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.

2- التقبل الإستسلامي للأزمة و ترويض النفس على تقبلها.

3 - البحث عن إثابات أو المكافآت البديلة عن طريق الإشتراك في أنشطة بديلة و محاولة الإندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيّف بعيداً عن مواجهة الأزمة.

4- التنفيس والتفريغ الإنفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر(الضريبي،680:2010).

وقدّم كوهين(Cohen) مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:

1- التفكير العقلاني Rational Thiking : إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

2- التخيّل Imagining: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3- الإنكار Denial: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4- حل المشكلة Problem Solving: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى إستخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بأسم القدح الذهني.

5- الفكاهة والدعابة Humor: إستراتيجية تتضمّن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنّها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6- الرجوع إلى الدين Turning to Religion: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي ، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها (هناء، 38:2013).

وينظر البعض إلى المواجهة بإعتبارها عملية توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليم أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته و نجاح عملية المواجهة تؤدي إلى حالة التوافق التي تعد قلب الصحة النفسية(زهران،20:1982).

ويرى لازاروس و فولمان أن أساليب المواجهة تسعى لتحقيق هدفين أساسين هما:

الهدف الأول : تنظيم الإنفعالات من خلال المواجهة المركزة على الإنفعال وهي ذات منحى تحايلي أو تلطفي لأنها تتضمّن جهوداً لضبط أو للسيطرة على الإنفعالات المترتبة على المشكلة ، مثل: القلق ، والإكتئاب ، وتقليل آثارها النفسية والفسيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة.

ويميّز لازاروس بين مجموعتين من الأساليب:

1- أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية: وتشتمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات و المسكنات و أساليب الإسترخاء.

2- أساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية .

أما الهدف الثاني : فهو السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة مركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة و إتخاذ القرارات هي منحى وسيلي أو منحى حل المشكلات كونها تهدف إلى تغيير العلاقة بين الفرد و بيئته(lazarus&foikman1984,141-153).

ومهما يكن الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط ، فيجب أن تتوفر فيه الشروط الآتية :

1- أن تتوافر في إستخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

2- أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبينة على أساليب تفضيلات الشخص بدلاً من أن تكون مفروضة عليه.

3- لا بد أن تتعدد أساليب مواجهة الضغوط و ذلك نظراً لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب و النتائج . وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية والبدنية والعاطفية والإجتماعية.

4- ينبغي أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة بمعنى أن تكون قابلة للتعديل و التكيّف بما يلاءم ظروف الفرد و المنظمة التي ينتمي لها (هيجان،1998:294).

وهناك مفاهيم تتعلق بمفهوم المواجهة، ويتميّز كل مفهوم بمميّزات تختلف عن غيره، وهناك فروق بينها وبين مفهوم المواجهة. وهنا نوضح الفرق بين مفهوم المواجهة ومفهومي التكيّف والدفاع كما يأتي:

أ - الفرق بين المواجهة Coping والتكيّف Adaptation:

إن مفهوم المواجهة أخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيّف وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الإستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والإستمرار تجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرّض إلى موقف خطير أو عدو (الهجوم، الهروب)، وهذا ما أكّده العديد من

الباحثين بإعتبار أن العملية الديناميكية التي تربط الضغط بالمواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيّف للتصدي لصعوبات الحياة

(Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001,p69-70).

وحدد لازروس وفولكمان (Lazarus et folkman) كل من المواجهة والتكيّف بشكل واضح، فالتكيّف مفهوم واسع جداً، يضم كل من علم النفس والبيولوجيا، كما أنه يتضمّن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيّرات المحيط، بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي حتى وإن كان يتضمّن مختلف إستجابات التوافق لدى الفرد، إلاّ أنه لا يختص إلاّ بردود الأفعال تجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له، ويمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول الآتي:

جدول(2)

الفرق بين المواجهة والتكيّف

المواجهة Coping	التكيّف Adaptation
مفهوم ضيق ومحدد	مفهوم واسع
يخص الإنسان	يشمل كل الكائنات الحية
يضم ردود الفعل إزاء وضعيات في البيئة يدركها الفرد على أنها مهددة له	يضم كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف الظروف البيئية
تستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية	ردود أفعال متكررة وآلية

ومما سبق نجد، أن التكيّف يندرج ضمن ردود الأفعال المتكررة والعفوية، في حين يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية وسلوكية شعورية نوعية متغيّرة وأحياناً أخرى جديدة بالنسبة إليه. ولهذا، فضّل لازاروس أخيراً إستعمال مصطلح التوافق(Adjustment) بدلاً من مصطلح التكيّف (Adaptation) لأنه أكثر مرونة، ويعد كمصطلح معياري ونهائي (Lazarus et Folkman,1984,p284).

ب - الفرق بين المواجهة Coping والدفاع Defence :

ظهر مفهوم الدفاع في نهاية القرن التاسع عشر، حيث تحدّث فرويد وبريلور (Freud & Breuler) في أبحاثهم الأولى أن الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة يمكن أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها، كما وصف فرويد في النصوص الأولى لنظريته مختلف الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من أجل تحويل أو تشويه أو إنكار الأفكار غير المقبولة من أجل الحفاظ على كيانه وإتزانه الداخلي.

وبعد تطور مفهوم الدفاع، تطرق فرويد إلى مفهوم الكبت مشيراً إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا الميكانيزم، وهذا ما وضّحه في كتابه "الكف والعرض والقلق" سنة 1926 ، حيث عرّف الدفاع بأنه "صراع الأنا ضد الأفكار والمشاعر المؤلمة"معتبراً الكبت كواحد من الميكانيزمات الدفاعية الأساسية

(Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001,p69).

وإنطلاقاً من سنوات الستينات والسبعينات من القرن الماضي وبعدما كانت كل الأبحاث مكرسة للبحث في مكانيزمات الدفاع إتجهت للبحث في مصطلح المواجهة وقد إستعمل هذا المصطلح لأول مرة من قبل لازاروس سنة (1978) وفي الفترة ما بين (1960 و 1980) كان هناك إلتباس وتداخل بين مصطلحي

الدفاع والمواجهة إلى أن جاءت محاولة هان(Haan,1977) لتبين بأن هناك فروقاً بينهما، فميكانيزمات الدفاع تتميّز بأنها: صلبة، تعمل على مستوى اللاشعور، لا يمكن للفرد مقاومتها، وترتبط بصراعات نفسية داخلية شخصية وبأحداث الحياة الماضية، تهدف إلى خفض القلق الذي يسببه الموقف إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل.

أما إستراتيجيات المواجهة فتتميّز بالمرونة، تعمل على مستوى الشعور، تتغيّر حسب ما يتطلبه الموقف، مرتبطة بالواقع الحالي، وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة وتخفيض أو تحمل الإضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة. وتختلف المواجهة عن مكانيزمات الدفاع في أنها محاولات شعورية لمواجهة المشكلات الحالية الحديثة (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001,p69-70) .

جدول(3)

الفرق بين المواجهة والدفاع

المواجهة	ميكانيزمات الدفاع
مرنة	صلبة
شعورية	لاشعورية
مرتبطة بالفرد والبيئة	مرتبطة بصراعات شخصية
مرتبطة بالواقع الحالي	مرتبطة بأحداث الحياة الماضية
تهدف إلى خفض الاضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط الحالي	تهدف إلى خفض القلق إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل

ثانياً - النظريات المفسّرة للضغوط النفسية:

إن النظرية في علم النفس يقصد بها المسلمات الأولية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمّن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى من التجريد التي تسمىّ عادة تكوينات فرضية تقرر لتحديد بعض أنماط العلاقات الوظيفية بين متغيّرات المثيرات من ناحية (المتغيّرات المستقلة) ومتغيّرات الإستجابة والسلوك (المتغيّرات التابعة) من ناحية أخرى (صالح،1972:378).

وقد إهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والإنفعالات المتعلقة به وأثر هذه الإنفعالات في الصحة النفسية للفرد، وإختلفت النظريات التي إهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وإنطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو إجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

1- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد(Freud Sigmund)، ثم تشعب عن هذه المدرسة وإنشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل: الفرد آدلر(Adler) صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوستاف يونج (C.G.Jung) مؤسس علم النفس التحليلي (عبدالخالق،2000:72). وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاماً سيكولوجياً كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الإجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها (راجح،1999:47).

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود إستعداد مسبق لدى

بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب (عبد العزيز، 229:2010). وطبقاً لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات(الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لايتماشى مع قيم و معايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون(الأنا) قوية، أما حينما تكون(الأنا) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات و التهديدات، و من ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها و تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي. وبناءً على هذا ينتج الضغط النفسي(جبل،110:2001).

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و ميكانزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرّض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ إنفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا، فالقلق أو الخوف أو إنفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت (السيد عبيد،132:2008).

2- النظرية السلوكية Behaviorism:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن (watson) سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها إستجابات عضلية وغدية مختلفة (راجح،46:1999) . وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة.وتذهب النظرية السلوكية إلى أن

بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة. ولهذا، فإن هذه الضغوط تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدّتها وحدّتها. وتؤكد المدرسة السلوكية على إختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية. بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرّض لها الفرد. وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها. وقد إختلف واطسون عن سكينر، حيث ألغى واطسون دور الإنسان إذ يقول: إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية، بينما رفض باندورا كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح "توكمن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون إهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الإجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق (عبد العزيز،2010:228).

3 - نظرية هنري موراي (Murray, 1938):

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسّر أو تعوّق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. ويوضّح موراي أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط إرتباطاً وثيقاً بضغوط (بيتا)، ولكنه من المهم برغم ذلك إكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا)التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط(ألفا)الموجودة بالفعل.وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة(أبوعون،2014: 33).

ويميّز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا (Beta press) بإعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا (Alpha press) بإعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. وقد قدّم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد(الرشيدي،66:1999)، وهي حسب الجدول الآتي:

جدول (4)

أهم الضغوط حسب نظرية موراي

1- ضغوط نقص التأييد الأسري	7- ضغط ولادة أخوان
2- ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	8- ضغط العدوان
3- ضغط النقص والضياع	9- ضغط السيطرة والقسر والمنع
4- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة	10- ضغط العطف على الآخر والتسامح
5- ضغط النبذ وعدم الإهتمام والإحتقار	11- ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق
6- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين	12- ضغط الانقياد والمدح والتقدير

وهكذا، وطبقاً لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة، لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل إنبثاق

السلوك الإنساني. فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز إستقراره وإتزانه يزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل ألإنسان يكدح ويناضل في بيئته، ويبحث عن ميسّرات تيسّر له الإشباع وتحقق له اللذة، فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الإجتماعية، وهذه إما تيسّر أو تعوّق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى ميسّرة وقادرة على الإشباع، فض التوتر وإستعاد الإنسان إتزانه ونظامه، أما في حالة أن تعوّق إشباع الحاجات المثارة، يكون الضغط (المصدر، وأبو كويك،9:2007).

4- نظرية التقدير المعرفي، لازاروس (Cognitive Appraisal Theory):

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي. والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرّف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين (حسونه،2014: 33).

ولقد وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر لهما نوعين:

التقييم الأولي : ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقديره له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي ، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه ، هل الحدث مؤذي ؟ مهدد؟ متحد؟.

التقييم الثانوي : ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والإجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم هو الحكم على مدى إدراك الضغوط فحين يكون الضرر أو التحديد أو التحدّي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيّف) فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية (Taylor,1995,222).

وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل منها:

1- طبيعة المنبه نفسه.

2- خصائص الفرد الشخصية.

3- الخبرة السابقة بالمنبه.

4- ذكاء الفرد.

5- المستوى الثقافي للفرد.

6- تقويم الفرد لإمكاناته .

ويركّز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على أن عملية التعلم هي المحور الأساسي لتفسير السلوك الإنساني، كما يركّزون أيضاً على الدور الذي تلعبه البيئة في تكوين شخصية الفرد، وفي الستينيات من القرن الماضي ظهر إتجاه جديد داخل تيار المدرسة السلوكية يُعرف ب "تعديل السلوك "، ومن رواده لازاروس وباندورا وسكنر. حيث يؤكد لازاروس(Lazarus) وجود متغيّرات وسطية تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مركزاً على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الإستجابة للضغوط ومواجهتها، أما "باندورا"(Bandura,1970) فيوضّح العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، حيث ميّز ثلاثة عناصر تتفاعل وتؤثر في

بعضها البعض، فالإستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد كما تتأثر بطبيعة إدراكه للمواقف. بينما يرى سكينر أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وأنه ينتج عن طريق تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه، ولكن عندما تزيد شدة الضغط بحيث تفوق قدرة الشخص على المواجهة فإنه يشعر بتأثيرات الضغوط البيئية عليه(خديجة، 2012: 198).

ويرى لازاروس (Lazarus & Coyne, 1981, 144) أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيّف، وأن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنيوي، وقابلية الشخص للتأثر، وبين كفاءة الشخص الدفاعية. كما وأشار لازاروس إلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط. أما التقدير فيستخدمه لازاروس هنا للإشارة إلى التقدير المعرفي وهو يعتمد على أشياء أخرى، مثل: التعلم والخبرة السابقة للفرد. كما يرى لازاروس في نظرية التقدير المعرفي بأن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين. الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط. والثانية: هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف (عثمان، 2001: 101).

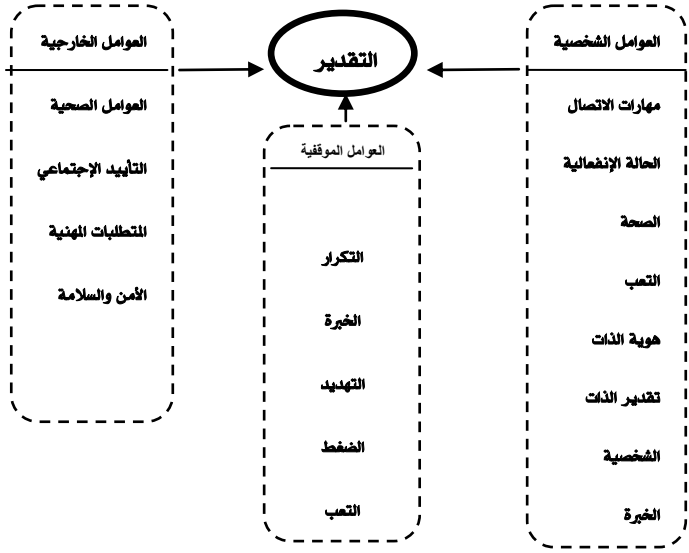
وقد حدد لازاروس وكوهين ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

1- التغيّرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على الكل وخارج نطاق تحكم البشر، مثل: الكوارث الطبيعية وكوارث من عمل الإنسان مثل الحروب والطرد والإعتقال والتمييز العنصري.

2- الكوارث الكبيرة التي يتأثر بها فرد أو أكثر أو مجموعة وتكون التجربة خارج نطاق تحمل الفرد، مثل: الموت والمرض الشديد وفقدان العمل أو البيت.

3- الضغوط اليومية الحياتية، مثل المشكلات الزوجية وفي العمل (حسونة،2014، 33).

ويتضح من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لمعلم ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لمعلم آخر، ويتوقف ذلك على الحالة الصحية والسمات الشخصية للمعلم ومستوى تعلمه وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط، وعلى عوامل ذات صلة بالموقف الضاغط نفسه، وعوامل البيئة الإجتماعية، كالتغيير الإجتماعي ومتطلبات مهنة التعليم.



الشكل (1)

مخطط لنظرية لازاروس

5- النظرية الفسيولوجية لهانز سيلي (Hans Selye, 1976) :

يعد هانز سيلي الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية، فقد كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد والإنفعال الذي يصيب الجسم إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة إنفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط (محمد، 1999: 195).

وينظر سيلي إلى الضغط على أنه إستجابة لأحداث مثيرة من البيئة وينصبّ إهتمامه على الإستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط بيئة مزعجة. ويعرّف سيلي الضغط بأنه إستجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه (المزروع،2009: 45).

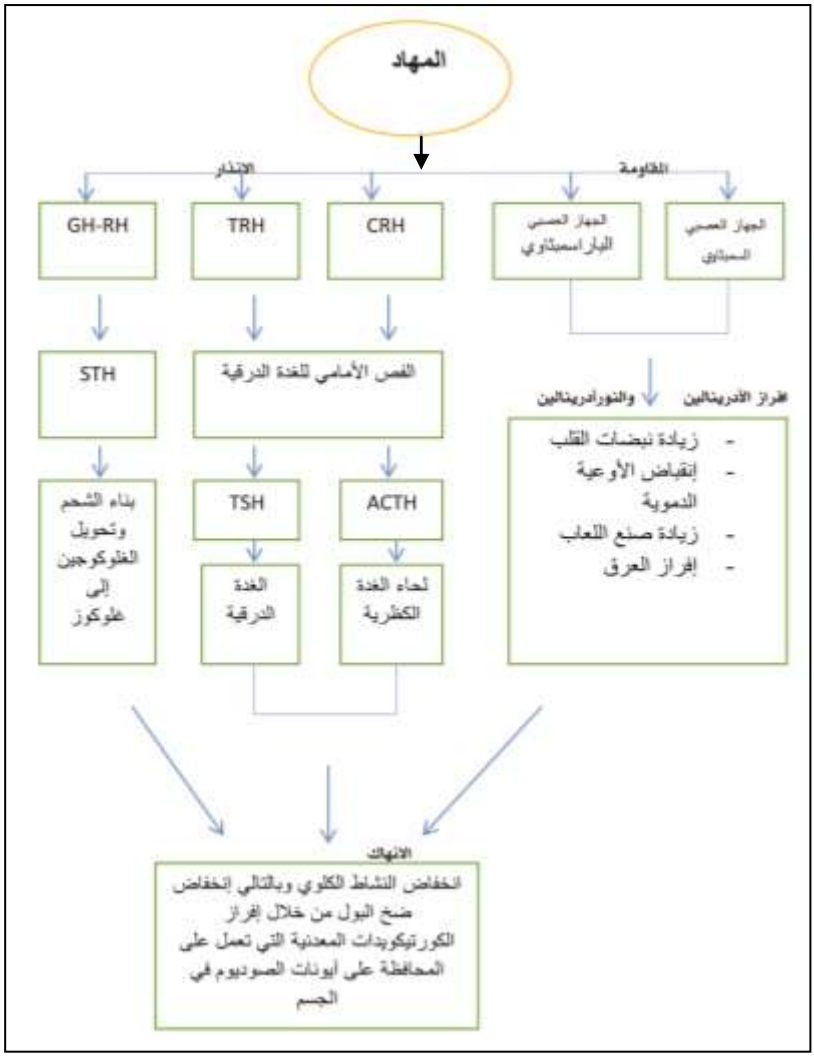
كما يعد سيلي(Selye) أول من وضع نموذجاً نظرياً يمثل رؤيته في تفسير الضغط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيّف العام حيث يؤكد أن التعرّض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو إجتماعية أو إنفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية، وأن أعراض هذه الإستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرّض لها (العزيز، وأبو أسعد، 2009: 60).

كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيّف العام الثلاثة التي تشملها الإستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو الآتي:-

1- المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة (الإنذار بالخطر) حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرّض له من عوامل ضاغطة فتنشط ميكانيزمات التكيّف لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية، وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى حدوث إضطرابات معدية ومعوية وضيق في التنفس.

2- المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة (المقاومة) حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الإضطرابات السيكوسوماتية.

3- المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة (الإجهاد) حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الإستخدام المستمر لميكانزمات التكيّف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانزمات وإستنزاف الطاقة فتخفض قدرة الفرد على الاداء مع إصابته بالمرض (Levin&Scotch,1970:114).



الشكل (2)

مخطط آلية حدوث الضغط النفسي حسب نظرية سيلي

إن النسق الفكري لنظرية هانز سيلي يقوم على فرضية أن الضغط متغيّر مستقل، وهو إستجابة لعامل ضاغط يميّز الشخص ويصفه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة. ويعتقد أنه يمكن الإستدلال من إستجابات الكائن أنه فعلاً يقع تحت موقف ضاغط، ويعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل

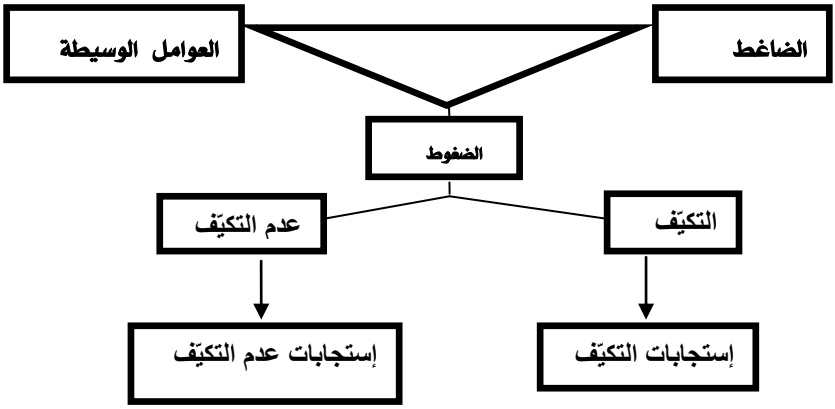
حدثاً ضاغطاً. ويعتبر سيلي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغوط علمية هدفها المحافظة على الكيان والحياة (حسونة،2014: 31).

وتقدّم نظرية هانز سيلي عام 1982 فهماً آخر لضغط العمل، حيث أكدت على أن ردود فعل الفرد العامل للأحداث الضاغطة تتبع نمطاً متسقاً، أطلق عليه سيلي "نمط التكيّف العام للأعراض المتزامنة". ووفقاً لتصورات النظرية، فإن إستجابات الإنسان للضغوط تمر بثلاث مراحل، هي: الإنذار حيث الجاهزية للتعاطي مع ضغوط العمل، تليها المقاومة حيث القدرة القصوى على التكيّف والتي تنتهي بالتوزان أو الإنهاك حالة التمادي في التعرّض للضغط، وهي المرحلة الثالثة (خديجة، 2012: 200). ولقد أرجعت نظرية سيلي أسباب الضغط إلى ثلاثة أسباب، هي:

1- عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية...الخ.

2- عوامل الضغط النفسي: مثل القلق ، الإنفعال، المخاوف بأنواعها ، الإرهاق الفكري.

3- عوامل الضغط الإجتماعية: مثل الصراعات المهنية والعلاقات الإجتماعية السيّئة والعزلة.



الشكل (3)

مخطط عام لنظرية هانز سيلي

وخلاصة القول: إن سيلي يؤكد أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والإنفعال الذي يصيب الجسم. فأية إصابة جسمية أو حالة إنفعالية غير سارة، كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

6 - النظرية الإدراكية لسبيلبرجر (Spielberger, 1979) :

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سبيلبرجر ويشير إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي. لذا، نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر. ويهتم سبيلبيرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميّز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (المزروع،53:2009).

ويعد معرفة وفهم نظرية سبيلبيرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، حيث أقام نظريته في القلق على أساس التميّيز بين نوعين من القلق هما:

1- قلق الحالة: وهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي ويعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة.

2- قلق السمة : أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وهو يربط بين الضغط و قلق الحالة ، ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق ، أما الضغط كسمة فيرجعه إلى أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

كذلك يهتم سبلبيرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميّز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت إليها حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط كبت، إنكار، إسقاط أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من المواقف الضاغطة. ويميّز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ، ومفهوم القلق، فالقلق هو عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط (أبو الحصين، 2010: 28).

وحدد سبلبيرجر مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد: **الأول** : مصدر الضغط، ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما نفسياً أو جسمياً، **والثاني** : هو إدراك الفرد للمثير، **والثالث** : يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد، ومن هنا ترتبط شدة

رد الفعل بمدى شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. ولقد صاغ سبيلبيرجر نظريته على الضغط والقلق والتعليم ويرى أن النظرية الشاملة للضغوط لابد أن تأخذ في إعتبارها العوامل والمتغيّرات الآتية:

1- طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.

2- قياس مستوى شدة القلق الناجمة عن الضغوط في المواقف المختلفة.

3- قياس الإختلافات الفردية في الميل للقلق.

4- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط في مختلف المواقف.

5- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق.

6- تحديد القوة النسبية للإستجابات الصحيحة والميول نحو الأخطاء التي تنتج عن التعليم.

7- قياس ذكاء الأشخاص التي تجري عليهم تجارب التعلم ومعرفة قدراتهم على التعلم (العنزي،2004: 25) .

7- النظرية البيولوجية لكانون (cannon, 1932):

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي إعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي، ذلك من خلال دراسة "كانون" للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية (سلطان، 2009: 83)، حيث إستخدم والتر كانون(Walter Cannon) في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للإستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الإتزان. أي، إن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له، إما بالدفاع أو الهرب، ثم إستخدم كانون مصطلح الضغط،

وعرّفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب إرتباطه بإنفعال القتال أو المواجهة. ففي بحوثه عن الحيوانات إستخدم عبارة "الضغط الإنفعالي"ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في إنفعالاته(عسكر، 1998: 26). وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة ممّا يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيداً عنها، فإستخدم "كانون" كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المخبرية في الهرب، ورد فعل الهرب، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت الضغوط، وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبتاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين. ويرى "كانون" أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرّض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب إنهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط. فالضغط إستجابة لإعادة توازن الجسم، وبالتالي تستند نظرية " كانون" إلى مفهوم الإتزان الذي يعبّر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على إستقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الإتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة (سلطان، 2009: 83).

أما النتائج التي توصل إليها (والتر كانون) فهي:

1- الضغط هو رد فعل عند الشعور بخوف.

2- المخاوف الجسدية والنفسيّة ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها إستجابات نفسية حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبتاوي.

3- عند إثارة الجهاز السمبتاوي يزداد معدل التنفس وضربات القلب، ويرتفع ضغط الدّم، وتتسع حدقة العين ويرتفع معدّل السكر في الدّم.

4- البيئة لها أثر في طبيعة ردود فعل جسدية لأي خطر أو خوف يتعرّض له الفرد.

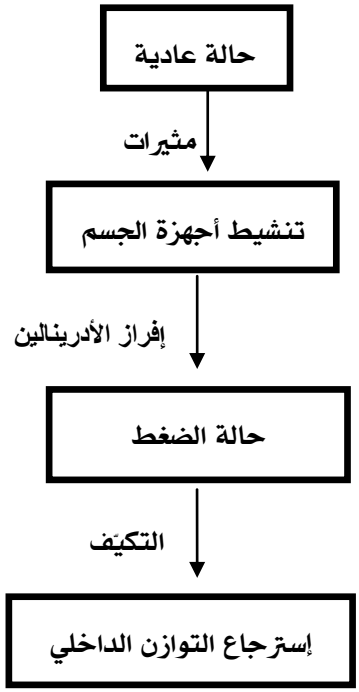
5- العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الإستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط مزمن أو شديد فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة، وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد وتحطيمه (العزيز، 2009: 23).

6- يستجيب الكائن الحي للموقف إمّا:

أ- بالتحضير للعمل كالهجوم.

ب - الهروب من أمامه أو العودة إلى موقف التبعية، كحال الطفل الصغير الذي يحتمي بأمّه بدل مهاجمة الخطر بنفسه.

7- وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تسهم في إحتفاظه بحالة من الإتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيّرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بإنتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيّرات، وبالتالي أي مطلب خارجي بإمكانه أن يدخل لهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه. وتبنى هانز سيلي نظرية والتر كانون وعدها المرحلة الأولى لمراحل نظريته وأسماها مرحلة الإنذار. وبالتالي كل نظرية ما هي إلاّ تطوير لنظرية سبقتها، لأنه كما يقول فرويد لا شيء من لا شيء.



شكل (4)

المراحل الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية كانون

ثالثاً - تعقيب على النظريات المفسرة للضغوط النفسية وتحديد النظرية التي أعتمد عليها الباحث في بحثه:

بعد أن تم إستعراض عدد من النظريات المفسرة للضغوط النفسية تبيّن بأن هناك إختلافاً في الرأي بين هذه النظريات طبقاً لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وإنطلقت منها، وقد تمثلت هذه الآراء بما يأتي:

يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الإجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء آليات دفاعية تحول دون تحقيق تلك الرغبات وتؤدي إلى نشوء ضغط نفسي.

وتنظر النظرية السلوكية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة. ويرى كل من واطسون وسكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

ويعرّف موراي (Murray) الضغط في أبسط معانيه بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسّر أو تعوّق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته . ويميّز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا (Beta press) بإعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها،وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا (Alpha press) بإعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

وينظر" سيلي" إلى الضغط بأنه ردة فعل جسمية ونفسية لمؤثرات خارجية ينتج عنها إضطراب الوظيفة والعلاقات وظهور أعراض لأمراض جسمية أخرى. أما" سبيلبيرجر" فينظر إلى الضغط بأنه إستجابة لظروف بيئية ضاغطة ينتج عنها القلق وإضطراب السلوك.

ويأخذ "لازاروس" بالنظرة الشمولية في تعريفه للضغط النفسي حيث يتضمّن تعريفه المثيرات للضغط والإستجابات المترتبة عليها والتقدير العقلي لمستوى الخطر الذي يهدد الفرد وأساليب التكيّف مع الخطر بالإضافة إلى الدفاعات النفسية.

فيما يرى "كانون" بأن الضغط عبارة عن إستجابة لإعادة توازن الجسم، حيث أشار إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تسهم في إحتفاظه بحالة الإتزان، وهذا بفضل هرمون الأدرينالين الذي يهيّئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، ويرى أن الكائن الحي يستجيب للموقف أما بالمواجهة أو الهروب.

ونستخلص من خلال إستعراض النظريات الخاصة بالضغوط أن العلماء لم يجمعوا على تفسير جامع للضغوط ولم يصلوا إلى نظرية شاملة في الضغوط. لذا، نجد أن لكل منهم وجهة نظره الخاصة في تفسير ظاهرة الضغوط، ففي حين نجد أن نظرية التحليل النفسي ترى بأن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنه وجود إستعداد مسبق لدى بعض الأفراد دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب، فتنظر النظرية السلوكية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة. وهذه العوامل يمكن التحكم بها وقد لا يمكن التحكم بها. أما موراي فقدَّم قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد، وميّز بين نوعين من الضغوط:ضغوط ألفا (Alpha press) وضغوط بيتا (Beta press)، وركّز لازاروس على دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط، كما يشير إلى أن تقدير الفرد المعرفي للضغوط يعتمد على أشياء أخرى، مثل التعلم والخبرة السابقة للفرد والبيئة الإجتماعية، بينما ركّز سيلي في نظريته حول الضغوط النفسية على التكيّف الفسيولوجي للضغط، حين أشار إلى أن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل

أعراض نفسية - فسيولوجية، في حين إعتمد سبيلبرجر في تفسيره للضغوط على نظرية الدوافع، حيث رأى أن الضغوط تلعب دوراً مهماً في إثارة الإختلافات على مستوى الدوافع، وذلك حسب إدراك كل فرد للضغوط . بينما كانون إستخدم مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للإستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الإتزان. أي، أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له إما بالدفاع أو الهروب.

وقد إعتمد الباحث في بحثه على نظرية لازاروس (التقدير المعرفي) حيث ذهب لازاروس في نظرية التقدير المعرفي على أن الضغط يحدث عندما تكون هناك مطالب على الفرد تفوق أو تزيد على إمكانياته التكيّفية. فالضغط لا يقع هناك خارج المعلم في البيئة المدرسية وإنما يعتمد أيضاً على الإستهداف البنيوي للمعلم ومدى ملاءمة آليات الدفاع لديه. ويؤكّد لازاروس على الدور الذي يلعبه الإحباط والصراع والتهديد في إنتاج هذا الضغط، وهو ينظر للإحباط في صورة ضرر بدني نفسي إجتماعي.

رابعاً : خلاصة وتعقيب:

وأخيراً، يمكن القول: إن مهنة التعليم من المهن الشاقة والمرهقة، والتي تتطلب من المعلم - في كثير من الأحيان - مطالب متعددة، مثل: كفاءاته، ومهاراته، وسماته الشخصية والعقلية وغير ذلك، وقدرته المعرفية والعلمية، وعلاقاته الإنسانية والتواصل مع الآخرين، علاوة على متطلبات المهنة. وكل هذه المطالب تعد أساسية لمهنة التعليم، وإذا لم يتمكّن المعلم من القيام بدوره الفاعل في العملية التعليمية مع طلابه، والتواصل الإيجابي مع زملائه في المهنة، فإن ذلك قد يسبب له الكثير من المشكلات التكيّفية مع ذاته والآخرين، وبالتالي إشتداد هذه المشكلات وتفاقمها يمكن أن تسبب حالة من الضغط النفسي الناجم عن ممارسة مهنة التعليم، والتي يمكن أن تكون في نهاية المطاف حالة من الإحتراق النفسي.

هذه الحالة، قد تؤثر على أدائه في العمل وتوافقه النفسي والشخصي والإجتماعي، وبالتالي يكون لديه رغبة شديدة العمل والإنتقال إلى عمل أقل ضغوط جلباً للراحة النفسية، وهروباً من ضغوطات عملية التعليم بمتطلباتها المتعددة.

لذلك، فضغوط مهنة التعليم تحدث حينما يواجه المعلم مجموعة من المطالب والمهام والواجبات والمسؤوليات المهنية التي تفوق قدرته على التكيّف معها، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلل في العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية والأساس التكويني للمعلم، ويؤثر ذلك سلباً على قدراته وكفاءاته الدفاعية، كما ويمكن النظر إلى الضغط على أنه ظاهرة إدراكية تعكس العملية العقلية التي يحدد المعلم عن طريقها مطالب مهنة التعليم أثناء تفاعله معها، وما إذا كانت هذه المطالب تمثل تهديداً له، وما إذا كان سيستمر في تفاعله معها، وما إذا كانت قدراته وطاقته الدفاعية وإستعداداته تمكنه من مواجهة مثل هذه المطالب. لذلك ركزت كثير من بحوث الصحة النفسية المتعلقة بضغوط المعلم المهنية إلى وضع برامج تدريبية وإرشادية حول كيفية مواجهة هذه الضغوط والمستندة على النظريات النفسية المتعلقة بالضغوط والتي أشرنا إليها في حديثنا عن نظريات الضغوط المتعددة، مثل: برامج الدعم النفسي والإجتماعي، والمساندة الذاتية، برامج الإرشاد المعرفي السلوكي التي تساعد المعلمين في التخفيف من حدة الضغوط النفسية الناجمة عن مهنة التعليم، وبرامج تعزيز الصحة النفسية وإستراتيجيات الرفاهية للمعلمين وتعزيز الرعاية النفسية والعلاج. ويمكن لمديريات التربية والتعليم أن تطور برامج الرفاه للمعلمين للوقاية من الضغوط النفسية المهنية في المستقبل.

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات العربية

ثانياً: الدراسات الأجنبية

ثالثاً: مناقشة الدراسات السابقة وموقع البحث الحالي منها

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

يتناول الباحث في هذا الفصل بعض الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية التي أطّلع عليها ذات الصلة بالبحث الحالي، حيث قام بتقسيمها إلى دراسات عربية ودراسات أجنبية، ثم التعقيب عليها من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة والنتائج. وسوف يتبع الباحث في عرض تلك الدراسات حسب الترتيب الزمني من القديم إلى الحديث. وأهم هذه الدراسات ما يأتي: -

أولاً- الدراسات العربية:

1- دراسة إبراهيم (1993)، بعنوان: "الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام".

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام حسب متغيّرات جنس المعلم ومدة خبرته وعلاقته بتلاميذه وبزملائه وحاجاته الإرشادية، من خلال إستبانة طبقت على(80) معلماً من معلمي الفئات الخاصة، و(100) معلماً بالتعليم العام بالمنصورة.

وأوضحت النتائج أن معلمي التربية الخاصة أكثر ضغوطاً من معلمي التعليم العام، كما أوضحت إرتباطاً سالباً بين مدة خبرة المعلم والضغوط النفسية لمهنة التعليم وبالنسبة لنوعية المعلمين، فالمعلمون الأكثر ضغوطاً هم الأكثر إضطراباً في علاقاتهم بتلاميذهم وبزملائهم وبإدارة المدرسة. كما أظهرت الدراسة أن أهم مصادر ضغوط مهنة التعليم هي علاقة المعلم بطلابه وزملائه وإدارة مدرسته، وصراع وعبء الدور وإتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة (إبراهيم، شوقية،1993).

2- دراسة متولي(2000)، بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحة الإبتدائية ".

هدفت الدراسة إلى التعرّف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية تبعاً للجنس. وتكوّنت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الإبتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط . وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات .

وتوصّلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي في مستوى الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والإبتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والإنفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية (متولي، عباس إبراهيم،2000).

3- دراسة بريك (2001)، بعنوان: "مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديموغرافية والمهنية لدي معلمي المدارس الخاصة في عمان".

هدفت الدراسة إلى إستكشاف مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم، ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيّرات. وشملت عينة الدراسة (409) معلماً ومعلمة، منهم (155) معلماً، و(254) معلمة.

وأوضحت نتائج الدراسة ما يأتي:

1- أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي: العلاقة مع الآباء، والعلاقة مع الطلبة، والظروف المعنوية، والظروف المادية، والعلاقة مع الإدارة، والعلاقة مع الزملاء، وغموض الدور.

2- مستوى الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى في مستواها لدى المعلمات.

3- مستوى الضغوط المهنية المتعلقة بالظروف المادية، والظروف المعنوية، والعلاقة مع الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سناً من الفئات الأكبر .

4- هناك فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغيّر المستوى التعليمي، لصالح حملة البكالوريوس.

5- توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغيّر الدخل لصالح فئة الأقل دخلاً. كما بيّنت نتائج الدراسة بوجود فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعاً لمتغيّر العبء التدريسي لصالح المعلمين الذين يعلمون أكثر من(29) حصة أسبوعياً (بريك، وسام،2001).

4- دراسة عماد الكحلوت ،ونصر الكحلوت (2006)، بعنوان:" الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع(34) معلماً، و(32) معلمة بمحافظتي غزة وشمالها. وتمثلت الأدوات التي إستخدمها الباحثان بمقياس الضغوط المدرسية وإستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى (55.19٪)، وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ، وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير. كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى (77.95٪)، وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقويم. ولم

تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا (الكحلوت ،ونصر الكحلوت،2006).

5- دراسة المصدر ،وأبو كويك(2007)، بعنوان: "ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة – فلسطين".

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، كما هدفت إلى التعرّف إلى ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لديهم، ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية.وتكوّنت عينة الدراسة من(220)معلماً ومعلمة ، بواقع(108) معلماً و (112) معلمة، ممن يعملون في المدارس الحكومية ووكالة الغوث الدولية لتشغيل اللاجئين (UNRWA)، في المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة/ فلسطين، للعام الدراسي 2007/2006م. وقد إستخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية للشباب من إعداد (حامد زهران، وفيوليت إبراهيم، 1991)، ومقياس ضغوط مهنة التدريس من إعداد (عماد الكحلوت، ونصر الكحلوت، 2006).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة أوصى الباحثان بضرورة وضع وتصميم بعض الطرق والإستراتيجيات للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرّض لها المعلم الفلسطيني وإنعكاساتها السلبية على صحته النفسية والجسمية (المصدر، عبد العظيم ،وأبو كويك، باسم علي، 2007).

6- دراسة الضريبي (2008)، بعنوان: "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز".

هدفت الدراسة إلى التعرّف على ما يأتي:

1- مدى إنتشار الضغوط النفسية لدى مدرسي التعليم الثانوي في دمشق وصنعاء (العينة الكلية).

2- مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

3- الأساليب المتبعة في مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

4- مدى إمكانية التنبّؤ بالضغوط النفسية، والرضا الوظيفي، من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

5- أثر تفاعل متغيّرات البحث (البلد، التخصص، الجنس، الخبرة) في الضغوط النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط، والرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز. وتألفت عينة الدراسة من (773) مدرساً ومدرسة وينقسمون إلى مجموعتين هما:

المجموعة السورية: وعدد أفرادها (321) مدرساً ومدرسة ممن يعملون في مدارس التعليم الثانوي العام الرسمي في محافظة دمشق.

المجموعة اليمنية: وعدد أفرادها (452) مدرساً ومدرسة ممن يعملون بمدارس التعليم الثانوي الرسمي في محافظة صنعاء.

وتوصّلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1- يتعرّض المدرسون لمستوى منخفض من الضغوط بنسبة (23.28٪)، ولمستوى متوسط من الضغوط بنسبة (52.78٪)، ولمستوى مرتفع بنسبة (23.93٪).

2- إن الدخل الشهري للمدرس أكبر مصدر للضغوط، ثم أولياء الأمور، يليه الطلبة، ثم الإدارة، وجاءت في الترتيب الأخير الأبعاد التالية: بيئة العمل، الموجه، زملاء العمل على التوالي.

3- إن أسلوب طلب المساعدة من الآخرين أكثر الأساليب إتباعاً من قبل المدرسين في مواجهة الضغوط النفسية، ثم أسلوب التمني، يليه لوم الذات والآخرين، ثم التنفيس الإنفعالي، وجاءت في المراكز الأخيرة الأساليب التالية على الترتيب: إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، الهروب والتجنب، اللجوء إلى الدين، أسلوب المواجهة والتحدّي.

4 - يمكن إعتبار أساليب مواجهة الضغوط النفسية (أسلوب التمنّي، وطلب المساعدة من الآخرين، لوم الذات) مؤشرات للضغوط النفسية (الضريبي، عبدالله محمد،2008).

7- دراسة الظاهر ، والمشهداني (2010)، بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لمدينة الموصل".

هدفت الدراسة إلى التعرّف على مستوى وترتيب الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل وكذلك الفروق في الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل.

وتكوّنت عينة الدراسة من (66) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية من مدينة الموصل. وإستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والإرتباطي في هذه الدراسة.

وتوصّلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية يفوق الوسط الفرضي ويرقى إلى مستوى الفروق المعنوية بشكل عام ، ويعانون من ضغوط نفسية بشكل خاص تتعلق بالمكانة الإجتماعية وتدعيم مكانتهم، التوجيه الفني، الإقناع بمهنة التربية الرياضية، والسمات الشخصية والمناخ المدرسي(الظاهر، شهاب أحمد ، والمشهداني، محمد رائد محمد،2010).

8- دراسة البيرقدار(2011)، بعنوان: "الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. فضلاً عن علاقته ببعض المتغيّرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم وقد إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (17 ٪) من مجتمع الدراسة البالغ (5072) طالباً وطالبة من جميع الأقسام. وقد إستخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية والذي أعدته الباحثة. وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين.

وتوصّلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

1- إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (79,85)، وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (120) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (81,41) وهي نسبة منخفضة تدلّ على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغيّر الجنس لصالح الذكور. أي، إن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغيّر الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

وقد أوصت الدراسة بضرورة قيام المختصّين بالإرشاد والتوجيه من أجل عمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة (البيرقدار ، 2011).

9- دراسة حمايدة(2011)، بعنوان:"مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها".

إستهدفت الدراسة الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، ومعرفة أثر كل من الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي في تقديراتهم.

تكوّن مجتمع الدراسة من (574) معلماً ومعلمة، موزّعين على أربع مديريات للتربية في عمان. وقد تمّ إعداد أداة (استبانة) لقياس مستوى ضغوط العمل لدى المعلمين والتي تكونت من (52) فقرة، وإستخرج لها صدق وثبات والتي أظهرت النتائج مصداقية ووثوقية الأداة، وتم تحديد المشكلات الناجمة عن ضغوط العمل عند المعلمين من خلال توجيه سؤال مفتوح لأفراد عينة الدراسة، في ضوء إستجاباتهم تم تحديد(15) فقرة، وطبقت أداة الدراسة على مجتمع الدراسة المكوّن من(574)معلماً ومعلمة، وكان عدد الإستبانات المرتجعة من مختلف المديريات(228) إستبانة وبنسبة مقدارها(42 ٪) وتمثل عينة الدراسة الفعلية.

وأظهرت النتائج ما يأتي:

1- أن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغيّر الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة (5 - 10 سنوات).

3- عدم وجود فروق تعزى لمتغيّر المؤهل العلمي، وكان من أكثر المشكلات التي يعاني منها المعلمون: التعب والإرهاق الجسدي وأقل المشكلات الإخفاق في الحياة وعدم القدرة على النوم وهبوط في عضلة القلب. وأوصت الدراسة بمحاولة التخفيف إن أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرّض لها المعلم، العمل على تخفيف الأعباء الوظيفية للمعلمين ذوي الخبرة الطويلة في التدريس(حمايدة ،2011).

10- دراسة أبو مصطفى ، والأشقر(2011)، بعنوان: "الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني".

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث والنوع الإجتماعي، ونوع المدرسة، والمؤهل العلمي، وسنوات الخدمة. وقد تكوّنت العينة من (330) معلماً ومعلمة من معلمات المدارس الحكومية التابعة لوكالة الغوث للاجئين في خان يونس، وقد إستخدم الباحثان مقياس الضغوط المهنية، ومقياس الرضا الوظيفي.

وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الرضا الوظيفي والضغوط المهنية، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تعزى لمتغيّر النوع الإجتماعي، ونوع المدرسة، كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث

في الضغوط المهنية لصالح الذكور. وكذلك فروق في المؤهل العلمي وسنوات الخدمة لصالح المعلمين من حملة الدبلوم، وضغوط واضحة من المعلمين حسب سنوات الخدمة من سنة واحدة إلى خمس سنوات (أبو مصطفى، نظمي، والأشقر، ياسرحسن،2011).

11- دراسة غطاس ، ومجوجة(2012)، بعنوان: " إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الإبتدائية والتعرّف على مدى تأثير المتغيّرات (الأقدمية، الحالة الإجتماعية، الموقع الجغرافي، السن) لهذه الفئة، وذلك بإستخدام عينة عشوائية تكوّنت من (110) معلمة من مدينتي تقرت ورقلة.

وقد تمّ إتباع المنهج الوصفي في هذه الدراسة، الذي إعتمد على وصف الظاهرة وتصويرها كما في الواقع، وقد إعتمدت الدراسة في جمع البيانات على إستبيان تم تطبيقه على عينة الدراسة، وذلك بعد التأكد من بعض خصائصه السيكومترية(الصدق- الثبات). وتمت معالجة البيانات الإحصائية بإستخدام الأساليب الإحصائية، وهي النسب المئوية وإختبار (T) للفروق في معالجة وتحليل النتائج حيث توصّلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1- تعتمد معلمات المرحلة الإبتدائية على إستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.

2- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الإبتدائية بإختلاف الحالة الإجتماعية (متزوجة-غير متزوجة).

3- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الإبتدائية بإختلاف الأقدمية (أكثر من 5 سنوات - أقل من 5 سنوات).

4- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الإبتدائية بإختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة).

5- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الإبتدائية بإختلاف السن (أقل من 30 سنة - أكثر من 30 سنة) (غطاس، ومجوجة، 2012).

12- دراسة مقداد ،وخليفة(2012)، بعنوان: " الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين".

سلّطت هذه الدراسة الضوء على ما يمكن أن يتعرّض له معلمو نظام الفصل بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين من ضغوط نفسية، وهدفت إلى معرفة ما يأتي:

1- مظاهر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة).

2- مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّرات (المؤهل العلمي، والحالة الإجتماعية، وسنوات الخبرة).

3- أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّري(الجنس، الحالة الإجتماعية).

وإستخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي. وقد تألف مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات والمعلمين الأوائل لنظام معلم الفصل بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين للعام الدراسي2004-2005م والبالغ عددهم (1459) معلماً ومعلمة، وتم إختيار عينة الدراسة من المعلمين بطريقة عشوائية طبقية بنسبة (16 ٪)من المدارس التي يطبق فيها نظام معلم الفصل، موزعة على محافظات مملكة البحرين الخمسة بصورة نسبية تبعاً لعدد المدارس في كل محافظة، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة(146) معلماً ومعلمة. وتم إعداد مقياس الضغوط النفسية لمعلمي نظام الفصل بالإستعانة بالمقاييس والدراسات السابقة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- لا توجد فروق في مظاهر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي(دبلوم، بكالوريوس).

- لا توجد فروق في مظاهر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة (أقل من5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة).

- لا توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الجنس (ذكر، انثى).

- لا توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي (دبلوم، بكالوريوس).

- لا توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الحالة الإجتماعية (متزوجين، غير متزوجين).

- لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الجنس(ذكر، أنثى).

- توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الحالة الإجتماعية (متزوجين، غير متزوجين) حيث تبيّن من النتائج أن المتزوجين هم الأكثر إستخداماً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية مقارنة بغير المتزوجين (مقداد، محمد، وخليفة فاضل عباس،2012).

13- دراسة سميرة، عمايرة(2013)، بعنوان:" الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية".

تعاملت هذه الدراسة مع الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاولت الربط بينها وبين إستراتيجيات مواجهة الضغوط وذلك بالتطبيق على عينة من القطاع التعليمي في الجزائر، حيث إعتمدت الدراسة في تحقيق ذلك على مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين لتحاول الربط بين تلك العوامل وإستراتيجيات مواجهة

الضغوط. وهدفت الدراسة إلى ربط الضغوط النفسية لدى المعلمين بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وتكوّنت عينة البحث من مجموعة مكونة من خمسة أفراد يعملون في مجال المهن التعليمية في الجزائر. وإعتمدت الدراسة على مفهوم إستراتيجيات المواجهة الذي يمثل أنها تغيير مستمر في الجهود المعرفية والسلوكية للتحكم في بعض المتطلبات أو الحاجات الداخلية والخارجية والتي تتعدى قدرات الفرد وخرجت الدراسة بعد تطبيق المقاييس وعن طريق مقارنة درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين ومقارنة تلك الدرجات بإستراتيجيات المواجهة لديهم بأن إستراتيجيات المواجهة ترتبط بشكل كبير بالضغوط النفسية لدى المعلمين، حيث إن بُعد يقظة الضمير والعصابية والتفتح كانوا من ضمن الأبعاد التي إرتبطت بشكل كبير بإرتفاع إستراتيجيات المواجهة لدى الفرد بينما لم يرتبط بُعد الإنبساطية والمقبولية بدرجة مرتفعة على مقياس إستراتيجيات المواجهة لدى العينة (سميرة، عمايرة،2013).

14- دراسة الأحسن،(2015)، بعنوان:" الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة".

هدفت الدراسة التعّرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية في ولايتي بليدة وتيبازة، والكشف عن المصادر المسببة لتلك الضغوط، بالإضافة إلى تحديد مستوى تقدير الذات الموجود لدى هذه الفئة من المعلمين، والتعرّف على طبيعة العلاقة الإرتباطية بين متغيّري مصادر الضغوط ومستوى تقدير الذات.

وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (111) معلماً ومعلمة، ممن يدرسون في المرحلة الإبتدائية. وقد توصّل الباحث إلى وجود ضغوط مرتفعة لدى معلمي المرحلة الإبتدائية تقدر بـ(66٪)،حيث ظهرت لديهم هذه الضغوط

بسبب مصادر متعلقة بكل من أعباء وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز،والعلاقات والنمو والتطور المهني،والمكانة الإجتماعية(الأحسن،2015).

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

1- دراسة فاسيل , وآخرين (Vasile et al, 2010)، بعنوان: " الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين الفيزيائيين والممرضات وطلبة الطب – دراسة عوامل الخطر".

شارك في هذه الدراسة (87) فرداً، حيث شخص(24) فرداً من بينهم على أنهم يعانون من الإحتراق النفسي. وتم تطبيق إختبار ماسلاش لقياس معدل الضغوط النفسية. كما تم قياس معدلات القلق والضغط النفسي على المشاركين في الدراسة.

وهدفت الدراسة إلى قياس معدل الضغوط النفسية لدى القائمين على الخدمات مثل الفيزيائيين وعلماء النفس والقائمين على الخدمة الطبية. وأوضحت الدراسة أن الضغوط النفسية عبارة عن متلازمة تم الإعتراف بها عن طريق مؤسسة علم النفس الأمريكي، وتم الإعتراف بها على أنها نوع من الإضطرابات العقلية عن طريق منظمة الصحة العالمية. بالرغم من ذلك تندر الجهود المبذولة من أجل دراسة تلك الظاهرة ومحاولة حلها.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية تشكل خطراً إذا ما قورنت بتلك الدرجات التي حققها الضغط أو القلق لدى عينة البحث. وتم إقتراح ضرورة عمل تقويم لمقدمي الخدمات الطبية والذي يجب إدراكه بطريقة دورية، وذلك من أجل إجتناب نسبة الخطر وراء عدم قيامهم بالدور المنوط بهم بطريقة صحيحة(Vasile, Vasiliu & Ojog, 2010) .

2- دراسة آرمون (Armon, 2012)، بعنوان:" الضغوط النفسية لدى المعلمين كإحدى مثيرات التغيير عبر الزمن لذوي الإحتراق النفسي ".

تعاملت الدراسة مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ومتغيّر الإحتراق النفسي، وذلك للربط ما بين الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية لدى المعلمين والإحتراق النفسي بطريقة يمكن من خلالها كشف الغطاء عن الإحتراق النفسي لدى الأشخاص، ووضع أسس وقواعد يمكن من خلالها علاج هذا الإحتراق النفسي من خلال ضبط تلك الضغوط النفسية لدى المعلمين. هدفت الدراسة إلى الضغوط النفسية لدى المعلمين كإحدى مثيرات التغيير عبر الزمن لذوي الإحتراق النفسي. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من المعلمين بلغ عددهم (19) معلماً من المدارس الثانوية في كندا.

إعتمدت الدراسة في ذلك على تطبيق مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين من خلال تطبيق ذلك المقياس، تم الخروج ببعض النتائج المرتبطة ببعض الدرجات المتفاوتة على مقياس تلك الأبعاد لدى عينة الدراسة عن طريق تطبيق مقياس آخر للإحتراق النفسي تم ربط تلك النتائج الخاصة بالإحتراق النفسي بتلك النتائج الخاصة بأبعاد الضغوط النفسية لدى المعلمين.

وتوصّلت الدراسة إلى النتائج التي كان مفادها أن الضغوط النفسية لدى المعلمين يمكن أن ترتبط بمستوى مرتفع من الإحتراق النفسي، بينما إرتبط بُعد الإنبساطية والتفتح بدرجة متدنية من الإحتراق النفسي تلك الإرتباطات التي كانت تدل على إمكانية الربط بين تلك البرامج المعتمدة على تقليل الإحتراق النفسي، وتلك البرامج التي تعتمد على تنمية الضغوط النفسية لدى المعلمين وذلك من خلال مراعاة تلك الأبعاد من خلال دعم الإحتراق النفسي لدى المعلمين (Armon, Shirom & Melamed ,2012).

3- دراسة فازلي(Fazeli ,2012) ، بعنوان: " طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين وأدوات العلاج القائمة على دراسات الشخصية".

تعاملت الدراسة مع الضغوط النفسية لدى المعلمين على أنها خمسة تجمعات لأبرز سمات الشخصية يمثل كلاً منها عاملاً لمجموعة من السمات المتناغمة، وتقوم العديد من المقاييس بقياس تلك العوامل المختلفة للشخصية وحاولت الدراسة إستكشاف أدوات العلاج القائمة على دراسات الشخصية.

وهدفت الدراسة إلى الوقوف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين وأدوات العلاج القائمة على دراسات الشخصية. وتألفت عينة الدراسة من مجموعة من الأفراد بلغ عددهم (6) أفراد من معلمي الجامعات. قامت الدراسة بفحص مجموعة من الأفراد العاديين ومجموعة من مضطربي الشخصية بلغ عددهم (6) أفراد حيث خضعت تلك المجموعة الخاصة بالمرضى لمجموعة من العلاج النفسي، وذلك لتحسين العوامل الخمسة للشخصية. وقامت الدراسة بناء على تصميم بطاقة ملاحظة بتفسير العوامل الخمسة للشخصية لديهم ومقارنتها بأساليب العلاج المتبعة حيث أحتوت بطاقة الملاحظة على نموذج للملاحظة الإنبساطية والطيبة ويقظة الضمير والإنفتاح على الخبرة والعصابية.

وأوضحت نتائج الدراسة أن العلاج النفسي في كثير من الأحيان ينجح مع إضطرابات العوامل الخمسة للشخصية ويشكل تقدماً ملحوظاً في تنمية طبيعة تلك العوامل، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق سبل بحثية أكثر إنفتاحاً على تلك العلاجات القائمة على دراسات الشخصية وذلك من أجل تفعيلها في علاج الضغوط النفسية لدى المعلمين (Fazeli, S. H, 2012) .

4- دراسة جياراج (Jeyaraj,2013)، بعنوان: " الضغوط المهنية لدى المعلمين في المدارس الثانوية في التاميل".

الهدف من هذه الدراسة هو تحديد مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الثانوية الذين يعيشون في أوضاع إجتماعية وثقافية وإقتصادية المختلفة. وقد تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية على عينة قدرها(185) معلماً ومعلمة من المدارس الخاصة، و(12) معلماً ومعلمة في المدارس الحكومية.

وقد أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية مقارنة بمعلمي المدارس الخاصة كما وجدت فروق حقيقي في مستوى الضغوط بين المعلمين والمعلمات في الضغوط المهنية لصالح المعلمين. كما كشفت نتائج الدراسة أن الخصائص الشخصية والإجتماعية وظروف العمل قد يكون لها تأثير على ضغوط المعلم المهنية، حيث صرّحوا بأنهم غير راضين عن مهنة التعليم، والذي قد يترتب عليه وزيادة حالات الغياب، والرغبة في ترك التعليم (Jeyaraj,2013).

5- دراسة كيم , وآخرين(kim ,2013)، بعنوان: " دراسة ظاهرة ترك العمل وضغط العمل الشديد ودور الضغوط النفسية بين المعلمين".

تم تصميم هذه الدراسة من أجل قياس تلك المتغيّرات التي تساهم في ترك بعض المعلمين للخدمة والوقوف أمام الأسباب التي تؤدي بهم إلى ذلك. وهدفت الدراسة إلى قياس الأسباب وراء ترك العديد من القائمين على المهن التعليمية لوظائفهم ومقارنة تلك الأسباب ببعضها البعض للوصول إلى تصور جيد للظاهرة. تم تجميع البيانات الخاصة بتلك الدراسة من إستبيان شخصي يتضمّن إستجابات خاصة بعدد(162) معلماً موجودين في خمس مدارس عامة في مدينة "سول" وبعض المقاطعات المجاورة لها.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأسباب الرئيسة أمام تخلي العديد من المعلمين عن وظائفهم هي بسبب ضغوط العمل بنسبة(31٪)،وجمود الأدوار التي يقومون بها بنسبة (35٪)، والضغوط النفسية بنسبة(28٪).وبقية النسبة كانت بسبب تداخل ملحوظ ما بين العديد من العوامل الأخرى(Kim & Han,2013).

6- دراسة مليسنت ,وآخرين(Milicent ,2013)، بعنوان: " أثر وتداعيات الضغوط النفسية لعينة من المعلمين بكينيا".

هدفت الدراسة إلى الوقوف وراء ترك بعض المعلمين وفقدانهم لوظائفهم وحدوث خسارة في الخبرة التي قام هؤلاء الأشخاص بتحصيلها، وخسارة الوقت والمال. وتقوم تلك الدراسة بإستبيان أثر الضغوط النفسية والضغط ما بين المعلمين في كينا. وتكوّنت عينة الدراسة من (182) معلماً، وتم عمل مسح للأعمال التي يقومون عليه، وتحليل البيانات والقائم على البحث الكمي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1- بالنسبة لمتغيّر الخبرة المهنية، فإن الفرق الوحيد في التعرّض للضغوط بين العاملين ظهر في مهنة التعليم، وهو فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05).

2- أن فئة المتزوجين هم الأكثر تعرّضاً للضغوط مقارنة بغير المتزوجين وخاصة في مهنة التعليم (Milicent, A,2013).

7- دراسة ستيلا ، ورابتي(Stela & Rapti, 2013) ، بعنوان: " ضغوط عمل المعلم في ألبانيا ، دراسة دور الطلاب مضطربي السلوك في الفصول وعوامل أخرى في السياق المدرسي".

كان الغرض من هذه الدراسة تحديد أثر سلوك الطلاب المضطرب وعوامل أخرى في السياق المدرسي على ضغوط عمل المعلمين. لهذا الغرض، تم إجراء بحث

وصفي مسحي على عينة متكوّنة من (540) من معلمي التعليم الأساسي. وكانت الأداة المستخدمة إستبيان للضغوط المكون من أربعة مقاييس فرعية لقياس ضغط المعلم، سلوك الطلاب التخريبي، ضغط الوقت، وعبء العمل، والعلاقات مع مدير المدرسة والعلاقات مع الزملاء.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة كبيرة بين "ضغوط العمل، وسلوك الطلاب المضطرب وضغوط المعلمين، وضغط الوقت وعبء العمل، والعلاقات مع مدير المدرسة والعلاقات مع الزملاء. كما أظهرت النتائج بأن السلوك المضطرب للطلاب، وضغط الوقت، وعبء العمل، والعلاقات مع مدير المدرسة قد تكون مؤشرات منبئة لضغوط المعلمين على نحو واضح (Stela & Rapti, 2013).

8- دراسة أنطونيو ، وآخرين(Antoniou,et al,2013)، بعنوان:" الضغوط المهنية والإحتراق لدى عينة من المعلمين في التعليم الثانوي والابتدائي، ودور إستراتيجيات التعامل".

هدفت الدراسة إلى التعرّف على مستويات الضغوط المهنية والإحتراق في المدارس الثانوية، إضافة إلى إستراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط. وقد تكوّنت العينة من (388) معلماً ومعلمة ممن يقومون بالتدريس في المدارس العامة في أتيكا. وقد إستخدم الباحثون مقياس الضغوط المهنية، والإحتراق النفسي، وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط.

وأظهرت النتائج أن معلمي المرحلة الإبتدائية لديهم مستويات من الضغوط المهنية أعلى من معلمي التعليم الثانوي، كما أن الضغوط المهنية كانت أعلى لدى الإناث منها لدى الذكور. علاوة عن ذلك، أظهرت النتائج أن المصادر التي تساعد المعلمين على التعامل مع الضغوط هي تجنب الضغوط المرتبطة بالعمل المرهق (Antoniou,et al,2013).

9- دراسة بوشبامالا ، وآخرين(2014)، بعنوان:" الضغوط النفسية لدي المعلمين وعلاقتها بتحسين الجودة والإرتقاء بمستوى الخدمة التعليمية".

تعاملت الدراسة مع ظاهرة الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمين، ومعرفة كيف يمكن علاجها وذلك لضمان تحسين الجودة. وهدف الدراسة هو الوقوف على العلاجات التي يمكن من خلالها خفض نسبة الضغوط النفسية لدى المعلمين، وذلك من أجل ضمان جودة العمل وتقديم خدمة ذات جودة.

وتكوّنت عينة الدراسة من مجموعة من المعلمين في موسكو تم عقد الإتفاق معهم لخضوعهم لعلاج تحت تلك الظروف المذكورة.

وأثبتت النتائج أن العقاقير الطبية المستخدمة في الدراسة التي تضمّنت (الأسبرين وعقار الجاستريك)كان لها دوراً مؤثراً في التعامل مع تلك الأزمة النفسية التي يعاني منها المعلمين، والتي تتمثل في الضغوط النفسية بسبب الجمود في أنماط العمل والتي لم تحقق الجودة المرجوة(Lalitha & Ramaiah ,2014).

10- دراسة أديسون ، ويانكيرا (Addison & Yankyera,2015) ، بعنوان:

" كيفية إدارة المعلمات للضغوط والإحتراق ، دراسة حالة في بلدية أكيم الغربية في غانا".

كان الغرض من هذه الدراسة التعرّف حول كيفية أدارة المعلمات في المرحلة الإبتدائية والإعدادية والثانوية للضغوط والإحتراق النفسي الناجمة عن مهنة التعليم في بلدية أكيم الغربية خدمة التعليم في غانا، وتكوّنت العينة من (25) معلمة، تراوحت أعمارهن من (20-50) سنة. وتم اختيارهنّ من (18) مدرسة ابتدائية وإعدادية وثانوية، وإستخدم الباحثان مقياس الضغوط وإدارتها، ومقياس الإحتراق المهني، وتكوّنت أبعاد مقياس الضغوط من عدد من الأبعاد تضمّنت : الرضا المهني، وضغوط العمل، والعلاقة مع الزملاء، الأجور والرواتب.

وكشفت الدراسة أن مستوى الضغوط لدى المعلمات كان مرتفعاً (48٪) من حجم العينة، وقد كان المسبب وراء هذه الضغوط، العلاقة مع الزملاء، والإجهاد في العمل (Addison & Yankyera,2015)

11- دراسة أفتاب ، وكاتون (Aftab & Khatoon,2015)، بعنوان:" الفروق الديمغرافية والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في الهند".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مجموعة من المتغيّرات الديمغرافية (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة في مجال التدريس، والراتب، والحالة الإجتماعية) والضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الثانوية في الهند، وقد تكوّنت العينة من (608) معلماً ومعلمة تم إختيارهم من (42) مدرسة من ولاية أوتار راديش الهندية، بواقع(281) معلماً، و(327) معلمة وقد أستخدم الباحثان مقياس الضغوط المهنية للمعلمين لجمع البيانات.

وقد أظهرت النتائج أن ما يقرب من نصف عدد المعلمين الذين لديهم خبرة أقل من الضغوط المتعلقة بعملهم مقارنة بالإناث، وأن المعلمين ذوي المؤهل العلمي الجامعي أكثر ضغوطاً من معلمي التأهيل المنخفض والمرتفع، كما أن المعلمين الذين لديهم خبرة في التعليم بين (6–10) سنوات لديهم ضغوط واضحة في حين أن الذين لديهم خبرة في التعليم من (1–5) سنوات لديهم ضغوط أقل.

كما وجدت الدراسة فروقاً دالة بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية لصالح الذكور مقارنة بالإناث (Aftab & Khatoon,2015).

12- دراسة أني نمو ،وأنيناكا (Nwimo& Onwunaka,2015)، بعنوان: " الضغوط لدى المعلمين في المدارس الثانوية في ولاية إيبوني، نيجيريا".

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الضغوط التي يعاني منها معلمو المدارس

الثانوية في ولاية أيبوني في نيجيريا، وقد شملت أبعاد الضغوط: الضغوط الجسمية، والعقلية، والإنفعالية، والإجتماعية. وإعتمدت الدراسة على المنهج المسحي بإستخدام عينة مكوّنة من (600) معلماً ومعلمة، بواقع (259) معلماً، و(401) معلمة، تم إختيارهم من (33) مدرسة ثانوية. وقد تم إستخدام إستبيان الضغوط للمعلم لجمع البيانات اللازمة للدراسة.

وأظهرت النتائج أن معلمي المدارس الثانوية يعانون من ضغوط مهنية مرتفعة، وأن ضغوط المعلمات كانت أعلى من ضغوط المعلمين (Nwimo& Onwunaka,2015).

13- دراسة شيري (Shree,2016)، بعنوان:" دراسة الضغوط لدى الذكور والإناث من معلمي كليات الذكور والإناث".

كان الغرض من هذه الدراسة فحص مستوى الضغوط لدى عينة من المعلمين والمعلمات من معلمي كليات البنين والبنات، ممن يعيشون في رانشي. وقد تكوّنت العينة من(25) معلماً، و(25) معلمة، والتي تراوحت أعمارهم بين (22- 55) سنة. وإستخدم لهذا الغرض مقياس الضغوط النفسية. وأظهرت النتائج أن الإناث أكثر ضغوطاً من الذكور (Shree,2016).

ثالثاً :مناقشة الدراسات السابقة وموقع البحث الحالي منها:

بعد أن تم عرض عدد من الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية ذات العلاقة المباشرة أو غير المباشرة بموضوع البحث الحالي، سوف يتم مناقشة ما جاء في تلك الدراسات ومقارنتها مع موضوع البحث الحالي ، وذلك من خلال المحاور الآتية:

1- الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية تبعاً لتباين المتغيّرات التي تناولتها كل دراسة ، ففي بعض الدراسات تناولت موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالأخرى مثل دراسة (سميرة، 2013)، ودراسة (المصدر وأبو كويك، 2007) ، ودراسة (الظاهر، والمشهداني، 2010) ، ودراسة (الضريبي، 2008)، ودراسة (البيرقدار،2011) ودراسة (بوشبامالا ، وآخرين، 2014)، ودراسة (متولي،2000)، ودراسة (عماد الكحلوت ، ونصر الكحلوت،2006)، ودراسة (أبو مصطفى ، والأشقر،2011) . بينما هدفت بعض الدراسات إلى دراسة الضغوط النفسية ومستوياتها، مثل: دراسة (إبراهيم، 1993) ، ودراسة (الضريبي، 2008)، ودراسة (فاسيل، 2010) ، ودراسة شيري (Shree,2016)، ودراسة أفتاب وكاتون (Aftab & Khatoon,2015)، ودراسة (أني نمو ، وأنيناكا،2015) ، ودراسة (جياراج ،2013) في حين تناولت دراسات أخرى الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيّرات، وهذه المتغيّرات غير متشابة في كل دراسة، فدراسة (مقداد، وخليفة،2012) ربطت الضغط النفسي بمتغيّرات: المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، بينما هدفت دراسة (ابراهيم، 1993) إلى دراسة الضغوط النفسية حسب متغيّرات جنس المعلم، ومدة خبرته وعلاقته بتلاميذه وبزملائه وحاجاته الإرشادية ، بينما إستهدفت دراسة (علا محمود حمايدة،2011) إلى معرفة أثر كل من الجنس والخبرة والمؤهل العلمي في تقديراتهم، في حين هدفت دراسة (الضريبي، 2008) إلى معرفة أثر تفاعلات متغيّرات (البلد، التخصص، الجنس، الخبرة). أما دراسة (مليسنت ، وآخرون،2013) فأكدت على متغيّر الخبرة المهنية بين المتزوجين وغير المتزوجين، ودراسة (بريك،2001) التي أكدت على مصادر الضغوط النفسية

وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديموغرافية والمهنية ، أما دراسة (ستيلا ، ورابتي Stela & Rapti, 2013) ، فقد إهتمت بدور الطلاب مضطربي السلوك في الفصول وعوامل أخرى في السياق المدرسي.

أما البحث الحالي فهدف إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بالمتغيّرات الديمغرافية (العمر، عدد سنوات الخدمة، المؤهل العلمي، والجنس) وأثر التفاعل بين هذه المتغيّرات .

2- العينة:

تباينت أعداد عينات الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية فقد بلغت (843) حداً أقصى، وذلك في دراسة (البيرقدار،2011) و(5) كحد أدنى وذلك في دراسة (سميرة،2013). ويمكن القول: إن هذا العدد الأخير غير كافٍ لتعميم النتائج خاصة إذا كانت العينة من جنس واحد، وتراوحت أحجام بقية عينات الدراسات الأخرى بين حجمي هاتين الدراستين.

أما البحث الحالي، فتكوّنت عينة البحث من (350) معلماً ومعلمة.

كما تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث الحدود المكانية، حيث أخذت عينة الدراسة في معظم الدراسات من بلد واحد كدراسة (سميرة،2013)، إذ كانت العينة من الجزائر، ودراسة (آرمون،2012) من كندا، ودراسة (ملسنت ، وآخرون،2013) من كينيا، ودراسة (مقداد، ، وخليفة،2012) من مملكة البحرين، ودراسة (متولي،2000) من مصر، ودراسة (بريك،2001) من عمان، ودراسة (عماد الكحلوت ، ونصر الكحلوت (2006) ودراسة (أبو مصطفى ، والأشقر،2011) من فلسطين، و دراسة (ستيلا ، ورابتي Stela & Rapti,

2013) من ألبانيا، بينما نرى بأن دراسة (الضريبي،2008) أخذت العينة من أكثر من بلد واحد، حيث أخذت العينة من سوريا واليمن. وهناك دراسات أخذت عينتها من مدينة واحدة كدراسة (إبراهيم،1993)، حيث كانت العينة من المنصورة، ودراسة (المصدر، وأبو كويك،2007) حيث كانت العينة من غزة، ودراسة (الظاهر، ومشهداني،2010) من مدينة الموصل، ودراسة (بوشبامالا، وآخرون،2014) من مدينة موسكو، ودراسة (علا محمود حمايدة،2011) من مدينة عمان، ودراسة (أديسون ، ويانكيرا ،2013) من بلدية أكيم الغربية في غانا ، بينما هناك دراسات أخذت عينتها من أكثر من مدينة واحدة كدراسة (كيم ، وآخرون،2013) فكانت العينة من مدينة سول وبعض المقاطعات المجاورة لها، ودراسة (غطاس ، ومجوجة،2012)، حيث أستلّت عينتها من مدينتي (تقرت ورقلة)، ودراسة (الأحسن،2015) من البليدة وتيبازة، بينما كانت عينة دراسة (مقداد، وخليفة،2012) من خمس محافظات مملكة البحرين، ودراسة (الكحلوت ، ونصر الكحلوت،2006) من محافظتي غزة وشمالها.

أما البحث الحالي فأخذ العينة من إقليم كردستان – العراق ، ومن مدينة دهوك فقط.

كما وجد تنوّعاً في الدراسات من حيث توزيع عينة الدراسة حسب الجنس. فهناك دراسات إقتصرت على عينة من جنس واحد فقط كدراسة (سميرة، 2013) التي إقتصرت على عينة من الذكور فقط، بينما إقتصرت أخرى على عينة من الإناث فقط، كدراسة (غطاس، ومجوجة،2012)، ودراسة (أديسون ، ويانكيرا،2013)، في حين شملت دراسات أخرى على عينة من الجنسين (ذكور و اناث)، كدراسة (الظاهر، والمشهداني،2010)، ودراسة (المصدر، وأبو كويك،2007)، ودراسة (الضريبي،2008)، ودراسة (البيرقدار،2011)، ودراسة

(فانست فاسيل،2010)، ودراسة (مقداد، وخليفة،2012)، ودراسة (الكحلوت ، ونصر الكحلوت،2006)، ودراسة (بريك،2001)، ودراسة (متولي،2000)، ودراسة (علا محمود حمايدة،2011).

أما البحث الحالي، فتكوّنت عينته من الجنسين (ذكور وإناث).

3- الأدوات:

تباينت الدراسات السابقة في الأدوات التي إعتمدت عليها لقياس الإختبارات المطلوبة. وتبيّن للباحث أن بعض الدراسات إستخدمت مقاييس جاهزة، بينما الأخرى إستخدمت مقاييس تم إعدادها من قبل الباحثين أنفسهم، ففي دراسة (المصدر، وأبو كويك،2007) تم إستخدام مقياس الصحة النفسية للشباب من إعداد (حامد زهران، وفيوليت فؤاد، 1991)، ومقياس ضغوط مهنة التعليم من إعداد (عماد كحلوت، ونصر كحلوت،2006)، وفي دراسة (فاسيل،2010) تم تطبيق إختبار ماسلاش لقياس معدل الضغوط النفسية، بينما في دراسة (البيرقدار،2011) فقد إستخدمت الباحثة مقياسين: الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية والذي أعدته الباحثة. في حين أن دراسة (مقداد، وخليفة،2012) تم إعداد الأداة من قبل الباحثين بالإستعانة بالمقاييس السابقة. وتمثلت الأدوات في دراسة (عمادكحلوت ، ونصر كحلوت،2006) بمقياس الضغوط المدرسية وإستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين. وفي دراسة (علا محمود حمايدة،2011) فقد تم إعداد أداة لقياس مستوى ضغوط العمل لدى العينة من قبل الباحث. أما دراسة (بوشبامالا، وآخرون،2014)، ودراسة (Aftab & Khatoon,2015)، فكانت الأداة الرئيسية هي (المقابلة).

وفي البحث الحالي إستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات من إعداد الباحث، وقام بإستخراج الخصائص السيكومترية له من الصدق والثبات والتي أشارت تلك الخصائص إلى تمتع المقياس بصدق جيد وثبات مقبول يمكن إعتماده في البحث الحالي على العينة المستهدفة من المعلمين والمعلمات من مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

4- الوسائل الإحصائية:

تباينت الوسائل الإحصائية التي إستخدمت في الدراسات السابقة لغرض معالجة بياناتها، وذلك حسب أهداف وفرضيات بحثها، ولكن بصورة عامة، يمكن ذكر تلك الوسائل في الإختبار التائي، ومعامل بيرسون، وتحليل التباين الاحادي والثنائي، ومعامل ألفا كرونباخ.

أما في البحث الحالي ، فقد إستخدم الباحث في معالجة البيانات الوسائل الإحصائية الآتية :

1- الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent –sample–t–test):

إستخدم الباحث هذا الإختبار لبيان الفرق بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا في عملية القوة التمييزية لفقرات المقياس، وللتعرّف على دلالة الفروق للضغوط النفسية تبعا لمتغيّر الجنس(ذكر، أنثى).

2- معامل إرتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient):

إستخدم الباحث هذه الوسيلة الإحصائية لإيجاد علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة كل فقرة بأبعاده الخمسة، وعلاقة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، و لإيجاد علاقة كل بعد بالأبعاد الأخرى، وكذلك لإيجاد الثبات عن طريق الإختبار- إعادة الإختبار.

3- معامل ألفا كرو نباخ (Cronbach-Alpha): إستخدم الباحث هذه الوسيلة الإحصائية لبيان مدى ثبات مقياس الضغوط النفسية للبحث.

4- الإختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample,t-test): وقد إستخدم الباحث هذه الوسيلة الإحصائية لإيجاد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

5- الإختبار التائي :لإختبار قوة معامل بيرسون.

6- معادلة سيبرمان براون (Spearman-Brown): تم إستخدامها لحساب التجزئة النصفية، وذلك لبيان مدى ثبات مقياس الضغوط النفسية للبحث.

5- النتائج :

إختلفت نتائج الدراسات السابقة، ويعود ذلك إلى إختلاف الأهداف والمتغيّرات، فقد توصّلت بعض الدراسات إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة كان منخفضاً، كدراسة (البيرقدار،2011) ، بينما توصّلت دراسة (الضريبي،2008) إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة كان متوسطاً بنسبة (52.78٪). وتوصّلت نتائج دراسة (الظاهر ، والمشهداني،2010) إلى أن مستوى الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية يفوق الوسط الفرضي، ويرقى إلى مستوى الفروق المعنوية بشكل عام، بينما أظهرت نتائج دراسة (عمادكحلوت ، ونصر كحلوت،2006) أن الضغوط المدرسية لدى أفراد العينة عند مستوى (55.19٪) في حين توصّلت دراسة (فاسيل، 2010) إلى أن الضغوط النفسية تشكل خطراً، إذا ما قورنت بتلك

الدرجات التي حققها الضغط النفسي لدى عينة البحث. وفي دراسة (علا محمود حمايدة،2011) توصّلت النتائج إلى أن مستوى الضغوط لدى العينة كان مرتفعاً.

وإختلفت نتائج الدراسات من دراسة إلى أخرى تبعاً لمتغيّر الحالة الإجتماعية، فهناك دراسات تؤكد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث تبعاً لمتغيّر الحالة الإجتماعية (متزوجين، غير متزوجين) ولصالح فئة المتزوجين ، كدراسة (ملسنت، وآخرون،2013) ، ودراسة (مقداد، وخليفة،2012)، بينما تؤكد دراسة (غطاس، ومجوجة،2012) عدم إختلاف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة البحث تبعاً لمتغيّر الحالة الإجتماعية (متزوجة – غير متزوجة).

وإختلفت نتائج الدراسات من حيث مصادر الضغوط النفسية لعينات تلك الدراسات، فقد توصّلت دراسة (الضريبي،2008) إلى أن الدخل الشهري للمعلم أكبر مصدر للضغوط، ثم أولياء الأمور، يليه الطلبة، ثم الإدارة، وأظهرت نتائج دراسة (إبراهيم، 1993) بأن أهم مصادر ضغوط مهنة التعليم هي: علاقة المعلم بطلابه وبزملائه و بإدارة مدرسته، وصراع وعبء الدور، واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة، بينما أظهرت نتائج دراسة (بريك،2001) بأن أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي: العلاقة مع الآباء، والعلاقة مع الطلبة، والظروف المعنوية، والظروف المادية، والعلاقة مع الادارة، والعلاقة مع الزملاء، وغموض الدور، بينما توصلت دراسة (عمادكحلوت ، ونصر كحلوت،2006) إلى أن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير.

وتوجد إختلافات في نتائج الدراسات بالنسبة لمتغيّر سنوات الخبرة، فهناك دراسات تؤكد عدم وجود فروق في نتائج الدراسة تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة،

كدراسة (غطاس ، ومجوجة،2012)، ودراسة (مقداد ، وخليفة،2012)، بينما دراسة (مليسنت، وآخرون،2013) تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة، في حين تؤكد دراسة (حمايدة،2011) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيّر الخبرة ولصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة (5- 10) سنوات، ودراسة (ابراهيم،1993) التي تؤكد بوجود علاقة إرتباطية سالبة بين مدة خبرة المعلم والضغوط النفسية لمهنة التعليم .

كما توجد إختلافات في نتائج الدراسات السابقة بالنسبة لمتغيّر الجنس، فدراسة (متولي، 2000) ودراسة (أنطونيو ، وآخرين،2013) ودراسة (شيري، Shree,2016)، ودراسة (أني نمو ، وأنيناكا Nwimo& Onwunaka,2015) أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، بينما أظهرت نتائج دراسة (بريك، 2001) ودراسة (أبو مصطفى ،والأشقر،2011) ودراسة (أفتاب ، وكاتون ،2013) أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستواها لدى المعلمات، وتؤكد دراسة (علا محمود حمايدة،2011) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيّر الجنس ولصالح الذكور.

وفيما يتعلق بنتائج البحث الحالي، فسيتم عرضها في الفصل الخامس.

لقد إستفاد الباحث من خلال إطلاعه على الدراسات السابقة الإسهام في إثراء الإطار النظري للبحث الحالي، وتحديد متغيّراته، وإستخدام الأدوات المناسبة، وتحديد حجم العينة، وتحديد المنهج الذي يتبعه وهو المنهج الوصفي، الذي يناسب موضوع البحث الحالي، ويساعد في التحقق من أسئلة البحث وصياغتها للوصول إلى النتائج.

كما إستفاد الباحث من هذه الدراسات في إستخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات، وفي إعداد مقياس البحث وصياغة فقراته وهو: مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

الفصل الرابع
منهجيّة البحث وإجراءاته

أولاً : منهج البحث

ثانياً : مجتمع البحث

ثالثاً : عينة البحث

رابعاً : أدوات البحث

أولاً : صدق المقياس

ثانياً: ثبات المقياس

خامساً: المقياس بصيغته النهائية

سادساً: التطبيق النهائي للمقياس

سابعاً : المعالجة الإحصائية

منهجيّة البحث وإجراءاته

يتناول الباحث في هذا الفصل منهج البحث المعتمد، ووصف مجتمع وعينة البحث وطريقة إختيارها، وعرض الخطوات المتبعة في بناء أداة البحث. كما تتضمّن إجراءات التطبيق الميداني وعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج، وذلك في ضوء الآتي:

أولاً :منهج البحث:

يقصد بمنهج البحث (Method) الطريقة والأسلوب الذي يتبعه الباحث في دراسة الظاهرة وتفسيرها ووصفها والتحكم فيها والتنبؤ بها. كما يتضمّن المنهج ما يستخدمه الباحث من أدوات ومعدات مختلفة (العيسوي، 1997: 19). فالمنهج الحالي يساعد على تفسير الظواهر الموجودة، كما يفسّر العلاقات بين هذه الظواهر، يضاف إلى ذلك أنه يساعد في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر إستناداً إلى حقائق الواقع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات، فهي تصف وتحلل وتقيس وتقيم وتفسّر (Lokesh, 1993, 405).

إستخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه الحالي، والذي يعد طريقة في البحث عن الحاضر، ويهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة على تساؤلات محددة بدقة تتعلق بالظواهر الحالية والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث، وذلك بإستخدام أدوات مناسبة (الآغا, 2002: 43). وهو المنهج الذي يعمل على جمع البيانات لعدد من المتغيّرات وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينهما، وإيجاد قيمة تلك

العلاقة، والتعبير عنها بشكل كمي من خلال مايسمّى بمعامل الإرتباط (ملحم، 2000: 35). ويعد هذا المنهج مناسباً لهذا البحث، حيث يقوم الباحث وفقاً هذا المنهج بالتعرّف على مستوى الضغوط النفسية بين أفراد عينة البحث من المعلمين والمعلمات العاملين بمهنة التعليم في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك، ثم معرفة مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمتغيّرات الديمغرافية الآتية: (العمر، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي، والجنس) ، ثم بيان أثر التفاعل لهذه المتغيّرات في الضغوط النفسية، ومعرفة أي عامل من العوامل قد يكون منبّئاً لشدة الضغوط لدى أفراد العينة، وكل هذه التساؤلات يتم الإجابة عنها وتحليلها إحصائياً وفق قوانين الإحصاء الوصفي المناسبة لهذا المنهج وذلك في الفصل الخامس من البحث الحالي.

ثانياً : مجتمع البحث Population:

يُعرّف المجتمع بأنه مجموعة من العناصر، أو المفردات التي تخص ظاهرة معينة محل الدراسة، وهو مصطلح علمي يراد به كل من يمكن أن تعمّم عليه نتائج البحث (علاء ايوب https://youtu.be/Q-gHHfBRIKE).

وقد يتكوّن المجتمع من عدد محدود من المفردات أو أن تكون مفرداته لانهائية، كما أن المجتمع قد يكون حقيقياً أو إفتراضياً (سعدالدين، 14:2014).

يتكوّن مجتمع البحث الحالي من معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في مدينة دهوك للعام الدراسي 2015-2016م والبالغ عددهم (2962) معلماً ومعلمة بواقع (1219) معلماً ويشكّلون (41.154٪) و(1743)معلمة ويشكّلن (58.845 ٪) من مجتمع البحث موزعين على مديريتين للتربية في مدينة دهوك هما:

1- مديرية تربية قضاء دهوك /القسم الشرقي البالغ عددهم (1452) معلماً ومعلمة، ويشكّلون نسبة (49.020 ٪) من مجتمع البحث، بواقع (599) معلماً ويشكّلون (20.222 ٪) و (853) معلمة ويشكّلن (28.798٪) من مجتمع البحث.

2- مديرية تربية قضاء دهوك /القسم الغربي البالغ عددهم (1510) معلماً ومعلمة ويشكّلون نسبة (50.979 ٪) من مجتمع البحث وبواقع (620) معلماً ويشكّلون (20.931 ٪) و (890) معلمة ويشكّلن (30.046٪) من مجتمع البحث وحسب الجدول (5).

جدول (5)

توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الجنس*

ت	أسم المديرية	ذكور		إناث		المجموع	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
1	مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الشرقي	599	%20.222	853	%28.798	1452	% 49.020
2	مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الغربي	620	%20.931	890	%30.046	1510	% 50.979
المجموع		1219	% 41.154	1743	% 58.845	2962	%100

* حصل الباحث على هذه الإحصائية من مديرية تربية قضاء دهوك/القسم الشرقي / قسم ذاتية الاساس ، ومن مديرية تربية قضاء دهوك/القسم الغربي / قسم الإحصاء.

ثالثاً: عينة البحث Sample :

تعرّف العينة بأنها جزء من مفردات المجتمع الإحصائي يتم إختياره بطريقة علمية، ثم دراسة خصائص هذا الجزء بغرض التعرّف على خصائص المجتمع الذي أختير منه ذلك الجزء. ولكي تكون العينة مقبولة من الناحية الإحصائية ينبغي أن تكون عينة ممثلة للمجتمع، أي أنها تحتوي على جميع الخصائص بنفس تواجدها في المجتمع الإحصائي الذي إختيرت منه (علاء أيوبhttps://youtu.be/Q-gHHfBRIKE). ومن أهم الأعمال التي يقوم بها أي باحث هو إختيار العينة التي سيجري بحثه عليها، وبسبب كون معظم الظاهرات التربوية تتكون من عدد كبير من المفردات فمن الصعب أن تقابل أو تدرس أو تختبر كل منها بمفردها، ولذلك كان لابد لأي باحث من إختيار عينة تتكوّن من أفراد ممثلين للمجموعة ويقوم بدراستهم، ثم يعمّم نتائجه على المجموعة بكاملها (عاقل،1979:220).

وقد قام الباحث بتحديد عينة البحث على مرحلتين هما:

- **العينة الأولية للبحث:**

تكوّنت عينة البحث الأولية من (500) معلماً ومعلمة من مدارس المرحلة الأساسية في مدينة دهوك ويشكّلون نسبة (16.880) من مجتمع البحث بواقع (235) معلماً، ويشكّلون (47٪) و (265) معلمة ويشكّلن (53 ٪) من العينة الأولية للبحث، موزعين على مديريتين للتربية في مدينة دهوك هما:

1- مديرية تربية قضاء دهوك/القسم الشرقي البالغ عددهم (230) معلماً ومعلمة، ويشكّلون نسبة (46٪) من عينة البحث الأولية بواقع (110)

معلماً، ويشكّلون نسبة (22٪) و (120) معلمة، ويشكّلن نسبة (24٪) من عينة البحث الأولية .

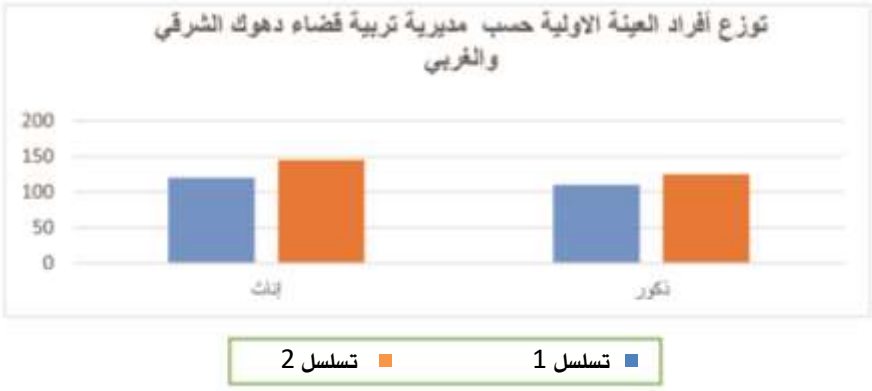
2- مديرية تربية قضاء دهوك /القسم الغربي البالغ عددهم (270) معلماً ومعلمة ويشكّلون نسبة (54٪) من عينة البحث الأولية بواقع (125) معلماً ويشكّلون نسبة (25 ٪) و(145) معلمة ويشكّلن نسبة (29 ٪) من عينة البحث الأولية وحسب الجدول رقم (6).

جدول (6)

توزيع العينة الأولية حسب الجنس

ت	أسم المديرية	ذكور		إناث		المجموع	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
1	مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الشرقي	110	%22	120	% 24	230	% 46
2	مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الغربي	125	% 25	145	% 29	270	% 54
المجموع		235	%47	265	%53	500	%100

وذلك كما يوضّحه المخطط البياني الآتي:



شكل (5)

عدد أفراد العينة الاولية من الذكور والإناث من مديرية تربية قضاء دهوك الشرقي(1) ومديرية تربية قضاء دهوك الغربي(2)

- العينة النهائية للبحث :

تم إستبعاد عينة مكوّنة من (150) معلماً ومعلمة، منهم (74) معلماً و(76) معلمة من العينة الأولية للبحث التي كانت تتألف من (500) معلماً ومعلمة، وذلك لغرض إستخراج الصدق والثبات ، وبذلك أصبحت العينة النهائية التي طبق عليها أداة البحث (350) معلماً ومعلمة من مدارس المرحلة الأساسيّة في مدينة دهوك ويشكّلون نسبة (11.816) من مجتمع البحث، بواقع (161) معلماً، ويشكّلون نسبة (46 ٪) و(189) معلمة،

ويشكّلن نسبة (54٪) من العينة النهائية للبحث موزعين على مديريتين للتربية في مدينة دهوك هما:

1- مديرية تربية قضاء دهوك /القسم الشرقي البالغ عددهم (159) معلماً ومعلمة ويشكّلون نسبة (45.428 ٪) من العينة النهائية للبحث بواقع (73) معلماً، ويشكّلون (20.857 ٪) و(86) معلمة ويشكّلن (24.571 ٪) من العينة النهائية للبحث.

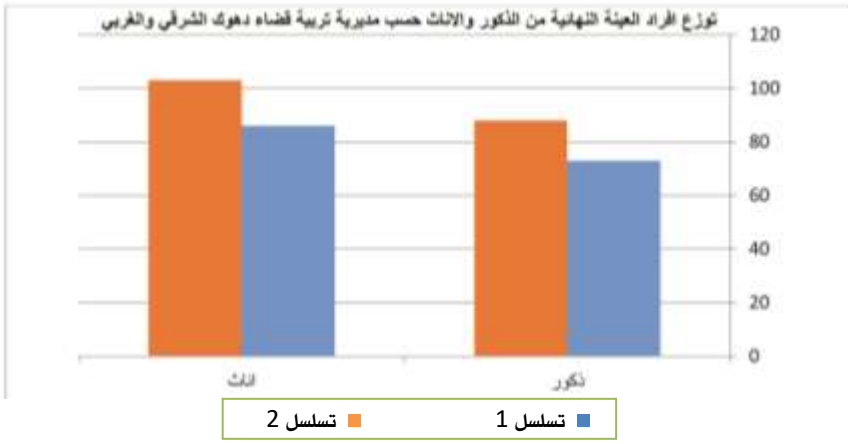
2- مديرية تربية قضاء دهوك /القسم الغربي البالغ عددهم (191) معلماً ومعلمة، ويشكّلون نسبة (54.571٪) من العينة النهائية للبحث، بواقع (88) معلماً ويشكّلون (25.142 ٪) و(103) معلمة ويشكّلن (29.428٪) من العينة النهائية للبحث وذلك ما يظهره الجدول الآتي:-

جدول (7)

توزيع العينة النهائية حسب الجنس

ت	أسم المديرية	ذكور		إناث		المجموع	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
1	مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الشرقي	73	% 20.857	86	% 24.571	159	% 45.428
2	مديرية تربية قضاء دهوك / القسم الغربي	88	%25.142	103	%29.428	191	%54.571
	المجموع	161	% 46	189	%54	350	%100

وذلك كما يوضحه المخطط البياني الآتي:



شكل (6)

عدد أفراد العينة النهائية من الذكور والإناث من مديرية تربية قضاء دهوك الشرقي(1) ومديرية تربية قضاء دهوك الغربي(2)

جدول (8)

عدد أفراد العينة وتوزعهم حسب العمر، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي والجنس

العمر	30-20	40-31	50-41	60-51	
العدد	69	160	80	41	
سنوات الخدمة	1سنة - سنتين	5 -3	9-6	15-10	فوق لـ 15 سنة
العدد	28	40	50	130	102
التأهيل العلمي	ثانوي	دبلوم	بكالوريوس		
العدد	31	206	113		
الجنس	ذكور	إناث			
العدد	161	189			

رابعاً: أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية(إستبانة) بإسم " قائمةالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديمغرافية " وذلك من خلال الخطوات الآتية:

أ- قام الباحث بإختيار العينة الإستطلاعية المكونة من (150) معلماً ومعلمة لإستخراج الصدق والثبات.

ب - قام الباحث بمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث، والإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالضغوط النفسية.

ج- تم صياغة قائمة الضغوط النفسية بصورتها الأولية وتضمّنت (100) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وكل بعد يحتوي على عشرين فقرة، وهي كما يأتي:

البعد الأول: عبء الدور وغموضه، من فقرة 1-20.

البعد الثاني: ضغط العمل، من فقرة 21-40.

البعد الثالث: ضغط المدرسة، من فقرة 41-60 .

البعد الرابع: الرضا المهني، من فقرة 61-80.

البعد الخامس: النمط الإداري لمدير المدرسة، من فقرة 81-100.

د - الخصائص السيكومترية للمقياسPsychometric Properties Of Scales:

يتطلب بناء المقياس توفر شروط أساسية ومهمّة لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس، وأن المقياس الجيد يجب أن تكون بنوده ممثلة للسلوك المراد قياسه (إبراهيم، 48:1987). والمقياس الجيد تتميّزالإجابة عنه

بالموضوعية أي بإمكانية تقدير مدلولها دون غموض ، ويجب أن تتضمّن معايير للجماعات المختلفة، وفضلاً عن ذلك هناك شرطان آخران مهمان، هما: الصدق والثبات (إبراهيم ،47:1985) ، وهذا ما يؤكده (دافيدوف،538:1988). ومن أجل بيان درجة صدق وثبات مقياس البحث الحالي، قام الباحث بالخطوات الآتية:

أولاً: صدق المقياس Validity:

يُعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسيّة المهمة في تقويم أدوات القياس.

ويعرّف الصدق بأنه الدقة التي يقيس فيها الإختبار الغرض الذي وضع من أجله (محمد وآخرون، 133:1999). وقد أعتمد الباحث الطرق الآتية للتأكد من صدق الأداة المستخدمة في البحث الحالي:

1- الصدق الظاهري Face Validity:

يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الإختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها، وعماً إذا كان الإختبار أو المقياس يقيس جانباً محدوداً من هذه الظاهرة أم يقيسها كلّها. أي مدى مطابقة محتواه لما يريد قياسه (علاوي ونصر الدين، 258:2000). وعلى الأغلب يقرر ذلك مجموعة من المتخصّصين في المجال الذي يفترض أن ينتمي إليه هذا الإختبار أو ذاك، حيث يؤخذ في الإعتبار التعليمات والزمن المحدد ومدى

إتفاقه مع إطار مجتمع الأفراد الذي صمّم من أجله والإمكانات المفروض توافرها من أجل التطبيق والتصحيح(عبدالرحمن،2008:199).

ولأجل ذلك، عرض الباحث المقياس بصورته الأولية على لجنة من الخبراء والمختصيّن من ذوي الخبرة والتخصّص، الملحق رقم (1) يوضّح ذلك، وذلك للحكم على مدى صلاحية مكوناته الأساسيّة وصلاحية فقراته، وتمثيل هذه الفقرات للمكونات التي تقيسها ومدى وضوح فقرات المقياس ومدى مناسبتها بالإضافة إلى بعض الملاحظات العامة والتعديلات والتصحيحات أو إضافات أو حذف مايرونه مناسباً، وقد إتخذ معيار (نسبة 80٪ فاكثر) من موافقة المحكمين للإبقاء على أية فقرة وأبعاد المقياس، ويمكن الإعتماد على موافقة آراء المحكمين بنسبة (75٪) في مثل هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون ،1983:126).

وبعد أخذ آراء وملاحظات لجنة الخبراء والمختصّين بنظر الإعتبار، تم تعديل وتصحيح بعض الفقرات وإستبدال بعض المفردات لإعطاء معنى أدق للفقرة، وصياغة بعض فقرات المقياس لتزداد وضوحاً وتلائم ماوضعت لقياسه، وحذف عدة فقرات، ولحساب نسبة الإتفاق بين المحكمين، تم إستخدام معادلة كوبر(Alberto, andTroutman,1982) وإعتماداً على نسبة 80٪ فأكثر من موافقة المحكمين معياراً لقبول الفقرة من عدمها . فقد حصلت (70) فقرة من أصل (100) فقرة على نسبة (80٪) فأكثر. أما باقي الفقرات فلم تحصل على النسبة المذكورة. ولذا، فقد حذفت، وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (70) فقرة وموزعة على خمسة أبعاد، كل بعد يتكون من (14) فقرة، ولكل فقرة ثلاثة بدائل وهي: (غالباً، أحياناً، نادراً). والأبعاد هي كما يأتي:

البعد الأول: عبء الدور وغموضه من فقرة 1-14 .

البعد الثاني: ضغط العمل من فقرة 15-28 .

البعد الثالث: ضغط المدرسة من فقرة 29-42 .

البعد الرابع: الرضا المهني من فقرة 43-56.

البعد الخامس: النمط الإداري لمدير المدرسة من فقرة 57-70.

2- صدق البناء Construct Validity:

يقصد بصدق البناء مدى قياس المقياس لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي وآخرون، 1981:43).

إختار الباحث عينة مكونة من (150) معلماً ومعلمة من العينة الأولية للبحث المكوّنة من (500) معلماً ومعلمة وبواقع (70) معلماً، و (80) معلمة، بغرض تطبيق إختبارات صدق البناء عليها.

وللتحقق من صدق البناء إستخدم الباحث التحليل الإحصائي للفقرات (Items Analysis) وذلك عن طريق الأساليب الآتية :

أ- القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين:

يقصد بمعامل التمييز قدرة الفقرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا، أي قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين الأفراد الذين يملكون الصفة المقاسة وبين الذين لا يملكوها (الدليمي والهمداوي، 2005:89)، فضلاً عن إن حساب القوة التمييزية يهيّئ الفرصة للتأكد من مدى تحقيق

مبدأ الفروق الفردية الذي يستند على القياس النفسي في قياسه لأية سمة أو خاصيّة عند الأفراد (عبدالرحمن، 414:1983). ولغرض حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات الإختبار، طبّق الباحث مقياس الضغوط النفسية الملحق (3) على عينة التمييز البالغة (150) معلماً ومعلمة. وبعد تصحيح الإستمارات وإستخراج الدرجة الكلية، إتبع الباحث الخطوات الآتية:

1- ترتيب الإستمارات تنازلياً بحسب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة وبذلك تمّ إختيار أعلى (27٪) من الإستمارات لتعد المجموعة العليا وأدنى(27٪)كمجموعة دنيا وبلغ عدد المعلمين والمعلمات في كل مجموعة (41) فرداً ، وبذلك تكون عدد الإستمارات التي خضعت للتحليل (82) إستمارة .

2- تم إستخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت مميّزة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (40) كما موضّحة في الجدول (9).

جدول (9)

القوّة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية بإستخدام المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
1	2.0488	0.89509	1.5610	0.68699	14.215
2	1.4878	0.50606	1.1951	0.40122	17.892
3	1.9756	0.86673	1.4878	0.63632	14.300

61.865	0.15617	2.8049	0.40122	2.9756	4
18.104	0.35784	1.1463	0.49878	1.4146	5
55.626	0.15617	2.7567	0.43437	2.9756	6
33.913	0.26365	2.6098	0.69843	2.9268	7
24.789	0.50243	2.2445	0.74244	2.6341	8
16.420	0.41906	1.2195	0.63726	1.5610	9
13.092	0.42246	1.1463	0.80998	1.5610	10
24.711	0.48890	2.3902	0.80925	2.7805	11
86.650	0.20813	2.8780	0.33129	3.0000	12
27.085	0.43477	2.4146	0.77611	2.8049	13
27.085	0.43477	2.4390	0.77617	2.8049	14
19.570	0.60084	2.0244	0.83662	2.4634	15
28.294	0.34571	2.5366	0.80925	2.9268	16
15.686	0.77617	1.9756	0.97343	2.5122	17
12.793	0.74080	1.4634	0.94353	2.0000	18
43.304	0.15617	2.7073	0.60159	2.9756	19
16.757	0.74080	2.0000	0.94611	2.5122	20
16.128	0.73510	1.8537	0.90861	2.3415	21
19.618	0.61699	2.0976	0.85183	2.5366	22

15.430	0.62372	1.5854	0.84318	2.0482	23
12.603	0.63438	1.3421	0.90858	1.8293	24
14.374	0.55326	1.3902	0.81973	1.8049	25
21.175	0.57488	2.2195	0.86320	2.6829	26
16.073	0.61287	1.6585	0.83737	2.0976	27
15.608	0.78167	1.9268	0.96332	2.4634	28
40.238	0.45601	2.7317	0.67173	3.0000	29
12.237	0.58226	1.2683	0.90120	1.7311	30
20.512	0.21808	1.0488	0.44857	1.2683	31
15.463	0.49386	1.3415	0.74490	1.7317	32
17.901	0.38095	1.1707	0.50485	1.4634	33
14.525	0.46065	1.2683	0.76668	1.6585	34
47.555	0.21808	2.7073	0.46065	2.9512	35
18.732	0.63342	1.9518	0.86037	2.4146	36
29.020	0.41906	2.4390	0.71055	2.8049	37
17.461	0.70883	2.0488	0.93704	2.5610	38
31.025	0.35784	2.5128	0.70883	2.8774	39
32.942	0.38095	2.5122	0.63726	2.8293	40
29.416	0.47112	2.3659	0.63630	2.7067	41

22.033	0.54994	2.2195	0.81973	2.6341	42
21.012	0.58121	2.1951	0.85469	2.6585	43
27.597	0.40167	2.4634	0.74572	2.8293	44
31.870	0.33129	2.5610	0.70624	2.8780	45
4.463	0.51205	2.4390	0. 87153	4.9512	46
12.397	0.53761	1.2195	0.86952	1.6829	47
23.134	0.50146	2.3415	0.83812	2.7561	48
26.625	0.43477	2.4146	0.74572	2.8049	49
15.275	0.59058	1.4878	0.81375	1.9268	50
17.309	0.70278	1.9762	0.91924	2.4878	51
18.732	0.62276	2.0000	0.84813	2.4390	52
13.699	0.48765	1.2439	0.79395	1.6585	53
22.392	0.54213	2.2683	0.83301	2.6829	54
14.414	0.65430	1.5366	0.87992	2.0244	55
15.650	0.73510	1.8293	0.92063	2.3415	56
14.959	0.71581	1.6829	0.90796	2.2195	57
16.533	0.66259	1.7805	0.86462	2.2439	58
13.976	0.58121	1.3902	0.84318	1.8293	59
46.106	0.15617	2.7561	0.58226	2.9756	60

32.142	0.40122	2.4884	0.63630	2.8049	61
17.028	0.51921	1.5122	0.74244	1.9024	62
14.044	0.40167	1.1951	0.77611	1.5610	63
12.667	0.47754	1.1951	0.83957	1.6098	64
18.003	0.48765	1.4634	0.66991	1.8049	65
12.579	0.53761	1.2439	0.86743	1.6829	66
28.168	0.38095	2.4884	0.77617	2.8537	67
15.275	0.58654	1.4878	0.81300	1.9512	68
13.753	0.35784	1.1220	0.77611	1.4878	69
27.085	0.43477	2.4390	0.77611	2.8049	70

ب - معامل الإتساق الداخلي Internal Consistency**:**

يقصد بالإتساق الداخلي لأسئلة الإستبانة : قوّة الإرتباط بين درجات كل مجال ودرجات أسئلة الإستبانة الكلية، والصدق ببساطة هو أن تقيس أسئلة الإستبانة أو الإختبار ما وضعت لقياسه، أي يقيس فعلاً الوظيفة التي يفترض أنه يقيسها(موقع مبارك عبدالرحمن الدوسري www.mubarak.in) .

قام الباحث بحساب صدق الإتساق الداخلي بإستخدام معامل الإتساق الداخلي للمقياس بالطرق الآتية:

1- علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إن الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبدلالة إحصائية هي من أحد مؤشرات صدق البناء.

ولغرض إيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وحساب معامل الإرتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية، إستخدم الباحث إختبار معامل إرتباط بيرسون.

وقد أظهرت النتائج أن جميع فقرات مقياس الضغوط النفسية البالغة(70) فقرة قد حقّقت إرتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0.05) وبذلك تبيّن بأن المقياس يتصف بدرجة جيّدة من صدق الإتساق الداخلي، كما هو مبيّن في الجدول (10) .

جدول (10)

علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرات	قيمة معامل الإرتباط	الدلالة	الفقرات	قيمة معامل الإرتباط	الدلالة
1	.285**	دال	36	.256**	دال
2	.137*	دال	37	.394**	دال
3	.264**	دال	38	.211**	دال
4	.318**	دال	39	.266**	دال
5	.291**	دال	40	.295**	دال
6	.395**	دال	41	.306**	دال
7	.253**	دال	42	.353**	دال
8	.154**	دال	43	.202**	دال
9	.291**	دال	44	.333**	دال

10	.146**	دال	45	.312**	دال
11	.306**	دال	46	.276**	دال
12	.353**	دال	47	.324**	دال
13	.343**	دال	48	.343**	دال
14	.335**	دال	49	.165**	دال
15	.113*	دال	50	.110*	دال
16	.142**	دال	51	.223**	دال
17	.153**	دال	52	.288**	دال
18	.219**	دال	53	.192**	دال
19	.261**	دال	54	.258**	دال
20	.383**	دال	55	.277**	دال
21	.292**	دال	56	.200**	دال
22	.409**	دال	57	.251**	دال
23	.271**	دال	58	.256**	دال
24	.165**	دال	59	.163**	دال
25	.113*	دال	60	.258**	دال
26	.409**	دال	61	.319**	دال
27	.270**	دال	62	.139**	دال
28	.342**	دال	63	.174**	دال
29	.191**	دال	64	.329**	دال
30	.199**	دال	65	.197**	دال
31	-.132*	دال	66	.186**	دال
32	.198**	دال	67	.253**	دال
33	-.170*	دال	68	.187**	دال
34	.137*	دال	69	.261**	دال
35	.544**	دال	70	.285**	دال

* تشير الى مستوى دلالة (0.05) ** تشير الى مستوى دلالة (0.001)

2- علاقة كل فقرة بأبعادها:

قام الباحث بإستخدام هذا الأسلوب لكي يتحقق من أن كل فقرة ممثلة للبعد الذي تنتمي إليه، وإستخدم الباحث معامل إرتباط بيرسون، وذلك لبيان معامل إرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنمتي إليه، وتبيّن بأن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى(0.05) الجدول (11).وبذلك تبيّن أن المقياس يتصف بدرجةجيّدة من صدق الإتساق الداخلي.

جدول (11)علاقة كل فقرة بأبعادها

م	عبء الدور	ضغوط العمل	الضغوط المدرسية	الرضا المهني	النمط الإداري لمدير المدرسة
	الترابط	الترابط	الترابط	الترابط	الترابط
1	.356**	.216**	.215**	.344**	.483**
2	.146**	.171**	.277**	.329**	.585**
3	.348**	.178**	.162**	.434**	.552**
4	.361**	.315**	.277**	.307**	.359**
5	.170**	.373**	.235*	.641**	. 650**
6	.493**	.612**	.353**	.310**	.614**
7	.477**	.529**	.560**	.294**	.453**
8	.284**	.523**	.329**	.142**	.520**
9	.300**	.354**	.388**	.452**	.477**
10	.226**	.189**	.261**	.475**	.402**
11	.443**	.140**	.407**	.221**	.547**
12	.524**	.514**	.380**	.383**	.499**
13	.573**	.352**	.418**	.194**	.528**
14	.419**	.522**	.522**	.416**	-.420**

*** تشير الى مستوى دلالة (0.05) ** تشير الى مستوى دلالة (0.001)**

يتضح من الجدول السابق (11) أن جميع الترابطات لكل فقرة بالدرجة الكلية للبعد كانت دالة عند مستوى دلالة (0,001).

3- علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث بإستخدام معامل إرتباط بيرسون وذلك لإيجاد معامل الإرتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس. وقد تبيّنت النتائج أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) كما هو مبيّن في الجدول (12). وبذلك تبيّن بأن المقياس يتصف بدرجة جيّدة من صدق الإتساق الداخلي.

جدول (12)

علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة معامل الإرتباط	الدلالة
عبء الدور وغموضه	.515**	دال
ضغط العمل	.636**	دال
ضغط المدرسة	.646**	دال
الرضا المهني	.674**	دال
النمط الإداري لمديرالمدرسة	.384**	دال

* تشير الى مستوى دلالة (0.05) ** تشير الى مستوى دلالة (0.001)

4- علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى:

قام الباحث بإستخدام معامل إرتباط بيرسون، وذلك لإيجاد الترابطات الداخلية بين كل بعد والأبعاد الاخرى من المقياس، وقد تبيّنت النتائج أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) كما هو مبيّن في الجدول(13).

جدول (13)

علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى

الأبعاد	عبء الدور وغموضه	ضغط العمل	ضغوط المدرسة	الرضا المهني	النمط الإداري لمدير المدرسة
عبء الدور وغموضه	1	.226**	.182**	.384**	.235**
ضغط العمل	.226**	1	.332**	.247**	.462**
ضغط المدرسة	.182**	.332**	1	.409**	.599**
الرضا المهني	.384**	.247**	.409**	1	.111*
النمط الإداري لمديرالمدرسة	.235**	.462**	.599**	.111*	1

* تشير الى مستوى دلالة (0.05) ** تشير الى مستوى دلالة (0.001)

ووفقاً للإختبارات السابقة التي قام بها الباحث، تبيّن بأن المقياس يتصف بدرجة جيّدة من صدق الإتساق الداخلي، وتدل على ان الأداة تقيس ما صمّمت لقياسه.

ثانياً : ثبات المقياس Reliability:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسيّة في المقياس ويتعيّن توفره في المقياس لكي يكون صالحاً للإستعمال. وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق أشمل منه لذلك يمكن القول: إن أي إختبار صادق يكون إختباراً ثابتاً،

ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك، إن الإختبار الثابت هو أن يكون صادقاً دائماً(الاغا،2002:120).

ولبيان مدى ثبات المقياس إستخدم الباحث الطرق الآتية:

أ - طريقة الإختبار- إعادة الإختبار:

ويقصد بالثبات بهذه الطريقة الحصول على نفس النتائج تقريباً عند تكرارالمقياس على المجموعة نفسها من الأفتراد بإستخدام نفس الأداة وفي نفس الظروف وبعد مرور فترة لاتقل عن أسبوعين (الآغا،2002:120).

ولحساب ثبات المقياس بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة بلغت(150) معلماً ومعلمة، وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين، وقد جرى إستخراج معاملات الثبات للدرجة الكلية وأبعاد هذا المقياس عن طريق حساب معامل إرتباط بيرسون في التطبيقين الأول والثاني.

ب - طريقة التجزئة النصفية:

إستخرج معامل ثبات التجزئة النصفية من خلال العينة نفسها وذلك بإستخدام معادلة سيبرمان براون (Spearman–Brown) حيث تمّ حساب معامل الإرتباط بين عبارات المقياس الفردية والزوجية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية.

ج- طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach– Alpha):

التي تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثر ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج، إذ تعتمد هذه الطريقة على مدى إرتباط الفقرات مع بعضها

البعض داخل المقياس وكذلك إرتباط كل فقرة مع المقياس ككل ، إذ أن معدل الإرتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا كرونباخ (باهي ، (18:1999) . وإستخرج معامل ثبات ألفا كرونباخ من خلال العينة نفسها. والجدول (14) يوضّح قيم معاملات ثبات المقياس بالطرق الثلاثة المذكورة أعلاه.

جدول (14)

الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
عبء الدور وغموضه	0,797*	0,442 **	0.492
ضغوط العمل	0,698**	0,595 **	0,585
ضغوط المدرسة	0,598**	0,636**	0,627
الرضا المهني	0,597 **	0,787 **	0,645
النمط الإداري لمدير المدرسة	0,799 **	0,665**	0,390
الدرجة الكلية	0,696 **	-	0,701

*تشير الى مستوى دلالة (0.05) ** تشير الى مستوى دلالة (0.001)

ويذكر(كرونباخ) أن الإختبارات الجيدة تعطي ثباتاً قدره (0.80) ومابعده ، ويعد هذا الثبات كافياً لإلتقاط الخصائص البارزة (عبدالخالق ،239:1993)، وبوجه عام يعد معامل الثبات الذي يساوي أو يزيد على (0.70) مقبولاً في قياس الشخصية (الأنصاري ،130:2000). وإستناداً إلى

ذلك وبالنظر إلى الجدول أعلاه يلاحظ أن معاملات الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية و ألفا كرو نباخ، تعتبر معاملات ثبات مقبولة لأغراض البحث.

ويتضح مما سبق من إختبارات الصدق والثبات أن مقياس الضغوط النفسية للبحث يتمتع بصدق جيد وثبات مقبول، ممّا يجعله صالحاً للإستخدام كأداة لجمع البيانات في البحث الحالي على عينة من المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

خامساً : المقياس بصيغته النهائية:

بعد الإجراءات التي إتخذها الباحث في الخطوات السابقة والتأكد من صلاحية المقياس وصدقه وثباته، أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (70) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وهي :

البعد الاول(عبء الدور وغموضه):يحتوي على(14)فقرة ،من الفقرة 1- 14.

البعد الثاني (ضغط العمل): يحتوي على (14) فقرة ،من الفقرة 15- 28.

البعد الثالث (ضغط المدرسة): يحتوي على (14)فقرة ، من الفقرة 2 - 42 .

البعد الرابع (الرضا المهني): يحتوي على (14) فقرة ،من الفقرة 43- 56.

البعد الخامس (النمط الإداري لمدير المدرسة): يحتوي على (14) فقرة، من الفقرة 57- 70.

وتتم الإجابة عنها وفق سلم تقديري مؤلف من (3) بدائل وهي: غالباً، أحياناً، نادراً.

أما تصحيح المقياس، فيتم على أساس إعطاء أوزان (3، 2، 1) للإجابات: (غالباً، أحياناً، نادراً) على الترتيب، عندما تكون الفقرة إيجابية، أما عندما تكون الفقرة سلبية فتعطي (3،2،1) للإجابات (غالباً، أحياناً، نادراً) على الترتيب. ثم تجمع علامات البنود الخاصة بكل محور، ثم الدرجة الكلية للضغط النفسي لكل فرد، وبذلك تكون أعلى درجة للأداة (210) درجة وأدنى درجة (70) درجة والوسط الفرضي (140) درجة.

وبهذا أصبح مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديمغرافية ،جاهزاً بصيغته النهائية للإستخدام والتطبيق على عينة البحث الحالي البالغة (350) من معلمي ومعلمات مدراس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك (ملحق رقم 3).

سادساً:التطبيق النهائي للمقياس:

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس أختبرت عينة البحث والبالغ عدد أفرادها (350) معلماً ومعلمة من مدارس محافظة دهوك، وقد تمّ تطبيبق المقياس خلال الفترة من 5 / 5 / 2016 الى 19 / 5 / 2016، وبعد الإنتهاء من التطبيق النهائي للمقياس إستخرجت النتائج التي ستعرض لاحقاً في الفصل الخامس.

سابعاً : المعالجة الإحصائية:

إعتمد الباحث على الإحصاء الوصفي(Descriptive Statistics) لتحليل البيانات التي تم جمعها من استمارات الإستبانة التي وزعت على المعلمين والمعلمات عينة البحث، والإحصاء الوصفي هو عبارة عن مجموعة الأساليب الإحصائية التي تعنى بجمع البيانات وتنظيمها وتصنيفها وتلخيصها وعرضها بطريقة واضحة في صورة جداول أو أشكال بيانية وحساب المقاييس الإحصائية المختلفة لوصف متغيّر ما أو متغيّرات في مجتمع ما أو عينة منه (سعد الدين ،4:2014). ومن أجل تحقيق ذلك إستخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنفسية،(SPSS) النسخة (23) والذي يعد من أكثر البرامج شهرة وإستخداماً من بين الحزم البرمجية الإحصائية الأخرى من قبل شريحة كبيرة جداً من الإحصائييّن والباحثين والطلاب وذلك في مختلف التخصّصات: الإحصائية والهندسية والطبية والصناعية والزراعية ...الخ.

ومن خلال البرنامج المذكور آعلاه، فقد إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

1- الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent –sample–t–test):

إستخدم الباحث هذا الإختبار لبيان الفرق بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا في عملية القوة التمييزية لفقرات المقياس، وللتعّرف على دلالة الفروق للضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الجنس(ذكر، أنثى).

2- معامل إرتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient):

إستخدم الباحث هذه الوسيلة الإحصائية لإيجاد علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة كل فقرة بأبعاده الخمسة، وعلاقة كل بعد

بالدرجة الكلية للمقياس، وكذلك لإيجاد علاقة كل بعد بالأبعاد الأخرى، وكذلك لإيجاد الثبات عن طريق الإختبار- إعادة الإختبار.

3- معامل ألفا كرو نباخ (Cronbach–Alpha):

إستخدم الباحث هذه الوسيلة الإحصائية لبيان مدى ثبات مقياس الضغوط النفسية للبحث.

4- الإختبار التائي لعينة واحدة (One–Sample,t–test):

وقد إستخدم الباحث هذه الوسيلة الإحصائية لإيجاد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

5- الإختبار التائي :

لإختبار قوة معامل بيرسون.

6- معادلة سيبرمان براون (Spearman–Brown):

تم إستخدامها لحساب التجزئة النصفية، وذلك لبيان مدى ثبات مقياس الضغوط النفسية للبحث.

الفصل الخامس

عرض نتائج البحث وتفسيرها

- عرض النتائج وتفسيرها
- الإستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

الفصل الخامس
عرض نتائج البحث وتفسيرها

يتم في الفصل الخامس من هذا البحث عرض وتحليل وتفسير أهم النتائج التي توصّل إليها الباحث في بحثه الحالي، بحيث يتم التحقق من صحة الأسئلة التي وضعها والإجابة عنها والتعليق عليها وتفسيرها في ضوء مدى إتفاقها أو إختلافها مع نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية العلمية المتعلقة بموضوع البحث، ثم بيان الإستنتاجات وأخيراً تقديم التوصيات والإقتراحات.

بعد توزيع إستمارة الإستبانة على عينة البحث في مدارسهم من قبل الباحث مباشرة والإجابة عنها من قبل العينة، وثم جمعها، تم جمع بيانات الإستمارات وتفريغها ثم تحليلها بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنفسية، (SPSS) النسخة (23)، وذلك بغرض التعرّف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدراس المرحلة الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديمغرافية وأثر التفاعل بينها والإجابة عن أسئلة البحث، وذلك على النحو الآتي:

- **الهدف الأول:**

التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك من خلال السؤال الأول للبحث وهو:

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدراس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك؟

ومن أجل التحقق من هذا السؤال والتعرّف إلى طبيعة التوزيع الذي تخضع له البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد عينة البحث، البالغ عددهم (350) معلماً ومعلمة من معلمي مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك، تم إستخدام إختبار (ت) ستودنت، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (139,93) بإنحراف معياري قدره (10,91) لعينة واحدة لإختبار الفروق بين المتوسطين. وتبيّن من النتائج أن قيمة(ت)المحسوبة بلغت (23, 74) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (349). ويبيّن الجدول الآتي ذلك:

جدول (15)

نتائج إختبار (T-Test) لعينة واحدة للتأكد من سمة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة

المتغيّر	عدد الفقرات	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة(ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط النفسية	70	350	139,93	10,91	349	23,74	0.001	دال

يتضح من نتائج الجدول (15) أن قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من القيمة المعنوية بمستوى دلالة (0,001)، وبالتالي يكون توزع العينة مدار البحث طبيعي، وبناءً على ذلك فإن العينة الكلية من المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك بينهم فروق في مستوى الضغوط

النفسية، وهذه الضغوط هي في حدود المتوسط. كما أن هذه الفروق تشير إلى أن المقياس قادر على التمييز بين الأفراد الذين يعانون ضغوط نفسية ومهنية ناجمة عن عملهم التعليمي والذين لا يعانون من تلك الضغوط كما حددها أبعاد المقياس المستخدم في البحث الحالي وكما أشارت إليه نتائج صدق المقياس الموضّحة في الفصل الرابع.

وبغرض التعرّف على مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من المعلمين والمعلمات البالغ عددهم (350) معلماً ومعلمة، تم إستخدام قانون المستويات أو الأربعيات، وذلك للتمييز بين مستويات الدرجات المنخفضة والمتوسطة، والمرتفعة على مقياس الضغوط النفسية، إضافة إلى عدد المعلمين والمعلمات ممن يقعون ضمن كل مستوى. ويوضّح الجدول الآتي توزع أفراد العينة في كل مستوى من خلال إجاباتهم عن بنود مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية الخمسة، ومستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة الكلية.

جدول (16)

توزع درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمستويات

الضغوط النفسية	حدود المستوى الأدنى	ع	النسبة	حدود المستوى الأوسط	ع	النسبة	حدود المستوى الأعلى	ع	النسبة
المستويات	93- 139	100	٪28,57	140- 146	176	٪50,28	147- 185	74	٪21,14
المتوسط	131,88			143,02			154,02		
الإنحراف المعياري	7,40			2,23			7,42		

يتضح من نتائج الجدول (16) أن المستوى الأدنى يتضمّن الدرجات التي تقع بين الدرجات من (93-139) درجة، وتمثل الأفراد الذين حصلوا على درجة منخفضة في مقياس الضغوط النفسية، حيث بلغ عددهم (100) معلماً ومعلمة بنسبة قدرها (28,57٪) من أفراد عينة الدراسة، وشكّل المستوى الثاني الدرجات الواقعة بين الدرجة (140–146)، ويحدد مستوى من حصلوا على درجة متوسطة من الضغوط النفسية ، حيث بلغ عددهم (176) معلماً ومعلمة، وبنسبة (50,28٪)، والمستوى الأعلى، ومثّل الدرجات الواقعة بين الدرجة (147-185) ويشير إلى أن بعض أفراد العينة من حصلوا على درجة مرتفعة في مقياس الضغوط النفسية، حيث بلغ عددهم (74) معلما ومعلمة وبنسبة (21,14٪).

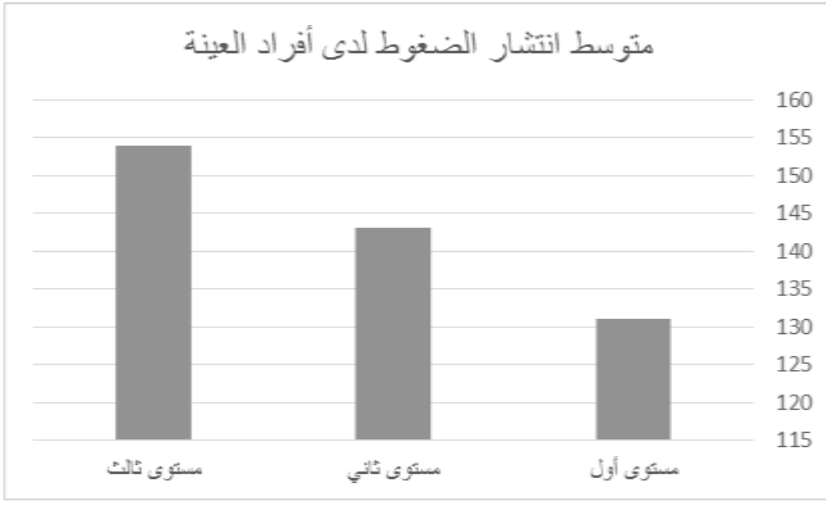
ويتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة في الأغلب لا يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة، ومعظمهم لديهم ضغوط نفسية في حدود المتوسط أو أدنى من المتوسط، بينما (74) فقط من أفراد العينة يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة تتعلق بضغوط عملهم التعليمي والذي تتجلّى في عب الدور وغموضه، وضغوط العمل، والضغوط المدرسية وعدم الرضا المهني، والعلاقات المضطربة مع إدارة المدرسة. وهذا الأمر يبدو منطقياً في حدود البحث الحالي، ففي أي مجتمع من المجتمعات يتوزع الأفراد حول أي ظاهرة ضمن التوزع الإعتدالي الطبيعي ، وهذا ما بيّنه الجدول السابق المتعلق بالفروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط بالنسبة لأفراد العينة الذين أجابوا على مقياس الضغوط النفسية، إذ بيّنت النتائج وجود فروق دالة بين ذلك بقيمة "ت" ستودنت قدرها (23,74) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0,001) ، وإن تباينت النسب من مهنة إلى أخرى، إلاّ أن مهنة التعليم بطبيعتها من المهن

الشاقة كما يشير إليها العديد من العلماء، فممارسوا المهنة يواجهون في الأغلب ضغوط نفسية فيما يتعلق بطبيعة عملهم وعب الدور وغموضه.

وبالنظر إلى نتائج الدراسات السابقة من حيث إتفاقها أو إختلافها مع نتائج البحث الحالي، فقد تباينت نتائج البحث الحالي مع العديد من نتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية حول مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين في المدارس العامة على إختلاف مراحلها التعليمية. حيث أشارت نتائج دراسة "أوليف وآخرون" (Olive Taabu Baraza,et al,2016) التي أجروها على عدد من المعلمين في كينيا أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً لدى المعلمين والمعلمات، حيث بلغ نسبة إنتشار الضغوط النفسية الناجمة عن مهنة التعليم بـ (56،57%) ، وتعد هذه النسبة كبيرة جداً، والتي من المتوقع أن تؤثر على أداء المعلمين ونتائج الطلاب التحصيلي. كما أشارت نتائج دراسة ناجورجي (Njorge, 2015) إلى مستوى الضغوط النفسية لدى عينة بحثه من المعلمين كان مرتفعاً، كذلك بيّنت نتائج دراسة (Khatoon atoon &Aftab,2013) وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية لدى المعلمين في المدارس الهندية. وهذه النتائج تتعارض مع نتائج البحث الحالي.

وبالنظر إلى نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال حول مستويات الضغوط النفسية، يمكن القول: إن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك كانت في حدود المتوسط أو أقل من المتوسط، وهذا يفسر أن هؤلاء المعلمين يملكون الدافعية المتميّزة والإخلاص والتفاني في تقديم المعرفة للتلاميذ، وأن هذا الجهد المبذول من قبلهم لا يشكل عائقاً لدى معظمهم في أداء رسالتهم في تحسين جودة العملية

التعليمية في المدارس، علاوة عن رؤيتهم الإيجابية نحو مهنة التعليم، بالرغم من بعض المنغصات التي تواجه القلة القليلة منهم والتي تسبب لهم ضغوط مهنية واضحة، والتي من المتوقع تعود إلى قلة الخبرة في العمل التعليمي وخاصة ممن يحملون المؤهل العلمي المنخفض(ثانوي أو دبلوم). وهذه النتائج يوضّحها المخطط البياني الآتي: -



شكل (7)

توزع درجات أفراد العينة وعددهم على مقياس الضغوط النفسية وفق قانون المستويات

هذا بالنسبة إلى مستوى إنتشار الضغوط النفسية لدى أفراد العينة الكلية من المعلمين والمعلمات، لكن واقع الحال يبيّن أن ثمة فروق بينهما حسب المتغيّرات (العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي، والجنس). لهذا قام الباحث بحساب مستوى الضغوط النفسية لدى كل فئة من المتغيّرات الديمغرافية السابقة وفق الآتي:

أ- مستوى الضغوط النفسية تبعاً لعمر العينة:

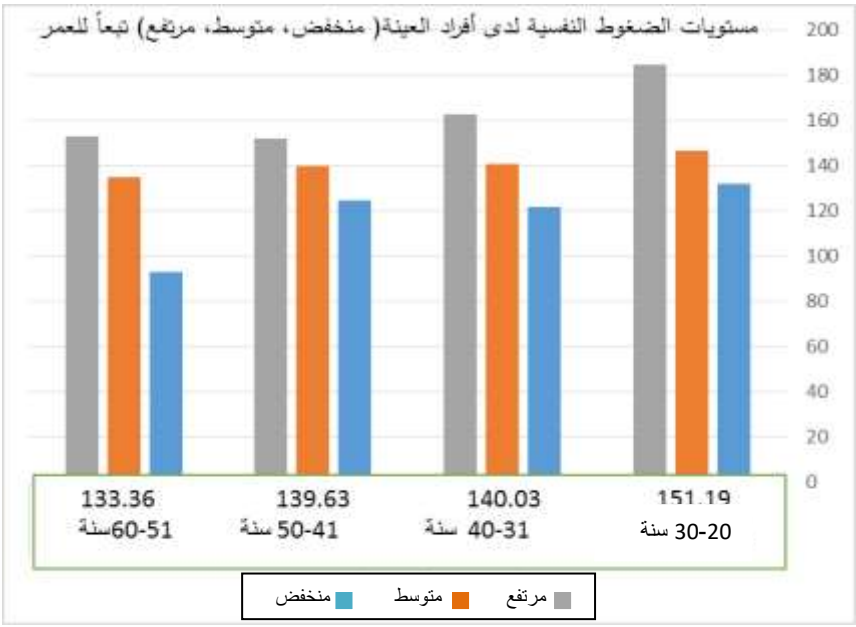
جدول (17)

مستوى الضغوط النفسية لأفراد العينة تبعاً للعمر

فئة العمر	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
30-20	69	151.19	12,55	132	147	185
40-31	160	140.03	8.77	122	141	163
50-41	80	139.63	6,99	125	140	152
60-51	41	133,36	12,72	93	135	153

يلاحظ من نتائج الجدول (17) وجود فروق في مستويات درجات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لعمر العينة، إذ يبيّن أن المعلمين والمعلمات من فئة العمر (51- 60) سنة جاءوا في المرتبة الأولى من حيث أقل متوسط للدرجات في الضغوط النفسية في المستويات (منخفض، متوسط، ومرتفع) ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (133,36) وبإنحراف معياري قدره (12,72)، وكان عددهم (41) ، وجاء في المرتبة الثانية المعلمين والمعلمات من فئة العمر (41 -50) سنة إذ بلغ المتوسط الحسابي (139.63) وبإنحراف معياري قدره (6,99) وكان عددهم (80) ، وجاء في المرتبة الثالثة المعلمين والمعلمات من فئة العمر (31 - 40) سنة إذ بلغ المتوسط الحسابي (140.03) وبإنحراف معياري قدره (8.77) وكان عددهم (160) ، وجاء في المرتبة الأخيرة المعلمين والمعلمات من فئة العمر (20 - 30) سنة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (151.19) وبإنحراف معياري قدره (12,55) وكان عددهم (69). وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الأسئلة السابقة بالنسبة

إلى مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة الكلية من المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك. ويوضّح المخطط البياني الآتي هذه المستويات من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة:



شكل (8)

مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً للعمر

ب - مستوى الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخدمة:

ولحساب مستوى الضغوط النفسية لأفراد العينة تبعاً لسنوات الخدمة لدى المعلمين والمعلمات بدءاً من سنة واحدة إلى أكثر من (15) سنة، وذلك كما يوضّحه الجدول الآتي:-

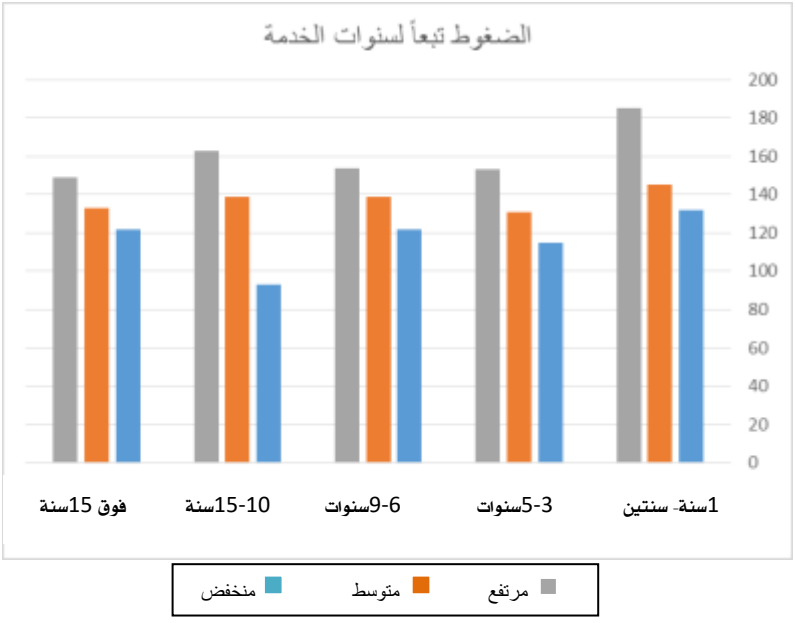
سنوات الخدمة	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
1سنة- سنتين	28	146.78	9,84	132	145	185
3- 5 سنوات	40	133,27	10.22	115	131	153
6- 9 سنوات	50	138,36	8.92	122	139	154
10-15سنة	130	138,93	3.05	93	139	163
فوق لـ 15 سنة	102	134,78	3.40	122	133	149

جدول (18)

مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة

يلاحظ من نتائج الجدول (18) وجود تباينات في درجات المعلمين والمعلمات(العينة الكلية) على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخدمة، إذ يتبيّن من الجدول أن المعلمين والمعلمات من فئة الخدمة (3 –5) سنوات جاءوا في المرتبة الأولى من حيث أقل متوسط الدرجات في الضغوط النفسية في المستويات (منخفض، متوسط، ومرتفع) ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (133,27) وبإنحراف معياري قدره (10.22) وكان عددهم (40) ، وجاء في المرتبة الثانية المعلمين والمعلمات من فئة الخدمة من (15) سنة وما فوق، إذ بلغ المتوسط الحسابي (134,78) وبإنحراف قدره (3.40) وكان عددهم (102) ، وحل المعلمين والمعلمات من فئة الخدمة بين (6-9) سنوات في المرتبة الثالثة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (138,36) وبإنحراف معياري قدره (8.92)، وكان عددهم (50) ، وجاء في المرتبة الرابعة المعلمين والمعلمات من فئة الخدمة (10–15) سنة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (138,93) وبإنحراف

معياري قدره (3,05) وكان عددهم (130) ، وحل في المرتبة الأخيرة المعلمين والمعلمات من فئة الخدمة (1سنة- سنتين) ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (146.78) وبإنحراف معياري قدره (9,84) وكان عددهم (28). وذلك كما يوضّح المخطط البياني الآتي:



شكل (9)

مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً لسنوات الخدمة

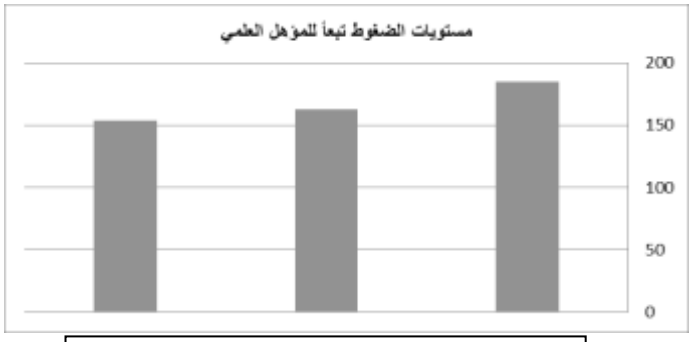
ج - مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمؤهل العلمي:

جدول (19)

مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تبعاً للمؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
ثانوي	31	152,22	13.82	134,00	150,90	185
دبلوم	206	139.55	10.22	93.00	140.36	163
بكالوريوس	113	137,25	8.92	115.00	137,85	154

يتضح من الجدول (19) أن معلمي ومعلمات مرحلة البكالوريوس هم أقل ضغوطاً نفسية من المعلمين والمعلمات الذين يحملون مؤهل علمي (دبلوم وثانوي)، حيث بلغ متوسط درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية (137,25)، وكان عدد الفئة (113)، بينما بلغ متوسط الدبلوم (139,55)، وكان عدد الفئة (206)، والثانوي (152,22) ، وكان عدد الفئة (31) ، كما تشير هذه النتائج نفسها إلى إنخفاض درجات العينة من حملة البكالوريوس في المستوى المنخفض والمتوسط والمرتفع مقارنة بالفئتين الأخريتين من العينة. وذلك يمكن توضيح هذه النتائج في المخطط البياني الآتي:



شكل (10)

مستويات الضغوط لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً للمؤهل العلمي

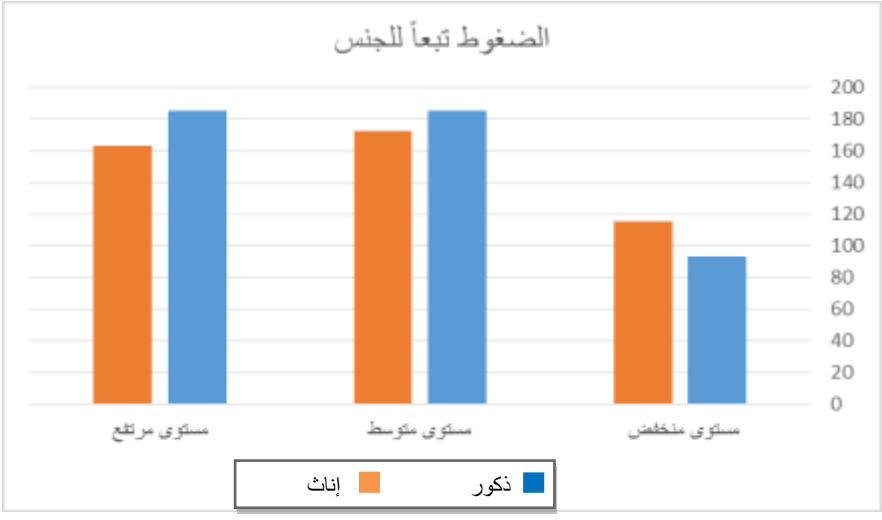
د - مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الجنس (ذكور- إناث).

جدول (20)

مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من الذكور والإناث

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
ذكور	161	144,22	11,92	93	185	185
إناث	189	139,68	10,01	115	172	163

يتضح من الجدول (20) أن الإناث أقل متوسط الدرجات على مقياس الضغوط النفسية في المستويات (منخفض، متوسط، ومرتفع)، إذ بلغ المتوسط الحسابي (139,68) وبإنحراف معياري قدره (10,01) وكان عدد الفئة (189) بينما بلغ متوسط الدرجات للذكور (144,22) وبإنحراف معياري (11,92) وكان عدد الفئة (161). وهذه النتيجة لها صلة بمستوى درجات الضغوط المتوسطة (المستوى الثاني)، والمرتفعة (المستوى الثالث). وذلك كما يوضّحه المخطط البياني الآتي:



شكل (11)

مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة(منخفض، متوسط، مرتفع) تبعاً للجنس

ويفسّر الباحث هذه النتائج التي توصل إليها من خلال حساب مستويات الضغوط النفسية تبعاً للعمر، وسنوات الخدمة ، والمؤهل العلمي ، والجنس لعينة البحث الحالي من معلمي ومعلمات بعض مدارس المرحلة الأساسية في

محافظة دهوك، أن تلك المستويات كانت متباينة، وذلك نتيجة لتباين هذه المتغيّرات التي تلعب دوراً مهماً إما في خفض مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن مهنة التعليم، أو زيادة في مستوى الضغوط النفسية. وبشكل عام تبدو هذه المستويات في كل متغيّر من متغيّرات البحث الحالي مقبولة وفق النسب العالمية في كثير من الأحيان، وهذا أمر طبيعي جداً على إعتبار أن المعلمين والمعلمات قد يواجهون ضغوطاً نفسية تتعلق بحياتهم اليومية والتي لا علاقة لها بمهنة التعليم، فعلى سبيل المثال، فبعض المعلمين والمعلمات يكونون غير متزوجين، وبعضهم الآخر من لديهم أسر عدد أفرادها كبيراً، أو قربهم أو بعدهم عن مكان المدرسة التي يعملون فيها، وما إلى ذلك من المتغيّرات. لذلك، فإن كل هذه العوامل من المتوقع أن تلعب دوراً في زيادة أو خفض مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات. وللتحقق من هذه النتيجة التي توصّل إليها الباحث والمتوفقة مع العديد من الدراسات العربية والأجنبية، فقد وجدت دراسة الشبراوي (2005) عدم وجود فروق في سنوات الخبرة بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية. بينما وجدت دراسة "آلان ، و آخرون"(Alan et al,2010) التي أجروها على (6000) معلماً ومعلمة في هونغ كونغ والتي تمت بطريقة طويلة ولمدة خمس سنوات، حيث تبيّنت نتائجها أن مستوى الضغوط النفسية للمعلمين في إرتفاع خلال هذه السنوات من (91.6٪ و 97.3٪) ، حيث كان عبء العمل الشديد، وضغط الوقت، وإدارة سلوك الطلاب للتعلم من أكثر ضغوط العمل تكراراً. كذلك أظهرت نتائج دراسة (Olive Taabu Baraza,et al,2016) أن عمر المعلمين الأصغر من المتوقع أن يواجهوا ضغوطاً واضحة مقارنة بالمعلمين الأكبر عمراً والأكثر خبرة في العمل التعليمي. كما أن الذكور كانوا أكثر تعرّضاً ضغوطاً من الإناث، وأن مستوى التعليم المنخفض لدى أفراد العينة كانوا أكثر ضغوطاً من

مستويات التأهيل المرتفع (بكالوريوس وماجستير)، حيث كانت النسبة لمعلمي التأهيل المنخفض (54,04) بينما كان مستوى الضغوط للتأهيل المرتفع (12,12)، أما بالنسبة لسنوات الخدمة فقد أظهرت النتائج أن المعلمين الذين لديهم مستويات من الخبرة التعليمية المنخفضة كان مستوى الضغوط مرتفعاً بالمقارنة مع سنوات الخدمة فوق (16) سنة. كذلك الأمر بالنسبة إلى عمر المعلمين، فقد كان المعلمين الأصغر عمراً يواجهون ضغوطاً واضحة مقارنة بالمعلمين الأكبر عمراً، والأكثر خبرة في العمل التعليمي.

كما أشارت نتائج دراسة (Teuta Agai,et al,2015) إلى أن ضغوط مهنة التعليم ترتبط بدرجات مرتفعة إلى حد كبير في الجنس والعمر وطبيعة العمل، وكذلك الخبرة ، في حين أنه كان المستوى في الضغوط مرتفعاً فيما تتعلق بمستوى التعليم، فأصحاب المؤهل العلمي المنخفض يدركون ضغوطاً واضحة للغاية بالمقارنة مع معلمي التأهيل المرتفع (18.5٪) (مقابل 5،45٪)، في حين أن الأمر نفسه ينطبق على الإناث اللواتي شاركن بالمقارنة مع الذكور (15.38٪)مقابل (3.8٪)، وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج عدم وجود فروق كبيرة في مستويات الضغوط النفسية بين المعلمين الجدد وأكثر خبرة.

ويبدو من كل هذا، أن نتائج البحث الحالي كشفت بأن العوامل الديمغرافية، مثل: العمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخدمة ، لها تأثير كبير على مستويات الضغوط لديهم، وقد تجلّى ذلك بما لا يقبل الجدل أن مستويات الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات ذات صلة بالعديد من الأسباب كعبء العمل، الوقت الذي يقضيه في الصف، وإعداد وتقديم المشورة للتلاميذ، والعمل مع عدد كبير من التلاميذ، ونقص الموارد، وتحديداً الموارد التعليمية والمكتبات

ومختبرات الحاسوب وغرف المصادر، والرواتب، وقضايا الأسرة والموارد المالية. وإن تباينت هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة، إلاّ أن لكل دراسة طبيعتها ومنهجها وأدواتها وأهدافها التي تسعى إلى تحقيقها .

- ألهدف الثاني:

معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسيّة تبعاً لمتغيّرات: (العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي، الجنس) ومعرفة وجود أثر للتفاعل بين هذه المتغيّرات من خلال ألإجابة على أسئلة البحث الآتية:

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسيّة تبعاً لمتغيّر العمر؟

للتحقق من هذا السؤال، قام الباحث أولاً بحساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية لدى عينة الدراسة تبعاً لمستوى العمر، ثم حساب الفروق في الدرجات تبعاً لمستوى العمر و تبعاً للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، والجدولين الآتيين يظهران الفروق في المتوسطات ثم تحليل التباين الأحادي لمتغيّرات المقياس لأفراد عينة البحث حسب قانون تحليل التباين الأحادي، وذلك لمعرفة الفروق في درجة الضغوط النفسية لديهم، وذلك كما يظهرها نتائج الجدولين الآتيين:

جدول (21)

الفروق بين متوسطات الدرجات والإنحرافات المعيارية تبعاً للعمر على مقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	الفئات العمرية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
عبء الدور وغموضه	20-30	69	27,91	4,29
	31 -40	160	28,96	2,43
	41 -50	80	28,05	3,08
	51 -60	41	31,31	5,14
ضغوط العمل	20-30	69	26.69	4.06
	31 -40	160	27.65	3,48
	41 -50	80	27,71	3,81
	51 -60	41	31,34	4,22
ضغوط مدرسية	20-30	69	26,85	3,81
	31 -40	160	28,68	2,64
	41 -50	80	30.03	2,74
	51 -60	41	30,41	2,80
الرضا المهني	20-30	69	26,31	3,58
	31 -40	160	29,18	2,91
	41 -50	80	29,23	2,84
	51 -60	41	31,92	5,41
النمط الإداري لمدير المدرسة	20-30	69	25,75	3,32
	31 -40	160	25,54	3,66
	41 -50	80	24,60	2,56
	51 -60	41	26,19	3,21
الدرجة الكلية	20-30	69	133,36	12,72
	31 -40	160	140.03	8,77
	41 -50	80	139,63	6,99
	51 -60	41	151,19	12,55

يتضح من نتائج الجدول (21) تباين الفروق والمتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة من المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لأعمارهم الزمنية على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية والدرجة الكلية. وهذه المتوسطات والإنحرافات المعيارية تختلف إختلافاً واضحاً في أبعاد المقياس والدرجة الكلية تبعاً لمتغيّر العمر من أعمار العينة المستهدفة بالبحث والبالغ عددهم (350) معلماً ومعلمة.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق بين أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية بأبعاده ودرجته الكلية تبعاً للفئات العمرية ، إستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي لهذا الغرض ، والذي يمكن كشف هذه الفروق من خلال الجدول الآتي:

جدول (22)

الفروق بين أفراد العينة الكلية في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر العمر

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المستويات	درجات الحرية	المتوسط	ف(F)	مستوى الدلالة
عبء الدور وغموضه	بين المجموعات	363.08	3	121.02	10.44	0,000
	داخل المجموعات	4009.93	346	11.589		
	الكلي	4373.01	349	-		
ضغوط العمل	بين المجموعات	598.45	3	199.48	14.02	0,00
	داخل المجموعات	4922.61	346	14.22		
	الكلي	5521.07	349	-		
ضغوط المدرسة	بين المجموعات	491.95	3	163.98	18.82	0,00
	داخل المجموعات	3013.76	346	8.710		
	الكلي	3505.71	349	-		

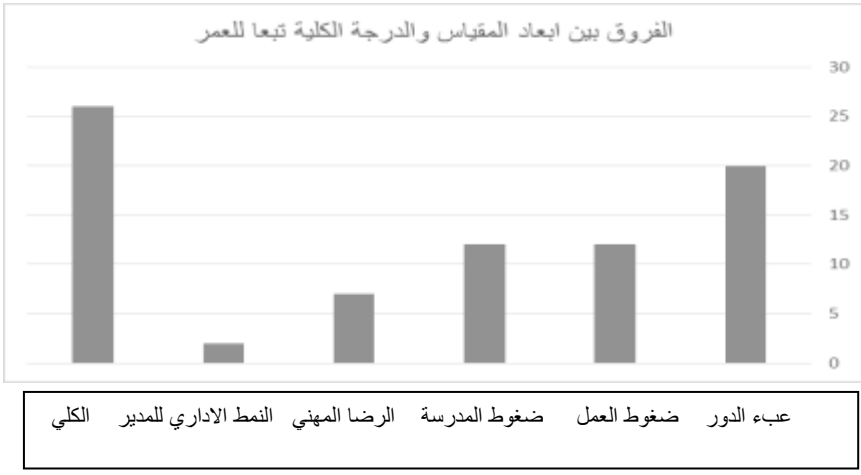
الرضا المهني	بين المجموعات	856.64	3	285.54	19.33	0,00
	داخل المجموعات	4038.62	346	11.67		
	الكلي	4895.26	349	-		
النمط الإداري لمدير المدرسة	بين المجموعات	82.61	3	27.53	2.48	0,06
	داخل المجموعات	3828.14	346	11.06		
	الكلي	3910.75	349	-		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	8187.77	3	2729.25	28.25	0,00
	داخل المجموعات	33427.71	346	96.61		
	الكلي	41615.48	349	-		

يتضح من الجدول (22) ما يأتي:

أ- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,001) في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية تبعاً للفئات العمرية. إذ تبيّن أن المعلمين والمعلمات الذين تتراوح أعمارهم بين (51 - 60) سنة كانوا أكثر ضغوطاً من باقي الفئات العمرية الأخرى.

ب - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,001) في كل من عبء الدور وغموضه، وضغوط العمل، وضغوط المدرسة، والرضا المهني.

ج - عدم وجود فروق دالة إحصائياً في بعد النمط الإداري لمدير المدرسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للفئات العمرية المشار إليها سابقاً. تظهر هذه النتائج واضحة في المخطط الآتي:



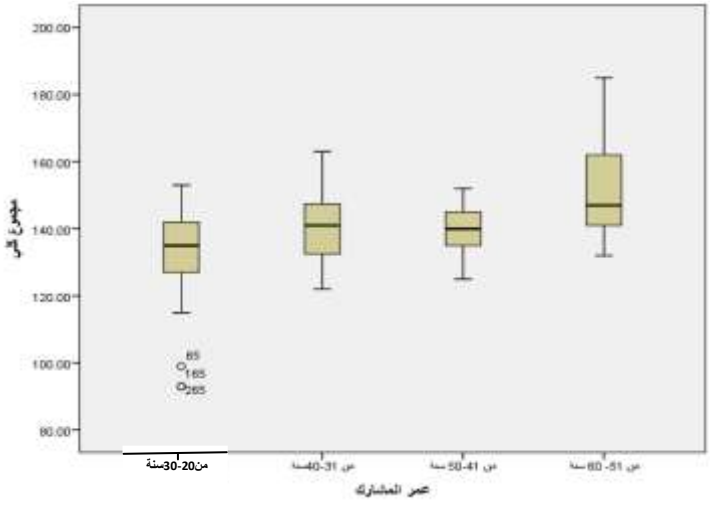
شكل (12)

الفروق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية في الضغوط النفسية تبعاً للعمر

وهذه النتيجة التي توصل إليها الباحث في بحثه الحالي تبدو منطقية في ضوء إتفاقها مع العديد من الدراسات السابقة المتعلقة بعمر المعلمين والمعلمات وأثره على مستوى الضغوط لديهم. فقد أشارت دراسة الهنداوي (1994) حول إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل أن هذه الضغوط تختلف بإختلاف إدراكهم للعمل وبحسب أعمارهم. إذ تشير النتائج إلى أنه كلما انخفض عمر العاملين فإنهم يشعرون بمستوى من ضغط العمل أكبر مما يشعرون به المعلمين من كبار السن. بينما أشارت نتائج دراسة أجريت في ماليزيا من قبل هادي وآخرين (Hadi, et al,2009) على عدد من المعلمين بلغ عددهم (580) من معلمي المدارس الثانوية في منطقة "بهارو كوتا". وذكرت النتائج أن إنتشار الضغوط النفسية بلغ (34.0٪) (17٪) من أفراد العينة إرتبطت ضغوطهم المرتفعة بإرتفاع العمر لديهم، حيث إرتبطت الضغوط المرتبطة

بالعمر مع مدة العمل ومتطلبات العمل النفسية على نحو واضح. كما أشارت نتائج دراسة تاشي (Tashi ,2014) إلى عمر المعلمين، فقد كان المعلمين الأصغر عمراً يواجهون ضغوطاً واضحة مقارنة بالمعلمين الأكبر عمراً والأكثر خبرة في العمل التعليمي. وترتبط الضغوط النفسية والمهنية الناجمة عن مهنة التعليم بعمر المعلم أو المعلمة، فكلما كان العمر أصغر كلما عانى المعلمين من ضغوط نفسية متزايدة. كذلك الأمر بالنسبة إلى عمر المعلمين، فقد كان المعلمين الأصغر عمراً يواجهون ضغوطاً واضحة مقارنة بالمعلمين الأكبر عمراً والأكثر خبرة في العمل التعليمي.

ويمكن تمثيل تلك الفروق من خلال المخطط البياني الآتي:



شكل (13)

الفروق في الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تبعاً للفئات العمرية المتباينة

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة؟

وللتحقق من هذا السؤال، إستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية بين أفراد العينة تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة، والذي يبيّن نتائجه الجدولين الآتيين:

جدول (23)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات العينة على مقياس الضغوط تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة

أبعاد المقياس	سنوات الخدمة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عبء الدور وغموضه	1سنة - سنتين	28	26,35	3,88
	3 -5	40	28.47	3,32
	6 -9	50	28,46	3,24
	10 -15	130	28,84	3,06
	أكثر من 15 سنة	102	29,78	3,88
ضغوط العمل	1سنة - سنتين	28	27,28	2,95
	3 -5	40	25,65	4,22
	6 -9	50	26,18	3,42
	10 -15	130	27,46	3,66
	أكثر من 15 سنة	102	30,55	3,55
ضغوط مدرسية	1سنة - سنتين	28	29,01	2,64
	3 -5	40	27.15	3,69
	6 -9	50	28,38	3,37
	10 -15	130	28,56	2,95
	أكثر من 15 سنة	102	29,99	2,86

الرضا المهني	1سنة - سنتين	28	27,89	3,14
	3 -5	40	27,05	2,27
	6 -9	50	28,07	3,61
	10 -15	130	28,93	4,10
	أكثر من 15 سنة	102	30,43	3,41
النمط الإداري لمدير المدرسة	1سنة - سنتين	28	24,14	3,68
	3 -5	40	24,95	3,86
	6 -9	50	27,24	3,22
	10 -15	130	25,11	2,99
	أكثر من 15 سنة	102	25,42	3,24
الدرجة الكلية	1سنة - سنتين	28	134,78	8,24
	3 -5	40	133,27	9,57
	6 -9	50	138.36	10,04
	10 -15	130	138,93	10.76
	أكثر من 15 سنة	102	146,00	9,84

وبعد ذلك، قام الباحث بحساب هذه الفروق وفقاً لقانون تحليل التباين الأحادي لمعرفة درجات الفروق على مقياس الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة، وذلك كما يبيّنه الجدول الآتي:

جدول (24)

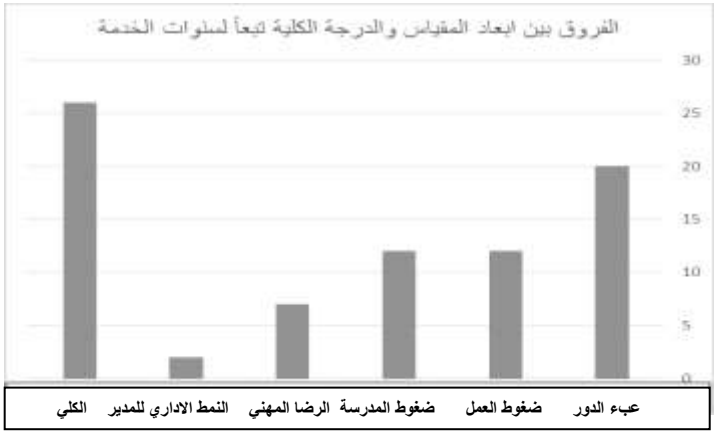
الفروق في درجات أفراد العينة تبعاً لسنوات الخدمة

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المستويات	د. ح	متوسط المستويات	ف	مستوى الدلالة
عبء الدور وغموضه	بين المجموعات	276.01	4	69.00	5.81	.000
	داخل المجموعات	4097.00	345	11.87		
	الكلي	4373.01	349	-		

ضغوط العمل	بين المجموعات	1008.66	4	252.16	19.27	.000
	داخل المجموعات	4512.41	345	13.07		
	الكلي	5521.07	349	–		
ضغوط المدرسة	بين المجموعات	271.29	4	67.82	7.23	.000
	داخل المجموعات	3234.42	345	9.37		
	الكلي	3505.71	349	–		
الرضا المهني	بين المجموعات	435.66	4	108.91	8.42	.000
	داخل المجموعات	4459.60	345	12.92		
	الكلي	4895.26	349	–		
النمط الإداري لمدير المدرسة	بين المجموعات	232.164	4	58.04	5.443	.000
	داخل المجموعات	3678.59	345	10.66		
	الكلي	3910.75	349	–		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	6521.77	4	1630.443	16.02	.000
	داخل المجموعات	35093.71	345	101.721		
	الكلي	41615.48	349	–		

يتضح من الجدولين السابقين (23) و(24) وجود فروق دالة في المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كما يقيسها إختبار تحليل التباين وشيفه أن جميع الفروق كانت دالة في أبعاد المقياس وفقاً لسنوات الخدمة حيث كانت الدلالة الأعلى بين ذوي الخدمة لأكثر من (15) سنة وذوي الخدمة (من 1سنة - سنتين)، بالرغم من وجود تباين في تلك الدرجات في أبعاد المقياس والدرجة الكلية كما هي موضّحة في الجدول السابق، حيث كانت الفروق الأكثر دلالة في ضغوط عبء العمل، تلاها الرضا المهني، ثم الضغوط المدرسية، ثم النمط الإداري لمدير المدرسة ، وأخيراً حل عبء الدور وغموضه في الترتيب الأخير. وهذه النتيجة تتفق مع مستوى الضغوط النفسية المشار إليها في السؤال الثالث حول توزع

درجات المقياس لدى أفراد العينة تبعاً لسنوات الخدمة. ويبيّن الشكل الآتي تلك الفروق في مستويات الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخدمة. وذلك كما يظهر نتائجه المخطط البياني الآتي: -



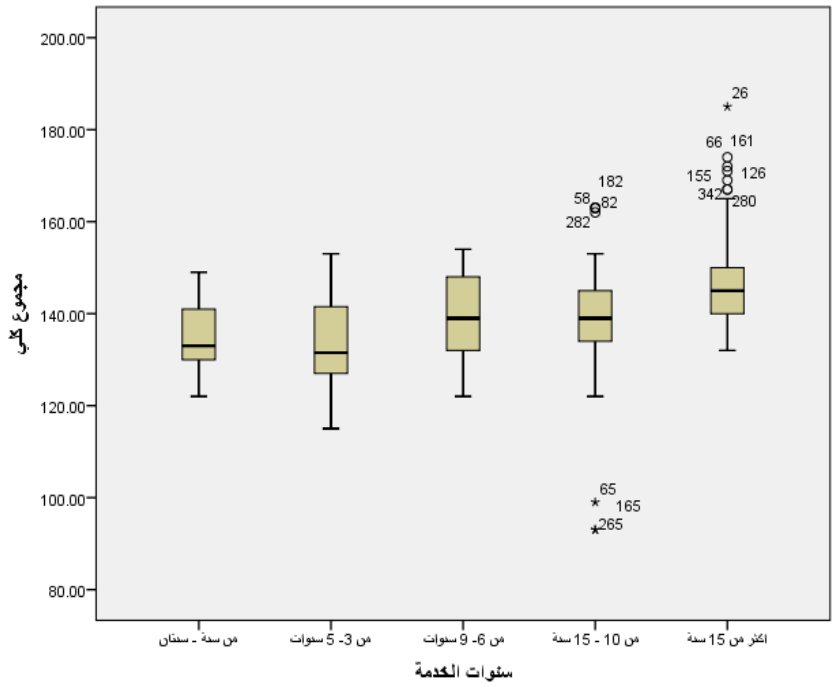
شكل (14)

الفروق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية في الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخدمة

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات في هذا المجال والتي تشير إلى أن الضغوط النفسية ترتبط جوهرياً بسنوات الخدمة التي يقضيها المعلمون في مهنة التعليم، حيث أشارت النتائج إلى أنه كلما كانت سنوات الخدمة أقل كلما كان مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن مهنة التعليم مرتفعة، والعكس هو الصحيح، فالمعلمين الذين لديهم خبرة وممارسة طويلة في التعليم هم أقل عرضه للضغوط النفسية الناجمة عن متطلبات هذه المهنة، وذلك لقدرتهم على مواجهة أعباء المهنة بصبر وثبات، وهذا الخبرة تؤهلهم للتعامل مع جميع المشكلات الناجمة عن هذه المهنة بعزم وثبات، بحيث لا تؤثر على أدائهم المهني في ممارسة التعليم على نحو إيجابي. فقد أشارت دراسة ميسون

ومحمدي (ب، ت) إلى عدم وجود فروق في الضغوط المهنية لدى المعلمين الذين لديهم خبرة في التعليم أقل من (16) سنة وبين المعلمين الذين لديهم سنوات خبرة في التعليم لأكثر من (30) سنة. وفي دراسة عسكر وعبدالله (1988) حول مدى تعرّض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الإجتماعية (التعليم، التمريض، الخدمة الإجتماعية، الخدمة النفسية) وعلاقة ذلك بمتغيّرات الخبرة والجنس والحالة الإجتماعية. فقد أشارت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغيّر الخبرة المهنية بأن الفرق الوحيد في التعرّض للضغوط بين العاملين ظهر في مهنة التدريس وهو فرق ذو دلالة إحصائية عن باقي المهن الأخرى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جاردنر (Gardner ,2010) التي أشارت إلى مستويات عالية من الضغوط النفسية لدى المعلمين، خصوصاً المعلمين الذين تزيد أعمارهم عن (24) سنة في هذه الدراسة، و (53٪) من المعلمين كانوا يعانون من درجة عالية من الضغوط إلى مستوى معتدل (عالية وعالية جداً إلى معتدلة) ، وكان هناك مستوى أعلى من الضغوط النفسية في جميع الفئات العمرية، كما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يتعلق بسنوات الخدمة وعلاقتها بالضغوط النفسية. بينما أشارت نتائج دراسة مليسنت (Milicent,2013) إلى وجود فروق دالة بين المعلمين تعزى إلى خبرة التعليم.



شكل (15)

توزع درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخدمة

4- هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي؟

وللتحقق من هذا السؤال، إستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية بين أفراد العينة تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي، إذا قام الباحث في البداية بحساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تبعاً لسنوات المؤهل العلمي، ثم قام بمعالجة البيانات بإستخدام تحليل التباين الأحادي وذلك لمعرفة تلك الفروق في أبعاد المقياس تبعاً للمؤهل العلمي، وذلك كما يكشف عنهما الجدولين (25) و (26) الآتيين:

جدول (25)

حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي لأفراد العينة الكلية

أبعاد المقياس	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
عبء الدور وغموضه	ثانوي	31	32,51	4,14
	دبلوم	206	28.46	3,54
	بكالوريوس	113	28,46	2,37
ضغوط العمل	ثانوي	31	31,19	4,60
	دبلوم	206	27,73	3,65
	بكالوريوس	113	27,31	3,96
ضغوط مدرسية	ثانوي	31	31,35	3,18
	دبلوم	206	28.78	2,96
	بكالوريوس	113	28,64	3,22
الرضا المهني	ثانوي	31	30,93	2,50
	دبلوم	206	29,05	4,30
	بكالوريوس	113	28,23	2,53
النمط الإداري لمدير المدرسة	ثانوي	31	26,22	3,29
	دبلوم	206	25,00	3,26
	بكالوريوس	113	25,24	3,22
الدرجة الكلية	ثانوي	31	152,22	13,82
	دبلوم	206	139,55	10,22
	بكالوريوس	113	137.25	8,92

يتضح من الجدول (25) تباين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية على مقياس الضغوط النفسية لدى أفراد العينة الكلية من المعلمين والمعلمات لمدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً للمؤهل العلمي.

ولمعرفة دلالة هذه الفروق على أبعاد المقياس والدرجة الكلية ، إستخدم

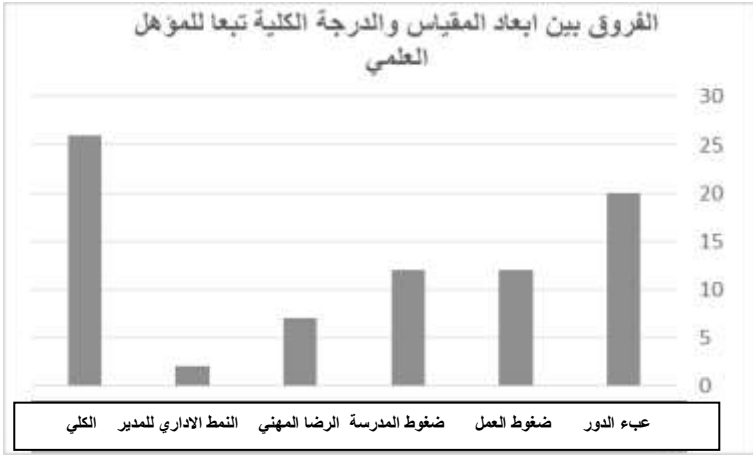
الباحث لمعالجته قانون تحليل التباين الأحادي ، وذلك كما يوضّحه الجدول الآتي:-

جدول (26)

الفروق بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الضغوط تبعاً للمؤهل العلمي بإستخدام تحليل التباين

أبعاد مقياس الضغوط	مصدر التباين	مجموع المستويات	د.ح	متوسط المستويات	ف	مستوى الدلالة
عبء الدور وغموضه	بين المجموعات	463.94	2	231.97	20.59	.000
	داخل المجموعات	3909.07	347	11.26		
	الكلي	4373.01	349			
ضغوط العمل	بين المجموعات	379.86	2	189.93	12.81	.000
	داخل المجموعات	5141.21	347	14.81		
	الكلي	5521.07	349			
ضغوط المدرسة	بين المجموعات	236.38	2	118.19	12.54	.000
	داخل المجموعات	3269.32	347	9.422		
	الكلي	3505.71	349			
الرضا المهني	بين المجموعات	182.96	2	91.48	6.73	.001
	داخل المجموعات	4712.30	347	13.58		
	الكلي	4895.29	349			
النمط الإداري لمدير المدرسة	بين المجموعات	41.89	2	20.93	1.87	.154
	داخل المجموعات	3868.87	347	11.149		
	الكلي	3910.75	349			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	5523.59	2	2761.80	26.53	.000
	داخل المجموعات	36091.88	347	104.01		
	الكلي	41615.48	349			

يتضح من نتائج الجدولين (25) و (26) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,001) بين أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمؤهل العلمي، إذا كان مؤهل الثانوي من المعلمين والمعلمات أكثر عبئاً في الدور وغموضه وأكثر ضغطاً في العمل، والمدرسة، وأقل رضاً، وأكثر صراعاً مع الإدارة، بينما كان المعلمين والمعلمات ممن يحملون درجة البكالوريوس أكثر رضاً ، أقل عبئاً وضغوطاً على مستوى المدرسة وعلاقة أكثر انسجاماً مع الإدارة، بينما كان من يحملون شهادة دبلوم هم أكثر ضغطاً وأقل انسجاماً مع إدارة المدرسة. وهذا يعني أن من يحملون المؤهل الثانوي كانوا أكثر ضغوطاً من الفئتين الأخريتين، وحل ثانياً من يحملون شهادة دبلوم، وحل في الترتيب الثالث من يحملون البكالوريوس. وهذا يتفق مع متوسطات الكلية لمقياس الضغوط النفسية والمشار إليها في الجدول السابق. وذلك كما يوضحه المخطط البياني الآتي:



شكل (16)

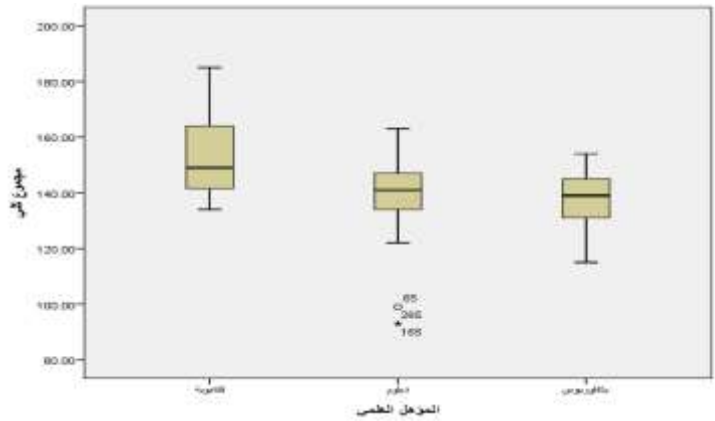
الفروق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية في الضغوط النفسية تبعاً للمؤهل العلمي

وبالنظر إلى نتائج الدراسات السابقة من حيث إتفاقها أو إختلافها مع نتائج البحث الحالي،وفي ضوء ذلك، فقد اتفقت العديد من نتائج الدراسات مع النتيجة الحالية التي توصّل إليها الباحث حول أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي.حيث أشارت نتائج دراسة حمايدة (2013) إلى عدم وجود فروق بين المعلمين في الضغوط النفسية تعزى إلى المؤهل العلمي، وتتفق نتائج دراسة حمايدة مع دراسة غطاس ومجوجة (2002)،ودراسة مقداد وخليفة (2012) التي أشارت بعدم وجود فروق دالة بين المعلمين في الضغوط النفسية تعزى إلى المؤهل العلمي للمعلمين.بينما أشارت نتائج دراسة (Olive Taabu Baraza,et al,2016) إلى وجود فروق في الضغوط النفسية للمعلمين في كينيا حسب المؤهل العلمي، فالمعلمون الذين لديهم مؤهل تعليمي منخفض أكثر تعرّضاً للضغوط النفسية من المعلمين الذين لديهم تأهيل مرتفع (بكالوريوس وماجستير...الخ). كذلك أشارت نتائج دراسة ميليسنت (Milicent,2013) إلى وجود فروق دالة بين المعلمين تعزى إلى المؤهل التعليمي، وخبرة التعليم.

ويرى الباحث أن هذه الفروق في الضغوط النفسية التي تعزى إلى المؤهل العلمي مردها إلى عينة البحث الحالي التي تعاملت مع عينة من المعلمين والمعلمات الذين يحملون مؤهلات منخفضة في المؤهل العلمي، مثل الثانوي والدبلوم، وهذا من المتوقع أن يحدث، ولهذا التأهيل أثراً في الفروق في الضغوط النفسية لديهم مقارنة بالمؤهل العلمي لعينات البحوث الأخرى التي تناولت المؤهل العلمي فوق هذا المستوى، بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه أحياناً. وتبقى هذه النتيجة التي توصّل إليها الباحث صادقة – إلى حد ما- في حدود البيئة الجغرافية للبحث، وطبيعة عينة الدراسة من حيث تأهيلها العلمي، وقدرتها على إدراك الضغوط النفسية لديها، وهذا بالتأكيد بحاجة إلى دراسات

مستفيضة للوصول إلى قرار نهائي بخصوص الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تبعاً للمؤهل العلمي الذي يحملونه.

ويوضح هذه الفروق المخطط البياني الآتي: -



شكل (17)

الفروق في متوسطات درجات مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمؤهل العلمي

5- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية تبعاً لمتغيّر الجنس؟

وللتحقق من هذا السؤال، إستخدم الباحث قانون الفروق بين عينتين مستقلتين، وذلك بإستخدام "ت" ستودنت، وذلك لتبيان الفروق بين المعلمين والمعلمات على مقياس الضغوط النفسية، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (27)

الفروق بين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيّر الجنس(ذكور- إناث)

أبعاد المقياس	ذكور، ن(161)		إناث، ن(189)		د.ح	قيمة "ت"	الدلالة الاحتمالية	الدلالة
	م	ع	م	ع				
عب الدور وغموضه	28.75	3.74	28.87	3.36	348	0,317	0,56	غير دال
ضغوط العمل	28.27	3.95	27.59	3.97	348	1,58	0,47	غير دال
ضغوط المدرسة	28.68	3.30	28.96	3.05	348	0,80	0,27	غير دال
الرضا المهني	29.20	3.05	28.74	3.42	348	1,15	0,96	غير دال
النمط الإداري لمدير المدرسة	25.29	3.40	25.50	3.30	348	0,58	0,57	غير دال
الدرجة الكلية	140.22	11.92	139.68	10.01	348	0,45	0,47	غير دال

يتضح من نتائج الجدول (27) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المعلمين والمعلمات على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الخمسة، وكذلك في الدرجة الكلية. وتشير هذه النتيجة إلى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تكاد تكون متشابه نوعاً ما، فهم يعانون من درجة متساوية تقريباً في عبء الدور وغموضه، وضغوط العمل، وضغوط المدرسة، والرضا المهني، والنمط الإداري لمدير المدرسة.

وهذه النتيجة تكاد تكون غير متفقة مع نتائج الدراسات السابقة، التي أشارت بعض نتائجها إلى أن المعلمين أكثر ضغوطاً من المعلمات، بينما أشارت نتائج دراسات أخرى إلى أن المعلمات يواجهن ضغوطاً نفسية في العمل التعليمي أكثر من المعلمين. على سبيل المثال لا الحصر، فقد أشارت نتائج الدراسات العربية لكل من دراسة: ثابت (2003)، وبريك (2000)، وحمايدة (2001)، والشبراوي (2005) إلى أن المعلمين الذكور يواجهون ضغوطاً نفسية في المجال التعليمي اقل من الإناث. كما أشارت دراسة المصدر وكويك (2007) بوجود فروق في الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط مهنة التعليم. بينما أشارت نتائج دراسة كل من متولي (2000) وجود فروق في الضغوط النفسية لصالح المعلمات مقارنة بنتائج ضغوط المعلمين. ومن جهة أخرى أشارت بعض الدراسات التي تتفق مع نتائجها البحث الحالي بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث من المعلمين في الضغوط النفسية، مثل نتائج دراسة كل من عبد الحميد (1996)، محمد (1999)، ومقداد وخليفة (2012) التي أظهرت نتائجها بعدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات والناجمة عن مهنة التعليم. وقد تعود هذه النتيجة الى المكانة التي وصلت اليها الأنثى(المرأة) ومساواتها مع الذكر(الرجل) في محافظة دهوك.

وفيما يتعلّق بنتائج الدراسات الأجنبية في مجال الفروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية. فقد كشفت دراسة (Van Dat Tran. 2015) وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية وجاءت هذه الفروق لصالح الذكور، حيث كان الذكور أكثر ضغوطاً وأكثر رضاً عن العمل التعليمي، وأكثر إجهاداً، بينما كانت المعلمات أقل رضاً عن العمل التعليمي. بينما أظهرت

نتائج دراسة (Alexander-Stamatios & Marina Ntalla. 2013)أن معلمي المرحلة الإبتدائية والمتوسطة لديهم مستويات أعلى من الضغوط النفسية مقارنة بالمعلمات.

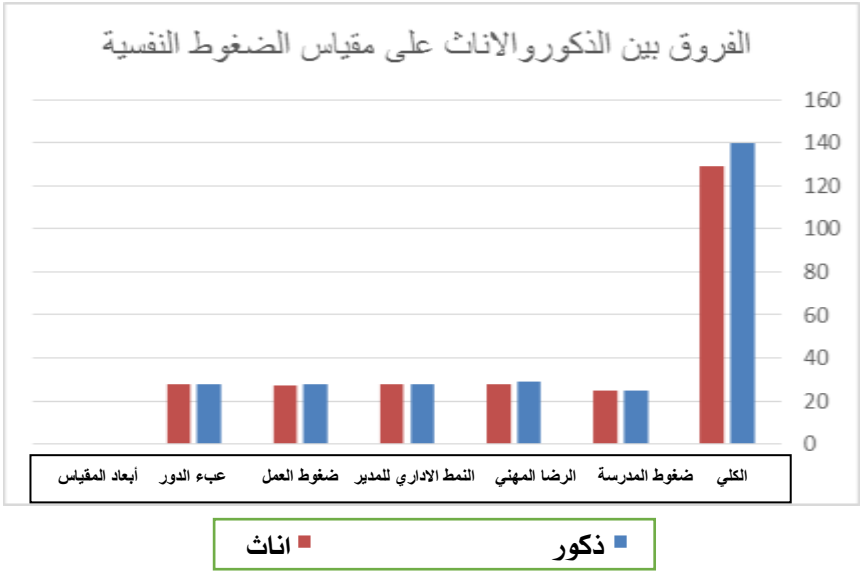
كما أظهرت نتائج دراسة(Nwimo& Onwunaka,2015)أن معلمي المدارس الثانوية لديهم مستوى من الضغط أعلى من مستوى الضغوط لدى الإناث. بينما تعارضت نتائج بعض الدراسات مع نتائج البحث الحالي، حيث أظهرت نتائج دراسة (Ahmdy,et,al.2007) أن المعلمات أكثر ضغوط نفسية ناشئة عن مهنة التعليم من الذكور.

أما دراسة (Antoniou,et al.2013) فكشفت عن وجود ضغوط مرتفعة لدى الإناث مقارنة بالذكور.

وتبدو النتيجة التي توصل إليها الباحث في بحثه الحالي أنها متفقة مع نتائج بعض الدراسات ومختلفة مع نتائج دراسات أخرى، وهذا من المحتمل يعود إلى البيئة التي تمّت فيها تلك الدراسات، وكذلك الفروق في مستويات المعلمين والمعلمات من حيث دافعية الإنجاز، والعلاقات الإجتماعية مع الزملاء والإدارة المدرسية، إضافة إلى طبيعة المحفزات المادية والمعنوية التي تقدّمها المهنة لهؤلاء المعلمين، إضافة إلى ذلك طبيعة البيئة المدرسية وعدد التلاميذ في كل صف. وكل تلك العوامل من المحتمل تعكس شدّة الضغوط ومستواها لدى المعلمين والمعلمين. لكن هذه النتيجة تبقى صادقة في حدود البحث الحالي والطبيعة الجغرافية والمكانية لإجراء هذا البحث. ويتوقع الباحث أن تظهر نتائج متباينة لو تم تطبيقه في مناطق تعليمية مختلفة وعلى عينات من مدارس مرحلة الأساس أو الثانوية ، أو عينات من المعلمين والمعلمات من

مدارس خاصة أو عامة، أو مدارس ذات نظام التعليم بلغات مختلفة: عربية، إنكليزية...الخ، إضافة إلى وجود مستويات إجتماعية وإقتصادية متباينة في إقليم كردستان - العراق.

يتضح هذه النتائج من خلال المخطط البياني الآتي الذي يوضّح الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية:



شكل (18)

الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية

6- هل يوجد أثر للتفاعل بين المتغيّرات: (العمر، سنوات الخدمة ،المؤهل العلمي، الجنس) على مقياس الضغوط النفسية لدى أفراد العينة؟

وللتحقق من هذا السؤال إستخدم الباحث قانون تحليل التباين والترابط والإنحدار الخطي لمعرفة أي من المتغيرّات أكثر من غيره يلعب دوراً مهماً في الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك، وكانت النتائج كما هي موضّحة في الجدول الآتي:

جدول (28)

تأثير التفاعل بين المتغيّرات: العمر سنوات الخدمة والمؤهل العلمي، والجنس على درجات الضغوط النفسية

المتغيّرات	مصدر التباين	مجموع المستويات	د.ح	متوسط المستويات	ف	مستوى الدلالة
العمر	بين المجموعات	8187.77	3	2729.25	28.25	.000
	داخل المجموعات	33427.71	346	96.61		
	الكلي	41615.48	349			
سنوات الخدمة	بين المجموعات	6521.77	4	1630.44	16.02	.000
	داخل المجموعات	35093.71	345	101.72		
	الكلي	41615.48	349			
المؤهل العلمي	بين المجموعات	5523.59	2	2761.80	26.55	.000
	داخل المجموعات	36091.88	347	104.01		
	الكلي	41615.49	349			
الجنس	بين المجموعات	6521.77	1	24.95	.209	.648
	داخل المجموعات	35093.71	348	119.51		
	الكلي	41615.48	349			

يتضح من الجدول (28) أن كل المتغيّرات السابقة ما عدا متغيّر الجنس يلعب دوراً مهماً في زيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، فقد كانت كل المتغيّرات دالة عند مستوى دلالة (0,001). وهذه النتيجة تشير إلى أن متغيّر العمر، سنوات الخدمة، والمؤهل العلمي، جميعها تساعد على زيادة الضغوط النفسية. فسنوات الخدمة الأقل لدى المعلمين تثير ضغوطاً نفسية أكثر من سنوات الخدمة الأكثر، وقد يعود ذلك الى قلة خبرتهم في كيفية التعامل والتكيّف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في مهنة التعليم. وكذلك المؤهل العلمي الأدنى(ثانوي) يكون المعلمين والمعلمات أكثر عرضة للضغوط النفسية من المؤهل العلمي العالي(بكالوريوس)، وهذا يدل على أنه كلما إرتفع المؤهل العلمي للمعلم أو المعلمة قلّ الضغط النفسي لديه، ويمكن أن يعود ذلك إلى حصول المعلم أو المعلمة على المعلومات والمهارات المهنية أكثر من المؤهلات الأدنى، وهذا ما يجعله أكثر تكيّفاً مع الضغوط النفسية وأقل تعرّضاً للضغوط النفسية. ويتباين عمر المعلم والمعلمة مع درجة الضغوط ففئة الأصغر عمراً (20- 30سنة) أكثر ضغوطاً من الفئات الأخرى، وقد يعود ذلك إلى قلة خبراته في كيفية التعامل والتكيّف مع الضغوط النفسية التي تواجهه في عملية التعليم، بينما متغيّر الجنس(ذكر،أنثى) لم يكن له تأثير في زيادة الضغوط لدى المعلمين والمعلمات.وللتحقق من الإرتباط أو معامل الإنحدار الخطي (B) للتحقق في العوامل أو المتغيّرات الديمغرافية المحتملة أن تكون ذات صلة بالضغوط النفسية، ثم تعيين شكل المستويات وأهميتها الدلالية، وذلك وفق ما يبيّنه الجدول الآتي من النتائج المتعلقة بدرجة التنبؤ: -

جدول(29)

الانحدار الخطي للتنبؤ بدلالة المتغيّرات في التأثير على الضغوط النفسية

المتغيّرات	B الترابط الانحداري	الخطأ المعياري	Beta القدرة الترابطية	قيمة ت	الدلالة
الثابت	27.312	5.157	-	5.297	.000
العمر	4.706	.712	.300	6.608	.000
سنوات الخدمة	3.749	1.614	-.107	2.322	.021
المؤهل العلمي	4.33	.057	1.34	5.847	.000
الجنس	-2.654	2.066	-.074	-1.285	.200

يتضح من الجدول (29) أن متغيّر العمر يكون له تأثير على زيادة الضغوط النفسية، حيث يأتي في المرتبة الأولى، يليه من حيث الأهمية المؤهل العلمي، ثم سنوات الخدمة، وأخيراً الجنس الذي لا يمكن أن يكون عامل تنبؤي بزيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

وتؤكد النتائج التي توصّل إليها الباحث في بحثه الحالي إلى أن غالبية المعلمين والمعلمات لديهم مستوى متوسط أو أدنى من المتوسط في الضغوط النفسية الناشئة عن مهنة التعليم بمدارس المرحلة الأساسيّة في محافظة دهوك، وإن تبيّن إن هناك نسبة قليلة من المعلمين والمعلمات يواجهون ضغوطاً مرتفعة، ويمكن أن يعزى ذلك إلى الخبرة القليلة بمهنة التعليم ومتطلباتها، علاوة عن مستوى المؤهل العلمي المنخفض لبعض المعلمين والمعلمات وخصوصاً من يحملون مؤهل تعليمي (ثانوي، دبلوم) وهذه النتائج أثرت على مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة. كما يمكن الإشارة هنا أن بعض المتغيّرات الديمغرافية لعبت دوراً في إرتفاع مستوى الضغوط النفسية دون غيرها،

فالمؤهل العلمي وسنوات الخدمة، وعمر المعلمين والمعلمات كان له تأثير واضح في هذه الفروق في الضغوط النفسية، بينما كان تأثير الضغوط تبعاً لمتغيّر الجنس (ذكور- إناث) غير دال في معظم نتائج الدراسة على مستوى الفروق، وكذلك على مستوى أثر التفاعل بين هذه المتغيّرات مجتمعة مع الضغوط النفسية لم يظهر هذا التباين تبعاً لمتغيّر الجنس. وبالنظر إلى أبعاد مقياس الضغوط النفسية من حيث الفروق بين عينة البحث، فقد أظهرت النتائج السابقة التي أظهرتها الجداول الخاصة بها أن مستوى الضغوط يتأثر بعب العمل، وضغوطه، والضغوط المدرسية، ونادراً ما يتأثر بالرضا الوظيفي أو النمط الإداري لمدير المدرسة.

عموماً، العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات وبعض الخصائص الديموغرافية، فقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط ذات الصلة إلى حد كبير بالعمر والمؤهل العلمي، وسنوات الخدمة، وغياب هذه العلاقة تبعاً للجنس (ذكور- إناث).

- **الإستنتاجات:**

في البحث الحالي تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك يقع ضمن مستوى الضغط النفسي المتوسط.

2- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك يتأثر نوعياً بمتغيّرات البحث المتمثلة بـ (العمر، سنوات الخدمة، المؤهل العلمي).

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر العمر لصالح فئة (20-30) سنة.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر سنوات الخدمة لصالح فئة (1 سنة - سنتين).

5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي لصالح فئة (الثانوي).

6- لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك تبعاً لمتغيّر الجنس (ذكر، أنثى).

7- وجود أثر للتفاعل بين متغيّرات البحث، حيث تبيّن أن متغيّر العمر يكون له تأثير على زيادة الضغوط النفسية، حيث يأتي في المرتبة الأولى، يليه من حيث الأهمية المؤهل العلمي، ثم يليه سنوات الخدمة، وأخيراً الجنس الذي لا يمكن أن يكون عاملاً من عوامل التنبؤ بزيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك.

- **التوصيات :**

في ضوء النتائج التي تم التوصّل إليها الباحث في بحثه الحالي، فإنه يقدّم للجهات المعنية بالتربية والتعليم بعض التوصيات التي تساعدهم على إتخاذ إجراءات مناسبة للحد من الضغوط النفسية الناجمة عن ممارسة مهنة التعليم في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة دهوك، وأهم هذه التوصيات ما يأتي:

1- العمل على وضع إستراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من الضغوط النفسية لمهنة التعليم التي يتعّرض لها بعض المعلمين والمعلمات لما لها من أثر سلبي على صحتهم النفسية والجسمية، وبالتالي على العملية التعليمية برمتها.

2- إعداد وتنفيذ ورش عمل دورية خاصة بالمعلمين والمعلمات حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها من أجل رفع مستوى السلوك التكيّفي لديهم في البيئة المدرسية.

3- إعطاء المزيد من الإهتمام لظروف العمل في المدارس من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل المعلمين والمعلمات قادرين على تقديم واجبهم التربوي والتعليمي ويشعرون بالراحة النفسية والإستقرار الوظيفي.

4- منح الحوافز المعنوية والمادية للمعلمين والمعلمات والعمل على تحسين أحوالهم المعيشية، وذلك من خلال رفع مستوى العائد المادي الذي يتقاضونه شهرياً بما يتناسب مع متطلبات الواقع وأهمية دورهم التعليمي في بناء الأجيال الواعدة والمبدعة في المستقبل.

5- تطوير كفاءة المعلمين والمعلمات والإعداد الجيد لهم بما يتلاءم وطبيعة مهنة التعليم، ورفع مستوى الإعداد في معاهد وكليات إعداد المعلمين والمعلمات.

6- تحسين أوضاع المعلمين والمعلمات المادية والمعنوية والإجتماعية من أجل تخفيف ضغوط العمل لديهم في المدرسة.

7- الإهتمام بالمباني المدرسية وتوفير الوسائل التعليمية اللازمة ومراعاة عدد التلاميذ في كل صف حسب النظام.

8- إعداد وتنفيذ دورات تدريبية لمدراء المدارس على الإدارة الحديثة التي تتلائم مع العصر الراهن لكي يؤدي المعلمين والمعلمات واجبهم على الوجه الأكمل بعيداً عن الضغوط النفسية.

9- تعيين أخصّائي نفسي في كل مدرسة للوقوف على المشكلات والضغوط النفسية التي قد يتعّرض لها المعلمين والمعلمات والتي تنعكس سلباً على أدائهم التعليمي وأداء تلاميذهم ،ودراستها وإيجاد الحلول المناسبة لها.

- **المقترحات:**

وإستكمالاً للفائدة المتوخاة من البحث الحالي، يقترح الباحث إجراء البحوث الآتية:

1- بحوث في مجال الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس المراحل التعليمية الأخرى في المحافظة.

2- بحوث في مجال الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس محافظة دهوك تبعاً لمتغيّرات أخرى مثل: الراتب الشهري، الحالة الإجتماعية، الإختصاص ،عدد أفراد الأسرة، ومديريات التربية في المحافظة وغيرها من المتغيّرات.

3- بحوث في مجال الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس كافة مديريات التربية في محافظة دهوك .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: المواقع الألكترونية

أولاً : المراجع العربية:

القرآن الكريم .

1- إبراهيم، شوقية(1993): **الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.

2- إبراهيم، عبدالستار (1987): **أسس علم النفس**، الرياض، دار المريخ للنشر.

3- إبراهيم، عبدالستار(1985): **الإنسان وعلم النفس**، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، العدد 86.

4- إبراهيم،عبدالستار، وإبراهيم، رضوى(2003):علم النفس، أسسه، ومعالم دراساته، ط3، القاهرة،مكتبة الأنجلو المصرية.

5- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994): **عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيّرات النفسية لدى المعلمين**، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 5 ،جامعة قطر.

6- أبو الحصين، محمد فرج الله (2010): **الضغوط النفسية لدى المرضين والمرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين.

7- أبو العلا، محمد صلاح الدين (2009): **ضغوط العمل وأثرها على الولاء التنظيمي** ، دراسة تطبيقية على المدراء العاملين في وزارة الداخلية فى قطاع غزة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين .

8- أبو حطب، صالح (2006): **الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة**، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي تصدر عن شبكة التربية العربية، المجلد الثاني عشر، العددان 21،22.

9- أبو عون، ضياء يوسف حامد (2014): **الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة ، كلية التربية، فلسطين.

10- أبو مصطفى ، نظمي ، والأشقر، ياسر حسن(2011): **الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني**، مجلة الجامعة الإسلامية(سلسلة الدراسات الإنسانية)، مجلد 19، العدد 1 ، يناير 2011، ص 209-238.

11- الأحسن، حمزة(2015): **الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم - دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة**، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد(1).

12- الأشول، عادل (1993): **الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للاطفال المتخلفين عقلياً**، مجلة الإرشاد النفسي، عدد 1.

13- الأغا، إحسان (2002): **البحث التربوي وعناصره – مناهجه وأدواته**, ط4، الجامعة الإسلامية، غزة.

14- الأنصاري، بدر محمد(2000) : **قياس الشخصية**، الكويت، دار الكتاب.

15- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (2011): **الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية**، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 1، جامعة الموصل.

16- الجبالي ، (2012): **الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون**، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

17- الحمداني، ثامرمحمود ذنون (2002): **الضغوط النفسية لدى مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.

18- الخضيري، محسن أحمد (1991): **الضغوط الإدارية، الظاهرة، الأسباب، العلاج**، القاهرة، مكتبة مدبولي للنشر.

19- الداهري، صالح حسن، والكبيسي، وهيب مجيد (1999): **علم النفس العام**، بغداد، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية.

20- الدليمي، إحسان عليوي، والهمداوي، عدنان محمود(2005) :**القياس والتقويم في العملية التربوية**، ط2، بغداد، العراق، دار الكتب.

21- الزوبعي، عبدالجليل، وآخرون(1981): **الإختبارات والمقاييس النفسية**، كلية الآداب، جامعة الموصل.

22- الزيودي، محمد حمزة(2007): **مصادر الضغوط النفسية والإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيّرات**، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (23) ، العدد(2).

23- السباعي، هنية محمود (2001): **ضغوط العمل : مستوياتها ومصادرها وإستراتيجيات إدارتها لدى الإداريات والفنيات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية**، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة أم القرى.

24- السرطاوي، زيدان أحمد ، و الشخصي،عبد العزيز السيد(1998): **بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والإحتياجات لأولياء أمور المعوقين**، الإمارات العربية، دار الكتاب.

25- السعادات، خليل إبراهيم (2005): **ضغوط المعلم المهنية**، صحيفة الجزيرة، أول صحيفة سعودية تصدر على شبكة الأنترنت، العدد، 11914، الخميس، 12 أيار.

26- السمادوني، السيد ابراهيم ،وفهد، الربيعة (1998): **"الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيّرات"** مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية و الدراسات الإسلامية، المجلد 10، ع1 .

27- الشعلان، لطيفة عثمان إبراهيم (2002): **فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الرياض.

28- الضريبي، عبد الله محمد(2010): **أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيّرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع**

زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 26، العدد 4.

29- الضريبي، عبدالله محمد (2008): **الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز**، بحث منشور في صفحة رئاسة الجمهورية ، المركز الوطني للمعلومات ، دولة اليمن.

30- الطريري، عبد الرحمن (1999): **المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيّرات**، حولية كلية التربية، جامعة قطر، العدد 8.

31- الطواب، سيد، وآخرون (1999): **الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديموجرافية**، حولية كلية التربية، جامعة قطر، العدد 15.

32- العاسمي، رياض(2011): **فاعلية برنامج إرشادي على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجحة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد 1+2.

33- العاسمي، رياض(2015): **علم نفس الصحة الإكلينيكي**، الجزء الأول، عمان، دار الإعصار العلمي.

34- العبدلي، خالد محمد عبدالله (2012): **الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى ،كلية التربية، مكة المكرمة.

35- العتيبي، محمد عبد المحسن (2007): **المناخ المدرسي ومعوقاته ودوره في أداء المعلمين بمراحل التعليم العام، دراسة ميدانية على عينة من المعلمين العاملين بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

36- العنزي، عياش سمير معزي (2004): **علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيّرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

37- العيسوي، عبدالرحمن (1997): **أصول البحث السيكولوجي**، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان.

38- الغرير، أحمد نايل، و أبو سعد، أحمد عبد اللطيف(2009): **التعامل مع الضغوط النفسية، عمان**، دار الشروق.

39- الفرماوي، حمدي، و عبدالله، رضا(2009) : **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة**، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

40- المتولي، عباس إبراهيم (2000): **الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة، المجلد 10، العدد 26.

41- المزروع، ليلى عبد الله (2009): **أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر**، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

42- المشعان، عويد سلطان (1994): **علم النفس الصناعي**، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

43- المشعان، عويد سلطان (2001): **مصادر الضغوط في العمل**، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم الإدارية، مجلد (13) العدد (1) .

44- المصدر، عبد العظيم ، وأبو كويك، باسم علي (2007): **ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، فلسطين**، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني " مدخل للتميز " الذي عقد في الجامعة الإسلامية في الفترة من 30 - 31 أكتوبر2007م.

45- المعجم الوجيز(2008): **مجمع اللغة العربية**، القاهرة، وزارة التربية والتعليم، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، جمهورية مصر العربية.

46- المعجم الوسيط (2004): **مجمع اللغة العربية**، القاهرة ، مكتبة الشروق الدولية، الطبعة الرابعة، جمهورية مصر العربية.

47- الهاشمي، شريف أحمد (2009) : **منتديات صقر البحرين**.

48- الهلال، محمد عبدالغني (2000): **مهارات إدارة الضغوط**، القاهرة، مركز تطوير الأداء.

49- الهنداوي، وفية أحمد(1994): **"إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل الإداري"**، مجلة الإداري، ع 58،كانون الأول ،معهد الإدارة العامة ،مسقط، عمان.

50- الهيجان، عبد الرحمن(1998): **ضغوط العمل منهج شامل لدراسة الضغط مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**، الرياض، معهد الإدارة العامة.

51- باهي، مصطفى (1999): **المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

52- بدوي، أحمد زكي (1982): **معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية**، بيروت ، مكتبة لبنان.

53- بريك، وسام (2001): **مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان**، مجلة كلية التربية، العدد 25، ج 1.

54- بقيعي، نافز أحمد عبد (2013): **أساليب التفكير والضغوط النفسية لدى المعلمين لدى الطلبة المعلمين في الجامعات الأردنية**، رسالة ماجستير ،جامعة الاردن.

55- بلوم، بنيامين ،وآخرون (1983) : **تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني**، ترجمة محمد امين المغني وآخرون، القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع.

56- بنات، عبد القادر سعيد (2009): **ضغوط العمل وأثرها على أداء الموظفين في شركة الإتصالات الفلسطينية في منطقة قطاع غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

57- تايلو، شيلر(2008): **علم نفس الصحة**، ترجمة: فوزي طعيمة، عمان، دار الأنوار.

58- ثابت، نضال عواد (2003)**: ضغوط العمل وعلاقتها بالإتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

59- جبل،فوزي محمد(2001): **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، القاهرة، المكتبة الجامعية.

60- جمعة، عارف أسعد(2011):**واقع المفاهيم التربويةالبيئية في مناهج التربية الإسلامية ،دراسة ميدانية في مدارس محافظة دمشق**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد 3+ 4.

61- حجار، بشير، ودخان، نبيل (2006): **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم**، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 14، عدد 2.

62- حسن، شحاته ،والنجار زينب (2003)**: معجم المصطلحات التربوية والنفسية**، بيروت، الدار المصرية اللبنانية.

63- حسن، طه عبد العظيم، وحسن،سلامه عبد العظيم (2006): **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، ط5 عمان، دار الفكر.

64- حسو، حجي مغسو(2012)**: دراسة أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية**، موقع منتدى بحزاني.

65- حسونة، باسل فريز(2014):**المسؤولية الإجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة**، رسالةماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

66- حمايدة، علا محمود (2011): مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 1.

67- حميد الدين، رضية محمد المحسن (2011)؛ **مصادر الضغط النفسي لدي المرضين وعلاقتها بالصحة الجسدية لديهم**، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية ، جامعة المنيا، المجلد 24، العد الأول.

68- خديجة، عاشور (2012): **ضغوط العمل، النظريات والنماذج**،مجلة العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، العدد 26.

69- خواجا، عبد الفتاح (2001) : **علم النفس، العلاج النفسي المعاصر – تطبيقات للنظريات**، عمان ، دار المستقبل للنشر والتوزيع، الأردن.

70- دافيدوف، ليندال (1988): **مدخل علم النفس**، (ترجمة) سيد طواب وآخرون، ط3، القاهرة، دار ماكروجيل.

71- راجح، أحمد عزت(1999): **أصول علم النفس**، ط 11، القاهرة، دار المعارف.

72- رشيدي، هارون توفيق (1999): **الضغوط النفسية ، طبيعتها، نظرياتها**، القاهرة ، مكتبة الأنجلوالمصرية.

73- زهران، حامد عبد السلام(1982): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، القاهرة، عالم الكتب.

74- سعدالدين،وليد(2014)؛ **التحليل الإحصائي بإستخدام spss**، المركزالمصري لتبسيط العلوم .

75- سلطان، إبتسام محمود محمد (2009): **المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة**، عمان، دار صفاء.

76- سميرة، عمامرة (2013): **الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، دراسة ميدانية**، رسالة دكتوراه غير منشوررة، جامعة الجزائر.

77- سيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008) : **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة**، عمان، دار صفاء.

78- صالح، مصلح أحمد (1999): **الشامل، قاموس مصطلحات العلوم الإجتماعية**، الرياض ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

79- صالح، أحمد زكي(1972) :**علم النفس التربوي**، ط 10، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

80- طشطوش، رامي عبد الله، ،ومزاهرة، رانية عيسى (2010)**: الضغوط النفسية لدى المرشد النفسي التربوي في محافظة عجلون بالأردن**، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، سلطنةعمان، المجلد 4، العدد 2.

81- ظاهر، شهاب أحمد، والمشهداني، محمد رائد محمد(2010): **الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لمدينة الموصل**، بحث مقدم إلى المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.

82- عاقل، فاخر(1979):**أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية**، بيروت، دار العلم للملايين.

83- عبدالباقي، صلاح الدين(2004)**: السلوك الفعال في المنظمات**، الإسكندرية، الدار الجامعية.

84- عبد الخالق،أحمد محمد(2000): **أسس علم النفس**، ط 3،الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

85- عبدالخالق، أحمد محمد(1993): **إستخبارات الشخصية**، الإسكندرية،دار المعرفة الجامعية.

86- عبدالخالق، أحمد محمد، ودويدار، عبدالفتاح محمد (1999)**: علم النفس أصوله ومبادئه، الإسكندرية**، دار المعرفة الجامعية .

87- عبد العزيز، مفتاح محمد (2010): **مقدمة في علم نفس الصحة "مفاهيم ونظريات "**، عمان، دار وائل.

88- عبدالرحمن، سعد(2008):**القياس النفسي،النظرية والتطبيق**، القاهرة،هبة النيل العربية للنشر.

89- عبدالرحمن، سعد (1983): **القياس النفسي**، الكويت، مكتبة الفلاح.

90- عبدالمعطي، حسن (2006): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

91- عثمان، فاروق السيد (2001) : **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة.

92- عسكر، علي (1998): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، الكويت، دار الكتاب الحديث.

93- عسكر، علي ،وأحمد عباس عبدالله،(1988): **"مدى تعرّض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الإجتماعية"** ، مجلة العلوم الإجتماعية، مجلد16، ع4، كويت.

94- علاوي، محمد حسن،و نصر الدين، محمد(2000): **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، القاهرة، دار الفكر العربي.

95- علي، اسماعيل علي (1999): **إستراتيجيات الخدمة الإجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات**، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.

96- علي، عبدالسلام علي(2000): **المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية**، مجلة علم النفس، العدد 53، الهيئة العامة للكتاب.

97- عماد الكحلوت ،و نصر الكحلوت (2006): **الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا**، دراسة مقدمة للمؤتمر الأول بجامعة الأقصى بغزة "المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات".

98- عمار، تغريد(2006): **أثر بعض المتغيّرات الداخلية على مستوى ضغط العمل لدى الهيئة الإدارية والأكاديمية، في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

99- عمر، أحمد مختار(2008):**معجم اللغة العربية المعاصرة**، المجلد الأول، القاهرة، عالم الكتب.

100- غطاس، عزالدين، ومجوجة،علية(2012): **إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراة العاملة**، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

101- فاتح، العبودي (2007): **الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيجل**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية، جامعة منتوري قسطنينة، الجزائر.

102- فرشان، لويزة (2011):**أثر الضغط المهني على حوادث العمل**، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، المركز الجامعي بالوادي ، معهد العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي، الجزائر، عدد 2.

103- **قاموس المحيط**،(2005): الفيروزآبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب، بيروت، مؤسسة الرسالة.

104- قديح، كمال(2001): **الضغوط النفسية لدى آباء المعاقين حركياً وعلاقتها بالتوافق الأسري لديهم**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

105- كريم، محمد أحمد، وآخرون (2002): **مهنة التعليم وأدوار المعلم فيها**، الإسكندرية، الشركة الحديثة لتحويل وطباعة الورق.

106- لافي، باسم عطية (2005): **الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيّرات**، رسالة ماجستيرغير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

107- مجذوب، فاروق(2016): **طرائق ومنهجية البحث في علم النفس**، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ، ط3، بيروت ، لبنان.

108- محمد، الأميري أحمد علي (2001): **فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوي في تعز**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

109- محمد، جاجان جمعة، وحبيب، ليث حازم (2010): **مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق**، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 10،العدد 3.

110- محمد، زكريا ، وآخرون(1999):**مبادئ القياس والتقويم في التربية**، عمان، مكتبة دار الثقافة.

111- معجم الرافد (2015): **معجم عربي- عربي**، صنفه احمد سليم الحمصي، وسعدي عبداللطيف ضناوي، منشورات المؤسسة الحديثة للكتاب.

112- معروف، إعتدال (2001): **مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل** والمجتمع، الرياض، مكتبة الشقري.

113- مقداد، محمد، وخليفة فاضل عباس(2012) : **الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين**، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد 2 ديسمبر، البحرين.

114- ملحم، سامي محمد (2000): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، إربد، دار الفكر للنشر والتوزيع.

115- منصور، طلعت، و الببلاوي، فيولا (1989): **قائمة الضغوط النفسية للمعلمين**، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية.

116- ميسون، سميرة، ومحمدي، فوزية(ب، ت): **إدراك مصادر الضغوط المهنية وعلاقته بالإحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الإبتدائية بورقلة**، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.

117- نداوي، ياسر فتحي (2010): **الإلتزام التنظيمي وضغوط العمل لمديري مدارس التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية**، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة عين شمس.

118- ندى، يحيي محمد مسلم (1998): **رسالة مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

119- نوال، بوضياف (2014): **معوقات ممارسة مديري المدارس الثانوية للعلاقات الإنسانية بمدينة المسيلة من وجهة نظرهم**، مجلة الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الإجتماعية، الجزائر، العدد 12.

120- هناء، صالحي (2013): **علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى الطلبة المقيمين بجامعة ورقلة**، رسالة ماجستير غيرمنشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

121- ياركندي، هانم حامد(2003): **ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة**، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد89.

ثانياً :المراجع الأجنبية:

1-Addison Asonaba Kofi Yankyera & George .(2015).An Investigation into How Female Teachers Manage Stress and Teacher Burnout: A Case Study of West Akim Municipality of Ghana, Journal of Education and Practice .6, (10), 1-24.

2-Ahmdy, S., Changiz,T., Masillo, i.,& Brommels, M., (2007).Organizational role stress among medical school faculty in iran :Dealing With role conflict,Ed 6, 12-16.

3-Aitken C & Schloss J.(1994).Occupational stress and burnout amongst staff working with people with an intellectual disability. Behavioral Interventions. 9, 225-234.

4-Alan H.S. Chan, K. Chen, and Elaine Y.L. Chong.(2010). Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong, Chan, E.K.P.Hui. Burnout and coping British Journal of Educational Psychology,; 65, pp. 15-25.

5- Allen, L., Santrock, J. (1993). Psychology W.M.C.NewYork: American, Library.

6-Alberto, P. and Troutman, A.(1982). Applied Behavior Analysis for teachers. Ohio: Charles, I. Publishers.

7-Alexander-Stamatios Antoniou, Aikaterini Ploumpi , Marina Ntalla.(2013) Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies , Psychology . Vol.4, No.3A, 349-355 .

8-Aloulou, J., Damak, R., Masmoudi, F., Sidhom, O., & Amami, O. (2013). Psychological stress within teachers: A Tunisian study about 142 teacher. La Tunisie education, 91(1), 44-49.

10-Armon, G., Shirom, A., & Me lamed, S. (2012). Personality disorders as predictors of changes across time in burnout and its facets. Journal of personality, 80(2), 403-427.

11-Arnold, Iran Robertson, Carry T. &Cooper.(1991). understanding human behavior the work place –work psychology London Pitman Publishing pp.42-43.

12-Campbell, J. S., & Elison, J. (2005). Shame coping styles and psychopathic personality traits. Journal of personality assessment, 84(1), 96-104.

13-Chan, D. W. (1998). Stress, Coping strategies, and psychological distress among secondary school teachers in Hong Kong. American Educational Research Journal, 35, 145-16.

14- Cary L, Cooper & Mike, Kelly(2011) Occupational stress in head teachers: a national UK study British Journal of Educational Psychology' Volume 63, Issue 1, p 130–143.

15- Fazeli, S. H. (2012). The exploring nature of the assessment instrument of personality disorders traits in the current studies of personality. Asian Social Science, 8(2), p264.

16-Fontana David (2006) Managing Stress, The British Psychology Society and Routledge,4th edition , prentice hall.

17-Forrest, S. and Jepson. E.(2006) Individual Contributory factors in Teacher Stress: the role of Achievement Striving and Occupational Commitment. The British Journal of Educational Psychology. 76:183-197.

18- Gardner Sallie.(2010)Stress Among Prospective Teachers: a Review of the Literature, , 35 (8). v35n8.2
19-Gen algoleb, (2009), Psychopathic Personality Traits in Community Adolescents: Relations Among Coping, Attachment, and Violent Behaviour.
20-Gibson, J., Ivancevich, J., and Donnelly, J., (1994): Organizations: Behavior, Structure. Processes, 8th. Ed., Boston, Irwin, pp. 267-268.
21-Hadi AA, Naing NN, Daud A, Nordin R, Sulong MR.(2009). Prevalence and factors associated with stress among secondary school teachers in Kota Bharu, Kelantan, Malaysia.Southeast Asian J Trop Med Public Health. Nov;40(6):1359-70.
22-Hendriks,A.H.C .(2000) :Sources and determinants of job stress among employees working in therapeutic toddler classes in Dutch rehabilitation centers.International Journal of Disability, Development and Education,47(2),155-170
23-Hong, R. Y., Paunonen, S. V., & Slade, H. P. (2008). Personality disorders and the prediction of behavior: A multitrait–multimethod approach.Personality and Individual Differences, 45(2), 160-166.
24-Jeyaraj .s(2013)Occupational Stress among the Teachers of the Higher Secondary Schools in Madurai District, Tamil Nadu. OSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM). Volume 7, Issue 5 (Jan. - Feb. 2013), PP 63-76
25-Kim, K. S., & Han, Y. H. (2013). A Study on Intention to Quit and Job Overload, Role Ambiguity, Psychological stress among teachers in General schools. Korean Journal of Occupational work, 22(2), 121-129.
26-Lazarus ,S ,& Folkman ,S .(1984): stress , appraisal ,and coping Springer New York .
27-Lazarus R. S. & Coyne. J. C., (1981): Cognitive style stress perception and coping (IN), (IL) Kutach L. B. Schlesinger and associates (eds) hand book on stress and anxiety, Jessy bass publishers, pp. 144-157.
28-Levin & scotch. N (1970). Social stress. Adline Publishing company ,Vol. 37.
29-Lokesh, K.(1993). Methodology of Education Research, New Delhi: rakes publishing house pntli.
30-loverie W. inr. H. Moos (Ed), coping with lifcrises:an integeate Approach, New York.
31-Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, concepts, stress, coping, recherché en soin infirmiers, N°67, decembre, France.
32-Maslach C & Jackson S. (1991). The Measurement of Experienced Burnout.Journal of Occupational Behavior. 2. 99-113.
33-Milicent, A. (2013). The magnitude and effects of stress and burn out Among nurses at Kenyatta national hospital, Kenya (Doctoral dissertation, University of Nairobi).
34-Milicent, A. (2013). The magnitude and effects of stress and Psychological stress Among teachers at Kenyatta national schools, Kenya (Doctoral dissertation, University of Nairobi).
35- Mahmoud boudarene , 2005,Le stress entre bien être et souffrance, berti édition, alger.

36-Montgomery, C., & Rupp, A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. Canadian Journal of Education, 28, 461-488.

37-Morrissette, p.J. (2004) : Stress, Sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students , Journal of Psyshiatric & Mental Health Nursing , Vol. 11 , Hssue 1 , p 43 , National University of Ireland . Galway , Ireland .

38-Nwimo,O. Ignatius& Chinagorom Onwunaka.(2015) Stress among Secondary School Teachers in Ebonyi State, Nigeria: Suggested Interventions in the Worksite Milieu , Journal of Education and Practice, Vol.6, No.26,93-100.

39-Olive Taabu Baraza, ,Enose MW Simatwa ,and Julius O Gogo,(2016). Levels of Stress among Secondary School Teachers and its Implication on Students' Academic Performance in Kenya: A Case Study of Kakamega North Sub County http://gjournals.org/GJER/Publication/2016/April/HTML/032816069%20Baraza%20et%20al.htm#sthash.twBH0tem.dpuf.

40-Pastwa-Wojciechowska, B., KaŸmierczak, M., & Błażek, M. (2012). Self-esteem and styles of coping with stress versus strategies of planning in university with psychopathic personality disorders. Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research, 18(2), CR119.

41-Pines, A. M. 2004. The Emotions of Techer stress. Teaching and teacher Education, 20 (5): 537-541.

42- Pierluigi Grazian et Joel Swendsen ,2004,Le stress emotions rt strategies d'adaptation,armand colin,paris.

43-Ramaiah, P., & Lalitha, K. (2014). Staff Psychological stress To Improve The Quality Of education And To Improve The Quality Of Care. International Journal of educational Research, 3(01), 175-181.

44-Reese,R(2004) The bottom line. American School Board Journal, 191(8), 26-27.

45 -Science of Population.*(2015). demographicpartitions.org. Archived from* the original *on 14 August 2015*. Retrieved .

46-Shenawy, O. E. (2008). Coping Strategies in Relation with Personality disorders and Gender among Egyptian University Teachers.

47-Stela Karaj, Elida Raoti.(2013). Teacher Job Stress in Albania: Examining the Role of Students' Classroom Disruptive Behavior and Other Factors in the School Context, problems of education in the 21st century ,Volume 54, 201,15-20.

48-Susan M. Njoroge .(2015).Prevalence and correlates of stress among teachers in Mixedday, This Research Proposal is submitted for review with our approval as University of Nairobi.

49-Sussie، Eshun& others,2009 : Managing Job Stress: Cross-Cultural Variations in Adjustment, PhDBlackwell Publishing Ltd.

50-Tashi K (2014). Occupational Stress among Bhutanese Teachers Asian Journal of Management Sciences & Education Vol. 3(2): 71-79 www.ajmse. leena-luna.co.jp.

51-Taylor, Shelley.(1995). Health Psychology, Third Edition, New York: McGraw-Hill International Editions.

52-Teuta Agai–Demjaha, Jovanka Karadzinska Bislimovska, and Dragan Mijakoski(2015). Level of Work Related Stress among Teachers in Elementary Schools, Open Access Maced J Med Sci. 15; 3(3): 484–488.

53-Tolor , Al-exander , Vincent M. Marphy 1993 . " Research Communications in Psyhology Pschiatry and Beovio –Vol .p85 .
54-Van Dat Tran.(2015)Effects of Gender on Teachers' Perceptions of School Environment, Teaching Efficacy, Stress and Job Satisfaction, International Journal of Higher Education ,Vol. 4, No. 4; pp;147-147.
55-Vasile, D., Vasiliu, O., & Ojog, D. (2010). Burn out in a sample of physicians, nurses and medical students–risk factors analysis. In WSEAS International Conference on Risk Management, Assessment and Mitigation, Bucharest.
56-Vasile, D., Vasiliu, O., & Ojog, D. (2010). Psychological stress in a sample of teachers physicians, nurses and medical students–risk factors analysis. In WSEAS International Conference on Risk Management, Assessment and Mitigation, Bucharest.
57-Wolman .B. et.al.(1972) Dictionary of behavioral . 4 Sciences 4 Sciences Macmillam.
58-Wood, G,& Wood, D(2001). Health and stress. http:www.wizard.uce.edu. kmenill//psy201-wood ch14.html.

ثالثاً : المواقع الألكترونية:

1- 22/2/2015(www. Mubarak.in) **موقع مبارك عبدالرحمن الدوسري.**
2- 16/4/2015(https://youtu.be/ey7cT-YZEXo) علاء ايوب، **الإحصاء الإجتماعي**.
3- 28/8/2015علاء أيوب، **الإحصاء الإجتماعي**(https://youtu.be/Q-gHHfBRIKE) .
4- 20/3/2016 **موقع موضوع**(http://mawdoo3.com) .
5- 2/6/2016(http://www.presidency.krd/arabic/documents.aspx) **موقع رئاسة إقليم كردستان.**

الملاحق

ملحق (1) أسماء الخبراء والمختصّين

ملحق (2) قائمة الضغوط النفسية وأبعادها

ملحق (3) مقياس الضغوط النفسية

ملحق(4) كتاب تسهيل مديرية تربية قضاء دهوك(القسم الشرقي)

ملحق(5) كتاب تسهيل مديرية تربية قضاء دهوك (القسم الغربي)

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصّين

ت	الأسم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة	قائمة الضغوط النفسية	المقياس
1	د.جاجان جمعة محمد	أستاذ مساعد	علم نفس النمو	دهوك	*	*
2	د. جيهان سعيد عادل	مدرس	الإرشاد النفسي	دهوك		*
3	د. خشمان حسن علي	أستاذ	علم النفس التربوي	الموصل	*	*
4	د.خلود بشير عبدالأحد	مدرس	علم النفس التربوي	زاخو	*	*
5	د . دلشاد محمد شريف علي	مدرس	التربية الخاصة	دهوك		*
6	د. رشيد حسين احمد	أستاذ مساعد	علم النفس الإجتماعي	صلاح الدين	*	
7	د. ريموندا أشميا أرميا	مدرس	صحة نفسية	دهوك	*	*
8	د.رياض نايل العاسمي	أستاذ	العلاج والإرشاد النفسي	دمشق	*	*
9	د.سعد فاضل عباس	أستاذ مساعد	إدارة اعمال	دهوك	*	*
10	د. صابر عبدالله سعيد	أستاذ	قياس وتقويم	دهوك	*	*
11	د. عبدالرزاق ياسين عبدالله	أستاذ	طرائق تدريس	الموصل		*
12	د. فاتح أبلحد فتوحي	أستاذ	علم نفس النمو	دهوك	*	*
13	د. محمد علي عباس	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	الموصل		*
14	د. مولود حمد نبي	أستاذ	مناهج وطرائق تدريس اللغة الكردية	دهوك	*	
15	د. نصرالدين إبراهيم محمد	مدرس	علم النفس التربوي	زاخو	*	

ملحق (2)

قائمة الضغوط النفسية وأبعادها

ST. CLEMENTS UNIVERSITY

السيد الخبير الفاضل/السيدة الخبيرة الفاضلة

الموضوع/ قائمة الضغوط النفسية وأبعادها

تحية واحترام:

نظرا لكونكم خبراء وذوي خبرة أكاديمية في مجال الإدارة والتربية وعلم النفس، يرجى تخصيص جزءاً من وقتكم الثمين لبيان رأيكم على قائمة الضغوط النفسية وأبعادها لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديمغرافية، والتي هي جزء من رسالة ماجستير بعنوان (الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيّرات الديمغرافية،بحث ميداني في مدارس محافظة دهوك).

وقد تم تعريف الضغوط النفسية من قبل الباحث بما يأتي: تعرّض الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته.

أرجو من حضراتكم وضع علامة أمام الإجابة المناسبة لمدى مناسبة كل بُعد وفقرات الضغوط النفسية وأهميتها في الإستمارة المرفقة.

أشكركم على حسن تعاونكم خدمة للعلم مع فائق التقدير.

البيانات الأساسية:

الأسم: .....

الدرجة العلمية:

.....

التخصص:

.....

الجامعة: .....

المشرف	الباحث
د. محمد سعيد محمد	**نائف علي أيبو**
أستاذ مساعد	طالب ماجستير

البعد		الفقرات	مناسبتها		أهميتها			الملاحظات
			مناسبة	غير مناسبة	مهمة جدا	مهمة الى حد ما	غير هامة	
عبء الدور و غموضة	1-1	أشعر بفاعلية تعاملي مع مشكلات عملية التعليم.						
	1-2	أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية للتلاميذ في المدرسة.						
	1-3	أشعر أني أؤثر ايجابياً في حياة كثير من الناس من خلال ممارستي لمهنة التعليم.						
	1-4	أعامل التلاميذ بإهمال بسبب ضغوط مهنة التعليم.						
	1-5	أستطيع بكل سهولة أن أخلق جواً نفسياً مريحاً مع التلاميذ.						
	1-6	أصبحت قاسياً مع الناس بعد التحاقي بمهنتي في مجال التعليم.						
	1-7	أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنتي في مجال التعليم.						
	1-8	أشعر بالإرهاق عندما استيقظ من نومي واعرف أن علي مواجهة يوم جديد في عملية التعليم.						
	1-9	أشعر بالحيوية والنشاط في المدرسة.						
	1-10	اكون سعيدا عندما اقدم خدمة للتلاميذ.						
	1-11	اشعر بالضغط النفسي بسبب ممارستي لمهنة التعليم.						
	1-12	اتضايق عندما يناقشني تلاميذي بموضوع ما.						
	1-13	ترهقني واجبات عملية التعليم ومهامها.						

	1-14	أشعر بان التلاميذ يلقون علي مسؤولية بعض المشكلات التي تواجههم.						
ضغط العمل	2-1	ان التصرفات السلبية للتلاميذ تزيد من الضغوط النفسية علي.						
	2-2	أشعر بان علاقتي سلبية مع زملائي في المدرسة.						
	2-3	انني مثبط العزيمة بسبب مهنة التعليم.						
	2-4	يضايقني القطاع التيار الكهربائي اثناء اداء واجبي.						
	2-5	أشعر بأني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.						
	2-6	يرهقني طلب الادارة مني بألقاء دروس خارج اختصاصي.						
	2-7	اشعر بعدم الراحة بسبب كون بناية المدرسة غير صالحة لعملية التعليم.						
	2-8	أفقد صبري عندما لا يستجيب تلاميذي لما اطلبه منهم من واجبات.						
	2-9	تغيير المناهج التعليمية من قبل الجهات المختصة يسبب لي مشاكل في عملية التعليم.						
	2-10	باستطاعتي فهم مشاعر التلاميذ نحو الاخرين بكل سهولة.						
	2-11	اشعر بفاعلية حسن العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ.						
	2-12	التعامل مع التلاميذ المرضى من الأمور الشاقة بالنسبة لي.						
	2-13	عدم وجود الوسائل التعليمية اللازمة يخلق لي صعوبات في شرح الدروس.						

	2-14	تتعبني زيادة الحصص التعليمية المخصصة لي اكثر ماهي مقررة في النظام التعليمي.						
ضغط المدرسة	3-1	علاقاتي مع زملائي متوترة داخل إطار المدرسة.						
	3-2	ان زملائي في المدرسة يقفون إلى جانبي عندما يتطلب الامر ذلك.						
	3-3	أشعر بأنني وزملائي في المدرسة نفهم بعضنا البعض.						
	3-4	ان جميع زملائي في المدرسة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم.						
	3-5	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة.						
	3-6	أشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي للقيام بمهامي التعليمي بشكل فاعل.						
	3-7	أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب مهنتي.						
	3-8	يرهقني بعد المدرسة عن مكان سكني.						
	3-9	أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به.						
	3-10	يزعجني استلامي لمطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة.						
	3-11	انني اختلف مع المدير في وجهات النظر في كثير من الامور التعليمية.						
	3-12	أصبحت أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي نتيجة ممارستي للعمل في مجال التعليم.						
	3-13	هناك ضغوطاً تمارس علي لتحسين نوعية عملي.						

	3-14	أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية.							
الرضا المهني	4-1	أن العمل الذي أقوم به أكبر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية.							
	4-2	الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة مني في المدرسة.							
	4-3	تزعجني صعوبة السيطرة على ضبط التلاميذ في الصف.							
	4-4	ان المدرسة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد.							
	4-5	عملي في مجال التعليم يرفع الجانب المعنوي الإنساني في شخصيتي.							
	4-6	لا أقوم بدوري الأسري بسبب عملي في مجال التعليم.							
	4-7	لا تؤثر مشاكل التلاميذ على حالتي النفسية.							
	4-8	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في مهنة التعليم.							
	4-9	تزعجني الاتجهات والافكار الخاطئة لبعض التلاميذ.							
	4-10	تضايقني تضحيتي بوقت راحتي أثناء العمل.							
	4-11	ان الراتب الشهري لعملي في مهنة التعليم غير كاف للمعيشة.							
	4-12	أشعر بإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.							
	4-13	الصفوف المكتظة بالتلاميذ تسبب لي إرهاقاً.							

	4-14	أجد أذاناً صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال عملية التعليم.							
النمط الاداري لمدير المدرسة	5-1	يعمل المدير بأسلوب الثواب معي كلما لزم الامر ذلك.							
	5-2	تقوم إدارة المدرسة بأخذ آراء الهيئة التعليمية قبل القيام بالأمور المتعلقة بعملية التعليم.							
	5-3	يؤمن المدير بمبدأ إدارة روح الفريق في المدرسة.							
	5-4	علاقتي مع مدير المدرسة متوترة.							
	5-5	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.							
	5-6	إدارة المدرسة تتيح لي وزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا.							
	5-7	يسعدني وقوف المدير الى جانب المعلم عندما يتطلب الامر ذلك.							
	5-8	إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة لي.							
	5-9	انى على إطلاع كاف بما يجري حولي في المدرسة.							
	5-10	يتيح المدير لي الفرصة للابتكار والابداع والتجريب.							
	5-11	يضايقني المدير عند التوجه اليه لطرح مشكلة ما.							
	5-12	يقدم المدير النصح والإرشاد لي إذا لزم الأمر.							
	5-13	المدير يستمع إلي خلال حديثي معه.							
	5-14	يصدر المدير القرارات منفرداً ويترك لي التنفيذ فقط.							

ملحق (3)

مقياس الضغوط النفسية

ST. CLEMENTS UNIVERSITY

إستبانة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات

أخي المعلم الفاضل/أختي المعلمة الفاضلة

تحية طيبة... وبعد

يروم الباحث القيام ببحثه الموسوم (الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية،بحث ميداني في مدارس محافظة دهوك)

نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدتنا وذلك بملأ إستمارة الإستبانة حيث يرجى قراءة كل عبارة والإجابة عنها وذلك بوضع علامة (×) تحت الكلمة الدالة على إجابتكم. علماً بأن كلمة "غالباً" تعني إنك تتعرض للموقف بشدة بينما كلمة "أحياناً" تعني أن درجة تعرضك متوسطة، وكلمة "نادراً" تعني أن درجة تعرضك للموقف ضعيفة جداً أو نادرة.

شاكرين سلفاً تعاونكم معنا.

المشرف	الباحث
د. محمد سعيد محمد	نائف على أيبو
أستاذ مساعد	طالب ماجستير

القسم الأول: بيانات شخصية:

تتضمن الأسئلة التالية معلومات خاصة بك، ينتظر أن يستفيد الباحث منها لأغراض المعالجة الإحصائية. لذا، يرجى وضع إشارة (×) في الخانة التي تلائم كل جملة تنطبق مع المعلومات الشخصية الخاصة بك.

س1/ العمر		
1/1	من 20 -30 سنة	( )
1/2	31 - 40 سنة	( )
1/3	41- 50 سنة	( )
1/4	51-60 سنة	( )
س2/ سنوات الخدمة في مهنة التعليم		
2/1	من1سنة – سنتين	( )
2/2	3 - 5 سنوات	( )
2/3	6 -10 سنوات	( )
2/4	11-15 سنة	( )
2/5	أكثر من 15 سنة	( )
س3/ المؤهل العلمي		
3/1	الثانوي	( )
3/2	دبلوم	( )
3/3	بكالوريوس	( )
س4/ الجنس		
4/1	ذكر	( )
4/2	أنثى	( )

القسم الثاني: ألمقياس:

ت	ألفقرة	غالباً	أحياناً	نادراً
1	أشعر بفاعلية تعاملي مع مشكلات عملية التعليم.			
2	أتعامل بهدوء مع المشكلات الإنفعالية للتلاميذ في المدرسة.			
3	أشعر أني أؤثر إيجابياً في حياة كثير من الناس من خلال ممارستي لمهنة التعليم.			
4	أعامل التلاميذ بإهمال بسبب ضغوط مهنة التعليم.			
5	أستطيع بكل سهولة أن أخلق جواً نفسياً مريحاً مع التلاميذ.			
6	أصبحت قاسياً مع الناس بعد إلتحاقي بمهنتي في مجال التعليم.			
7	أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنتي في مجال التعليم.			
8	أشعر بالإرهاق عندما أستيقظ من نومي وأعرف أن عليَّ مواجهة يوم جديد في عملية التعليم.			
9	أشعر بالحيوية والنشاط في المدرسة.			
10	أكون سعيداً عندما أقدم خدمة للتلاميذ.			
11	أشعر بالضغط النفسي بسبب ممارستي لمهنة التعليم.			
12	أتضايق عندما يناقشني تلاميذي بموضوع ما.			
13	ترهقني واجبات عملية التعليم ومهامها.			
14	أشعر بأن التلاميذ يلقون عليَّ مسؤولية بعض المشكلات التي تواجههم.			
15	إن التصرفات السلبية للتلاميذ تزيد من الضغوط النفسية عليَّ.			
16	أشعر أن علاقتي سلبية مع زملائي في المدرسة.			
17	إنني مثبط العزيمة بسبب مهنة التعليم.			
18	يضايقني إنقطاع التيار الكهربائي في أثناء أداء واجبي.			

19	أشعر بأني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.				
20	يرهقني طلب الإدارة مني بألقاء دروس خارج إختصاصي.				
21	أشعر بعدم الراحة بسبب كون بناية المدرسة غير صالحة لعملية التعليم.				
22	أفقد صبري عندما لا يستجيب تلاميذي لما أطلبه منهم من واجبات.				
23	تغيير المناهج التعليمية من قبل الجهات المختصة يسبب لي مشاكل في عملية التعليم.				
24	بإستطاعتي فهم مشاعر التلاميذ نحو الآخرين بكل سهولة.				
25	أشعر بفاعلية حسن العلاقة مع أولياء أمورالتلاميذ.				
26	التعامل مع التلاميذ المرضى من الأمور الشاقة بالنسبة لي.				
27	عدم وجود الوسائل التعليمية اللازمة يخلق لي صعوبات في شرح الدروس.				
28	تتعبني زيادة الحصص التعليمية المخصصة لي أكثر ماهي مقررة في النظام التعليمي .				
29	علاقاتي مع زملائي متوترة داخل إطار المدرسة.				
30	إن زملائي في المدرسة يقفون إلى جانبي عندما يتطلب الأمر ذلك.				
31	أشعر بأنني وزملائي في المدرسة نفهم بعضنا بعضاً.				
32	إن جميع زملائي في المدرسة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم.				
33	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة.				
34	أشعر بأن لديَّ من الإمكانيات ما يكفي للقيام بمهامي التعليمي بشكل فاعل.				
35	أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب مهنتي.				
36	يرهقني بعد المدرسة عن مكان سكني.				
37	أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به.				
38	يزعجني إستلامي لمطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة.				

39	إنني أختلف مع المدير في وجهات النظرفي كثير من الأمور التعليمية.				
40	أصبحت أجد صعوبة في ضبط إنفعالاتي نتيجة ممارستي للعمل في مجال التعليم.				
41	هناك ضغوطاً تمارس عليَّ لتحسين نوعية عملي.				
42	إن عملي أوسع من إمكانياتي العادية.				
43	إن العمل الذي أقوم به أكبر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية.				
44	الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة مني في المدرسة.				
45	تزعجني صعوبة السيطرة على ضبط التلاميذ في الصف.				
46	إن المدرسة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد.				
47	عملي في مجال التعليم يرفع الجانب المعنوي الإنساني في شخصيتي.				
48	لا أقوم بدوري الأسري بسبب عملي في مجال التعليم.				
49	لا تؤثر مشكلات التلاميذ على حالتي النفسية.				
50	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في مهنة التعليم.				
51	تزعجني الإتجهات والأفكار الخاطئة لبعض التلاميذ.				
52	تضايقني تضحيتي بوقت راحتي أثناء العمل.				
53	إن الراتب الشهري لعملي في مهنة التعليم غير كاف للمعيشة.				
54	أشعر بإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.				
55	الصفوف المكتظة بالتلاميذ تسبب لي إرهاقاً.				
56	أجد آذاناً صاغية لإقتراحاتي التي أقدمها خلال عملية التعليم.				
57	يعمل المدير بأسلوب الثواب معي كلما لزم الامر ذلك.				
58	تقوم إدارة المدرسة بأخذ آراء الهيئة التعليمية قبل القيام بالأمور المتعلقة بعملية التعليم.				
59	يؤمن المدير بمبدأ إدارة روح الفريق في المدرسة.				
60	علاقتي مع مدير المدرسة متوترة.				

61	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.			
62	تتيح لي إدارة المدرسة ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا.			
63	يسعدني وقوف المدير إلى جانب المعلم عندما يتطلب الأمر ذلك.			
64	متاحة لي إمكانية الحوار المباشر مع المدير.			
65	إني على إطلاع كاف بما يجري حولي في المدرسة.			
66	يتيح المدير لي الفرصة للإبتكار والإبداع والتجريب.			
67	يضايقني المدير عند التوجه إليه لطرح مشكلة ما.			
68	يقدم المدير النصح والإرشاد لي إذا لزم الأمر.			
69	يستمع المدير إلي خلال حديثي معه.			
70	يصدر المدير القرارات منفرداً ويترك لي التنفيذ فقط.			

ملحق(4)

كتاب تسهيل مديرية تربية قضاء دهوك (القسم الشرقي)

هەرێمی کوردستان - عێراق
نەخۆمەنی وەزیران
وەزارەتی پەروەردە
ڕێگەپەرینامە پەروەردە دهوك
ڕێگەپەرینامە پەروەردە قەزا دهوك ڕۆژهەلات
خوێندنی ناوەندی

إقليم كوردستان - العراق
مجلس الوزراء
وزارة التربية
المديرية العامة لتربية محافظة دهوك
مديرية تربية قضاء دهوك/ الرقية
ذاتية الاعدادي

Kurdistan Regional Government
Council of Ministers
Ministry of Education

No:
Date: ١٠/١٦/ ٥/ ٤

بۆ/گشت فوتابخانێن بنەڕەت
پ/ ئاسانکاری

ئدیف دەستپەلاتێن مەهەین
نەم درازینە بەڕێز (نائف علی ایبو) هەلگرێ برواناما ماستەرێ بسپۆرێ (دەروونناس) ژبو شروفەکرنا ڤەکولینا ناما ماستەرێ) ژبو بڕ بێشفەبرنا ناستێ زانستی هیڤیدارین هاریکار بن ... دگەل ڕێزگرتنی.

نصرالدین لزگین عبدالرحمن
ل/ ڕێگەپەرێ پەروەردێ
٢٠١٦/٥/٤

ڕونکەرەکێ بۆ:
خوێندکارێ ناماژەیی / دگەل دەستپلا
بۆ گشت فوتابخانێن بنەڕەت
بۆ دەستپلا ڕادەیە

www.proilelat.net

ملحق(5)

كتاب تسهيل مديرية تربية قضاء دهوك (القسم الغربي)

إقليم كوردستان - العراق
مجلس الوزراء
وزارة التربية
المديرية العامة لتربية محافظة دهوك
مديرية تربية قضاء دهوك/القسم الغربي
قسم التخطيط

Kurdistan Regional Government
Council of Ministers
Ministry of Education

هەریمی کوردستان - عیراق
ئەنجومەنی وەزیران
وەزارەتی پەروەردە
ڕێڤەبەریا گشتی یا پەروەردا دهوک
ڕێڤەبەریا پەروەردا قەزا دهوک/ڕۆژ ئاڤا
بشکا نەخشەدانان

No:
Date: / /٢٠١٦

ژمارە:
بکەوت: / /٢٠١٦ کوردی

بۆ / هەمی قوتابخانێت بنەرەتی بنی بەسەر پەروەردا مەقە .....

ب/کشتاندن

بیقید ارین هاریکاری وئاسانکاری بو قەکولەر (نائف علی ایبو) قوتابین ماجستیری بهێنە کرن دەمێ سەردانا
ولنبخانێت هەوە دکەت بو تەمام کرنا (بحث تخرج) بێ خو تەقجا هیڤی دکەین د هاریکار بن دگەل بو زانین و یا
پدڤی دگەل ڕێزکرنێ.....

عمر أحمد قاسم
ڕێڤەبەر
٢٠١٦/٥ /

بنە یەک بۆ//
- یەکا سەربەرشتیاپەروەردەیی/ بۆ زانین هیڤی یە.
بشکا نەخشەدانان/ دگەل ڤەسینکا.
بلادکا ژێدروک.

نەخشەدانان

Dubok shadokha
Phone:7241894

www.pduhok.com

دهوک شادوخا
تلفون ٧٢٤١٨٩٤

schools in the province of Duhok phase qualitative variables of search is influenced by (age, years of service, educational qualification).
3. There are significant differences in psychological stress among teachers of basic schools in the province of Duhok phase depending on the variable-old in favor of a class difference (20-30) years.
4. There are significant differences in psychological stress among teachers of basic schools in the province of Duhok phase depending on the variable of years of service for the benefit of class differences (1 year - two years).
5. There are statistically significant differences in psychological stress among teachers of basic schools in the province of Duhok phase depending on the variable qualification for the benefit of class differences (secondary).
6. There were not significant differences in psychological stress among teachers of basic schools in the province of Duhok phase depending on the variable sex.
7. The existence of the effect of the interaction between research variables , it was found that the variable - old have an impact on increasing the psychological pressure which came first, followed by the most important qualification, followed by years of service, and finally the race that did not have the effect of increasing the psychological stresses of the teachers in the basic stage schools in the province of Duhok.

In light of the findings of the current research , the researcher presented a set of recommendations including the development of some of the ways of preventive and curative strategies to minimize the psychological stress faced by teacher's basic stage schools in Duhok province and negative impact on the mental and physical health, and therefore the educational process as a whole.
Researcher also presented some proposals to conduct research on various psychological stress among teachers in the province of Duhok, serve to improve the education process in the province.

Research Summary

Psychological stress among teachers of basic stage schools and its relationship to some demographic variables

" Field research in Duhok schools / Kurdistan Region - Iraq "

The aims of current research to identify the level of psychological stress among teachers in schools basic stage in the Duhok province / Kurdistan Region - Iraq, and see if there are differences statistically significant differences in psychological stress among teachers in schools Key Stage depending on the variables of demographic (age, years of service, qualification scientific, and sex), and knowledge of the impact of the interaction between research variables and stress among a sample search.

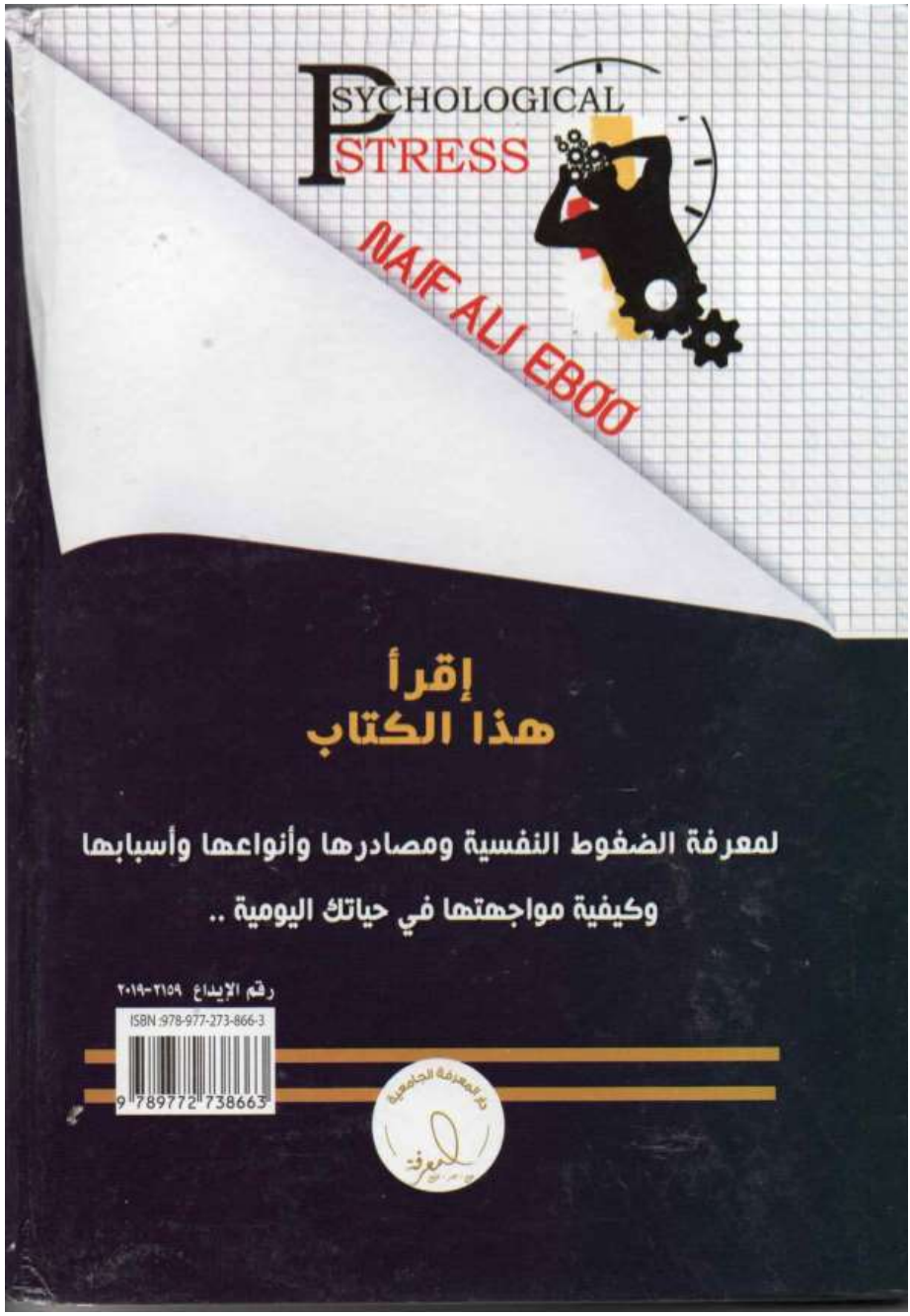
The sample of the final search of (350) teachers, by (161 male) and (189 female), who work in the basic stage schools of the Directorate of Education in Duhok / section east and schools basic stage of the Directorate of Education Dohuk / section west to spend in the city of Duhok , during the school year2015-2016AD.

And adopted a researcher in his research on the psychological stress scale prepared for this purpose, which consists in its final form of (70) items distributed on five dimensions, it is a measure of: (burden of role ambiguity, stress at work, school stress, satisfaction with the professional, leadership style of the manager). Where it is the answer to its provisions according to him my appreciation to the author of the three alternatives are: often, sometimes, rarely. And verification of sincerity and persistence of the exploratory sample of (150) teachers (Male &female), shows that the scale has good credibility and reliability. After processing the data statistically statistical package for social and psychological sciences program, (SPSS) version, (23) the results showed the following:

1. The level of Psychological stress among teachers of basic schools phase in Dohuk province on average limits.
2. The level of psychological stress among teachers of basic

الباحث في سطور

- مواليد1961م - كليبين- قضاء زاخو- محافظة دهوك.
- أكمل دراسته الإبتدائية والمتوسطة في مدارس (هوريسك - بهدينان- كاره- سيميل) في محافظة دهوك
- تخرج من معهد المعلمين – دهوك سنة 1979م.
- حاصل على شهادة اللغة الإنكليزية من *Britannia College of English*
- عضو مستشار بالقانون الدولي في *CAIRO REGIONAL CENTER FOR TRAINING AND ARNTRATION*
- حاصل على شهادة البكالوريوس في علم النفس العام من جامعة *ST.CLEMENTS UNIVERSITY*
- حاصل على شهادة الماجستير في علم النفس العام من جامعة *ST.CLEMENTS UNIVERSITY*
- عضومستشاربالعلاقات الدبلوماسية في*Arab Association of International Conciliation Arbitration*
- خدم سلك التربية والتعليم لمدة (15) سنة في مدارس محافظة دهوك.
- رئيس تحرير مجلة نادار التربوية سنة 1992.
- له عدة مقالات في التربية والتعليم والثقافة والمجتمع المدني ، منشورة في الصحف والمجلات الكردية والعربية المختلفة .
- قدم عشرات المحاضرات و ورش عمل ثقافية وتربوية والتنمية البشرية والتعايش السلمي وحول المجتمع المدني والسلام والديمقراطية وحقوق الإنسان .
- ناشط في مجال المجتمع المدني.
- من مؤسسي ومدير منظمة (كه سكه سور للتعايش السلمي بين القوميات والأديان) .
- شارك في عدة مؤتمرات محلية وعالمية حول التعايش السلمي والسلام والديمقراطية وحقوق الإنسان.
- شارك كرئيس جمعية(*Duhok Lions Club*)في مؤتمر(43) لجمعية(*Lions Clubs International*) في لبنان.
- شارك كرئيس جمعية(*Duhok Lions Club*)في المؤتمر السنوي لجمعية(*Lions Clubs International*) في ألمانيا سنة 2013 م.
- له كتاب (سيكولوجية الإدارة الصناعية) - تحت الطبع .


PSYCHOLOGICAL
STRESS
NAIF ALI EBOO
إقرأ
هذا الكتاب
لمعرفة الضغوط النفسية ومصادرها وأنواعها وأسبابها
وكيفية مواجهتها في حياتك اليومية ..
رقم الإيداع ٢٠١٩-٢١٥٩
ISBN :978-977-273-866-3
9 789772 738663