مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية

مقدمة:

يُعد المعلم اللبنة الأهــم في العملية التعليمية؛ ويُعتبر محورها الذي تعقد عليه الآمال في بناء أجيال المستقبل، وهو أساس الثروة البشرية؛ لاسيما وأنه يحمل أشرف رسالة عملية، قدوته فيها هم أنبياء الله ورسله.

فمهنة التعليم ليست وظيفة بقدر ما هي رسالة؛ رسالة بناء أجيال، بناء مجتمع، بناء أمة؛ لذا كان الاهتمام الأكبر بالمعلم، فالإصلاح يبدأ من حيث هو، في جميــع المراحــل التعليمية، ولأن طالب المرحلة الثانوية يمثل المؤشر لنهاية مرحلة المراهقــة والــذي ينتظر مفترق طرق في تحديد المستقبل وإتمام مسيرة التعليم، كانت المــسئولية أكبــر لمعلم هذه المرحلة، مما يزيد من الأعباء والمتطلبات التي تحتاج منه لصبر ومجاهــدة واتزان وثبات انفعالي، إلا أن كثير من المعلمين لا يستطيعون ذلك، مما يترتب عليه آثار سلبية تعيق عطاءهم وكفاءتهم، لاسيما في الحياة المعاصرة وما فيها مــن متغيــرات طرأت في كل مناحيها.

ونظرًا لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم بوصفه محورًا أساسيًا للعمليــة التربويــة وعصبها الرئيس الذي يتوقف عليه نجاح التربية وأحد أركان العملية التعليميــة، فقــد أشار حامد عبد الله طلافحة (٢٠١٣: ٢٦٢) إلى أن أية معوقات تعترض طريقه تحــول بالتالي دون أداء واجبه التعليمي على النحو الأفضل، وتؤدي إلى إحــساسه المباشــر بعجزه عن القيام بواجباته ومسئولياته تجاه الأجيال التي يعلمها والمجتمع الذي يعمــل فيه، وإزاء هذا الصراع بين الواقع وما هو متوقع أن يقوم به المعلم.

وتعد مهنة التعليم من المهن التي يواجه بعض المعلمين فيها ضغوطًا نفسية مختلفة الشدة والديمومة وذلك لما تتطلبه من كفاءات وقدرات ومهارات وتوافق نفــسي فــي المواقف المختلفة، داخل البيئة المدرسية وخارجها، إضافة إلى وجود أعباء ومطالــب ومسؤوليات متعددة تلقى على عاتق المعلمين، والتي قد تؤثر على دافعيتهم وعلاقاتهم الاجتماعية داخل الصف وخارجه. (رياض العاسمي، ٢٠١١: ٢٢٢)

ويشير محمد الدسوقي الشافعي (١٩٩٨: ١٨٧) بأن كل من بــراون و فرنــسيس (Brown & Francis,1985) يتفقان على أن مهنة التدريس من أكثر المهــن التــي تسبب ضغطًا نفسيًا على المشتغلين بها.

كما أشار إلى أنه "لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد علــى الأقــل يعاني ضغطًا حادًا، وأن بين كــل خمــسة مدرســين يوجــد مــدرس يعــاني ضــغطًا حادًا.(١٩٩٨: ٢٠١)

وتشكل الضغوط النفسية التي يواجهها المعلمون اهتمامًا كبيرًا للمتخصصين والباحثين في مجال التربية وعلم النفس؛ مما حدا بكثير من الباحثين "بدراسة الضغوط النفسية والعوامل المقاومة لها والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد وسلامته النفسية والجسمية" (راوية محمود دسوقي، ١٩٩٦: ٤٤)

فموضوع الضغوط النفسية من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وذلك لما له من آثار سلبية في حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية، وقد أجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض أفراد المجتمع، وأساليب التعامل أو التعايش معها.

وفي هذا المجال ذكر "دونهام" (Dunham) أن المعلمين أكثر تعرضًا للضغوط النفسية من العاملين في أي مهنة أخرى، كما أنَّهم يواجهون مستوى عاليًا من الضغوط أثناء قيامهم بعملهم. (Dunham,1992: 29)

وقد أكد عويد سلطان المشعان،(١٩٩٨: ١٤٣) في دراسته أن (٧٩%) معلمًا من أفراد العينة قرروا أن المصدر الرئيس للضغوط في حياتهم ناشئ عن مهنة التعليم.

وأوضح سليمان الوابلي (١٩٩٥: ١٦) أن الدراسات التي تناولت ضغوط العمل للمعلمين اهتمت بالأسباب الموضوعية لها، كالعبء الوظيفي، والراتب الشهري، واكتظاظ الصفوف الدراسية.

الإطار النظري:

تعد الأحداث الضاغطة التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية وما يترتب عليها من تغيرات داخلية وخارجية تهديدًا له في تكيفه وعجزًا له عن تأدية مهامه كما ينبغي، يتزامن ذلك مع حقيقة أن الضغوط النفسية أصبحت واحدة من أهم سمات العصر الحديث، على الرغم أنها ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض.

فالضغط أحد الخصائص المميزة للحياة البشرية العادية حتى وإن كان بعض الأفراد يتعرض للضغط بشكل أكثر وبصوره أكبر عند مقارنة بالآخرين. (عبد الرحمن سليمان الطريري، ١٩٩٤: ١٥٨)

وأضحت الضغوط النفسية عائقًا رئيسًا في تكيف وتوافق الأفراد، وفي هذا الصدد يشير حمدي علي الفرماوي (١٩٩٧: ١٤٢) إلى أن الضغوط النفسية مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد وتعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية والتي قد ينتج عنها ضعف القدرة على

إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلبيًا عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته.

فأمسى من الأهمية بمكان لدى الباحثين في فروع العلم المختلفة أن يتناولوا موضوع الضغوط النفسية للمهنة، لما يترتب عليها من آثار سلبية على الفرد أو المؤسسة.

- **تعريف الضغوط النفسية؛ Psychological Stress**

من خلال اطلاع الباحث على الأدبيات السابقة وجد أن العلماء والباحثين اختلفوا وتنوعوا في تعريف الضغوط النفسية، ويُعزى هذا الاختلاف تبعًا لنظر العالم أو الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه "فمنهم من نظر إليها على أنها مثيرات أو منبهات Stimuli ومنهم من تعامل معها باعتبارها استجابات Responses ومنهم من تناولها في ضوء العلاقة بين المثيرات والاستجابات".(جمعة سيد يوسف، ٢٠٠٤: ١٦)

وقد خلص الباحث لتقسيم هذه الآراء إلى ثلاثة اتجاهات:

فأما الاتجاه الأول: فينظر أصحابه للضغوط على أنها أحد المثيرات (القوة) التي تتواجد في البيئة وتحدث تأثيرها على الفرد فتسبب له المشقة والإجهاد.

وأما الاتجاه الثاني: فيرى أصحابه أن الضغط استجابة الفرد للمثيرات؛ أي أنه رد فعل نفسي أو فسيولوجي يترتب عليه تغيرات بيولوجية.

وأما الاتجاه الثالث: ينظر أصحابه للضغط على أنه التفاعل بين العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له.

وقد تباينت تعريفات الضغوط النفسية حسب رؤية هذه الاتجاهات الثلاثة وذلك على النحو التالي:-

١. تعريف الضغوط كمثيرات

وفي هذا الاتجاه يشير عبد الرحمن محمد الهيجان (١٩٩٨: ٢٨) للضغوط النفسية للعمل بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه، أو عوامل في المنظمة التي يعمل لديها الفرد، مما يؤدي إلى آثار جسمية أو نفسية، أو سلوكية.

بينما يعتبرها محمد قاسم عبد الله (٢٠٠١: ١١٥) حالة من التوتر النفسي الشديد والانتصاب لدى الفرد يحدث بسبب العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات السلوك.

٢. تعريف الضغوط كاستجابات

يعرفها ماك جراف (Mc Graph) بأنها "ذلك الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرًا قويًا في إحداث الضغط النفسي. (علي شعيب،١٩٩٠: ٤١٢)

فحدوث الضغط يكون نتيجة استجابة سلبية تجاه موقف معين.

ويرى فوزي عبد الخالق فائق (١٩٩٧: ١٣٦-١٣٧) أنها "استجابة وجدانية وسلوكية وفسيولوجية لمنبه مؤلم".

بينما أشار خضر عباس بارون (١٩٩٩: ٥٣) بأنها استجابة مكيفة تتوسطها الفروق الشخصية الفردية أو العمليات السيكولوجية نتيجة حدث أو فعل بيئي خارجي بحيث تضع متطلبات سيكولوجية أو مادية مفرطة على الفرد.

وعرفها طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم (٢٠٠٦: ٦٨) بأنها "ردود فعل العامل تجاه ظروف بيئة العمل التي تمثل تهديدًا مما يجعل من الصعب عليه أن يتكيف معها.

كما أشارت شيماء علي الخميسي (٢٠٠٧: ٦٧) بأنها" الأعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة في أنظمة الجسم".

٣. تعريف الضغوط كعلاقة تفاعلية بين المثيرات والاستجابات.

عرفها أسعد شريف الإمارة (٢٠٠١: ١٧٢) بأنها مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية.

ويرى صالح أبو حطب (٢٠٠٦: ١٤٠) أن الضغوط النفسية تتجلي في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية، فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطًا نفسية.

بينما ينظر إليها هيوز (hughes,2006:7) بأنها المظلة التي تغطي مدى واسعًا من المتطلبات البيئية للمثيرات والاستجابات ومتغيرات أخرى مثل عوامل الشخصية التي تؤثر على العلاقة بين الاثنين، ولا ينبغي أن تشير الضغوط إلى متغيرات السبب والنتيجة فقط، ولكن يجب النظر إليها على أنها وصف عام في مجال الدراسة، يتكون من متغيرات العوامل الضاغطة والتقييمات والاستجابات والعواطف الشخصية العلاقة بينهما.

ويمكن القول أن الضغوط مرتبطة بالمثيرات التي يتعرض لها الفرد في بيئته، وتعتمد على مدى استجابة الفرد لتلك المثيرات وتفاعله معها، وأن ردود الأفعال تجاه الأحداث هي التي تحدد ضغوطنا اليومية. (عبد الله حميد السهلي،١٤٣١هـ: ١٨)

وأشار أسامه عنتر البهي (٢٠١٢: ١٤) أن الضغوط النفسية هي الأحداث القاهرة (الضاغطة) التي تضع الإنسان في حالة من عدم الراحة نتيجة لتهديدها لسلامته أو أمنه أو استقراره، وهذه الحالة تسمى بالانضغاط (stress).

وبناء على ما سبق يعرف الباحث الضغوط النفسية للعمل بأنها: رد الفعل لحالة التدهور النفسي التي تصيب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف تهدد استقراره النفسي وتمثل تهديدًا لتكيفه، من شأنها حدوث خلل في الجوانب المعرفية والفسيولوجية والاجتماعية والنفسية والوظيفة.

- **الضغوط النفسية للمعلم؛ Psychological Stress For The Teacher**

أشار إليها حمدي علي الفرماوي (١٩٩٧: ٤٣١) "أنها عبارة عن حالة من عدم التوازن النفسي تنتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها، ويترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية".

ويتفق ذلك مع ما قدمه رضا أبو سريع ورمضان محمد (١٩٩٣: ١٨) بأن الضغط النفسي للمعلم عبارة عن عدم الاتزان بين حجم الأعباء الملقاة على عاتقه وقدرته علي مواجهة تلك الأعباء.

فالمعلم يعيش حالة من الصراع بين الأعباء والظروف العملية المحيطة به وبين قدراته وتحمله فلا يستطيع التعايش والتكيف وعندئذ يصبح عرضة للضغط النفسي ومن ثم للمشكلات في محيط عمله.

ويعرفها السيد إبراهيم السمادوني (١٩٩١: ٤) بأنها إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة أحداث أو متطلبات مهنة التدريس التي تشكل تهديدًا لذاته، وتحدث له معدلًا عاليًا من الانفعالات السلبية والتي يصاحبها تغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي لتلك الضغوط.

بينما يعرفها رأفت باخوم (١٩٩١: ٢٩٦) بأنها عبارة عن شعور المعلم بعدم القدرة علي أداء عمله بسبب ما يواجهه من إحباط ومشكلات دراسية.

وهي حالة من الإجهاد الجسمي والعقلي التي تحدث نتيجة إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة متطلبات مهنة تعليم.(شوقية إبراهيم السمادوني، ١٩٩٣: ٢٧)

وهذا ما نص عليه تعريف كرياكو وستكليف (kyriacou & Sutcliff,1997:299) لضغوط المعلم على أنها استجابة يصدرها المعلم ولها تأثير سلبي مثل الغضب، القلق، والإحباط، وما قد يصاحبها من تغيرات فسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين نتيجة للمتطلبات الملقاة على عاتق المعلم.

وقد أجْمَلَ رياض العاسمي (٢٠١١: ٢٢٨) في تعريفها حيث بين أن الضغوط النفسية للمعلمين"مجموعة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها المعلم ويدركها على أنها ضاغطة.."

ويعرفها الباحث بأنها: رد الفعل لحالة التدهور النفسي التي تصيب المعلم نتيجة لمجموع المواقف الضاغطة (الداخلية والخارجية) التي تهدد توازنه النفسي، يتولد عنها آثار سلبية على المستوى الوجداني والانفعالي والفسيولوجي والاجتماعي تعيق تكيفة في العمل والحياة عامة.

النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية

تعددت النماذج والنظريات المفسرة الضغوط، وتنوعت فيما بينها تنوعًا كبيرًا نظرًا لتعقد ظاهرة الضغوط نفسها، وما ترتب عليه من اختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، حسبما ذُكرَ في تعريف المفهوم؛ فتعدد النظريات المفسرة للضغوط بسبب الرؤى والتوجه والتفسير.

وتم تفسير الضغوط النفسية ومواجهتها في ضوء النماذج والنظريات النفسية والاجتماعية على الوجه التالي:-

أ-النماذج المفسرة للضغوط النفسية.

ومن هذه النماذج:

١. نموذج الضغوط كمثير

يفترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية أو سلوك مواجهته، وقد يكون الحدث الضاغط سلبيًا أو إيجابيًا، وأحداث الحياة تختلف تأثيراتها من حيث قدرتها على حدوث الضغط. (مايسة النيال، وهشام إبراهيم،١٩٩٧: ١٣٢)

يركز أصحاب هذا الاتجاه في دراسة الضغوط على المثيرات الضاغطة ويطلق عليها البعض مسميات أخرى كالأحداث الضاغطة أو مسببات الضغط أو الضواغط.

ويمكن القول أن الضغوط مرتبطة بالمثيرات التي يتعرض لها الفرد في بيئته، وتعتمد على مدى استجابة الفرد لتلك المثيرات وتفاعله معها، وأن ردود الأفعال تجاه الأحداث هي التي تحدد ضغوطنا اليومية. (عبد الله حميد السهلي،١٤٣١هـ: ٢٨)

ويرى الباحث أن أصحاب هذا النموذج لم يحددوا نوع الضغط الحادث كونهم اعتبروا الضغط نتيجة أحداث إيجابية أو سلبية، وبناء عليه قد يكون الضغط إيجابيًا وقد يكون سلبيًا.

٢. نموذج الضغوط كاستجابة

ويمثله نموذج "هانز سيلى" (Selye, 1959): هو أول من حاول وضع نموذج يمثل وجهة نظره حول ردود الفعل الانضغاطية، فقد عرَّف "سيلي" الضغوط بأنها "الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم تجاه أي مطلب يقع عليه" وبذلك يتضح أن الضغط عند سيلي هو استجابة الفرد لأي مطلب من جانب بيئته، وقد كان تركيز "سيلى" الأساسي على الآليات الفسيولوجية، وقد قاده إلى ذلك الربط المباشر بين النماذج الفسيولوجية ونماذج الاستجابة للضغوط.

ويشتمل نموذج "سيلي" على ثلاثة أفكار أساسية:

- أعتقد "سيلي" أن استجابة الضغط الفسيولوجي لا تعتمد على طبيعة الضاغط، كما أنها تختلف باختلاف النوع، فهي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية Defense Reaction التي تحمي الإنسان أو الحيوان، وتحافظ عليه، ولذلك فإن مصدر الضغط ليس هو القضية كما أن ردود الفعل الدفاعية غير المحددة واحدة لكل الكائنات الحية.

وينظر هذا الاتجاه إلى الضغط في صورة استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، ويكون الاهتمام منصبًا على تحديد الاستجابة المحددة أو نمط الاستجابات التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الشخص يقع فعلًا أو كان يقع تحت ضغط من بيئته مضايقة، وفى هذه الحالة نتعامل مع الاستجابة أو نمط الاستجابات فينظر إليها على أنها الضغط أو على الأقل الحدوث المتأني للضغط. (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٩: ٢٩٨)

ويرى الباحث أن عدم الاهتمام بمصادر الضغط وطبيعة الضاغط ونوعه والنظر للمثيرات يضعف من تفسير الضغط، ذلك كون سيلي صبَّ الاهتمام بالاستجابات فقط.

٣. نموذج الضغوط كتفاعل بين الفرد والبيئة

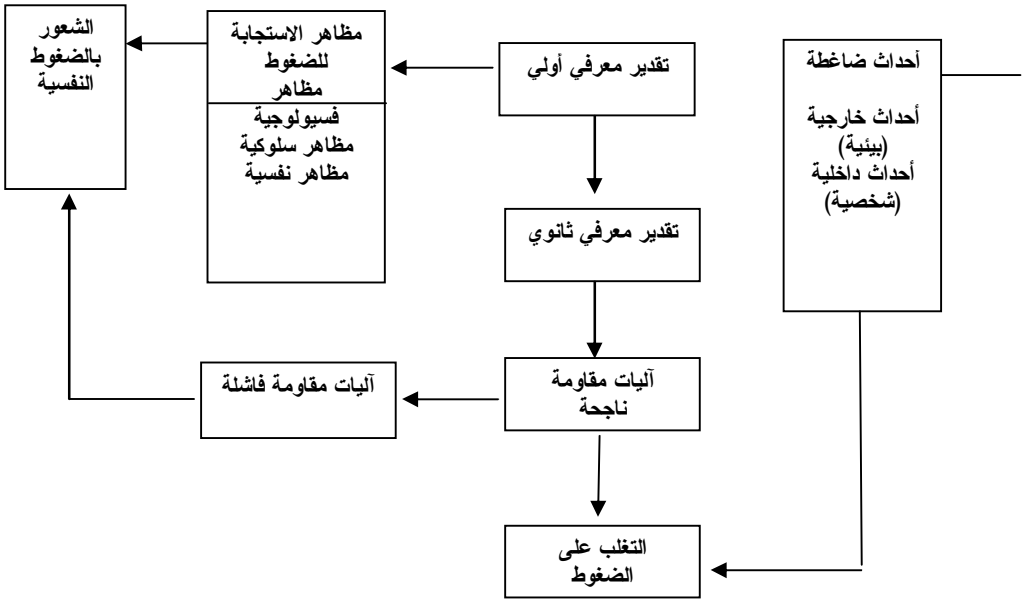
لقد أشار "لازاروس وكوهين" (Lazarus, R & cohen, J, 1977: 112) في دراسة لهما بعنوان "الضغوط البيئية" أن الضغط ينشأ من تفاعل الشخص والبيئة بسبب

وجود علاقة مضطربة بين هذين النسقين، ولذلك فإننا في حاجة إلى دراسة المتغيرات الوسيطة في حدوث العلاقة بين الشخص والبيئة التي يعيش فيها.

وأشار فاروق السيد عثمان (٢٠٠١: ١٠٢) أن تقييم الفرد للموقف يعتمد على عوامل عدة منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

فطبيعة إدراك الفرد للمشكلة أو الموقف الذي يواجهه يشكل عنصرا أساسيًا من التعرف على طبيعة الضغط، فالكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف يكون لها أثر في مستوى وعمق الضغط الناتج. (عبد الرحمن الطريري، ١٩٩٤: ١٢٢)

والشكل التالي يوضح نموزج لازروس وكوهن للضغوط النفسية، (إيهاب الببلاوي، ١٤٢٥هـ: ١٥)



شكل نموزج لازروس وكوهن للضغوط النفسية

ومن الشكل السابق يتضح أن هذا النموذج يؤكد على أهمية إدراك الفرد وتقديره للأحداث التي يتعرض لها في الشعور بالضغوط، كما يشير إلى آليات التوافق لتلك الأحداث، فإذا كانت فاشلة فإنها تؤدي إلى ظهور الاستجابات المختلفة (فسيولوجية،

سلوكية، نفسية) أما إذا كانت ناجحة فإن آليات التوافق تجعل الفرد قادرًا على التغلب عليها. (إيهاب الببلاوي، ١٤٢٥هـ: ١٦)

ب- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

ويتناولها الباحث على النحو التالي:

١-الضغوط والمنحى السيكودينامي

يرى "فرويد" أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة هي (الهو) و(الأنا) و(الأنا الأعلى) ولكن متى يشعر الإنسان بالضغط من منظور التحليل النفسي؟ إذا لم يتحقق التوازن بين (الهي والأنا والأنا الأعلى) ينتج الضغط بالمصطلحات السيكودينامية، فإن إدارة الضغوط هي عملية تحقيق وإنجاز التوازن بين الهي والأنا الأعلى.(بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤: ٤٠)

ويعقب الباحث: أن التوازن المقصود هنا هو قدرة الأنا على حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى، فإن لم يستطع حدث الخلل في التوازن فيشعر الفرد بالضغط.

كما يرى الباحث أن هذه النظرية قد لا تنطبق على الضغوط النفسية للعمل إجمالًا؛ حيث إن الصراع الذي تتناوله النظرية بين رغبات ونزوات (الهو) وبين محاكمات ومثالية (الأنا الأعلى) فالضغط الناشىء عن هذا الصراع قد لا يمثل البيئة المصدرية للضغوط عن المعلمين.

٢-النظرية البينشخصية في تفسير الضغوط.

لا شك أن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة العلاقات مع الناس، ويشير "كارسون وآخرون" (Carson, et al, 1996) إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تعزو إلى أنماط التفاعل المختلة وظيفيًا بين الأفراد، إذ أن الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، بل هو في تفاعل دائم ومستمر معهم يؤثر فيهم ويتأثر بهم، والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية المختلة وظيفيًا، وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات البينشخصية كما هو الحال في الصراعات الزواجية والتوتر في العلاقات بين أفراد الأسرة ومع الآخرين، وطبقًا لهذه النظرية يمكن خفض الضغوط من خلال العلاج البينشخص الذي يركز على التقليل من المشاكل التي تحدث داخل هذه العلاقات البينشخصية، ومساعدة الأفراد على تحقيق وبناء علاقات إيجابية وسوية مع بعضهم بعضًا، ويتم ذلك من خلال تعليم الأفراد مهارات بينشخصية جديدة تكون أكثر فاعلية وتمكنهم من التعامل مع المواقف المختلفة. (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦: ٦٩).

ويرى الباحث أن هذه النظرية لمست جانبًا مهمًا هو العلاقات الاجتماعية كمصدر للضغوط ولكنها غفلت كثيرًا من الأحداث والتفاعلات البيئية وعلاقات العمل وتقدير الذات، وغيرها خاصة في بيئة المعلم.

٣-نظرية موراي (Murray)

تعتبر نظرية موراي في الدافعية نظرية تفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاجا لحاجات داخلية تتفاعل مع ضغوط خارجية. (جابرعبد الحميد جابر، ١٩٩٠: ٢١٩)

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هي:

- ضغوط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغوط ألفا: ويشير إلى الخصائص والموضوعات والأشخاص ودلالتها كما هي.

المهم هو النوع الأول حيث إن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد. (عبد الله مصطفى محمد، ٢٠٠٣: ١٤)

مصادر الضغوط النفسية للمعلمين

نظرًا لأهمية دراسة الضغوط النفسية وأثرها الواضح في حياة الأفراد والأمم فقد أجريت العديد من الدراسات للوقوف على طبيعة الضغوط ومصدرها، وإن اختلفت هذه الدراسات في إجراءاتها والعينات التي تناولتها إلا أنها هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية.

فيشير دنهام (Dunham,1992) إلى أن هناك ثلاثة مصادر تتعلق بالضغوط النفسية لمهنة التعليم، هي: زيادة المهام الملقاة على عاتق المعلم، والمشاكل السلوكية داخل الصف، والضغوط من قبل الإدارة.

وأجرى فوزي المساعيد (١٩٩٣م) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس، ومعرفة أن كان هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المعلمين على مصادر الضغط النفسي التي تعزى إلى عدد من المتغيرات الخاصة بالمعلمين، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (١٩٠) معلمًا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في متوسطات إجابات المعلمين تعزى إلى متغيرات العمر

والمستوى التعليمي والمرحلة التعليمية، وذلك لصالح المعلمين كبار العمر، والمرحلة الأساسية، والمعلمين الذين يحملون درجة الدبلوم، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات: الجنس، وموقع المدرسة، والخبرة، والتخصص.

في حين أشارت دراسة محمد السيد بخيت (١٩٩٤) إلى نتائج مغايرة؛ حيث أظهرت أن المعلمين الأكثر خبرة مستوى أعلى من الضغوط النفسية مقارنة مع المعلمين الأقل خبرة.

وفي دراسة خالد محمد الكخن (١٩٩٧) التي أجراها بهدف التعرف على الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، على عينة مكونة من (١٨١) معلمًا ومعلمة، توصل إلى أن هناك علاقة طردية بين مستوى الضغط ومتغيري المستوى التعليمي والخبرة التعليمية.

وتعددت مصادر الضغوط للمعلم بين سلوك التلاميذ وعلاقة الموجه وعلاقة العلمية بزملائه، وغموض الدور، والأعباء العلمية وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة. (محسن خضر، ١٤١٩هـ: ٨٦)

وأوضح يوسف محمد عبد الفتاح (١٩٩٩) أن هناك ارتباطًا ما بين الضغوط النفسية وقلة الدورات التدريبية وعدم إلمام المعلم بطرائق التدريس المناسبة، وذلك في الدراسة التي أجراها بهدف تحديد أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم، والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية والتعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين، واستعان الباحث بعينة قوامها (١٨٩) معلمًا ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتوصل الباحث إلى مجموعة من النتائج منها: أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين، وهي: الضغوط الإدارية، والضغوط الطلابية، والضغوط التدريسية، والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء، كما كشفت النتائج أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الضغوط الطلابية ثم الضغوط التدريسية ثم الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء، فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين، أما الضغوط التدريسية فلا فروق بين الجنسين.

وتوصل وسام بريك (٢٠٠١م) في دراسته لمصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، والتي شملت عينة قوامها (٤٠٩) معلم ومعلمة، منهم (١٥٥) معلمًا، (٢٥٤) معلمة، إلى أن أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي العلاقة مع الآباء، العلاقة مع الطلبة، والظروف المعنوية، والظروف المادية، والعلاقة مع الإدارة، والعلاقة مع الزملاء، وغموض الدور، كما أوضحت نتائج الدراسة أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستواها لدى المعلمات، وأن مستوى الضغوط المهنية المتعلقة

بالظروف المادية، والظروف المعنوية، والعلاقة مع الزملاء أعلى من الفئات العمرية الأصغر سنًا من الفئات الأكبر، كما توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعًا لمتغير الدخل، لصالح الفئة الأقل دخلاً.

ويتفق حسين طاهر (١٩٩٣: ٤٢) وعويد سلطان المشعان (١٩٩٨: ١١٤) في أن مصادر الضغوط تشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار إلى تماسك الجماعة، ونقص المساندة الاجتماعية من الجماعة ومؤازرتها.

بناء مقياس الضغوط النفسية للعمل:

اتبع الباحث مجموعة من الخطوات لإعداد المقياس يوضحها فيما يلي:

١- تحديد الهدف من المقياس، حيث إن الهدف من مقياس الضغوط النفسية للعمل هو التعرف مدى الإحساس بالأعراض لدى المعلم وذلك في الجوانب المعرفية والفسيولوجية والاجتماعية والنفسية والوظيفة.

٢- الاطلاع على التراث النفسي العربي والأجنبي في الضغوط النفسية للعمل.

٣- الاستفادة من المقاييس التي أُعدت في هذا المجال ومنها: قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، إعداد (طلعت منصور وفيولا الببلاوي، ١٩٨٩)، مقياس الضغوط المهنية للمعلمين، إعداد (السيد إبراهيم السمادوني،١٩٩١)، مقياس ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة، إعداد (إيهاب الببلاوي، ١٤٢٥هـ)، مقياس ضغوط مهنة التدريس: إعداد (عماد الكحلوت ونصر الكحلوت، ٢٠٠٦)، مقياس الضغوط النفسية، إعداد (سماح السيد عبد السلام، ٢٠٠٦).

وتختلف هذه المقياس عن المقياس الحالي، إما في العينة، فلم يطبق أي منها على معلمي المرحلة الثانوية، وإما في طريق الاستجابة، فتعدد استجابة المفحوص قد يعمل على تشتيت ذهنه، كما أهملت كل المقاييس –سواء التي ذكرها الباحث أو التي لم يذكرها وفي حدود علمه–في أبعادها تناول الجوانب المعرفية، وهذا مما يميز المقياس الحالي، ولا ينافي ذلك استفادة منها في تحديد محاور المقياس الحالي.

٤- قام الباحث بالاطلاع على الأُطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية للعمل والضغوط المهنية، وصاغ من خلالها استبانة تحتوي على ثلاثة أسئلة تم توجيهها إلى مجموعة تتكون من (٥٠) معلم ومعلمة بالمرحلة الثانوية بطريقة عشوائية، هذه الأسئلة هي:

(١) هل تمثل لك مهنة "معلم" ضغوطًا نفسية؟

(٢) ما هي المسببات التي تراها مصدرًا للضغوط من وجهة نظرك؟

(٣) ما هي الجوانب التي تتأثر لديك بالضغوط؟

وبعد جمع الإجابات من جميع أفراد العينة وقراءتها بعناية وحساب التكرارات والنسب المئوية لجميع الإجابات، استطاع الباحث صياغة (٦٤) عبارة موزعة على خمسة محاور هي: (الجانب المعرفي، والجانب الفسيولوجي، والجانب الاجتماعي، والجانب النفسي، والجانب الوظيفي)

وقد راعى الباحث سهولة وملاءمة عبارات المقياس في صياغتها بصورتها الأولية، ومناسبتها لعينة الدراسة الحالية.

٥- قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على بعض السادة المحكمين* المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والطب النفسي للإدلاء بآرائهم في عبارات المقياس من حيث:

- مدى مناسبة العبارات لعينة الدراسة من المعلمين.
- وضوح الصياغة اللغوية للعبارات.
- استبعاد ما يرونه غير مناسب للمقياس.
- إضافة ما يرونه من تعديلات واقتراحات.

وقد تمثلت آراؤهم ومقترحاتهم في تعديل صياغة بعض المفردات أو العبارات كي تصبح أكثر ملائمة مع هدف الدراسة، وأدق صياغة، وأكثر وضوحًا وفهمًا لعينة الدراسة**.

٦- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية.

بعد التوصل إلى الصورة الأولية للمقياس تعين على الباحث تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وذلك لإجراء معاملات الصدق والثبات للمقياس، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٠٠) معلم ومعلمة، ويتضح ذلك فيما يلي:

* ينظر: ملحق (٤) ص:٣٦

** ينظر: ملحق (١) المقياس في صورتة الأولية، ص: ٢٧

أولًا: حساب صدق المقياس

وقد تتحقق الباحث من صدق المقياس من طريقين هما:

(١)صدق المحكمين

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) محكمين من السادة الأساتذة العاملين في مجال علم النفس والصحة النفسية والطب النفسي، لإبداء آرائهم في مفردات المقياس وتم تعديل صياغة بعض العبارات بناء على آرائهم، ولم تحذف أي من العبارات لحصول جميع العبارات على نسبة إتفاق أعلى من (٨٠%)[***].

(٢)الصدق العاملي

هدفت هذه الخطوة إلي الكشف عن البنية العامليةFactorial Structure للمقياس وتحديد العوامل المتمايزة فيه، وقد طبق المقياس على (٢٠٠) معلم ومعلمة، واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٦٤ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PC) "لهوتلينج" والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، واعتمد على محك كايزر Kaiser (لا تقل قيمة الجذر الكامن/ القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح)، واستبعدت المفردات ذات التشبعات الأقل من (٠,٣٠).

وقد أسفر التحليل عن ظهور(٥) عوامل"بجذر كامن قيمته (٢,٣٦) فأكثر"تفسر (٤٣%) من قيمة التباين الكلي للمقياس.

ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول التالي:

جدول (٣) مفردات مقياس الضغوط النفسية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي.

العامل / المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
٦٣	٠,٧١				
٦٢	٠,٦٨				
٣٥	٠,٦٣				

[***] ينظر: ملحق (٣)، ويمثل نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس.، ص: ٣٥

العامل / المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
٤٦	٠,٦٣				
٢	٠,٦٠				
٣١	٠,٥٨				
٥٣	٠,٥٨				
٥٢	٠,٥٦				
١٥	٠,٥٦				
٨	٠,٥٥				
١٢	٠,٥٤				
٦٤	٠,٥٤				
٢١	٠,٥٣				
٦	٠,٥٣				
٤٠	٠,٥٢				
٢٤	٠,٤٩				
٤٩	٠,٤٩				
١٦	٠,٤٩				
٧	٠,٤٨				
٢٠	٠,٤٦				
٥٦	٠,٤٥				
٢٦	٠,٤٤				
٥٨	٠,٣٧				
١٣	٠,٣٠				
٣٧		٠,٧١			

العامل / المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
٢٨		٠,٧٠			
١٩		٠,٧٠			
٣٩		٠,٦٢			
٤٨		٠,٥٧			
٢٩		٠,٥٤			
٢٣		٠,٥٣			
٢٥		٠,٥١			
٦١		٠,٥٠			
٤٣		٠,٥٠			
٥٧		٠,٤٨			
٣٨		٠,٤٧			
٤٥		٠,٣٧			
١١		٠,٣٥			
٥٥		٠,٣٤			
٣٠			٠,٦٩		
٤٢			٠,٦٨		
٥١			٠,٥٦		
٣٦			٠,٥٥		
١			٠,٥٤		
٥			٠,٥٣		
١٠			٠,٤٨		
٢٢			٠,٤٣		

العامل / المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
٥٩			٠,٤٠		
١٨			٠,٣٦		
٣٣				٠,٦٩	
٤١				٠,٥٨	
٤٧				٠,٥٣	
٣٢				٠,٥١	
٣٤				٠,٤٨	
٣				٠,٤٧	
٦٠				٠,٤٣	
١٤				٠,٤٢	
٩				٠,٣٩	
١٧				٠,٣٩	
٤					٠,٦٣
٤٤					٠,٥٤
٥٠					٠,٤٩
٥٤					٠,٤٣
٢٧					٠,٣٦
القيمة المميزة	١٥,٨١	٣,٧٩	٣,١٢	٢,٤٣	٢,٣٦
% للتباين المفسر لكل عامل	١٤,٩٩	٩,٧٧	٧,٢٨	٦,٥٤	٤,٤٢
قيمة التباين المفسر للقاتمة ككل	٤٣				

يتضح من جدول (٣) ظهور خمسة عوامل، الأول: كان عدد المفردات التى تشبعت عليه (٢٤) مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٠ إلي ٠,٧١، وفسر هذا العامل ١٤,٩٩% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (١٥,٨١)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات"الجانب الوظيفي".

والثاني: كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٥) مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٤ إلى ٠,٧١، وفسر هذا العامل ٩,٧٧% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,٧٩)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات"الجانب الاجتماعي".

والثالث: كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٠) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٣٦ إلي ٠,٦٩، وفسر هذا العامل ٧,٢٨% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,١٢) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات"الجانب الفسيولوجي".

والرابع: كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٠) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٣٩إلي ٠,٦٩، وفسر هذا العامل ٦,٥٤% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٢,٤٣)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات"الجانب المعرفي".

والخامس: كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (٥) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٣٦ إلي ٠,٦٣، وفسر هذا العامل ٤,٤٢% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٢,٣٦)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات"الجانب النفسي".

وبناءً على النتائج السابقة للتحليل العاملي يرى الباحث أن المقياس يتمتع بصدق البناء؛ كون التحليل العاملي هو أحد الأبواب لصدق البناء.

ثانيًا: حساب ثبات المقاس.

وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

(١) معادلة ألفا كرونباخ: تم حساب ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الثبات جيدة، تراوحت بين (٠,٧٧- ٠,٩١) مع ثبات كلي (٠,٩٤)، جدول (٤)

(٢) الثبات بالتجزئة النصفية، تم حساب ثبات المقياس بهذه الطريقة مع تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان- براون، وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٧٩-٠,٩٠)، وثبات كلي (٠,٩٣)، جدول (٤).

ويتضح من ذلك أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علميًا.

جدول (٤) يوضح ثبات العوامل المشتقة من التحليل العاملي الاستكشافي والمقياس ككل.

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان- براون)
الجانب الوظيفي	٠,٩١	٠,٩٠
الجانب الاجتماعي	٠,٨٧	٠,٨٥
الجانب الفسيولوجي	٠,٨٠	٠,٨٤
الجانب المعرفي	٠,٨٢	٠,٨٥
الجانب النفسي	٠,٧٧	٠,٧٩
المقياس ككل	٠,٩٤	٠,٩٣

٧- طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية

تم تصحح مقياس الضغوط النفسية للعمل بإعطاء ثلاث درجات للاستجابة تحت وزن (دائمًا)، ودرجتان للاستجابة تحت وزن (أحيانًا)، ودرجة واحدة للاستجابة تحت وزن (أبدًا)، وجاءت عبارات المقياس كلها موجبة الاتجاه، وتدل الدرجة (١١٦) على مؤشر للضغوط النفسية وهي قيمة الإرباعي الأعلى، ترتفع النسبة بارتفاع درجة المفحوص.

٨- وصف مقياس الضغوط النفسية للعمل في صورته النهائية*.

يتكون المقياس من (٦٤) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، هي:

الأول: الجانب الوظيفي؛ ويُعَّرفُ إجرائيًا بأنه: أعراض ومشاعر تنتاب الفرد بسبب مجموعة من العوامل والظروف المحيطة بالفرد والتي تجعل بيئة العمل بالنسبة له طاردة ومولدة للمرض النفسي، وتجعل الفرد يشعر بسوء التوافق المهني وعدم الرضا عن مهنته.

* ينظر: ملحق (٢)، ص: ٣١

الثاني: الجانب الاجتماعي؛ ويُعَّرفُ إجرائيًا بأنه: أعراض توحي بسوء العلاقات الاجتماعية خارج وداخل بيئة العمل وشعوره بالوحدة النفسية والعزلة وأن العمل يمثل مصدرًا للضغط يضعف من علاقاته الاجتماعية.

الثالث: الجانب الفسيولوجي؛ ويُعَّرفُ إجرائيًا بأنه: أعراض وشكاوى جسمية يشعر بها المعلم بسبب أعباء ومشكلات العمل التي قد تشمل عضوًا أو أكثر من أعضاء الجسم، ولا يكون لهذه الشكاوى الجسمية أي سبب عضوي واضح.

الرابع: الجانب المعرفي؛ ويُعَّرفُ إجرائيًا بأنه: العمليات العقلية التي يدرك بها الفرد نفسه والعالم الخارجي، وتشمل الانتباه والإدراك، والذاكرة، والتفكير واتخاذ القرارات.

الخامس: الجانب النفسي،؛ ويُعَّرفُ إجرائيًا بأنه: شعور الفرد بالضغط النفسي والإحباط والاكتئاب من جراء العمل لساعات طويلة وعدم وجود فرصة للاستمتاع بالحياة.

قائمة المراجـــع

١. أسامه عنتر البهي (٢٠١٢). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المـــستقبل والاتجاه نحو الإدمان* (لدى عينة من طلاب الثانوية العامة). رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة.

٢. أسعد شريف الإمارة (٢٠٠١). الضغوط النفسية، *مجلة النبأ*، س٦(٥٤)، بيـــروت: تصدر عن المستقبل للثقافة والإعلام. ص ص ١٧٢-١٩٢.

٣. إيهاب الببلاوي (١٤٢٥هـــ) مقياس ضغوط العمل لدي معلمي التربيـــة الخاصـــة، الرياض: دار الزهراء

٤. بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القـــاهرة: مكتبـــة الأنجلو المصرية.

٥. جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٠) نظريات الشخصية، القاهرة: دار النهضة العربية.

٦. جمعة سيد يوسف (٢٠٠٤). إدارة ضغوط العمل. القاهرة: إيتـــراك للطباعـــة والنشر والتوزيع.

٧. حامد عبد الله طلافحة (٢٠١٣). ضغوط العمل عند معلمي الدراســـات الاجتماعيـــة للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. مجلة الجامعة الإســـلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١(١)، ص ص ٢٥٧-٢٩٤.

٨. حمدي علي الفرماوي (١٩٩٧، أغسطس). ضغوط العمل والاتجاه نحو التدريب لدى المتدربين أثناء الخدمة في الكويت. المجلة المصرية للدراسات النفـــسية، ٧(١٧)، القاهرة، ص ص ١٣٩-١٥٨.

٩. خالد محمد الكخن (١٩٩٧). *الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية*. رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

١٠. خضر عباس بارون (١٩٩٩). دراسة الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمـــة عن أدوار العمل. المجلة التربوية، ١٣(٥٢)، جامعة الكويت، ص ص٤٩-٩٤.

١١. رأفت باخوم (١٩٩١). الضغوط النفسية لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٤(٤)، كلية التربية، جامعة طنطا. ص ص٢٦١-٣٨٤.

١٢. راوية محمود دسوقي (١٩٩٦). النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. مجلة علم النفس. س١٠(٣٩)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص٤٤-٥٩.

١٣. رضا أبو سريع ومحمد رمضان (١٩٩٣). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في بنها، جامعة الزقازيق، ٥(١٦) ص ص ٣-٣١.

١٤. رياض العاسمي (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الرجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق،٢٧(١،٢)، ص ص٢١٩-٢٨١.

١٥. سليمان الوابلي (١٩٩٥). الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المعرف. مركز البحوث التربوية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

١٦. سماح السيد عبد السلام (٢٠٠٦). *الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية*. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة.

١٧. *السيد* إبراهيم السمادوني (١٩٩١). قائمة الضغوط المهنية للمعلمين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٨. *شوقية* إبراهيم السمادوني (١٩٩٣). *الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات*. رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

١٩. *شيماء* علي الخميسي (٢٠٠٧). السمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية. مجلة علوم التربية الرياضية، ٦(٢)، جامعة بابل. ص ص ٦٤-٧٧.

٢٠. *صالح* أبو حطب (٢٠٠٦). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، تصدر عن شبكة التربية العربية، ١٢(٢٢،٢١).

٢١. *طلعت* منصور وفيولا الببلاوي (١٩٨٩). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

٢٢. طه عبد العظيم وسلامه عبد العظيم (٢٠٠٦). إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر.

٢٣. عبد الرحمن سليمان الطريري (١٩٩٤). الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة.

٢٤. عبد الرحمن محمد الهيجان (١٩٩٨). ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. معهد الإدارة العامة، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

٢٥. عبد الله حميد السهلي (١٤٣١هـ). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.

٢٦. عبد الله مصطفى محمد (٢٠٠٣). الدعم الاجتماعي ووجهة الضبط وعلاقتهما بمستوى الضغط النفسي لدى معاقي انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

٢٧. علي حمدان على (٢٠٠٢). *الضغوط النفسية وعلاقاتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة*. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

٢٨. علي شعيب (١٩٩٠). دراسة لبعض مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة. المؤتمر السنوي للطفل المصري وتنشئته ورعايته، مركز دراسات الطفولة، عين شمس، مج(١) القاهرة، ص ص٤١٢-٤٢٥.

٢٩. عماد الكحلوت ونصر الكحلوت (٢٠٠٦). الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا. دراسة مقدمة للمؤتمر الأول بجامعة الأقصى بغزة المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات.

٣٠. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١).القلق، وإدارة الضغوط النفسية.القاهرة: دار الفكر العربي.

٣١. فرج عبد القادر طه، شاكر عطية قنديل، حسن عبد القادر محمد، مصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣). معجم علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.

٣٢. فوزي عادل المساعيد (١٩٩٣). مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس. رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

٣٣. فوزي عبد الخالق فائق (١٩٩٧). ضغوط العمل الوظيفي. مجلة آفاق اقتصادية، ١٧(٦٧-٦٨)، اتحاد غرف التجارة والصناعة، الإمارات العربية المتحدة. ص ص١٣١-١٥٨.

٣٤. مايسة النيال وهشام إبراهيم عبد الله (١٩٩٧). أساليب مواجهة أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع (٢-٤ ديسمبر)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مج(١)، ص ص ٨٥-١٤١، القاهرة.

٣٥. محسن خضر (١٤١٩هـ). الاحتراق النفسي للمعلم العربي. مجلة المعرفة، ع(٣٩)، (جمادى الآخرة ١٤١٩، أكتوبر١٩٩٨م)، ص ص٨٦- ٩٣.

٣٦. محمد الدسوقي الشافعي (١٩٩٨). ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين. المجلة التربوية، ١٢(٤٨). ص ص١٨٧-٢١٣، جامعة الكويت.

٣٧. محمد السيد بخيت (١٩٩٤). *الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٣٨. محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٩). علم الاضطرابات النفسية والعقلية. الكتاب (١)، ج(٢)، القاهرة: دار قباء.

٣٩. محمد قاسم عبد الله (٢٠٠١). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

٤٠. وسام بريك (٢٠٠١). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان. مجلة كلية التربية، ع(٢٥)، ج(١)، ص ص٨٩-١١٩.

٤١. يوسف محمد عبد الفتاح (١٩٩٩). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر،٨(١٥)، ص ص ١٩٥-٢٢٧.

42. Dunham,Jack (1992) Stress in Teaching .2nd ed. Biddes Ltd .Guilford and Kings Lynn. Great Briain.

43. Hughes, V. (2006) . Teacher evaluation practices and teacher job satisfaction, unpublished doctoral dissertation , missouri

44. Kyriacou ,C. & Sutcliffh (1997).Teacher stress :A review. Educational revie , 29 ,1 ,pp .299-306 .

45. Lazarus, R.s. & Cohen, J. (1977). Environmental stress. In I. altman & J. Wohlill (Eds), human behavior and environment (vol. 2). New York : Plenum Press.

46. Selye, H., (1959) Stress without Distress. Philadelphia Loppin cott.

ملحق (١)

مقياس الضغوط النفسية للعمل (في صورته الأولية)

السيد الأستاذ

الدكتور:.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

يقوم الباحث بدراسة للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص "الصحة نفسية والإرشاد النفسي" بعنوان: "الضغوط النفسية للعمل وعلاقتها بكل من الاضطرابات النفس جسمية ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية"

وقد تطلبت إجراءات الدراسة إعداد ((مقياس الضغوط النفسية للعمل))

ولكون سيادتكم من أهل الخبرة والعلم في المجال ولما لكم من باع في المجال وتحكيم المقاييس الخاصة بالميدان، فإن الباحث يأمل من سيادتكم التكرم بتحكيم هذا المقاييس.

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير

الباحث **

بناء على التعريف الإجرائي واطلاع الباحث على الأُطر النظرية التي تناولت المفهوم فقد استطاع الباحث تصميم المقياس التالي من خمسة أبعاد، هي:

البعد الأول: الجانب المعرفي.

م	العبـــارة**	ملائمة	غير ملائمة	تعدل إلى
١	أعاني من نقص الانتباه.			
٢	أعاني من قلة التركيز.			
٣	أشعر بزيادة في معدل أخطائي.			
٤	أعاني من اتخاذ القرارات الخاطئة.			*
٥	أعاني اضطراب في التفكير.			

** عبارات تم إعادة صياغتها.

٦	أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة.			
٧	أخطئ في تفسير الأحداث.			*
٨	أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال			

البعد الثاني: الجانب الفسيولوجي.

م	العبـــــارة	ملائمة	غير ملائمة	تعدل إلى
١	أشعر بآلام وتقلصات بالمعدة.			
٢	الصداع لا يفارقني طوال الوقت.			*
٣	أعاني من ارتفاع دائم في ضغط الدم.			
٤	أعاني رعشة في اليدين.			
٥	أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء [illegible]			*
٦	ضيق التنفس يلازمني أثناء العمل.			
٧	أعاني حالة شديدة من الإمساك.			
٨	أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم.			
٩	أعاني من آلام المفاصل.			
١٠	ضربات قلبي غير منتظمة.			
١١	أعاني فقدان الوزن عما كنت عليه.			
١٢	ينتابني شعور سريع بالإجهاد.			
١٣	أعاني من زيادة العرق.			
١٤	أعاني من عسر الهضم.			
١٥	أعاني من التغيير في الشهية.			*

البعد الثالث: الجانب الاجتماعي.

م	العبـــــارة	ملائمة	غير ملائمة	تعدل إلى
١	علاقاتي بزملائي في العمل خارج العمل. محدودة.			
٢	من الصعب علي مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية.			
٣	أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب انشغالي بعملي.			
٤	زياراتي لأصدقائي قليلة بسبب انشغالي بالعمل.			
٥	أعمل ساعات طويلة من اليوم مما يجعلني أهمل. علاقاتي بالناس.			
٦	من الصعب على الاهتمام بما يجري من حولي. من أحداث.			
٧	أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل طوال. الوقت.			
٨	علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بالعمل.			
٩	خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمرًا صعب. المنال.			
١٠	أشعر بسوء التوافق الاجتماعي بسبب عملي.			
١١	أعاني خلافات زواجية بسبب العمل.			
١٢	ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب من الحياة.			

البعد الرابع: الجانب النفسي.

م	العبـــــارة	ملائمة	غير ملائمة	تعدل إلى
١	أشعر بالإحباط وعدم السعادة.			
٢	ينتابني شعور بالأرق.			
٣	شهيتي للطعام ليست جيدة.			
٤	الأيام يشبه بعضها بعضًا.			

٥	أشعر أنني آلة مهمتها العمل.			
٦	أصبحت حياتي روتينًا يوميًا لا أغيره.			
٧	فقدت الشعور بمتعة الحياة لانغماسي المتواصل في مهام ومتطلبات عملي.			
٨	أصبحت قليل الاهتمام بالحياة من حولي.			
٩	لا أشعر لحياتي أي معنى أو هدفًا.			
١٠	ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس.			
١١	أشعور بالتذبذب في التفكير.			
١٢	ينتابني شعور بحب الوحدة.			*
١٣	أغضب لأتفه الأسباب.			
١٤	أشعر بالقلق على أمور لا تستدعي القلق.			
١٥	يدور حوار بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث.			*
١٦	أشعر أن مزاجي متقلب.			

البعد الخامس: الجانب الوظيفي.

م	العبـــــارة	ملائمة	غير ملائمة	تعدل إلى
١	أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل.			
٢	أجد صعوبة في التعامل مع زملاء العمل.			
٣	أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.			
٤	علاقاتي مع رؤسائي يسودها التوتر.			
٥	أشعر أن أدائي لعملي يتعارض مع المستوى. الذي كنت أتمناه.			
٦	ضغوط العمل تفوق قدرتي على الانجاز.			
٧	أشعر أني أقل مكانة في عملي.			
٨	أشعر أن قدراتي وإمكاناتي أكبر مما أكلف به من أعمال.			*

٩	أحاول تغيير عملي الحالي.			
١٠	اشعر بتعاسة من العمل بمهنتى الحالية.			
١١	أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في ألأنشطة المدرسية.			
١٢	ينتابني فتور العلاقة مع الطلاب.			*
١٣	أشعر بعدم الثقة غير المبررة بالآخرين.			

ملحق(٢)

مقياس الضغوط النفسية للعمل

في صورته النهائية *(م. ض. ن. ع)*

إعداد الباحث

تعليمات المقياس

السيد الأستاذ الفاضل/

تحية طيبة وبعد،،،

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عمَّا تشعر به، ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي: (دائمًا– أحيانًا– أبدًا)

المرجو منكم:

- **قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة جيدة ثم وضع علامة (√) في خانة الاختيار الذي ينطبق عليك.**
- **لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.**
- **لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.**

ويرجى ملاحظة الآتي:

١. لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

٢. الرجاء التعبير عن وجهة نظركم بأحسن صورة حقيقية.

٣. تستخدم هذه الاستجابات لغرض البحث العلمي فقط؛ لذا فهي تتميز بسرية البيانات.

وأشكر لكم حسن تعاونكم

الباحث

مقياس (م. ض. ن. ع)

م	العبـــــارة	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١	أعاني من نقص الانتباه.			
٢	أشعر بآلام وتقلصات بالمعدة.			
٣	علاقاتي بزملائي في العمل خارج العمل محدودة.			
٤	أشعر بالإحباط وعدم السعادة.			
٥	ينتابني شعور سريع بالإجهاد.			
٦	علاقتي بطلابي فاترة.			
٧	أعاني خلافات زواجية بسبب العمل.			
٨	أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل.			
٩	أعاني من قلة التركيز.			
١٠	ينتابني صداع شديد.			
١١	من الصعب علي مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية.			
١٢	ينتابني شعور بالأرق.			
١٣	أعاني فقدان الوزن عما كنت عليه.			
١٤	أجد صعوبة في التعامل مع زملاء العمل.			
١٥	أشعر بزيادة في معدل أخطائي.			
١٦	أشعر أن مزاجي متقلب.			
١٧	أشعر بعدم الثقة غير المبررة بالآخرين.			
١٨	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.			
١٩	أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب انشغالي بعملي.			
٢٠	شهيتي للطعام ليست جيدة.			
٢١	أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.			
٢٢	ضربات قلبي غير منتظمة.			
٢٣	أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في ألأنشطة			

	المدرسية.			
٢٤	ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب من الحياة.			
٢٥	أحب أن أكون بمفردي.			
٢٦	أتخذ قرارات خاطئة.			
٢٧	أعاني رعشة في اليدين.			
٢٨	زياراتي لأصدقائي قليلة بسبب انشغالي بالعمل.			
٢٩	الأيام يشبه بعضها بعضًا.			
٣٠	أعاني من زيادة العرق.			
٣١	علاقاتي مع رؤسائي يسودها التوتر.			
٣٢	أشعر بالتذبذب في التفكير.			
٣٣	أعاني اضطراب في التفكير.			
٣٤	يدور حوار بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث ومواقف.			
٣٥	اشعر بتعاسة من العمل بمهنتى الحالية.			
٣٦	أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء اليوم الدراسي.			
٣٧	أعمل ساعات طويلة من اليوم مما يجعلني أهمل علاقاتي بالناس.			
٣٨	أشعر أنني آلة مهمتها العمل.			
٣٩	أشعر بسوء التوافق الاجتماعي بسبب عملي.			
٤٠	أشعر أن أدائي لعملي يتعارض مع المستوى الذي كنت أتمناه.			
٤١	أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة.			
٤٢	ضيق التنفس يلازمني أثناء الحصص.			
٤٣	من الصعب على الاهتمام بما يجري من حولي من أحداث.			
٤٤	أصبحت حياتي روتينًا يوميًا لا أغيره.			

٤٥	أعاني من فرط الشهية.				
٤٦	ضغوط العمل تفوق قدرتي على الانجاز.				
٤٧	أخطئ في تفسير الأحداث والمواقف.				
٤٨	أعاني حالة شديدة من الإمساك.				
٤٩	أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل طوال الوقت.				
٥٠	فقدت الشعور بمتعة الحياة لانغماسي المتواصل في مهام عملي				
٥١	أعاني من آلام المفاصل.				
٥٢	أشعر أني أقل مكانة في عملي.				
٥٣	أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال.				
٥٤	أغضب لأتفه الأسباب.				
٥٥	أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم.				
٥٦	علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بالعمل.				
٥٧	أصبحت قليل الاهتمام بمتع الحياة من حولي.				
٥٨	أعاني من عسر الهضم.				
٥٩	أشعر أن قدراتي وإمكاناتي أكبر مما أكلف به من أعمال أو مهام.				
٦٠	ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس.				
٦١	خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمرًا صعب المنال.				
٦٢	لا أشعر لحياتي أي معنى أو هدفًا.				
٦٣	أحاول تغيير عملي الحالي.				
٦٤	أشعر بالقلق على أمور لا تستدعي القلق.				

ملحق(٣)

نسبة اتفاق السادة المحكمين علي عبارات المقياس(ن = ١٠)

الجانب المعرفي		الجانب الفسيولوجي		الجانب الاجتماعي		الجانب النفسي		الجانب الوظيفي	
العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق
١	%٩٠	١	%٩٠	١	%٩٠	١	%١٠٠	١	%٩٠
٢	%٩٠	٢	%٩٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٣	%٩٠	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	٤	%٩٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠
٦	%٩٠	٦	%١٠٠	٦	%١٠٠	٦	%١٠٠	٦	%٩٠
٧	%١٠٠	٧	%١٠٠	٧	%٩٠	٧	%٩٠	٧	%١٠٠
٨	%٩٠	٨	%١٠٠	٨	%٩٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠
		٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%٩٠
		١٠	%٩٠	١٠	%٩٠	١٠	%٩٠	١٠	%٩٠
		١١	%٩٠	١١	%١٠٠	١١	%٩٠	١١	%١٠٠
		١٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٢	%٩٠
		١٣	%٩٠			١٣	%٩٠	١٣	%١٠٠
		١٤	%١٠٠			١٤	%١٠٠		
		١٥	%١٠٠			١٥	%١٠٠		
						١٦	%١٠٠		

ملحق (٤)

أسماء السادة المحكمين*

م	اسم المحكم	الصفة والوظيفة
١	أ.د/ رشاد على عبد العزيز موسى	أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية– جامعة الأزهر.
٢	أ.د/ طلعت منصور غبريال	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية– جامعة عين شمس.
٣	أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية– جامعة عين شمس.
٤	أ.د/ جمال شفيق أحمد	أستاذ علم النفس الإكلينيكي– معهد الدراسات العليا للطفولة– جامعة عين شمس.
٥	أ.د/ سيد محمد صبحي	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية– جامعة عين شمس.
٦	أ.د/ عبد الرحمن سيد سليمان	أستاذ التربية الخاصة – كلية التربية– جامعة عين شمس.
٧	أ.د/ علي عبد الفتاح النبوي	أستاذ الطب النفسي المساعد– كلية الطب– جامعة الأزهر.
٨	أ.د/ ليلى كرم الدين	أستاذ علم النفس– معهد الدراسات العليا للطفولة– جامعة عين شمس.
٩	أ.د/ محمود عبد الرحمن حمودة	أستاذ الطب النفسي– كلية الطب–جامعة الأزهر.
١٠	أ.د/ نبيل عبد الفتاح حافظ	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية– جامعة عين شمس.

* تم ترتيب الأسماء أبجديًا.