الضغوط النفسية لدى مدرسي الطلبة المتفوقين دراسيا وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية بمدرسة المتفوقين بمحافظة درعا

إعداد: إيمان عبد ربه إشراف الدكتورة: سهاد الملي

جامعة دمشق- كلية التربية

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تعرف الضغوط النفسية لدى مدرسي الطلبة المتفوقين دراسياً من خلال سبر الضغوط التي يعانون منها وفق عدة مجالات فضلاً عن ذلك تعرف دلالة الفروق في هذه الضغوط وفقاً لمتغيرات الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي. الدخل الشهري: ولتحقيق هذه الأهداف أعدت استبانة لقياس هذه الضغوط تنطوي على مجالات متنوعة.

وقد كانت عينة البحث مؤلفة من (42) مدرساً ومدرسة اختيروا بالطريقة المقصودة وهم جميع المدرسين والمدرسات في المدرسة للمرحلتين الإعدادية والثانوية. بينت نتائج الدراسة أن ترتيب الضغوط لدى أفراد العينة جاءت كالآتي: الضغوط المعرفية أولاً ثم تلتها الضغوط النفسية فالصحية وأخيراً المادية وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، الخبرة، المستوى التعليمي، الدخل الشهري).

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية , مدرسي الطلبة المتفوقين دراسيا

مقدمـــــــة

تكاد الضغوط النفسية تكون ظاهرة حتمية الوجود في حياتنا المعاصرة، بل هي حقيقة حياتية نعيشها كل يوم وذلك نتيجة التغيرات السريعة والمتلاحقة زيـــادة وتنوعـــاً وتعقيداً في جميع مناحي الحياة والحقيقة أن العالم بأسره يعيش فترات مليئة بـــالتوترات والكوارث بكل المقاييس العامة نتيجة التبدلات الحضارية السريعة وأننا نتعرض يوميـــاً لمصادر متنوعة من الضغوط والمنغصات اليومية التي تمتد وتتسع لتشمل مـــا تعانيـــه نتيجة ضغوط العمل ومسؤولياته الوظيفية المتعددة، وما تتطلبه المهنـــة مـــن كفـــاءات وقدرات ومهارات، إضافة إلى ضغوط التعامل مع الآخرين في العمل، والتي قد تـــؤدي جميعاً إلى نشوء الضغوط النفسية المهنية وهي من ثم تؤثر سلبياً في صـــحة العـــاملين النفسية والجسدية ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء والدافعية نحو العمل إضافة إلـــى الخسائر الاقتصادية الناجمة عنها.

ويحتل الحديث عن الضغوط النفسية مساحة كبيرة في مجال التربيـــة والتعلـــيم والعاملين في مجالات المهن الإنسانية (schafeli and greeng, 2000) ويحدث الـــضغط النفسي لدى المدرسين والمدرسات نتيجة عدد من المشاكل التي تـــرتبط بـــشكل مباشـــر بعملية التدريس، والتي يواجهها المدرس في أثناء تعامله مع الطلبة، كما تؤثر ظـــروف الأوضاع المعيشية التي يعيشها المدرس على احتراقه النفسي والتي منها، قلة الرواتـــب، وعدم توافر المحفزات المادية والمعنوية في أثناء الخدمة، وتدخلات أولياء الأمور فـــي عمله، فضلاً عن نقص الدعم الاجتماعي من قبل أفراد المجتمع، وفقدان الأمن الوظيفي، وعدم العدالة بين العاملين.

(الخطيب، والقريوتي، 2005)

وصارت ضغوط مهنة التدريس تتزايد بشكل مستمر، وقد أصبح الضغط علـــى المـــدرس المدرس خطراً يهدد مهنة التدريس لما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية علـــى المـــدرس والطلبة ولقد أشار الأدب التربوي في هذا الموضوع إلى ظهور عامل يؤثر بشكل واضح في الضغط النفسي لدى المدرسين، وهو مستوى التأهيل الأكاديمي المناســـب للمـــدرس للتعامل مع الطلبة المتفوقين دراسياً، وقد أشارت دراســـة (coolly and yovanf, 1996) في مجال التربية الخاصة أن هناك أعداداً من المدرسين ليس لديهم التأهيل الكافي للعمل

ميدان التربية الخاصة كما ينقصهم التدريب اللازم والكافي للتعامل مع التحـــديات التـــي تواجههم عند التعامل مع هذه الفئة من الطلبة.

(عبد الفتاح؛ والقريوتي، 1998)

ويعد المدرسون أهم العناصر العاملة في القطاع التعليمي، فعن طريقهم يتم تنفيذ سياسة وأهداف هذا القطاع بما يقومون به من تربية وتعليم وإكساب معارف ومهـــارات للطلبة الذين هم جيل الحاضر وبناة المستقبل، وانعكاس ذلك على ثقافة وتطوير المجتمع.

مشكلة البحث:

تشكل ظاهرة الضغوط النفسية مشكلة لدى عدد كبير من المهتمين والباحثين، بل إنها أصبحت ظاهرة عالمية في الآونة الأخيرة، ويرجع ذلك إلى أثر هذه الظاهرة علـــى أداء الفرد وكفاءته ورضاه عن المهنة التي ينتمي إليها ولا يقتصر ذلـــك علـــى مهنـــة محددة، بل يعاني منها الأفراد العاملون في مختلف المهن، ومنها مهنة التدريس.

وتعد مهنة التدريس من المهن الضاغطة وتؤكد نتائج العديـــد مـــن الدراســـات معاناة المدرسين من ضغوط المهنة كدراسة عبد الفتـــاح (1999) والـــشافعي (1998) و(kyriacou, 2000) و(conley and woosley) حيث تتسبب هذه الضغوط في العديـــد من المشكلات الصحية والنفسية للمدرس، فيكون عرضة للاحتراق النفسي والمـــشكلات الصحية التي تؤثر بدورها على مستوى أدائه ورضاه عن العمل ويشير تقرير المنظمـــة للتربية والثقافة والعلوم (1983) أن (47.2%) من المدرسين العرب يعانون من ضغوط المهنة والعبء التدريسي (محمود، 2005).

ولقد نبعت فكرة ومشكلة البحث من خلال استماع الباحثة التي عملـــت مرشـــدة نفسية بمدرسة المتفوقين بدرعا لشكاوى لعدد كبير من الزملاء المدرســـين والمدرســـات ومن خلال اللقاءات المتكررة معهم، والاستماع لآرائهم حول مهنة التدريس أدركت أنهم يتعرضون لكثير من المواقف الضاغطة المختلفة المصادرة، وما قد يترتب على ذلك من انخفاض أداء المدرسين ومن هنا جاء هذا البحث للتعرف على أهم الضغوط الشائعة التي يتعرض لها مدرسو الطلبة المتفوقين دراسياً حتى يتسنى التفكير في أي خطط أو جهود يمكن أن توضع لهذه الفئة والشريحة الهامة من أفراد المجتمع ومن هنا تتـــضح مـــشكلة البحث وهي مشكلة حيوية جديرة بالبحث والاستقصاء العلمي الدقيق وبناء عليـــه يمكـــن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما الضغوط النفسية لدى مدرسي الطلبة المتفـوقين دراسـياً ومـا علاقتهـا بـبعض المتغيرات؟

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث من خلال النقاط التالية:

تناول البحث شريحة مهمة في المجتمع الـسوري، وهـم مدرسـو الطلبـة المتفـوقين بمدرسة المتفوقين بدرعا.

- أهمية وظيفة المدرس بما يوكل إليه من تحقيق أهداف تربويـة تتعلـق بالجوانـب المعرفية والانفعالية والمهارية، وبالتالي ما قد ينتج عن تعرض المدرسين للضغوط النفسية من إعاقة تحقيق الأهداف بالشكل المطلوب.
- تأتي أهمية الدراسة بأنها سوف تسهم في وضـع الحلـول المناسـبة لمـا يعانيـه المدرسون في هذا الميدان وتخليصهم من درجة الضغط النفسي في حال وجوده.
- قلة الدراسات المحلية في حدود علم الباحثة التي تطرقت لهذه الظاهرة ومتغيراتهـا، مما يوفر للبحث أصالة معرفية في بيئته المحلية.

أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف على ترتيب ظهور الضغوط النفسية لدى مدرسي الطلبة المتفوقين دراسـياً بمدرسة المتفوقين بدرعا.
2- تعرف دلالة الفروق بين أفراد العينة في الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات البحـث (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة، الدخل الشهري).
3- تقديم مقترحات تساعد في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى مدرسي الطلبـة المتفوقين دراسياً.

أسئلة البحث وفرضياتها:

يحاول البحث الحالي من خلال إجراءاته الإجابة عن الأسئلة التالية:

- السؤال الأول: ما ترتيب الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟
- السؤال الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية السائدة لدى أفراد عينة البحث؟

فرضيات البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغوط تبعاً للمؤهل العلمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغوط تبعاً للخبرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغوط تبعاً للدخل الشهري.

التعريف بمصطلحات البحث النظرية والإجرائية:

الضغوط النفسية:

فلدمان Feldman (1989) عرفها بأنها "عبارة عن استجابة الفرد النفسية للمثيرات التي يتعرض لها وتحدث متطلبات نفسية وجسمانية على الفرد وتؤدي إلى عدم قدرته على أداء مهام عمله بفاعلية".

(Feldman , 1989)

أما عن الضغوط النفسية للمدرس فيعرفها (Litt and Turk, 1985) بأنها "المشاعر السلبية التي يشعر بها المعلم خلال موقف التدريس بسبب ظهور مشكلات صعبة".

التعريف الإجرائي:

أما التعريف الإجرائي للضغوط: تمثل الضغوط النفسية لدى المدرسين في الدراسة الحالية الدرجة التي يحصل عليها المدرس على قائمة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

مدرس المتفوقين:

عرف الزعبي (2009) مدرس المتفوقين بأنه: "هو الذي يهيئ الفرص للمتعلم لتقوية ثقته بنفسه، ويساعده في تقوية روح الإبداع، ويحفزه على التفكير الناقد، ويفتح له مجال التحصيل والإنجاز ويساعدهم على تنمية ما لديهم من استعدادات ومهارات كي يتمكنوا من استخدامها بكفاءة عالية في مواجهة مشكلات الحياة المعقدة في حاضرهم ومستقبلهم" (الزعبي، 2009).

التعريف الإجرائي:

أما التعريف الإجرائي لمدرسي المتفوقين هم المدرسون المتواجدون بمدرسة المتفوقين بدرعا الذين تم اختيارهم بناءً على خبرتهم الكافية في التدريس والمؤهل العلمي، ولديهم أساليب متميزة في طرائق التدريس، ومعرفة جيدة بالنظام بما يتناسب والرعاية المطلوبة للمتفوقين.

الدراسات السابقة:

تشير مراجعة الأبحاث والدراسات التي أجريت في مجال الضغوط النفسية إلى

أن هذا المجال نال اهتمام عدد من الباحثين، وقد حاولت الباحثة جمع ما تيسر لها من هذه الدراسات وذلك بهدف التعرف على الدراسات الأجنبية والعربية التي أجريت في هذا المجال وفيما يلي عرض لهذه الدراسة وذلك حسب تسلسلها الزمني.

أ) الدراسات العربية:

1- دراسة محمد (1999):

- عنوان الدراسة "الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية".
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات ومدى شعورهم بهذه الضغوط ثم الوقوف على الحاجات المرتبطة بهذه الضغوط.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (189) معلماً ومعلمة يعملون في المدارس الإعدادية والثانوية بمنطقتي العين وعجمان بدولة الإمارات العربية المتحدة.
- أدوات الدراسة: قام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين
- نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:
  - هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين وهي الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، وفي الضغوط الطلابية، والعلاقة مع الزملاء لصالح الإناث، وأظهرت الدراسة أيضاً عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية، والدرجة الكلية للضغوط النفسية.

2- دراسة حمدان (2002):

- عنوان الدراسة: الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة
- هدف الدراسة: تعرف الضغوط النفسية لدى معلمي معلمات التربية الخاصة، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات، ووجهة الضبط إلى جانب معرفة تأثير جنس المعلم وخبرته في الشعور بالضغوط النفسية.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (435) معلماً ومعلمة وممن يعملون في المدارس الفكرية ومدارس التربية الخاصة ومدارس التعليم العام في القاهرة.
- أدوات الدراسة: مقياس الضغوط النفسية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس وجهة الضبط قام بإعدادها الباحث.
- نتائج الدراسة أشارت نتائج الدراسة إلى:
  - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين وجهة الضبط الداخلي وبين الضغوط النفسية لدى المعلمين من الجنسين.
  - إن مجموعة الأفراد ذوي المستويات المنخفضة في الضغوط كانوا أكثر توجهاً من الناحية الداخلية من الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في الضغوط النفسية
  - وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد المظاهر الانفعالية للضغوط، وذلك لصالح مجموعة الإناث.

3- دراسة خليفات والزغول (2003):

- عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات
- هدف الدراسة: الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (406) معلماً ومعلمة يعملون بمدارس محافظة الكرك بالأردن
- أداة الدراسة: مقياس مصادر الضغوط النفسية إعداد الباحث
- نتائج الدراسة:
  - أظهرت الدراسة أن معلمي مديري تربية محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
  - إن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعد الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور، والأنشطة اللامنهجية، والبناء والمناخ المدرسي وعملية التدريس.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية على بعض الأبعاد تعزى للمؤهل العلمي لصالح حملة الماجستير.

4- دراسة القريوتي، الخطيب (2006):

- عنوان الدراسة: الضغط النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العـــاديين، وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن.
- هدف الدراسة: التعرف على الضغط النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن
- عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (447) معلما ومعلمة منهم (129) من الذكور (318) من الإناث
- أدوات الدراسة: استخدم الباحثان مقياس شرنك (1996)
- نتائج الدراسة:
  - أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الـضغط النفـسي تعزى لمتغير حال المعلم الاجتماعية، في حين أظهرت النتائج وجـود فـروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مستوى الدخل لصالح ذوي الـدخل المـنخفض والمتوسط مقارنة بذوي الدخل المرتفع، كما أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لمتغير تخصص المعلم ولصالح المتخصصين في مجال الدراسات الإسـلامية واللغات والبرمجة مقارنة بغيرهم من ذوي التخصصات الأخرى. كما أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لـصالح معلمـي الطلبـة المعاقين بصرياً والمتفوقين مقارنة بمعلمي الطلاب العاديين، وأنّ هناك فروقـاً لصالح معلمي الطلبة المعاقين بصرياً مقارنة بمعلمي الطلاب المعاقين سـمعياً وذوي الإعاقات المتعددة، وأنّ هناك فروقاً لصالح معلمي الطلبـة المتفـوقين مقارنة بمعلمي الطلبة ذوي الإعاقات المتنوعة.

5- دراسة العواملة (2006):

- عنوان الدراسة: الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن.
- هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط النفـسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن
- عينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (260) معلماً ومعلمـة، مـنهم (190) معلما و(70) معلمة في الأردن (58%)، منهم بمـستوى البكـالوريس. و(27) بمستوى المتوسط، و(15%) بمستوى الدراسات العليا

- نتائج الدراسة:
  - لقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط الضغط النفسي قد بلغ (42.96) لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن، وبينت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لديهم تعزى لمتغير الجنس. كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لديهم تعزى لسنوات الخبرة.

6- دراسة الزيودي (2007):

- عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك، وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى المعلمين في إقليم جنوب الوادي بالأردن، وعلاقتها بمتغيرات الجنس والعمر، والحالة الاجتماعية، والخبرة التدريسية، والمؤهل العلمي
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة مكونة من (110) معلم معلمة.
- أداة الدراسة: طبق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:
  - أن المعلمين يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط والاحتراق النفسي، تراوحت من المتوسط إلى العالي، كما أشارت إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية: قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكتظ، والمشاكل السلوكية، والعلاقات مع الإدارة.
  - عدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء
  - العلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم.
  - إن المعلمين يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين

7- دراسة المخيني (2008):

- عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية، وأساليب التعامل لدى المعلمين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة تكونت من (522) معلماً ومعلمة، يعملون بالمدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان.
- أدوات الدراسة: مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس التعامل معها، قام بإعدادهما الباحث.
- نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين في مجالي النمو الوظيفي، والراتب والحوافز التشجيعية) تعزى لمتغير الخبرة.

8- دراسة ولي والعبيدي (2009):

- عنوان الدراسة: دور الضغوط وأساليب التعامل معها، وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين والمعلمات وفق عدة متغيرات في سبها.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب تعامل أعضاء الهيئة التعليمية مع الضغوط النفسية، ومستوى الرضا الوظيفي لديهم.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على (120) معلم ومعلمة يعملون في مدارس التعليم الأساسي في مدينة سبها الليبية.
- أدوات الدراسة: استخدم لإجراء هذه الدراسة مايلي:
  - مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية إعداد الباحث.
  - مقياس الرضا الوظيفي: إعداد الباحث.
- نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:
  - أن المعلمات يستخدمن الأسلوب الديني في مواجهة الضغوط النفسية أكثر من المعلمين.
  - أن الرضا الوظيفي عن مهنة التدريس لدى المعلمات أكثر منه عند المعلمين.
  - يتمتع المعلمون والمعلمات الذين لديهم مؤهل أعلى برضا أكبر ممن لديهم مؤهل أقل.

ب) الدراسات الأجنبية:

1- دراسة ريجلين وزملائه Reglie & etal (1998):

- عنوان الدراسة:

Dealing with the stress of teachers

التعامل مع الضغوط النفسية عند المعلمين

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التحقق من تعرض المعلمين للضغوط النفسية.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على (211) معلماً من شمال فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية.
- أداة الدراسة: استخدم لإجراء الدراسة مقياس الضغوط النفسية
- نتائج الدراسة أشارت الدراسة إلى:
  - أن المعلمين معرضون للضغوط النفسية، وخاصة معلمي المراحل العليا ومعلمي الطلبة المتفوقين.
  - أن المعلمين يستخدمون تمارين الاسترخاء العضلي العميق، والسباحة والمشي كاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل.

2- دراسة ليونج Leung (2000):

- عنوان الدراسة:

Faculty stressors, job satisfaction, and psychological distress among university teacher in Hong Kong

مسببات الضغوط في الجامعة، والرضا عن العمل والانزعاج النفسي لدى مدرسي الجامعة في هونغ كونغ

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغط لدى مدرسي الجامعة وعلاقتها بالرضا عن العمل والألم النفسي، إضافة إلى تفحص تأثير المتغيرات الديمغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، والطبقة)، وعلى الضغط لدى مدرسي الجامعة.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على (106) مدرسين جامعيين بواقع (86) ذكور (20) إناث من أربعة معاهد متوسطة في هونغ كونغ.
- أدوات الدراسة:
  - مقياس مصادر الضغط للمؤشر الثاني للضغط المهني.

- استبيان مركز السيطرة في العمل.
- مقياس الرضا عن العمل.
- مقياس الألم النفسي.

- نتائج الدراسة: أهم نتائج الدراسة ما يلي:

- أظهرت الدراسة ستة عوامل أو مسببات للضغط في الجامعة وتشمل التقدير، الممارسات التنظيمية المدركة، عوامل جوهرية للتدريس، عدم الكفاية المادية.
- مركز السيطرة الخارجي كان مرتبطاً بمستوى منخفض من الرضا عن العمل والألم النفسي.
- أظهرت النتائج أن التقدير والممارسات التنظيمية المدركة هي المنبهات الأفضل للرضا الكلي عن العمل.
- عدم وجود فروق في الضغط تعزى للمتغيرات الديمغرافية لدى أفراد العينة.

3- دراسة كيرياكورشين Kyriacou &chin (2004):

- عنوان الدراسة:

Teacher stress in Taiwanese primary schools

الضغط لدى المعلمين في المدارس الابتدائية في تايوان.

- هدف الدراسة: استكشاف الضغط لدى معلمي المدارس الابتدائية في تايوان، والكشف عن وجهة نظر المعلمين فيما ينبغي عمله من قبل المدارس والحكومة للتخفيف من ضغط المعلمين.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من (203) معلماً ممن يعملون في المدارس الابتدائية في تايوان.
- أدوات الدراسة: تم وضع استبيان لاستكشاف المستوى العام لضغط المعلمين، مصادر ضغط المعلمين.
- نتائج الدراسة: من نتائج الدراسة ما يلي:

- بيّن (26%) من المعلمين أن مجرد كون الشخص معلماً هو سبب كبير للضغط.
- كان المصدر الرئيسي للضغط الذي تم تحديده هو السياسات التعليمية المتغيرة للحكومة.

- بيّن المعلمون أن الفعل الأكثر فعالية الذي يمكن للمدارس أو الحكومة اتخـــاذه للتخفيف من ضغط المعلمين هو التخفيف من عبء العمل لدى المعلمين.

4- دراسة تايلور وزيمروماك taylor, wormack& 2immer (2005):

- عنوان الدراسة:

Strategies to Prevent Teacher stress and burnout

استراتيجيات تخفيف ضغوط واحتراق المعلم

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مسببات الضغط والاحتراق النفسي لدى المعلمين.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على (130) معلماً ومعلمة يدرسون بمدارس ثانية في ولاية تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية.
- أدوات الدراسة: استخدام لغرض الدراسة استبياناً مكوناً من (459) عبارة.
- نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة مايلي:
  - إن الأفراد سعداء بأن يكونوا معلمين.
  - إن المعلمين إذا أعطوا فرصة مرة أخرى فـــإن (79%) ســيختارون ثانيـــة مهنة التعليم.
  - أظهرت ردود أفعال المعلمين أن أسباب الضغط تتعلق بالدعم الإداري، والآراء تجاه الطلبة.
  - عدم وجود حماية لهم ضد العنف ومشاكله، كما أنهـــم يـــشعرون بـــأن مهنـــة التدريس لا يحترمها الناس خارج بيئة العمل.

5- دراسة يانج ووانج yang & wang (2009):

- عنوان الدراسة:

Relationship between quality of life and occupational stress among teacher

العلاقة بين نوعية الحياة والضغط المهني لدى المدرسين

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين خواص الحياة والضغط المهني لدى المدرسين في المدارس الابتدائية والمتوسطة
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (3570) من المدرسين العـــاملين (64) مدرسة ابتدائية ومتوسطة في الصين
- أدوات الدراسة: تكونت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة من ثلاثة أقسام:

- التقرير الصحي ذو الصيغة المختصرة.
- النسخة المعدلة من قائمة الضغط المهني.
- استبيان إحصائي.

- نتائج الدراسة:
  - يعاني المدرسون الصينيون من حالة صحية أدنى من بقية العامة من الأشخاص.
  - إن خاصيات الحياة بالنسبة للمدرسات أسوء حالاً مما هي عليه بالنسبة للمدرسين، وهي تتدهور مع التقدم في العمر.
  - يحدث الضغط المهني أوضاعاً عقلية وجسدية تزداد سوءاً بالنسبة للمدرسين.
  - تقترح الدراسة أن امتلاك مصادر مقاومة كافية، وخاصة الدعم الاجتماعي في أماكن العمل، قد يكون عاملاً هاماً لتطوير خصائص حياة المدرسين.
  - ينبغي إقامة التدخلات النفسية من أجل المدرسين، ويجب تزويد الاستشارة النفسية للتخلص من الضغط وتعزيز خصائص الحياة.

مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة التي عرضتها الباحثة من خلال عدة إضافات من أهمها:

- يمكن عد هذا البحث خطوة أولية خاصة في البيئة المحلية في مجال دراسة الضغوط النفسية لدى فئة خاصة من المدرسين، وهذه الظاهرة هي من أكثر ظواهر العصر شيوعاً وانتشاراً بين مختلف الأفراد ومختلف مناحي الحياة اليومية والمهنية.
- اختيارها لمدرسي الطلبة المتفوقين دراسياً في ثانوية المتفوقين بدرعا فهم يقدمون خدمة جلية لأبنائها من الطلبة الذين سيصبحون في المستقبل من قادته وصناع القرار فيه الأمر الذي يرتب على القادة التربويين وراسمي السياسات التربوية وواضعي الإستراتيجيات التربوية العمل على توفير البيئة المناسبة لعملهم لضمان التميز والإبداع والابتكار الذي لا بد أن ينعكس في النتيجة بالفائدة على طلبة كل مدارس المتفوقين بشكل مباشر.
- أما من حيث النتائج فقد بين البحث ترتيب الضغوط وشدة معاناتها لدى فئة خاصة من المدرسين، وهم مدرسو الطلبة المتفوقين دراسياً.

الإطار النظري:

يشهد عالم اليوم ثورة علمية وصناعية وتكنولوجية انعكست آثارها في المجتمع وقد وصف كثير من الباحثين عصرنا الحالي بأنه عصر للضغوط والأزمات النفسية، وقد ذكر باول وانرايت (Powell and enrigght, 1990) أن الإحصاءات الحديثة تشير إلى أن (80%) من أمراض العصر والنوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط الدم وغيرها بدايتها الضغوط النفسية.

ويعد سيلاي (seily) أول من اهتم بدراسة الضغط النفسي، إذ يرى أن لدى معظم الأفراد، ردود فعل للعوامل الضاغطة تتمثل في ظهور استجابات غير تكيفية والتي تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية لدى الأفراد كالألم والقلق والإحباط وينظر سيلاي إلى مصطلح الضغط النفسي على أنه الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التوافق، وأن ردود فعل الفرد للضغط النفسي تتبع نموذجاً خاصاً أطلق عليه اسم متلازمة التوافق العام.

وتعد مهنة التدريس من أكثر المهن المعرضة للضغوط لما تتطلبه من أعباء ومسؤوليات، وهو ما تؤكده العديد من الدراسات (fontana and Abuserie, 1993) وينظر للضغوط النفسية لدى المعلمين كإدراك لعدم التوازن بين متطلبات المدرسة وقدرات المعلم لمسايرة تلك المتطلبات (Esteve, 2000) وتتسبب الضغوط النفسية لدى المعلمين وما قد يترتب عليها من احتراق نفسي في انخفاض كفاءة المعلمين، وعدم رضاهم عن المهنة، وانخفاض مستوى الأداء وتدهور المستوى الصحي والحالة الانفعالية.

(عساف؛ وعساف، 2007)

أنواع الضغوط:

تعددت التصنيفات لأنواع الضغوط باختلاف توجهات الباحثين، وفيما يأتي عرض لبعض هذه التصنيفات:

- **الضغوط الخارجية (البيئية):** وهي الضغوط الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، ويتعرض لها في حياته اليومية، كما تشمل أحداث الحياة القوية، مثل الحروب والتغيرات في البيئة الطبيعية.

- **الضغوط الداخلية (الشخصية)**: وهذه الضغوط ناتجة عن إدراك الفرد لعالمه الخارجي بمعنى انطباعاته، عن العالم الذي يعيش فيه، ونظرته له، أي الكيفية التي يدرك بها الفرد الضغوط التي يتعرض لها.

(الجبلي، 2006)

- **الضغوط الوقتية المتقطعة**: هي تلك الدرجات من التوتر التي تحدث على فترات، ويواجهها الإنسان من خلال محاولات التوافق، مثل هذه الضغوط تضع الإنسان دائماً على استعداد للمواجهة والهروب لتجنب الموقف بأن يقوم الجسم بعد ذلك بالاسترخاء، ومع تطور ظروف الحياة والسعي الدائم إلى تطوير مستوى المعيشة ظهرت عوامل كثيرة تسبب ضغوطاً وقتية.
- **الضغوط المستمرة (المزمنة)**: ومن العوامل المسببة لهذه الضغوط: التحديث المستمر في أدوات العمل والإنتاج، والتطوير السريع في المعرفة، والحاجة الدائمة إلى اكتساب مهارات جديدة وحديثة، وكل هذه العوامل جعلت الإنسان يلهث وراء ملاحقة هذا التقدم.

(هلال، 2000)

- **الضغط النفسي الايجابي**: وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.
- **الضغط النفسي السلبي**: هو عبارة عن الضغوط التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوط سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة من الضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم السكري.

(عبيد، 2008)

وفي ضوء ما سبق عرضه لأنواع الضغوط وتقسيم الباحثين والعلماء لها، فإن هناك تصنيفات كثيرة ومتشعبة وعلى الرغم من ذلك فإن هناك اتفاقاً لدى الباحثين فيما يتعلق بهذه الأنواع، وهو: وجود ما يعرف بالضغوط السلبية والتي تؤثر سلبياً على الفرد نفسه، وعلى المنظمة أو المؤسسة التي يعمل فيها، والنوع الثاني ما عرف بالضغوط الإيجابية والتي تعمل بدورها كحافز يدفع الفرد للقيام بأعماله التي يجب عليه القيام بها بإتقان ودون تأخير أو تهاون.

مراحل الاستجابة للضغوط النفسية

يحدد (selye, 1986) ثلاث مراحل لاستجابة الفرد للضغوط النفسية وهي:

- مرحلة التنبه أو الإنذار: (ALarm Reachtion) وفيها يظهر الجسم تغيرات في خصائصه كنتيجة للتعرض المبدئي لمصادر الضغط.
- مرحلة المقاومة: (Resistance) وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- مرحلة الانهيار: (Exhaustion) وتحدث عندما يفشل الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، وتظهر على الفرد خلال هذه المرحلة علامات الإرهاق، وتنهار طاقات الفرد النفسية والفسيولوجية، فتتعطل قدرة الفرد على العمل.

(morris, 1990)

وفي ضوء ما سبق نرى أن سيلي (Selye) قد اهتم باستجابة الفرد تجاه المثير المسبب للضغط ومحاولته إيجاد الحلول والكيفية التي سوف يتم بها مواجهة المواقف والأحداث المزعجة ولكنه في الوقت ذاته أهمل المثير أو الحدث المسبب للضغط، وكذلك دور البيئة في وجود هذا الموقف وشدته.

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

(أبو زينة، وآخرون، 2007)

والبحث الحالي يسعى إلى تعرف الفروق في الضغوط النفسية حسب متغيرات (الجنس، المستوى التعليمي، الخبرة، الدخل الشهري)

مجتمع البحث:

بلغ عدد أفراد المجتمع بمدرسة المتفوقين بدرعا (45) مدرساً ومدرسة للمرحلتين الإعدادية والثانوية.

عينة البحث:

تم سحب عينة البحث من مدرسي الطلبة المتفوقين دراسياً بثانويـــة المتفـــوقين بدرعا وهم جميع أفراد المجتمع نظراً لصغر مجتمـــع البحـــث والبـــالغ (45) مدرســـاً ومدرسة وتم استبعاد ثلاث استبانات لعدم اكتمال الإجابة وقد طبق البحـــث علـــى (42) مدرساً ومدرسة.

الجدول رقم (1) يبين توزع أفراد عينة البحث

المتغير	التوزيع	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	20	%47.61
	إناث	22	%52.38
	المجموع	**42**	**%100**
المستوى التعليمي	معهد	8	%19
	جامعة	26	%61.9
	دراسات عليا	8	%19
	المجموع	**42**	**%100**
الخبرة	1-5 سنوات	2	%4.7
	6-10 سنوات	9	%21.4
	10 فأكثر	31	%73.8
	المجموع	**42**	**%100**
الدخل الشهري	10000-15000 آلاف سوري	22	%52.3
	أكثر من 15000 آلاف سوري	20	%47.6
	المجموع	**42**	**%100**

أداة البحث:

وصف أداة البحث: طورت الباحثة هذه الاستبانة بعد مراجعة الأدب التربوي النفسي التي تناولت موضوع الضغوط النفسية المهنية وتم الاطلاع على المقاييس ذات العلاقة بموضوع قياس الضغوط النفسية وهي:

- الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة إعداد شوبوملا طاهر (2001).
- مقياس الضغوط النفسية إعداد يوسف عبد الفتاح محمد (1999).

- مقياس الضغوط النفسية إعداد إنجي الأشقر (2003).
- مقياس الضغوط النفسية المهنية إعداد رجاء مريم (2006).

وقد تألفت الاستبانة من (36) فقرة وقد روعي في صياغتها وضوح المعنى وسلامة اللغة وبساطة التعبير حيث غطت هذه العبارات أربعة محاور تمثل الضغوط المادية، المعرفية، النفسية، الجسدية وتكونت الاستبانة من جزأين يتضمن صفحة تعليمات ومتغيرات الدراسة مثل الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الراتب الشهري، أما الجزء الثاني فيتكون من مجموعة أسئلة تقيس الضغوط النفسية لدى مدرسي الطلبة المتفوقين دراسياً بمدرسة المتفوقين بدرعا.

تصحيح الأداة:

اعتمدت الباحثة على النظام الثلاثي للإجابة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من النيال وعبد الله (1997) من أن "النظام الثلاثي يتميز بالمرونة والتدرج بدرجات صغيرة، وليست حادة" (النيال، عبد الله، 1997) وتم تحديد درجة كل بديل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2) يبين درجة الشعور بالضغط النفسي

البديل	درجة الشعور بالضغط النفسي		
	نعم	أحياناً	لا
الدرجة	3	2	1

الصـــــــدق:

صدق المحتوى:

يتعلق صدق المحتوى بمدى كفاية مفردات المقياس كنسبة ممثلة لنطاق محتوى أو أهداف يفترض أن المقياس يقيسها ولأن اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان بنداً ما يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كانت تقيس.

(علي والأحمد ,2008)

وانطلاقاً من ذلك وبعد الانتهاء من تصميم الاستبانة عرضت على مجموعة من الـسادة المحكمين من الأساتذة والمدرسين بكلية التربية بجامعة دمشق.

قامت الباحثة بدراسة ملاحظاتهم وتوجيهاتهم حول بنود الاستبانة ثم عملت بعد ذلك على تعديل بعض فقرات الاستبانة قبل أن توضع بشكلها النهائي واستقرت الاستبانة بصورتها

النهائية على (36) مفردة تقيس مظاهر الضغوط في النواحي المادية، المعرفية النفسية، الصحية.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب ترابط المجالات مع المقياس ككل وكان الترابط يتراوح ما بين (0.439) و(0.878) مجالاً الضغوط النفسية وكلها دالة عند 0.01، 0.05

يتبين من الجدول(3) ترابط المجالات مع المقياس

المجال	قيمة الترابط	الدلالة	القرار
المادية	0439	0.05	دالة
معرفية	0546	0.05	دالة
نفسية	0878	0.01	دالة
جسدية	0546	0.05	دالة

الثبـــــات:

الاختبار الأكثر ثباتاً هو الذي يعطي نتائج متقاربة لنفس النتائج إذا طبق أكثر مرة في ظروف مماثلة.

واعتمدت الباحثة في حساب الثبات على طريقة الثبات بالتنصيف والثبات بطريقة ألفا.

الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجتي نصف الاختبار، حيث قسمت الباحثة الاختبار إلى عبارات ذات أرقام مفردة وعبارات ذات أرقام مزدوجة وتم حساب معامل الارتباط بينهما للتأكد من ثبات الاستبانة حصلت الباحثة على معاملات ثبات جيدة وفق معادلة سبيرمان براون وجتمان.

يتبين من الجدول(4) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية

الضغوط	الأولى المادية	الثانية، المعرفية	الثالثة، النفسية	الرابعة، الجسدية	الكلية
معادلة سبيرمان	0.727	0.412	0.47	0.592	0.960
جتمان	0.656	0.410	0.46	0.583	0.664

ثبات ألفاكرونباخ: تم حساب معامل ثبات ألفاكرونباخ، وتبين من الجدول بأن معـــاملات الثبات بـــ ألفا كرونباخ مقبولة.

يتبين من الجدول(5) معاملات الثبات بـــ ألفا كرونباخ

الضغوط	الأولى المادية	الثانية، المعرفية	الثالثة، النفسية	الرابعة، الجسدية	الكلية
معامل ثبات ألفا	0.729	0.449	0.325	0.513	0.555

الصورة النهائية للاستبانة:

أصبحت الاستبانة بعد إجراء دراستي الصدق والثبات بصورتها النهائية مكونة من (36) عبارة موزعة على أربعة محاور.

الجدول(6) يبين أبعاد الاستبانة وأرقام العبارات الدالة عليها.

البعد	أرقام العبارات الدالة عليها
المادية	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8
المعرفية	9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18
النفسية	19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28
الجسدية	29 ،20، 31 ،32، 33، 34، 35، 36

نتائج الدراسة:

سنعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وتناقش وفقاً لأسئلتها:

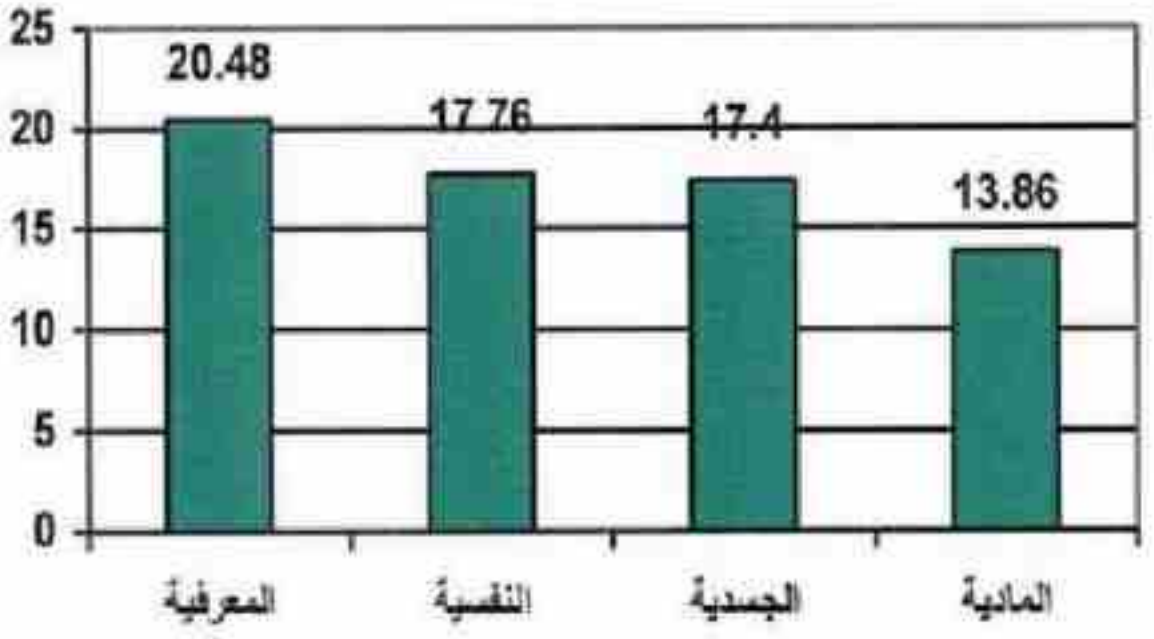
السؤال الأول: ما ترتيب ظهور الضغوط لدى أفراد العينة في مدرسة المتفوقين بدرعا.

وللإجابة عن هذا السؤال حسبت نسبة المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة كما هي موضحة في الجدول الآتي.

الجدول رقم (7) يبين نسبة المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة

البعد	الترتيب	عدد أفراد العينة	المتوسط
المعرفية	1	42	20.48
النفسية	2	42	17.76
الجسدية	3	42	17.40
المادية	4	42	13.86

الشكل(1) يبين نسبة المتوسطات الحسابية



يتبين من خلال الجدول رقم(7) أن أكثر الضغوط تعرضاً بالنسبة لأفراد عينة البحث هي الضغوط المعرفية بمتوسط (20.48)، ثم الضغوط النفسية بمتوسط (17.76) ثم الضغوط الجسدية بمتوسط (17.40)، ثم الضغوط المادية بمتوسط حسابي (13.86).

السؤال الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

وللإجابة عن هذا السؤال حسبت نسبة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة كما هي موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (8) يبين نسبة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
42	69.50	6.395

يتضح من الجدول رقم (8) أن مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة هو 69.5 أي أن أفراد العينة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة (69.50) علماً أن الدرجة المنخفضة للضغوط تتراوح ما بين 36-60 أما الضغوط المتوسطة تتراوح ما بين 60-83 أما الضغوط العالية تتراوح ما بين (84-108) أما المعيار الذي تم اتباعه في استخراج مفتاح التصحيح بناءً على قانون طول الفئة.

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{المدى}}{\text{عدد الفئات}}$$

الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس.

الجدول (9) يبين نتائج اختبارات ستودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على استبانة الضغوط تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
ذكور	20	68.65	7.103	0.818	40	0.418	غير دال
إناث	22	70.27	5.734				

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي،

والجدول (10) يبين نتائج اختبار ستودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على استبانة الضغوط تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي للمعلمين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
معهد	8	69.25	40.652	0.87	0.917	غير دال
إجازة	26	69.81	7.44			
دراسات عليا	8	68.50	4.36			

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الخبرة.

الجدول (11) يبين نتائج اختبارات (ت) ستودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على استبانة الضغوط تبعاً لمتغير الخبرة

الخبرة للمعلمين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
5-1	2	71.00	1.41	0.504	0.608	غير دال
10-6	9	71.22	7.85			
أكثر من 10 سنوات	31	68.90	6.161			

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

الجدول (12) يبين نتائج اختبارات ستودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على استبانة الضغوط تبعاً لمتغير الدخل الشهري

الدخل الشهري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
15-10	22	70.50	7.463	1.134	0.293	غير دال
أكثر من 15	20	68.40	4.925			

تفسير النتائج :

هدف البحث الحالي إلى معرفة الضغوط النفسية لدى مدرسي الطلبة المتفوقين من جانب، وعلاقة هذه الضغوط ببعض المتغيرات من جانب آخر. ولقد أشارت النتائج إلى وجود ضغوطات متفاوتة الدرجة، فالضغوط المعرفية لدى أفراد عينة البحث جاءت في المرتبة الأولى، وهذا مؤشر على نقص المعرفة الضرورية المتعلقة بالمتفوقين وأساليب تدريسهم وأن المدرسين يواجهون التحدي تلو التحدي، لذلك فهم بحاجة إلى أفكار جديدة، وموارد تساعدهم في إشباع مواهب طلبتهم الأذكياء، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن المدرسين بمدرسة المتفوقين لم يكونوا على دراية كافية بما يمكن أن يقدموه للمتفوق، إما بسبب تقصيرهم في الحصول على المعلومات التي تساعدهم في ذلك، أو بسبب عدم وجود مصادر يلجؤون إليها في حال حاجتهم إلى المعلومات، أو قد يكون السبب في تقصير الوزارات المسؤولة عن رعاية المتفوقين في فتح قنوات تواصل مع المدرسين، "بالإضافة إلى أن المدرسين يجدون أنفسهم على اتصال دائم بطلبة قد تفوق معارفهم معارف معلميهم في مجالات عديدة، ويواجهون مواقف تذكرهم بهذه الحقيقة بين الحين والآخر".

(جروان، 2008)

أما بالنسبة إلى الضغوط النفسية فقد جاءت في المرتبة الثانية، ويشير إلى (SARASON, 1971) أن التدريس هي مهنة تنطوي على القلق والتعب والخوف من المستقبل، كل ذلك له انعكاساته على أدائه وعمله، لذا من الضروري تقديم الخدمات النفسية الإرشادية للمدرسين، وتلبية حاجاتهم النفسية، أما بالنسبة للضغوط الجسدية فقد جاءت بالمرتبة الثالثة: إن المدرسة هي مؤسسة تربوية عليها الأخذ بعين الاعتبار الأحوال

الصحية لمنتسبيها وذلك بتوفير الخدمات الصحية الدورية التي يحتاج إليها المدرس.
أما بالنسبة للضغوط المادية فقد جاءت بالمرتبة الأخيرة: إن المدرسين في هذه المدرسة بأوضاع مادية جيدة إذ أن الاهتمام بالمدرسين مادياً ومعنوياً قد يزيد من رضاهم عن عملهم، ويخفض من مستوى شعورهم بالتوتر والضغط، وتختلف عن دراسة الزيودي (2007) وخليفان (2003) ويؤيد (Spapanasstsion and Mbylas, 2005) ويؤيد ذلك كل باباستاسيو وزيمبيلاز من أن المدارس ذات الأوضاع الأفضل في العمل هي التي توفر موارد اقتصادية أكثر لدعم التدريس تمتلك مدرسين أكثر رضاً وأقل ضعفاً بالإضافة إلى أن انضمام المدرسين والمدرسات إلى جمعيات تعاونية يلعب دوراً كبيرا في حل مشكلاتهم الاقتصادية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس.

وهذا يعني أن المدرسين والمدرسات بمدرسة يشعرون بنفس المستوى من الضغط وخصوصاً أن ظروف العمل والبيئة الإدارية متشابهة، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة العواملة (2006) ومع دراسة محمد (1999) بعدم وجود فروق بين الجنسين في متوسط درجة الضغوط، واختلفت مع دراسة حمدان (2003) التي وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث، واختلفت مع دراسة الزيودي (2007) مع أن المدرسين يعانون من الضغوط أكثر من المدرسات.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الخبرة.

أي أن أفراد العينة لديهم نفس المستوى من الضغط النفسي، وأن معظم المدرسين والمدرسات المتواجدين بمدرسة المتفوقين اختيروا من ذوي الخبرة والكفاءة التدريسية المتميزة وخصوصاً أن تعيين المدرسين في هذه المدارس يتم وفق شروط معينة حددتها وزارة التربية، ومعظم المدرسين والمدرسات قد اكتسبوا مزيداً من الخبرة خلال التدريس في أثناء الخدمة وبالرغم من اختلاف مستويات الخبرة التي يفترض أن تنمو وتزداد بزيادة سنوات الخبرة فإن ضغوطات أفراد العينة متقاربة وفقاً لهذا المتغير، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة العواملة (2006) واختلفت مع دراسة المخيني (2008) التي وجدت فروقاً ذات دلالة في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة تبعاً

لمتغير الدخل الشهري.

وهذا يعني أن المدرسين والمدرسات بمدرسة المتفوقين لديهم نفس المستوى من الضغط لتشابههم في ظروف المدرسة والرواتب، والأنظمة والقوانين والإدارة وقد اختلفت مع دراسة الزيودي (2007) حيث كانت أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بقلة الدخل الشهري ودراسة خليفات (2003) حيث أظهرت أن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعد الدخل، واختلفت كذلك مع دراسة القريوتي والخطيب حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مستوى الدخل لصالح الدخل المنخفض والمتوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجة الضغوط لدى أفراد العينة لمتغير المستوى التعليمي.

أي أن أفراد العينة على مستوى متقارب من الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وهذا يعني أن معظم المدرسين والمدرسات قد اختيروا من حملة الإجازة الجامعية وهو شرط من شروط التعيين في هذه المدارس أما بالنسبة إلى حملة المعاهد فهم يتمتعون بخبرة تدريسية ممتازة على مستوى المحافظة لذلك عينوا في هذه المدرسة واتفقت مع دراسة العواملة (2006) بعدم وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي واختلفت مع دراسة خليفات (2003) التي أظهرت فروقاً ذات دلالة تعزى للمؤهل لصالح حملة الماجستير، واختلفت مع دراسة ريجلين وزملاؤه (Reglin, 1998) من حيث أن المدرسين معرضون للضغوط النفسية وخاصة مدرسي المراحل العليا ومدرسي الطلبة المتفوقين.

ونستنتج في كل ما سبق عرضه:

أن الضغوط ليست بالضرورة سيئة فهي لا تزيد على كونها أحداث يومية تمر بنا، فهي بالواقع حوافز للنجاح والإنجاز، وكلما كانت معتدلة تظل مقبولة وصحيحة، ويحتاج الفرد في كثير من الأحيان إلى درجة منها حتى يكون دافعاً للحماس والإنتاج والإنجاز، فالضغط، يشكل في البداية مشقة وعبئا يحتاج إلى حشد الطاقات لإحداث التكيف مع مصادر الضغط، فهذا في حد ذاته بحاجة إلى مهارات كافية للتعامل معها بنجاح حتى لا يؤدي بنا إلى الاتجاه الآخر، والإصابة بكثير من الاضطرابات الصحية بجانبيها النفسي والبدني وإن مستويات معينة من الضغوط مفيدة نفسياً للفرد لأنها تمنحه القوة الدافعة والمحرضة لرفع كفايته الإنتاجية وتحقيق النجاح.

المقترحات

المقترحات في ضوء نتائج الدراسة، تقترح الباحثة ما يأتي:

- إعداد برامج متخصصة لإعداد مدرسي المتفوقين بالجامعات ومساعدتهم في أثناء الخدمة.
- توفير نشرات وكتيبات دورية توزع على مدرسي المتفوقين عن المتفوقين.
- إقامة دورات تدريبية وورش عمل للمدرسين، يتعاون في تقديمها وزارات التربية والتعليم والإعلام والتعليم العالي.
- إرشاد المدرسين والمدرسات إلى كيفية التعامل مع الطلبة والأهل، وتوثيق العلاقة بين المدرس والمجتمع المحلي.
- تطوير برامج نفسية وتربوية لتحسين وضع المدرس التربوي، وصحته النفسية، وقدرته على التكيف مع الأوضاع الراهن.
- منح حوافز تشجيعية مادية ومعنوية للمدرسين المتميزين عموماً والمتعاملين بفاعلية مع المتفوقين.
- مراجعة المناهج والمقررات بحيث لا يدور فكرها لدى المدرس على الناحية التقليدية في التعليم، بل على تنمية الإبداع والابتكار مع توفير غرف المصادر التعليمية للمتفوقين في مراحل التعليم قبل الجامعي.
- وضع نظام حوافز لمدرسي التربية والتعليم يشجع المدرسين على الإبداع والبحث العلمي، وتقديم مقترحات وحلول إبداعية للمشكلات التي تعترض عملهم.
- العمل على زيادة تأهيل المدرسين من خلال تقديم وزارة التربية والتعليم في سورية منحاً وبعثات دراسية للمدرسين وفق آلية مدروسة، تأخذ بالاعتبار تطوير قدرات المدرسين ومهاراتهم من خلال التحاقهم ببرامج أكاديمية تؤهلهم للحصول على مؤهلات علمية أعلى من التي يحملونها.

المراجـــــــع

المراجع العربية:

1. **الجبلي** منى محمد، 2006- **المساندة الاجتماعيـة وعلاقتهـا بالـضغوط النفـسية لدى طلبة كلية الطب والعلـوم الـصحية بجامعـة صـنعاء.** رسـالة ماجـستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء:ص23
2. **جـروان** فتحـي عبـد الـرحمن، 2008- **أسـاليب الكـشف عـن الموهـوبين والمتفـوقين ورعـايتهم.** دار الفكـر للطباعـة والنـشر والتوزيـع، عمـان، الأردن:ص157
3. **حمدان** علي، 2002- **الضغوط النفسية وعلاقته بتقدير الذات ووجهة الضبط لـدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة.** رسالة دكتوراه غير منـشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
4. **الخطيب** فريد مصطفى؛ القريـوتي إبـراهيم أمـين، 2006- **الاحتـراق النفـسي لدى عينة من معلمـي الطـلاب العـاديين وذوي الاحتياجـات الخاصـة.** مجلـة كلية التربية جامعة الإمارات، العدد 3:ص245
5. **خليفات** عبد الفتاح؛ عماد الزغلـول، 2003- **مـصادر الـضغوط النفـسية لـدى معلمي مديرية تربية محافظـة الكـرك وعلاقتهـا بـبعض المتغيـرات.** مجلـة العلوم التربوية، قطر، العدد 3:ص60-88
6. **أبو زينة** زيد كامل؛ الابراهيم مروان؛ قنـديلجي عـامر؛ عـدس عبـد الـرحمن؛ علیـان خليـل، 2007- **منـاهج البحـث العلمـي.** دار المـسيرة، عمـان، الأردن:ص186
7. **الزعبي**، أحمد محمد،2009 – **الموهبة والتفـوق والإبـداع**، دار الفكـر، دمـشق، سورية، ص139.
8. **الزيود** نادر، علیان هشام، 1998- **مبـادئ القيـاس والتقـويم فـي التربيـة.** دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن:ص74
9. **الزيودي** محمد حمزة، 2007- **مـصادر الـضغوط النفـسية والاحتـراق النفـسي لـدى معلمـي التربيـة الخاصـة فـي محافظـة الكـرك وعلاقتهـا بـبعض**

المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، العدد 23: 189-219

10. الطنطاوي رمضان عبد الحميد2008- الموهوبون اساليب رعايتهم واساليب تدريسهم.دار الثقافة,جامعة المنصورة:ص23

11. **عبد المعطي** حسن مصطفى، 2006- **أحداث الحياة وأساليب مواجهتها**. دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 28:ص23

12. **عبيد** ماجدة بهاء الدين، 2008- **الضغوط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. دار صفاء، عمان:ص35

13. **عساف** محمد؛ **عساف** هدى، 2007- **ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية**. مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، العدد1:ص136-150 .

14. **العواملة** حابس سليمان، 2006- **الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن**. مجلة كلية التربية، جامعة الفيوم، العدد 4:ص255-279

15. **الفرماوي** حمدي؛ عبد الله رضا، 2009- **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة**. دار صفاء، عمان:ص37

16. **محمد** يوسف عبد الفتاح 1999-**الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية.مجاة البحوث التربوية**,العدد15:ص195-277

17. **محمود** عبد الله جاد، 2005- **بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديمغرافية المهمة في الضغط النفسي لدى عينة من المعلمين جامعة المنصورة**. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد57:ص26

18. **المخنيني** جلال، 2008- **مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

19. **منصور** علي؛ **الأحمد** أمل؛ **الشماس** عيسى، 2008- **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. دمشق، جامعة دمشق:ص86

20. **النيـــال** مايـــسه؛ **عبـــد الله هـــشام، 1997- أســـاليب مواجهـــة أحـــداث الحيـــاة وعلاقتها ببعض الاضـــطرابات الانفعاليـــة لـــدى عينـــة مـــن طـــلاب وطالبـــات جامعة قطر.** المؤتمر الرابع لمركـــز الإرشـــاد النفـــسي بجامعـــة عـــين شـــمس (الإرشاد والمجال التربوي) ج1. ص85-41.

21. **هلال** محمد عبـــد الغنـــي، 2000- **الـــسيطرة والـــتحكم فـــي الـــضغوط.** مركـــز تطوير الأداء والتنمية، القاهرة:ص12

22. **ولـــي** محمـــد؛ العبيـــدي آلاء، 2009- **دور الـــضغوط وأســـاليب التعامـــل معهـــا علاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمـــات والمعلمـــين فـــي ســـببها وفـــق عـــدة متغيرات.** المؤتمر النفسي التربـــوي "نحـــو اســـتثمار أفـــضل للعلـــوم التربويـــة والنفسية في ضوء تحديات العصر" المنعقد بكلية التربية جامعة دمشق

المراجع الأجنبية:

1. Feldman,(1989), R .s. Adjustment, Mc G raw, Hill, Book Company N.y, pp: 188-221.
2. Kyriacon, C. & Chien P. (2004): **Teacher stress in Taiwanese primary school,** journal of educational enguiry, Vol. 5, No.2, p.p. 86-104.
3. Leung, T. & et al. (2000): **Faculty stressors, Job satisfaction, and psychological distress among university teacher in Hong Kong: the Role of locus of control.** International journal of stress management Vol.7, N. 2, P.P. 121-138.
4. Litt, M. & turk, D. (1985) **Sources of stress and dissatis faction in experienced high school teacher** journal of Educational Reserch No. 78, PP. 178-185.
5. MORRIS, c, (1990).**contemporary psychology and Effective Behavior.** Harper Collins, Publishers. Michigan.
6. Papanastasion, E&Zembylas, M, (2005): **Job satisfaction variance among public and private kindey garten school teacher in Cyprus,** International Journal of Educational Research, Vol.43, P.P:147-167.
7. Taylor, A., Z0immer, C., Wormack, R., (2005) strategies to prevent teacher stress and burnout **online submission.**
http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=2237981&site=ehost-Live
8. YANG, X. (2009): **Relationship between quality of life and occupational stress among teachers.** Public Health, vol. 123, N. 55, PP. 750-755.
Http:// search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true8db=bth8na=22379838site=ehost-live.

Psychological stressors of teacher of high level student and its relationship with selected variables

Prepared by: Iman fadl abed rabuh

Suoervised by: Dr.suhad al –Melly

Faculty of education – Damascus university

abstract

This research aims to shed the light on the psychological stressors among the teachers of high level students. The research depended on testing the stressors that those teacher suffer from in many different fields. it also aims to know the differences significance of these stressors according to the research variables (sex, qualification, mensal income) . In order to achieve previous objectives, a questioner was set to measure the stressors and it was including so many aspects. The sample consists of 42 teachers and schools that were chosen in the right supposed way .The teachers were of intermediate and secondary grades.

The research results show that the right order of the stressors types among the sample members were as the following: first: knowledge stressors, second :psychological stressors, third: health stressors, and finally the financial stressors. The research results also show no differences with statistics significance in the psychological stressors according to the research variables (sex, qualification and mensal income).

Key words : Psychological stressors ,teacher , high level student.