

مستويات الضغوط المهنية لدى مدرسين المرحلة المتوسطة

م.م ليث محمد عبد الله

المديرية التربوية في محافظة بغداد / الرصافة الثانية

Laith264@res-rus2.edu.iq

الملخص

هدف البحث الحالي التعرف الى مستويات الضغوط المهنية لدى مدرسين المرحلة المتوسطة في الرصافة الثانية وتم تطبيق مقياس الضغوط المهنية على عينة بلغت ٢٠٠ مدرس ومدرسة بصورة عشوائية وإظهرت نتائج البحث الحالي ان الذكور والاناث من مدرسين المرحلة المتوسطة يعانون من مستويات الضغوط المهنية وهناك فروق ذات لالة إحصائية بين (المدرسين _ المدرسات) لصالح المدرسات واستعمل الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS وتم وضع التوصيات والمقترحات على ضوء النتائج .

Levels of professional stress among middle school teachers

Laith Mohammed Abdullah

Ministry of Education / Directorate of Education in Baghdad

Governorate / Rusafa II

Laith264@res-rus2.edu.iq

Abstract:

The goal of the present research recognizes the levels of professional stress in the middle stage teachers in the second raspet schools and the professional pressure scale was applied to a sample of 200 teachers and a random way The results showed that the sample of male and females from the middle school teachers suffer from professional levels and there are differences with male and females for females and the researcher used the statistical Pouch SPSS and the recommendations and recommendations were developed.

مشكلة البحث :

يعد المدرس في جميع المراحل التعليمية احد اهم الركائز الرئيسية في العملية التعليمية ولا يكفي حسن إعداده وتكوينه لأداء مهنته على النحو المنشود، بل يتعداه لإصلاح أحواله المادية والاجتماعية والتخفيف من مستويات الضغوط المهنية التي يواجهها أثناء أداءه لعمله، إن مهنة التدريس من المهن الشاقة تتعب الفكر وتتهك الجسم وتشد الأعصاب، ولا يعرفها إلا من خبرها او مارسها ، فقد أشار علماء النفس أن الجهد النفسي والعصبي الذي يصرفه المدرس في التدريس خلال ساعة زمنية يعادل الجهد الذي يقضه أي موظف آخر يشغل بإحدى الوظائف الإدارية، كما أن الدراسات حول الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرس في مقدمة المهن الأكثر ارتباطاً بأعلى معدلات الضغوط الوظيفية التي تعوق المدرس على أداءه لعمله على أكمل وجه وعدم الاستقرار فيها ومحاولة تغييرها الى مهنة اخرى (نعيمة ، ٢٠٢١ : ٢١٨) . وأن بيئة العمل من المصادر المهمة التي يتعرض فيها الأفراد إلى الضغوط ، وهي ناتجة عن سوء ظروف العمل وتدريبها ومن ثم يشعر الأفراد بالتوتر والملل وضعف الرغبة في العمل ، وهو الأمر الذي فيه درجة من الخطورة على صحة الأفراد والعاملين وعلى حصيللة أنتاجهم ، لذا تعد ضغوط العمل بأنها المواقف التي تكون فيها متطلبات البيئة أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة اكبر من إمكاناته الذاتية ، فلا يستطيع أداء العمل المطلوب على الوجه الأكمل فيشعر بالضغط والذي من مظاهره أن تكون هناك انفعالات غير سارة وحالة مؤلمة تولد القلق والإحباط مما يؤدي الى الفشل في مواجهة تلك المتطلبات ، فالمدرس مطالب ان يعطي دائما وكلما ازدادت الحياة تعقيدا ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية متطلبات الحياة (الدليمي وكريم ، ٢٠٠٢ : ٢٣) ، وهذا ما أشار إليه دراسة (الوائلي ، ٢٠٠٨) عن وجود ضغوط نفسية يتعرض لها مدرسو ومدرسات معاهد إعداد المعلمين والمعلمات. وأشارت دراسة(يوسف ، ١٩٩٩) هدفت التعرف الى الضغوط النفسية لدى المعلمين عددهم (١٨٩) مدرس ومدرسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المدارس الثانوية والاعدادية اسفر التحليل العملي انهم يعانون من مصادر للضغوط هي :الضغوط الادارية والضغوط الطلابية ، وضغوط التدريس ، والضغط العلاقات أظهرت النتائج الفروق في الضغوط لصالح الذكور (يوسف ، ١٩٩٩:١٩٥) ، وكشفت دراسة (الزبيدي ، ٢٠٠٧) عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى

معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك الاردن . ، ومن خلال ما تقدم ولغرض التعرف عن قرب على طبيعة مستويات الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرسين في المدارس المتوسطة .

اهمية البحث :

تعد المدرسة مؤسسة إجتماعية لتحقيق اهداف معينة لإشباع بعض احتياجات المجتمع ، تقوم بتحقيق هذه الاهداف من خلال مجموعة من الافراد المعلمين والمدرسين الذين يعملون فيها ، لذلك فقد يتعرض هؤلاء الافراد إلى مجموعة من الضغوط التي تعيق المدرسة عن تحقيق اهدافها ، ان المدرس هو جوهر العملية التربوية وذلك لأهميته ومكانة الدور الذي يقوم به في العملية التربوية ، وتتعدد ادوار المدرس من الدور التعليمي والدور التقويمي والاداري ، ويؤثر ذلك الدور بالعوامل الشخصية للمدرس والبناء الاجتماعي والتنظيمي لمهنة التعليم وكثيراً ما يواجه المدرسون مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من القلق والخوف والغضب والاحباط مما يؤثر بشكل سلبي على حالتهم النفسية والصحية ، والذي ينعكس بدوره على مستوى وأدائهم في المدرسة ومن ثم القدرة على تحقيق الاهداف التعليمية

(Aloulou , et al ,2013:10). ومهنية التعليم تتطلب من العاملين فيها واجبات وهام كثيرة فالمدرس يتعامل مع قيم واتجاهات يغرسها في الطالب ، اضافة الى تضير القاء وتحضير الدروس والخطط السنوية و المشاركة في الدورات واللجان المختلفة ، والقيام وتنظيم الانشطة اللاصفية ، ومتابعة غياب الطلبة وتصحيح الاوراق ورصد الدرجات الاعلى مما يشكل ضغوطاً قد لا يستطيع مواجهتها ، وينتج عنها مشاكل تنعكس على حياته تترك اثراً في حياته داخل المدرسة وخارجها (حمادة ، ٢٠١١ : ٣٠١) وان مهنة التعليم من المهن التي يواجه المدرسون فيها ضغوطاً نفسية مختلفة الشدة والديمومة ، وذلك يرجع الى ما تتطلبه من كفاءات وقدرات ومهارات وتوافق نفسي مع المواقف المختلفة ، داخل المدرسة وخارجها بالإضافة الى وجود مسؤوليات متعددة تلقى على عاتق المدرسين والتي تؤثر بشكل اساسي على دافعيتهم وعطائهم مع الطلاب ، وعلاقاتهم الاجتماعية داخل الصف وخارجها (العاسمي ، ٢٠١١ : ٢٢٤) .واشارت دراسة (الويس ، ٢٠١١) التي اجريت على عينة من مدرسين ومدرسات اعداد المعلمين في بغداد وأظهرت النتائج ان عينة البحث يعانون من مستويات عالية من الضغوط المهنية ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث واطهرت دراسة (

(Addison & Yankyera , 2015) التي اجريت على عينة من المدرسين في غانا اسفرت عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية ،اظهرت نتائج دراسة (Nwimo&Onwunaka,2015) ان مدرسي المدارس الثانوية لديهم مستويات اعلى من الضغوط مقارنة بالإناث ، في حين ان دراسة (Ahmdy ,et.al,2007) ان المدرسات لديهن مستويات اعلى من الضغوط مقارنة بالمدرسين .

ولهذا تتحدد اهمية البحث الحالي :

الاهمية النظرية :

١. اهمية الدراسة الحالية التي تتناول فئة مهمة من المجتمع وهم المدرسين .
٢. اهمية معلومات نظرية عن مفهوم الضغوط المهنية
٣. اهمية المدرسين والمدرسات في المرسنة ودورهم في تعليم الطلاب .

الاهمية التطبيقية :

١. تسهم نتائج الدراسة في توجيه اهتمام الجهات الحكومية (وزارة التربية) خصوصاً لبذ المزيد من الجهد في تنمية مهارات المرسين والاعتناء باحتياجاتهم النفسية والصحية
٢. يستفيد منها الباحثين في مجال الارشاد والصحة النفسية في بناء برامج وقائية وعلاجية

اهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

- مستوى الضغوط المهنية لدى المدرسين
- دلالة الفروق في التفكير الايجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالمدرسين في محافظة بغداد مديرية التربية الرصافة / الثانية في المدارس المتوسطة للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) .

تحديد المصطلحات :

الضغوط المهنية Occupational stress

عرفها كل من :

- كوبر (Cooper ,1976)

"العوامل البيئية السلبية او الضاغطة كغموض الدور وتصارع الأدوار وضعف ظروف العمل "

(Cooper , 1976: 49)

- كراساك (karasek ,1979) :

"الضغوط الناتجة عن عدم تناسب كمية الأعمال المطلوبة القيام بها ، مع كل من ظروف العمل ، وحرية اتخاذ القرار ".(Karasek ,1979 : 56)

- بيرلمان وهارتمان (Perlman and Hartman-1982)

" استجابة للإجهاد الانفعالي المزمن الذي يتضمن ثلاثة ابعاد - نفسي عاطفي -والانتاجية المتدنية في العمل - والتعامل السيء مع الاخرين "

(perlman &Hartman, 1982: P. 383)

- تايلور (Taylor , 1986):

" هي عملية تقييم للأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي عن طريق تحديد الامتحانات الاساسية لتلك الاحداث وتشمل هذه الاستجابات غير المحددة التي يقوم بها الفرد اتجاه المثيرات التي تفقده توازنه "

(ناصر ، ٢٠١٧ : ١٣) .

- لازاروس (Lazarus , 1993)

"حالة من التوتر الانفعالي يعاني منها الأفراد في بيئتهم المهنية والناجمة من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في البيئة النفسية الاجتماعية والناجمة من عدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف" (Lazarus,1993:1-2).

- منظمة الصحة العالمية (2004)

" مجموعة من استجابات الموظفين الممكنة في حالة مواجهتهم لمتطلبات وضغوطات مهنة لا تتناسب مع معارفهم وكفاءتهم ، التي تستدعي استعمال قدراتهم في مواقف العمل " (الأحسن ، 2010:196).

التعريف النظري : أعتد الباحث تعريف لازاروس (Lazarus , 1993) لتبني الباحث نظريته في البحث الحالي .

التعريف الإجرائي : هي درجة الحاصل عليها المستجيب في ضوء المقياس الضغوط المهنية المتبنى (الويس ، ٢٠١١) والمطبق في البحث الحالي .

الفصل الثاني / اطار النظري

الضغوط المهنية :

تختلف الضغوط المهنية باختلاف طبيعة شخصيات وسلوك ودرجة توافق الموظف مع بيئة العمل التي ينتمي اليها ، اذ يؤكد ولمان (Welman , 1977) ان تأثير الضغط يختلف من فرد لأخر وان التهديد ومستواه ايضا يختلف من فرد لأخر أذ يعتمد على قدرات الفرد وخبراته الماضية وتقييمه لذاته وادراكه للضغط . (Welman , 1977:470)

ان درجة قياس هذه الاثار هي درجة سيطرة الفرد على الموقف الضاغط الذي هو فيه ، فمنهم من يحاول التحدي والمنافسة والصراع للسيطرة على الضغط والتخلص من الموقف الضاغط ، وهناك افراد لا يمكنهم السيطرة على المواقف الضاغطة فيكونون عرضة للإحباطات المستمرة (سعيد، ٢٠٠٦: ٢٦) .

أسباب الضغوط المهنية حسب فونتانا (Fontana، ١٩٨٩)

١. غموض الدور : Unclear role specification ان الدور غير الواضح أو الغامض يكون سبباً في عدم القدرة على تحديد الاولويات في العمل والوقت الكافي للإنجاز .

٢. صراع الدور : Role Conflict ان تعارض الادوار في العمل يؤدي الى الصراع ، فالمعلم الذي يساعد ويرشد الطلبة يتعارض مع دوره كمسئول عن الضبط والنظام أو جانب اداري في المدرسة ، وهذا يصور تناقص في الدور ومما يؤدي الى صراع داخلي ونقد الذات .

٣. التوقعات غير الواقعية من الذات : Perfectionism ان التوقعات غير الواقعية احد اهم الاسباب المؤدية الى الشعور بالضغط إذ أنها ترتبط بالدور غير الواضح وصراع الادوار مما يؤدي الى فقد الواقعية الذي ينتج عنه الفشل في التعرف على حدود العمل وامكاناته.

٤. ضعف القدرة على التأثير في وضع القرارات : Powerlessness ينتج عن ذلك مستويات عالية من الإحباط المؤدي بدوره الى الضغوط .

٥. فقدان تأييد الزملاء : Isolation From colleagues Support ان فقدان المعلم دعم الزملاء ينتج عنه عدم الطمأنينة أو عدم الاستقرار وعزلة تؤدي الى الضغط . (العزيز ، ابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٥٠)

٦. عبء العمل وضغوط الوقت : Over Work & Time Pressures ان العمل الزائد والاحساس بضيق الوقت يقع وقع تهديد وضغط للمعلم مما يشكل حالة من الارياك والحيرة في العمل .

٧. الرتابة والشعور بالملل : Lakes Of Variety ان العمل والمهام المرتبة بالرتابة والممل وسيرها على نفس النسق تؤدي الى الضغط في العمل

٨. سوء الاتصال والتواصل : Poor Communication يمثل ضعف الاتصال والتواصل بين العاملين عامل هام ومسبب للضغط ، ويخلق جواً من عدم الوضوح في القول او الهدف .

٩. القيادة أو الادارة غير المناسبة : Inadequate Leadership تشكل القيادة غير المناسبة والمهملة لاحتياجات العاملين جواً من الصراع بين زملاء العمل وتسبب مزيداً من الضغوط .

١٠. صعوبة إنجاز العمل : Inability Of Finish a Job ان ضغوط الوقت وسوء التنظيم ومجال العمل تسبب الضغط .

١١. مهام العمل : Task _ Related Work أذ ان المهام اليومية التي تواجه العاملين وصعوبتها قد تسبب ضغط للعاملين .

١٢. صعوبة التعامل مع الجمهور : Difficult Clients ان التعامل المباشر مع الجمهور يؤدي الى حدوث احتكاك او صراع مما يؤدي الى ضرر غير متوقع يؤدي بدور الى ضغط. (العزيز ، ابو اسعد ، ٢٠٠٩: ٥١)

- نظرية لازاروس (1976) Lazarus :

قدم هذه النظرية " ريتشارد لازاروس (1966)، وهو عالم من علماء المتخصصين في الضغوط و علاقتها بالصحة حيث ابدى اهتماماً واسعاً بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي ، واطلق عليها اسم نظرية التقدير العقلي ، والمعرفي ، وتسمى أيضاً بنظرية التعامل مع الضغوط (Wilson,1996 :71)

ويذكر "لازاروس" ان الاحداث يمكن ان تكون ضاغطة لفرد معين في حين تكون عادية بالنسبة لفرد آخر (Lazarus , 1996: 42) .

ويؤكد "لازاروس" ان تأثير الضغوط يبدأ عند الفرد في الوقت الذي لا يستطيع التكيف و التعامل مع متطلبات الحياة بصورة سليمة ، وشارا الى ان الضغوط لا تتزايد مع خصائص البيئة أو الاستجابة، وانما تظهر عندما يدرك الفرد ان هناك موقفاً يهدده مستنداً في تقييمه هذا الى تقدير الموقف وآلياته في التعامل مع متطلبات حياته الانفعالية وظهور محاولات سلوكية للتعامل وتقدير التغيرات النفسية الناجمة عن ذلك الموقف أو الحدث (Lazarus & Folkmam ,1981: 13) .

يشير "لازاروس" الى اهمية التقويم المعرفي وما له من دور هاماً في تفسير كيفية ادراك الفرد للمواقف الضاغطة واسلوب تعامله معها من خلال عمليتين متوازنتين للتقويم هما :

١ - التقييم الاولي :

يقيم فيه الفرد المنبه أو الموقف اذا كان إيجابياً لا يشكل ضغطاً أو عبئاً بالنسبة له ، بينما اذا كانت المنبهات ضاغطة تقسم وفق انها مسبب للضغوط وتكون تهديداً وتحدياً له ، وتتسبب له بأذى سيولد ذلك رد فعلاً شعورياً مثال على ذلك التوتر والقلق والخوف وهذا ما يؤكد المنظر أن التقييم يتأثر بعدة عوامل ، منها ما يرتبط بالفرد وبالحدث نفسه كالمعتقدات الفرد و قيمه ، ومنها ما يرتبط بطبيعة الضرر وكونه مألوفاً بالنسبة له ، وأيضاً التوقعيات المتوقعة لوقوع الحدث (Lazarus ,1993: 151).

٢ - التقييم الثانوي :

ويرى "لازاروس" ان التقييم المعرفي واتخاذ القرار وما يتعلق بالأسلوب تحدده طبيعة الخطر المتعرض له الفرد لذا يرى ان هذا التقييم يتم بعد عملية التقييم الاولي، وان ما يحدث بعد ذلك من رد الفعل الشعوري لدى الفرد ، وتحدد طريقة الامثل لتعامل ومواجهة الخطر مع نفسه و البيئة ويتوجب عليه ان يستحضر العقل للاستجابة المتوقعة او المحتملة والتفكير بما يستطيع عمله لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها وتكاليفها (Lazarus ,1993: 1-12).

إن عملية التعرض للضغوط كما يرى "لازاروس" تتم بثلاثة مراحل وهي :

المرحلة الاولي: التعرض للموقف الضاغط :

يؤكد "لازاروس" ان الافراد يتعرضون الى نوعين من الضغوط ، هما المتطلبات البيئية والمتطلبات الشخصية وان وارتباطهما بالأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد في حياته تتطلب التوافق معها مثل الحياة الأسرية للفرد والحالة الاقتصادية و الاجتماعية، أما الشخصية تشمل طموح الفرد والأهداف التي يسعى الى تحقيقها (العدل ، ١٩٩٥ : ١٥٩).

المرحلة الثانية : تقييم الموقف الضاغط :

وتشمل عمليتين رئيسيتين هما التقييم الاولي والثانوي .

المرحلة الثالثة : الاستجابة للضغط :

وتتم هذه المرحلة من خلال مواجهة الفرد للضغط، اذ ان الفرد استعمال احد البدائل المتوافرة للاستجابة سواء أكانت جهداً معرفياً أم سلوكياً أم فسيولوجياً لكي يتخلص من تأثير تلك الضغوط ، تختلف درجة فاعلية أي من تلك الاستجابة من موقف لآخر ومن فرد لآخر ، ويتم ذلك على وفق تقويم الفرد لكل حدث من الاحداث وتقييمه لذاته وادراكه النفسي (Rybash & Koodin,1986:133).

وقد وجد " لازاروس وفولكمان" (١٩٨٤) ان الادراك الايجابي والسلبى للحدث التي يتعرض لها الفرد من المحددات الهامة تحديد الصحة النفسية ، فالأحداث قد تكون سبباً في زيادة ثقة الفرد وايضاً في تطوير مهارات التعامل مع الاحداث في المستقبل لفرد ما ، وقد تكون ضاغطة وذات تحدٍ بالنسبة لفرد اخر ، بينتما تحدث تبرماً وبصورة روتينية لشخص ثالث. ولذلك فأن فقدان الوظيفة أو العمل المجهد يعد ضاغطاً لبعض الناس وغير ضاغط بالنسبة للآخرين وفقاً للتقييم المعرفي لكل حدث من الاحداث الحياتية (Lazarus & Fokman,1984: P.107)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث :

أعتمد الباحث في البحث الحالي على المنهج الوصفي، إذ يعد من أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية والكشف عن الفروق بينها من أجل الوصف والتحليل للظاهرة المدروسة.

مجتمع البحث: (Population of Research)

يتألف مجتمع البحث الحالي من المدرسين والمدرسات في المدارس المتوسطة المستمرين بالخدمة في محافظة بغداد في الرصافة / ٢ للعام (٢٠٢٣-٢٠٢٤) . اذ بلغ المجموع الكلي للمدرسين (٣٤٢١) الذكور (١٣١٠) اما الاناث (٢١١١)

عينه البحث: (Sample of Research)

تم اختيار (٢٠٠) مدرس ومدرسة بطريقة عشوائية ، وقد راعا الباحث ان تكون ممثلة لمجتمع البحث ، في مديرية التربية الرصافة الثانية .

أداة البحث:

ان قياس مستوى الضغوط المهنية لدى المدرسين ، يتطلب اداة قياس وبعد الاطلاع على المقاييس المتعددة تم اختيار مقياس (الويس ، ٢٠١١) للضغوط المهنية لانه يعد من المقاييس الحديثة وانه الانسب للدراسة الحالية ، وتكون المقياس من (٣٨) فقرة وكانت الاختيارات (أبدأ، نادراً، أحيانا ، غالباً، دائماً) وتعطى لها درجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) باتجاه واحد .

تصحيح المقياس : حددت الاجابات على مقياس الضغوط المهنية لدى المدرسي المرحلة المتوسطة تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب من خلال الجمع الجبري ل فقرات المقياس ، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يمكن ان يصل اليها (١٩٠) درجة و اقل درجة (٣٨) وبمتوسط فرضي قدره (١١٤) درجة

التحليل الاحصائي :

لغرض قياس قوة تمييزية قام الباحث باختيار (٢٠٠) مدرس (١٠٠) ذكور (١٠٠) اناث ، وبعد تصحيح اجابات وترتيب الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً و اختيار نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى درجة والحاصلة على انى درجة تبين ان جميع الفرات دالة احصائياً وبلغت القيمة التائية (١.٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦).والجدول (1) يوضح ذلك .

القوة التمييزية لفقرات مقياس مستويات الضغوط المهنية بأسلوب العينتين المتطرفتين

الرقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة*	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤,٢٣١٦	١,١٢٠٩٢	٢,٧٠٣٧	١,٧٩٨٤٦	٦,٣٥٤	١,٠٠
٢	٤,٢٤٠٠	١,٧٠٤٦٣	٢,٨٧٠٤	١,٥١٨١٢	٦,١٠٨	

وقائع المؤتمر العلمي السادس تحت شعار (جودة مخرجات التعليم... أساس الإصلاح التربوي والأكاديمي) وبعنوان (المتطلبات المستقبلية للتنمية المستدامة في ضوء الاعتماد المؤسسي) المنعقد حضورياً في بغداد بتاريخ ٣/٣ (شباط) /٢٠٢٤م.

٦, ٤٦٨	١, ٥٤١٨٧	٣, ٤١٣٣٣	١, ١٦٣١٤	٤, ٤٨٢٥	٣
٣, ٥٣٧	١, ٤٧١٩٦	٢, ٣٨٨٩	١, ٢٨٩٢٣	٤, ١٤٥١	٤
٣, ٨٠٢	١, ٤٧٢٩١	٣, ٠١٨٥	١, ٢٥١٢٧	٤, ٠٤٥٥	٥
٦, ٧٥٩	١, ٧٨٨٢٣	٢, ٥١٨٥	١, ٥١٦٧٤	٤, ٠٣٧٠	٦
٥, ٩٤٩	١, ٦٠٧٦٦	٢, ٩٨١٥	٠, ٩٦٦٤٢	٤, ٤٥٢٠	٧
٢, ٣٢٥	١, ٣٥٩٦٠	٣, ٣٣٣٣	١, ٢٠١٧١	٣, ٤٦٧٤	٨
٢, ٥٥٠	١, ٢٠٤٠٣	٣, ٠٥٥٦	١, ٣٥٧٣٦	٣, ٦٨٥٢	٩
٥, ١١١	١, ٣٩٦٢٦	٣, ٥٥٥٦	١, ٢٧٤٥٢	٣, ٨٧٠٤	١٠
٥, ٥١١	١, ٢٦٦٣٢	٢, ٥٩٢٦	١, ٣٧٦١٥	٣, ٧٤٠٧	١١
٢, ٦٤٤	١, ٥٠٤٧١	٣, ٠٠٠٠	١, ٠٨١٥٨	٣, ٦٦٦٧	١٢
٣, ٤١٤	١, ٩٧٣٤٣	٣, ٤٢٥٩	١, ١٨٠٥٨	٤, ٢٤٠٧	١٣
٤, ٤٧٨	١, ٢٣٠٨٦	٣, ٣٥١٩	١, ١٢٠٩٢	٤, ٣٧٠٤	١٤
٧, ٣٨٣	١, ٦٣٣١٥	٢, ٨١٤٨	١, ٢٦٦٣٢	٤, ٦٨٨١	١٥
٣, ٢٤٣	١, ٣٣٩٣٢	٣, ٢٧٧٨	١, ٥٠٤٧١	٤, ٠٧٤١	١٦
٣, ٥٨٢	١, ٤٣١٢٦	٣, ١٢٩٦	١, ٩٧٣٤٣	٣, ٧٩٦٣	١٧
٣, ٤٤٩	١, ٣٤٠٠٤	٢, ٤٨١٥	١, ٢٠٧٤٠	٣, ٣٨٠٤	١٨
٦, ٩٧٦	١, ٦٣٥٤٦	٢, ٣٥١٩٠	١, ٣٠٤٤٢	٤, ٠٨٢٦	١٩
٦, ٤٨٤	١, ٣٦٨٦٠	٢, ٩٨١٥	١, ٢٩٤٦٤	٣, ٨١١١	٢٠
٢, ٧٤٦	١, ٢٥٦١٦	٢, ٦٤٨١	١, ٣٢٥٧٧	٣, ٣٥٨٩	٢١
٢, ٥٥٩	١, ٣٦٢٧٢	٣, ٠١٨٥	١, ١٢٩٩٦	٣, ٦٤٦١	٢٢
٤, ٤٤٦	١, ٤٣٨٥٩	٢, ٧٥٩٣	١, ٢٣١٢٤	٣, ٩٦٤٠	٢٣
٣, ٥٧٤	١, ٣٣٦٥٠	٣, ٤٢٥٩	١, ٢٤٨٨٨	٣, ٨٤٤٩	٢٤
٤, ٩٨٣	١, ٤٦٩٤٢	٣, ٣٥١٩	١, ٢٣٣٨٨	٤, ١٥٥١	٢٥
٣, ٦٢٨	١, ٦٦١٤٥	٢, ٨١٤٨	١, ١٣٥١٣	٤, ١٦٥٧	٢٦
٥, ١٢٠	١, ٣٨٩٤١	٢, ٦٤٨١	١, ٣٢٦٩٤	٣, ٥٣٢٠	٢٧

وقائع المؤتمر العلمي السادس تحت شعار (جودة مخرجات التعليم... أساس الإصلاح التربوي والأكاديمي) وبعنوان (المتطلبات المستقبلية للتنمية المستدامة في ضوء الاعتماد المؤسسي) المنعقد حضورياً في بغداد بتاريخ ٣/٣ (شباط) /٢٠٢٤م.

٢٨	٤, ٥٩٠.٦	٠, ٨٥٨٢٢	٢, ٨٣٣٣	١, ٦٢٢٣٧	٧, ٠١٤٤
٢٩	٣, ٧٧٨٨	١, ٢١٢٧٣	٢, ٩٠٧٤	١, ٣٤٩٦١	٣, ٣٩٧
٣٠	٣, ٩٢٢٩	١, ٢٢١٦٣	٣, ٢٤٠٧	١, ٣٧٢٧٢	٢, ٦٩١
٣١	٤, ٢٥٢٢	١, ٢٢٨٧٩	٣, ٠٣٧٠	١, ٤١٣٧٢	٤, ٦٣٣
٣٢	٣, ٨٧٥٤	١, ٢٨٩٢٣	٢, ٩٨١٥	١, ٢٩٥٧٢	٣, ٥٧٤
٣٣	٤, ٤٦٥٠	١, ١٧٧٠٣	٣, ٠٩٢٦	١, ٦٦٢٧٨	٤, ٩٤٣
٣٤	٣, ٧٠٢٧	١, ١٧٥٦٩	٢, ٨٣٣٣	١, ٣١٣٩٣	٦, ٦٢٨
٣٥	٤, ١٨٨٢	١, ١٥٠٤٦	٢, ٨٨٨٩	١, ٤٦٢٣١	٥, ١٢٠
٣٦	٤, ١١١١	١, ٠٥٨٠٦	٢, ٧٠٣٧	١, ٤٣٥٧٩	٦, ٧٩٩
٣٧	٤, ٠٩٢٦	١, ١٨٥٩٠	٢, ٨٧٠٤	١, ٣٤٦٥٠	٥, ٢٠٦
٣٨	٤, ٩٤٢٤	١, ١٥٦٠٦	٣, ٢٣٣٣	١, ٤٧٩٤٢	٣, ٣٩٢

(* قيمة (t) الجدولية ٩٨, ١ عند مستوى دلالة ٠,٥, وبدرجة حرية = ١٠٦)

الخصائص السايكومترية لمقياس الضغوط المهنية :

صدق المقياس : يعد الصدق من الخصائص المهمة التي ينبغي مراعاتها في بناء المقاييس النفسية ، وأن الاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها : (Stanley & Hopkins ,1972 : 100) .

الصدق الظاهري : تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين في الارشاد النفسي وعلم النفس والقياس ، للحكم على صلاحيته في قياس الصفة المراد قياسها ، إذ تم الاعتماد على نسبة (٨٠ %) فأكثر مؤشراً لصلاحية الفقرة ، وقد حصلت جميع الفقرات على هذه النسب وبذلك يكون المقياس جاهزاً للتطبيق .

صدق البناء : يقصد به تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها، وقد تحقق ذلك من خلال بعض مؤشرات وهي :

١ استخراج القوة التمييزية للفقرات . ب- علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

ثبات المقياس : استخراج الباحث الثبات المقياس بطريقتين تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من المدرسين بلغت (٢٠٠) مدرس ومدرسة استخراج الصدق بطريقة التجزئة النصفية وبلغت درجة الثبات فيها (٠.٨٠) وهو معامل ثبات جيد

استخرج باستخدام معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي وبلغت درجت (٠.٨٦)

التطبيق النهائي للمقياس : بعد التأكد من صدق المقياس وثباته تم تطبيقه على عينة البحث البالغة

(٢٠٠) مدرس ومدرسة من المتمرين في الخدمة في المدارس المتوسطة في مديرية العامة لتربية الرصافة /٢

التطبيق النهائي للمقياس طبق المقياس في فترة من (١_١١_٢٠٢٣ الى ٣٠_١٢_٢٠٢٣) . .

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) في استخراج ومعالجة البيانات.

١ الاختبار التائي لعينة واحدة لاحتماب الفروق والمتوسطات الحسابية الوسط الفرضي وعينة البحث (الحالي).

٢ الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة فروق بين المجموعتين العليا والدنيا.

٣ التجزئة النصفية وعامل الفا كرونباخ الذي استخدم في استخراج الثبات.

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل استخراج النتائج وعرضها وفق اهداف البحث ومن ثم مناقشتها وتفسيرها ، وتقديم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في ضوء النتائج .

الهدف الاول : التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى المدرسين المتوسطة

وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث لمقياس الضغوط المهنية بلغ (٧٤.٤٦٠) وبانحراف معياري قدره (٦.٤٥٣) وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس

الذي بلغ (٧٨) درجة ، وان القيمة التائية المحسوبة (١٧.١٥٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند درجة حرية (١٩٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من مستويات الضغوط المهنية والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

المقياس	عدد الكلي	متوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الفرضي	قيمة ت		مستوى الدلالة (٠.٠٥)
					جدولية	محسوبة	
مستويات الضغوط المهنية	٢٠٠	74.460	6.453	٧٨	١٧.١٥٤	١.٩٦	دالة

تشير نتائج الدراسة الى ان عينة البحث تعاني مستويات ضغوط مهنية لدى مدرسين المرحلة المتوسطة ، أن هذه النتيجة منطقية خاصة ونحن نعيش ظروف صحية صعبة ، وهذا ينطبق مع نظرية لازروس بان ضغوط الحياة اليومية وزيادة متطلباتها تزيد من الضغوط لدى الفرد ويعدّها "لازاروس" اسباب مباشرة مؤكدا ان الضغوط تحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف او التعامل مع متطلبات الحياة والتعامل معها بطريقة ايجابية سليمة ومتى ما ادرك الفرد على ان الموقف مهدد له . وجاءت نتائج هذه الدراسة منققة مع دراسة (يوسف ، ١٩٩٩) (الزبيدي ، ٢٠٠٧) ودراسة (الويس ، ٢٠١١) ودراسة (Addison & Yankyera , 2015)

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في مستويات الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث)

أظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاناث اذ وجد من خلال تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢, ٨٩٤) وهي اعلى من القيمة الجدولية والبالغة (١, ٩٦) وبمتوسط حسابي للاناث (١٢٩.٨٧١) والانحراف المعياري (١٩.٣٦٢) بينما بلغ الوسط الحسابي للذكور (٤٧٣ , ١٣٧) والانحراف المعياري (١٥.٦١٩) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغير (، عليا)

المتغير	الشهادة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية*		الدلالة ٠, ٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط المهنية	اناث	١٠٠	١٢٩, ٨٧١	١٩, ٣٦٢	٢, ٨٩٤	١, ٩٦	دالة لصالح
	ذكور	١٠٠	١٣٧, ٤٧٣	١٥, ٦١٩			الاناث

(* القيمة التائية الجدولية تساوي (١, ٩٦) عند مستوى (٠, ٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Ahmdy ,et,al,2007) واختلفت نتائجها مع دراسة (يوسف ، ١٩٩٩) ودراسة (Nwimo&Onwunaka,2015) ويعوز الباحث نتائج الدراسة الى ان المدرسات لديهن مستويات اعلى من الضغوط مقارنة بالمدرسين وذلك لكثرة المسؤوليات وتعدد الأدوار والمهام المناطة بها وقدرتها على التعامل مع الاعداد الكبيرة للطلبة مقارنة بالمدرسين .

التوصيات :

١. إقامة الندوات وورش العمل لمناقشة أثر الضغوط المهنية في حياة الأفراد عامة والكادر التدريسي بشكل خاص .
٢. ضرورة تفعيل الدعم الحقيقي والمساندة الاجتماعية الفاعلة من قبل الجهات الإدارية والعلمية في وزارة التربية عن طريق تقديم الدعم المادية والمعنوية لهم .
٣. ضرورة توعية المجتمع بأهمية مهنة التدريس وما تقدمه من خدمة انسانية عن طريق وسائل الإعلام ومنظمات المجتمعية .

المقترحات:

١. إجراء دراسة للتخفيف من الضغوط المهنية باستراتيجيات متنوعة .

٢. توسيع الدراسة الحالية لتشمل متغيرات أخرى، كمتغير مدة الخدمة ، والاختصاص الدقيق ، والعمر والتحصيل الدراسي .

المصادر العربية :

١. الأحسن، حمزة (٢٠١٠) : الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية* ، ع(١١)، جامعة تيزي وزو ، الجزائر.
٢. حميدة ، علا محمود (٢٠١١) :مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الاردن والمشكلات الناجمة عنها ، *مجلة الدراسات والعلوم التربوية* ، مجلد(٣٨)
٣. الدليمي ، احمد خلف ، وكريم ، ناصر علي (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الأساسية ، *مجلة كلية المعلمين* ، العدد (٣٢) ، كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
٤. الزوبعي ،عبد الجليل (١٩٨١): *الاختبارات والمقاييس النفسية*، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل ،
٥. الزويدي ، محمد حمزة (٢٠٠٧) : مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية* ، المجلد (٢٣) ، العدد (٢).
٦. سعيد ، وفاء كامل (٢٠٠٦): *الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقري الاقسام في الجامعة* ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
٧. سوفي ، نعيمة (٢٠٢١) الضغوط المهنية للمدرسين والعملية التعليمية ، *مجلة العلوم الانسانية* ، جامعة عبد الحميد مهري ، الجزائر.
٨. صالح ، مهدي صالح (١٩٩٥) : *الاحترق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات* ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية
٩. العاسمي ، رياض (٢٠١١) : فاعلية برنامج ارشادي على الارشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين ، *مجلة جامعة دمشق* ، المجلد (٢٧) العدد(٢).

١٠. العدل ، عادل محمد محمود (١٩٩٥): اثر الضغوط النفسية والقلق والذكاء ونوع الطالب على القدرة على حل المشكلات ، مجلة دراسات تربوية ، مج (٨) ، الجزء (٨٠) .
١١. العزيز ، احمد ، ابو اسعد ، احمد (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق ، عمان .
١٢. ناصر، نسرين عبد هارون (٢٠١٧): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية ، كلية التربية
١٣. الوائلي ، زهراء حسين عباس (٢٠٠٨) : العلاقة بين الضغوط النفسية والابثار لدى مدرسي معاهد اعداد المعلمين والمعلمات ومدرساتها ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
١٤. الويس ، جنان اسماعيل (٢٠١١) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى مدرسي ومدرسات معاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد العربي العالي للعلوم التربوية والنفسية.

ثانيا- مصادر أجنبية :

1. Addison Asonaba Kofi Yankyera & George .(2015).An Investigation into HowFemale Teachers Manage Stress and Teacher Burnout: A Case Study ofWest Akim Municipality of Ghana, **Journal of Education and Practice** .6,(10), 1-24.
2. Ahmdy,S.,Changiz,T.,Masillo,I.,& Brommels, M.,(2007) . **Organizational rolestress among medical school faculty in iran :Dealing With role conflict** , Ed6, 12-16.
3. 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.
4. Cooper , G . I . (1976) : **The stress cheer : coping with stress of live and work** . N . J . Printicetall.

5. Karasek, R. A. (1979): Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. **Administrative science quarterly**.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984): Stress, appraisal, and coping. **Springer publishing company**.
7. ————— (1993): **from Psychological stress to emotion: a History of out books annual review of psychology**. Vol. (44), U.S.A
8. ————— (1996): **The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course**. In Handbook of emotion, adult development, and aging Academic Press.
9. Perlman , B & Hartman , A . (1982): **Burnout Summary and Future research** . Human Relations (35).
10. Rybush, J. & Koodin, P. (1986) : **Adalt Cognition and ageing Development Changes Inprocess Knowing and Thinking**, New York Pregaman Press.
11. Stanley ,C.J& Hopkins ,K .D .(1972):**Educational and Psychological, Measurement and Evaluation**. New York
12. Welman , B . (1977) : **International Encyclopedia of Psychiatry Psychology and Neurology** , part 10
13. Wilson,H.S.Kuneisl, C. (1996): **Psychatric Nursing, 5thed**. Camming Publishing Compang, Inc. vonltoff .

المصادر العربية المترجمة الى الانكليزية :

14. Al-Adl, Adel Muhammad Mahmoud (1995): The effect of psychological stress, anxiety, intelligence, and student type on the ability to solve problems, **Journal of Educational Studies**, Volume (8), Part (80).
15. Al-Ahsan, Hamza (2010): **Professional pressures among primary school teachers and their repercussions on the level of self-esteem**, **Journal of Humanities and Social Sciences**, No. (11), University of Tizi Ouzou, Algeria
16. Al-Asmi, Riyadh (2011): The effectiveness of a counseling program based on client-centered counseling and biological feedback in reducing the degree of psychological stress and anxiety as a trait and improving the self-concept of a sample of teachers, **Damascus University Journal**, Volume (27) Issue (2).
17. Al-Aziz Ahmed, Abu Asaad, Ahmed: (2009) **Dealing with Psychological Stress**, Dar Al-Shorouk, Amman.

18. Al-Dulaimi, Ahmed Khalaf, and Karim, Nasser Ali (2002) : Psychological pressures facing basic school principals, Teachers College **Journal, Issue (32)**, Teachers College, University Al-Mustansiriya, Baghdad.
19. Al-Waeli, Zahraa Hussein Abbas (2008): **The relationship between psychological stress and altruism among male and female teacher preparation institutes and their teachers**, Master's thesis (unpublished), teachers of the College of Education for Girls, University of Baghdad.
20. Al-Wis Janan Ismail (2011): Professional pressures and their relationship to job satisfaction among teachers of male and female teacher preparation institutes, unpublished master's thesis, **Arab Higher Institute for Educational and Psychological Sciences**.
21. Al-Zubaie Abdul Jalil: (1981) **Psychological Tests and Measures, Ministry of Higher Education and Scientific Research**, University of Mosul, Iraq.
22. Al-Zwaidi. Muhammad Hamza (2007): Sources of psychological stress and psychological burnout among special education teachers in Karak Governorate and their relationship to some variables, **Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences**, Volume (23), Issue (2).
23. Hamayda, Ola Mahmoud (2011): The level of work stress among secondary school teachers in public schools in Jordan and the problems resulting from it, **Journal of Educational Studies and Sciences**, Volume (38).
24. Nasser Nisreen Abdel Haroun (2017) **Psychological stress among university students**, unpublished master's thesis, Al-Qadisiyah University, College of Education.
25. 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.
26. Saeed, Wafa Kamel: (2006) **Occupational stress and its relationship to psychological fatigue among heads and rapporteurs of departments at the university**, unpublished doctoral thesis, College of Arts, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
27. Saleh, Mahdi Saleh (1995): **Psychological burnout among educational counselors and its relationship to some variables**, thesis. Unpublished Ph.D., College of Education, Al-Mustansiriya University.

- 28.Soufi, Naima (2021): Professional pressures of teachers and the educational process, Algeria , **Journal of Human Sciences**(32), , AbdelhamidMehri University, Algria, Zuwaydi.

