

**الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض
سمات الشخصية لدى معلمى المرحلة الابتدائية**

د / عباس إبراهيم متولى

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بدمياط - جامعة المنصورة

مقدمة :

يعتبر المعلم من أهم ركائز المؤسسة التربوية ، وقيامه بمسئوليته على أكمل وجه يتطلب تهيئة مجموعة من الظروف والإمكانات التى تعينه ، وبرغم وجود الرغبة الصادقة من قبل المعلم لتذليل كثير من العقبات والصعوبات التى تقف فى طريقه ، إلا أن هناك معوقات تحول دون قيامه بمهامه المهنية بصورة كاملة منها الضغوط النفسية Stress ، لذلك أصبحت الضغوط النفسية موضع اهتمام كثير من الباحثين وخاصة فى مجال العلوم التربوية والنفسية . (لىلى عبد الحافظ ، ١٩٩٣ :

٢٠١)

و (نصر مقابلة ، ١٩٩٦ : ١١١)

وأصبح المعلم الآن يتعرض للضغوط النفسية فى مجال مهنة التدريس فى العصر الحاضر . "أيلنى" Alley (١٩٨٠ : ١-٨) ، كما تعد مهنة التدريس من المهن الضاغطة "براون" Brown (١٩٨٥ : ٥٦٠) . وتتزايد ضغوطها بشكل مستمر فى العصر الحاضر على المعلم "فرنسيس" Francis (١٩٨٥ : ٣٤٩٥) . فضلاً عن ذلك فإن الضغوط النفسية تهدد مهنة التدريس وذلك بسبب ما قد ينتج عنها من تأثيرات سلبية على المعلم والطالب وفعالية حجرة الدراسة والفعالية الكلية للنظام التعليمى ، فقد يؤثر فى العلاقات بين المعلم والطالب بما يعوق المدرسة عن الوفاء بأهدافها . "براون" (١٩٨٥ : ٥٦٠) : كما أنها قد تؤدي إلى خفض مستويات تحصيل الطلاب ويزيد مشاعرهم السلبية نحو المعلمين . "فرنسيس" (١٩٨٥ : ٣٤٩٥) .

وقد أدت الضغوط الداخلية والخارجية التى يتعرض لها المعلم إلى استنزاف جسدى وانفعالى ومن أهم مظاهره : فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتباعد المشاعر ونقص

الدافعية والأداء النمطى للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارية 'محسن خضر' (١٩٩٨ : ٩٠) . ونتيجة لكثرة المهام التي تتطلبها مهنة التدريس من المعلم فهي تعتبر واحدة من المهن الضاغطة التي تتوافر فيها مصادر عديدة للضغوط تجعل المعلم يشعر بعدم الرضا عن عمله (محمود فرحات ، ١٩٩٤ : ٢٤٧) ، مما يجعله يفكر في ترك مهنة التدريس 'كوك' Cook (١٩٨٣ : ٢١٧٢-٢١٧٣) . وذلك لكثرة المشكلات التي تحتويها هذه المهنة كالجهد المبذول في تعليم التلاميذ ومشكلات النظام وسوء سلوك التلاميذ وضعف

* الرقم الأول يشير إلى سنة النشر ، والرقم الثاني يشير إلى رقم الصفحة .

فرص الترقية أمام المعلم وكثرة الأعمال الإدارية وعدم التقدير المادى والاجتماعى من المجتمع . 'على الكاشف' (١٩٨٨ : ١٥٥) و 'محمد الشطراوى' (١٩٩١ : ١١٩) و 'محمد آل ناجي' (١٩٩٢ : ٢٩٢) .

ويرى 'هسيفى ونف' Hussaini & Nuff أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد لها تأثير على كثير من النواحي المعرفية والانفعالية والشخصية على السلوك ، كما أنها تسبب كثيراً من الاضطرابات النفسية والجسمية . 'هارون الرشيدى' (١٩٩٤ : ٣٦٤) & 'رضا أبو سريع' (١٩٩٣ : ٣) . كما توصل 'إيفانس' Evans (١٩٩٠ : ٢٦٩١) إلى أن هناك أعداداً كبيرة من المعلمين قد تركوا مهنة التدريس وآخرين يحاولون للتقاعد في سن مبكرة بسبب الضغوط النفسية . مصادر الضغوط النفسية للمعلم :

هناك عوامل كثيرة تساهم في حدوث الضغوط النفسية على المعلم في بيئة العمل . حيث تعرض 'فينمان' Veenman (١٩٨٤ : ١٤٣) إلى تأثير أعباء أعمال التلاميذ على أداء المعلمين حيث أشار إلى أن كثرة أعمال التقويم نتيجة لتعدد الامتحانات وكثرة التلاميذ في الفصل الواحد تشكل ضغوطاً على المعلم ، وتوصل 'تريسين ووليامز' Triesen & Willams (١٩٨٥ : ١٣-٣٤) إلى أن مصادر الضغوط لدى المعلمين في المدرسة الابتدائية تتمثل في : ضغوط العمل وسوء سلوك التلاميذ والعلاقات بين المعلمين . ويرى Kinnunen (١٩٨٨ : ١٥٣-١٦٢) أن من المصادر الرئيسية لضغوط المعلمين في المرحلة الابتدائية هي العلاقات بين المعلمين والعلاقات بين المعلمين والتلاميذ . كما أوضح 'مايك برود' McBrid بعد استعراضه

للسبوح والدراسات التى تناولت موضوع الضغوط فى مجال التدريس إلى أن مصادر الضغوط ترجع إلى : كثرة الأعمال الكتابية والتلاميذ المشاغبين واتجاهاتهم السلبية نحو المدرسة وكثافة الفصول وظروف العمل السيئة وأولياء الأمور والعلاقات المتعارضة مع الموجه . 'على عسكر وأحمد عبد الله' (١٩٨٨ : ٦٩) .

أما دراسة 'فانس وآخرين' Vance et al. (١٩٨٩ : ٢١-٣١) فقد أبرزت الأسباب التالية كمصادر لضغوط المعلمين فى المرحلة الابتدائية وهى : نقص التقدير الاجتماعى لمهنة التدريس وقلة الراتب وضغوط العمل ومشكلات تتعلق بتنظيم الوقت . كما يشير 'بورك وآخرون' Borg et al. (١٩٩١ : ٥٩-٧٥) إلى بعض مصادر الضغوط للمعلم فى المرحلة الابتدائية منها ما يرجع إلى سوء سلوك التلاميذ وصعوبات الوقت والإمكانات وضعف العلاقات داخل المدرسة .

كما توصل كل من 'أكونر وكلاك' O'Conner & Clark (١٩٩٠ : ٤١) ، 'وهيس وهابلن' Hipps & Haplin (١٩٩١) ، 'وفريدز' Freidus (١٩٩٢ : ٢٠-٢٤) فى دراستهما لمهنة التدريس أن الأسباب الرئيسية وراء ضغوط المعلم تتمثل فى النظرة الاجتماعية لمهنة التدريس والعلاقات بين المعلم وزملائه والدخل المادى المحدود وضغوط العمل .

وفى المسح الذى أجراه 'شودا' Shuda (١٩٩٨ : ٤٥١٧) على عينة من المعلمين بالمرحلة الابتدائية عن المواقف الضاغطة لهم فى بيئة العمل تم استخلاص أربع عوامل رئيسية للضغوط على المعلمين هى : عوامل ترتبط بتنظيم المدرسة الابتدائية ، وعوامل ترتبط بعلاقة أولياء الأمور والمجتمع بالمعلم ، وعوامل ترتبط بسلوك التلاميذ وعوامل ترتبط بالمكانة الاجتماعية والوظيفية للمعلم . الضغوط النفسية وخبرة التدريس :

بالرغم من أن عامل الخبرة من العوامل الرئيسية التى لا يمكن تجاهلها عند الحديث عن الضغوط النفسية حيث إن مدة الخبرة تعمل على تقليل درجة الضغوط لدى المعلمين وتساعد المعلم على أن يطور أكثر من وسيلة يستطيع بمقتضاها أن يجد حلولاً مقنعة لما يواجهه من مشكلات ، 'عادل محمد' (١٩٩٥ : ٣٤٧) كما تزيد مدة الخبرة من مستويات التوافق عند المعلمين وبالتالي تقلل من احتمال تعرضهم للضغوط 'سامى ملحم' (١٩٩٣ : ١٦٧) . إلا أن بعض الدراسات توصلت إلى أن عامل الخبرة لم يكن له تأثير على الضغوط وأنه لا توجد أية علاقة بينهما .

حيث توصل 'لادبو بيتى' Ladipo Betty (١٩٨٤ : ٢٠٤١) إلى أن المعلمين ذوي الخبرة التدريسية أكثر من ثمان سنوات قد تغيرت اتجاهاتهم نحو عملية التدريس وأصبحوا يتميزون بالرضا الوظيفي والحماس وتقدير الذات المرتفع وأقل إحساساً بالضغوط عن المعلمين حديثي الخبرة التدريسية ، بينما يرى 'جاسير' Gasser (١٩٨٥ : ١٤٥٧) أن المعلمين الأكثر خبرة كانوا أكثر اندماجاً مع الضغوط ، وتوصل 'كالدير' Calder (١٩٨٥ : ١٧٦) إلى أن سنوات الخبرة للمعلمين من بين العوامل التي تتنبأ بالضغوط ويرى 'بورثويك وآخرون' Borthwick et al. (١٩٩٢) أن المعلمين الأقل خبرة أكثر شعوراً بالضغوط النفسية التي تتمثل في الاحتراق النفسي كما توصلت بعض الدراسات إلى المعلمين الأكثر في الخبرة التدريسية والنضج المهني أقل في الضغوط النفسية عن المعلمين الأقل خبرة والأصغر سناً .

'فرنز وديمبو' Franz & Dembo 'ديودورو' Diteodro (١٩٨٤ : ٦٠) ، 'هولت' Holt (١٩٨٥ : ٤٧١) ، 'وبرون' (١٩٨٥ : ٥٦٠) .

بينما وجد 'بلانتون' Blanton (١٩٨٦ : ١٧٨٤) أن المعلمين الذين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط من ذوي الخبرة التدريسية - (٣) سنوات خبرة - وكذلك من تتراوح مدة الخبرة التدريسية لهم من ١٠-١٩ سنة .

وأوضح 'أوجمبوري' Ogbemure (١٩٨٧ : ٣٣١٥) أن المعلمين الأكبر سناً وأكثر خبرة تدريسية يتعرضون للضغوط النفسية عن أقرانهم من المعلمين الأصغر سناً والأقل خبرة ، كما توصل 'على عسكر' (١٩٨٦) إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى المعلمين ذوي الخبرة التدريسية ٥-٩ سنوات والذين لديهم خبرة تتجاوز (١٠) سنوات ، وأوضح 'ستون' Ston (١٩٨٢ : ٢١٩٤) باستخدام ثلاث مجموعات من المعلمين بالمرحلة الابتدائية تراوحت مدة الخبرة بين ٤ سنوات ، ١٠-١٠ سنوات و (١٠) سنوات فأكثر أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الضغوط وطول مدة الخبرة التدريسية .

وتؤكد دراسات كل من : 'تريسير' (١٩٨٦ : ١٦-٢٠) و'كاس' Kass (١٩٨٦ : ٢١٤٨) و 'سيمس' Simms (١٩٨٦ : ٧٧٩) و 'كينو تسنج' Kuo (١٩٨٨ : ١٨٣-١٩٥) و 'تسوندال' Trendal (١٩٨٩ : ٥٢-٥٨) و

ماليك وآخرون" Malik et al. (٥٧-٦٢). والتي أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ومدّة الخبرة التدريسية .

الضغوط النفسية والرضا عن العمل :

لا شك في أن للرضا المهني أهمية كبيرة للفرد لأنه يعد الأساس الأول لتحقيق الرضا النفسي حيث إن الرضا المهني يرتبط بالنجاح في العمل 'عويد المشعان' (١٩٩٣ : ٥٧١) . فقد أوضح 'هودتشيك' Hoodcheck (١٩٨٣ : ٥٠٤) أن للضغوط تأثيراً سلبياً عن رضی المعلمين عن العمل وتمثلت الضغوط في العمل الزائد ونقص المكافئة الاجتماعية . ويرى الباحثان 'بيرمنجهام' Birmingham (١٩٨٥ : ٢٣١٨) و 'أوجمبوري' (١٩٨٦ : ٣٣١٥) أن المعلمين ذوي الخبرة التدريسية الكبيرة أكثر رضا عن المهنة ، وكانت المعلومات أكثر رضا عن الذكور في مهنة التدريس ، وارتفع الرضا المهني ونقص الضغط النفسي نتيجة المشاركة في اتخاذ القرارات بالمدرسة والمساندة الاجتماعية .

كما تؤكد دراسات كل من 'موراكو وآخرون' Moracco et al. (١٩٨١) ، و 'ستون' (١٩٨٣ : ٢١٩٤) و 'ألن' Alan (١٩٨٥ : ١٩٤٥) . التي أثبتت أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل .

وإذا كان متغير الرضا الوظيفي لدى المعلم يعتمد على سنوات الخبرة التي يقضيها في ممارسة التدريس ، بمعنى أنه كلما زادت سنوات الخبرة زاد رضا المعلم عن وظيفته . 'عبد الحى سليمان' (١٩٩٥ : ٣٥) . إلا أن دراسة 'أناند' Anand (١٩٧٩ : ١٢٣٦) أوضحت عدم وجود علاقة دالة بين الضغوط النفسية والجنس والخبرة والرضا عن العمل ، وأشارت نتائج 'هولى' Holy (١٩٨٦ : ٢٢٠٩) إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل وتشير دراسة 'بسام وزينب الجيزي' (١٩٩٣ : ٥٠٤) إلى أن المعلمين ذوي الخبرة التدريسية والأكبر سناً أقل رضا عن مهنة التدريس عن المعلمين حديثي التخرج والأقل خبرة .

الضغوط النفسية وأعراض المرض وأنماط الشخصية :

اهتمت كثير من الدراسات بفحص علاقة الضغوط على المعلم بأعراض الأمراض الجسمية والنفسية وسمات الشخصية ، حيث يذكر 'سكنر' Skinner عدداً من الأعراض التي تسرتب على الضغوط النفسية لدى المعلمين منها : السلبية والاتسحاب من العمل والانعزال عن الذات والعدوانية وحالات التشاؤم وغير المبالاة

كما يبرز كل من "سامى ملحم" (١٩٩٣ : ١٣١) و "آدم العتيبي" (١٩٩٧ : ١٧٩) عدداً من الأعراض التى تنشأ بسبب ضغوط العمل المستمرة على المعلم والتي تحدث آثاراً جانبية على صحته الجسمية والنفسية منها : الشعور بالقلق والإحباط وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين وقرحة المعدة والسكر .

وتؤكد نتائج دراسات كل من : كوياسا "Kobasa" (١٩٧٩ : ١-١١) و "هولت" (١٩٨٥ : ٤٧١) و "إيرى لورانا" Eari Lorna (١٩٨٦ : ١٩٤٩) التى أثبتت أن هناك ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وبين أعراض الأمراض النفسية والجسمية لدى المعلمين . كما أوضح كل من "شوينمان" Schoenman (١٩٨١ : ٢٠٨٢) و "وليامز" Williams (١٩٨٤ : ٤٥) و "هاريس وآخرون" Harris et al. (١٩٨٤) و "هيويس وآخرون" Hughes et al. (١٩٨٧ : ٣٣-٣٨) أن المعلمين ذوى مفهوم الذات المرتفع الذين يتميزون بالانسياب والرضا عن الذات أقل تعرضاً للضغوط النفسية . كما أكد "موراكو وآخرون" (١٩٨١) إلى أن المعلمين الذين يتمتعون بالصحة النفسية هم أكثر مقاومة واحتمالاً للضغوط النفسية .

كما وجد كل من "إيكويجو" Ifekwuigwe (١٩٧٦ : ١٨٧٦) ، و "ساندلر لاكى" Sandler & Lakey (١٩٨٢ : ٦٦-٨٠) ، و "كيرياكو" Kyriacou (١٩٨٥ : ٦١-٦٤) و "سيسل وفورمان" Cecil & Forman (١٩٩٠ : ١٠٥-١١٨) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأعراض القلق والاكتئاب والأمراض السيكوسوماتية .

وتوصلت كل من : "ساندلر ، لاكى" (١٩٨٢) ، "هاريس" (١٩٨٤) ، "هيويس وآخرون" (١٩٨٧) و "مغاورى مرزوق" (١٩٨٩ : ٣٩٣) ، و "بيرن" Byrne (١٩٩٢) ، و "سامى ملحم" (١٩٩٣) ، و تصر مقابلة" (١٩٩٥) إلى أن المعلمين الذين يعتقدون بوجود مركز ضبط داخلى هم أكثر مقاومة واحتمالاً للمواقف الضاغطة التى يتعرضون لها بينما المعلمون الذين يعتقدون بوجود مركز ضبط خارجى هم أقل مقاومة وأقل احتمالاً للمواقف الضاغطة وأكثر معاناة لها ، كما تشير "فونتانا" Fontana (١٩٩٣ : ٢٦١) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين

الضغوط النفسية وبعدي العصابية والذهانية ، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والانبساطية .
 ويصف 'زاجير' Zager (١٩٨٢ : ٢٧٢١) المعلمين الذين يتعرضون للضغوط النفسية بأنهم يتسمون بضعف قوة الأنا ويميلون للقلق والتوتر والشعور بالذنب والخجل والانطوائية وعدم الثبات الانفعالي .
 بينما توصل كل من 'أبوت' Abbott (١٩٨٦ : ١٥٣٦) و 'سيمس' (١٩٨٦ : ٧٧٩) إلى عدم وجود فروق بين المعلمين فى الضغوط النفسية ترجع إلى الأعراض الجسمية .
 الضغوط النفسية والمتغيرات الديموجرافية :

اختلفت الآراء والاتجاهات فيما يتعلق بالعلاقة بين الضغوط النفسية والعوامل الديموجرافية وهى : الجنس والسن والحالة الاجتماعية ، فقد توصل كل من 'كوك' (١٩٨٣ : ٢١٧٢-٢١٧٣) و 'فيميان' Fimian (١٩٨٣ : ٢٥٩٠) و 'هاريس' وآخرون (١٩٨٤) ، و'كالدبير' (١٩٨٥ : ٣٧٦) ، و 'مورفى' Murphy (١٩٨٦ : ١١٤٠) ، و 'مشيرة اليوسفى' (١٩٩٠) ، و 'تلى عبد الحافظ' (١٩٩٣) . إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين ضغوط المعلم والجنس والسن ، كما أوضح 'السمادونى' (١٩٨٩ : ٣٣٧) إلى وجود فروق بين المعلمين والمعلمات فى ضغوط العمل . حيث كانت المعلمات أعلى فى الضغوط من المعلمين وبين المعلمين والمعلمات حسب الحالة الاجتماعية (متزوج - وغير متزوج) .

بينما أكد بعض الباحثين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ضغوط المعلم والجنس والسن والحالة الاجتماعية حيث أشار كل من : 'اوليندروف' Ohlendorf (١٩٨٥ : ٣٤٨٧-٣٤٨٨) و 'هولى' (١٩٨٦) و 'كيو تسنچ' (١٩٨٨) و 'كرندال' (١٩٨٩) ، 'هيسب وهايلن' (١٩٩١) و 'باخوم' (١٩٩١) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ضغوط المعلم والجنس والسن والحالة الاجتماعية . كما أوضح كل من : 'شوينمان' (١٩٨١) و 'جورجاس وجياكوماكى' Georgas & Giakoumaki (١٩٨٤) و 'جاسير' (١٩٨٥) و 'تريسين' (١٩٨٦) و 'فونتاننا' وأبوسيرى (١٩٩٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط لدى المعلمين ترجع إلى الجنس .

مشكلة الدراسة :

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- ١ - هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية تعزى إلى جنس المعلم ومدة الخبرة ؟
 - ٢ - هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين والمعلمات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في سمات الشخصية كما تقاس باختبار "بيرنرويتز" للشخصية ؟
- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على :

- ١ - الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمى المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغيرات الجنس ومدة الخبرة .
 - ٢ - الفروق في بعض سمات الشخصية لدى معلمى المرحلة الابتدائية مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية وهي : الميل العصابي - الاكتفاء الذاتي - الانطواء والانبساط - السيطرة والخضوع - الثقة بالنفس - المشاركة الاجتماعية .
- أهمية الدراسة :

- ١ - إن ظاهرة الضغوط النفسية واسعة الانتشار في المدارس المصرية خاصة لدى معلمى المرحلة الابتدائية مما يجعل من الصعب على المعلم أن يؤدي عمله بكفاءة . وتترك آثاراً سلبية في الجوانب المختلفة للعملية التعليمية ، وبذلك يجب الاهتمام بدراسة هذه الظاهرة حتى يمكن تطوير أداء المعلمين .
 - ٢ - تتباين نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بعلاقة كل من سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة بدرجة الضغوط النفسية مما يجعل من الأهمية التأكيد من صحة هذه النتائج مما يساهم في علاج هذه الظاهرة السلبية .
 - ٣ - يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة الحالية في التخطيط لبرامج الإرشاد والعلاج النفسي لذوى الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط النفسية من خلال تدعيم شخصياتهم .
- مصطلحات الدراسة :

- ١ - الضغوط النفسية Stress :

هى مجموعة من الأحداث الضاغطة التى يتعرض لها المعلم أثناء القيام بمهنته ، التى تشكل تهديداً لذاته لأنها تكون أكبر من إمكاناته الذاتية ، وتؤدى إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء المعلم وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط (تعريف الباحث) .

٢ - سمات الشخصية :

أ - الميل العصائى Neurotic Tendencies :

ويعنى الشعور بالتعاسة والإحساس بتأنيب الضمير والشعور بالخجل والإحساس بالنقص والمخاوف ومعاناة القلق وعدم السعادة وعدم الاتزان الانفعالى . (عثمان نجاتى ، د.ت)

ب - الاكتفاء الذاتى Self-Sufficiency :

ويعنى الميل إلى العزلة وعدم طلب أية مساعدة أو عطف أو تشجيع من الآخرين ورفض الانصياع للنصيحة الآخرين . (عثمان نجاتى ، د.ت) ،
"انشرح عبد الله" (١٩٩٣ : ٧٥) .

ج - الانطواء والانبساط Extraversion-introversion :

ويعنى الانطواء الاستغراق فى الخيال والعيش داخل الذات وتفضيل أحلام اليقظة على العمل . أما الانبساط فيعنى العكس مثل تفضيل العمل والعيش فى الواقع والبعد عن الخيال وأحلام اليقظة وندررة وجود قلق أو تقلبات انفعالية . (عثمان نجاتى ، د.ت) ،
"انشرح عبد الله" (١٩٩٣ : ٧٥)

د - السيطرة والخضوع Dominance-submission :

وتعنى السيطرة قدرة الفرد على السيطرة على الآخرين فى المواقف الاجتماعية التى تتطلب مواجهة الغير . أما الخضوع فيعنى الإذعان والخضوع للغير والعيش تحت سيطرتهم وعدم القدرة على قيادة الآخرين أو السيطرة عليهم . (عثمان نجاتى ، د.ت) ، "انشرح عبد الله" (١٩٩٣ : ٧٥) :

هـ - الثقة بالنفس Self-confidence :

وتعنى الميل إلى التوافق وتقدير الذات واحترامها ، أما خاصية عدم الثقة بالنفس فتعنى الميل إلى الحساسية بالنفس إلى درجة تعوق الفرد عن

المتوافق مع الإحساس بالنقص وعدم الكفاءة . (عثمان نجاتي ، د.ت) ،

"انشرح عبد الله" (١٩٩٣ : ٧٥)

و - المشاركة الاجتماعية Sociability :

وتعنى الميل إلى العمل مع الجماعة ومشاركتها أفراحها وأحزانها

"عطيه هنا ، وسامى هنا" (١٩٧٦ : ٤٢٢) و "انشرح عبد الله" (١٩٩٣ : ٧٥) ، و

"عثمان نجاتي" (بدون تاريخ)

الدراسات السابقة :

يعرض الباحث بعض الدراسات والأبحاث السابقة التي تناولت العلاقة بين

الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية والديموجرافية للمعلم .

* هدفت دراسة "أناند" (Anand , 1979) إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن

العمل وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة مكونة من (٣٢٠) معلم و (٢٧١)

معلمة بمدارس نيودلهي وقد توصلت الدراسة إلى أن ٣٠% من المعلمين

والمعلمات من ذوى الرضا عن العمل يتصفون بالانسيابية ، كما أوضحت الدراسة

وجود علاقة سلبية بين الرضا عن العمل والعصابية وعدم وجود علاقة دالة بين

مدة الخبرة والرضا عن العمل .

* وقد أجرت كوباسا (Kobasa , 1979) دراسة هدفت إلى معرفة المتغيرات

النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية

رغم تعرضه للضغوط . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية

موجبة بين الضغوط التي يتعرض لها المعلمون والمرضى الجسمي ، كما أن

مجموعة المعلمين التي تتسم بالصلابة النفسية والتي تتعرض للضغوط النفسية

ولا تمرض كانت أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وسيطرة وقيادة وذات وجهة ضبط

داخلية ، كما كانت المجموعة ذات الصلابة النفسية أكثر شعوراً بالأمن والمرونة

والنشاط والمبادأة والواقعية والفعالية الذاتية ، بينما المجموعة ذات الضبط

الخارجي والعجز والمرضى أكثر تعرضاً للضغوط وأكثر مرضاً والأقل صلابة نفسية

أعلى في كل أبعاد الاغتراب عن الذات والأسرة ويتصفون بمستوى أقل في العلاقات

الاجتماعية .

* وفي دراسة قام بها 'ساندلر ، لامي' (Sandler & Lakey , 1982) للكشف عن دور كل من مركز الضبط والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبين أعراض القلق والاكتئاب ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مركز الضبط والمساندة الاجتماعية ، وأن المعلمين ذوي مركز الضبط الداخلى أكثر قدرة على مواجهة ومقاومة الضغوط النفسية ، بينما المعلمون ذوي مركز الضبط الخارجى يتعرضون للضغوط النفسية وأكثر تعرضاً للأعراض المرضية ، وأن المساندة الاجتماعية عامل للتخفيف من أثر الضغوط النفسية .

* وهدفت دراسة 'زاجير' (Zager , 1982) إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات الشخصية والمواقف الضاغطة وحالة وسمة القلق وظاهرة الاحتراق النفسى لدى المعلمين والمعلمات فى المدارس العامة . وقد استخدم مقياس 'ماسلاش جاكسون' لقياس مستوى الاحتراق النفسى **Burnout** ، وقائمة أحداث التدريس الضاغطة **Teaching Events Stress** ومقياس حالة وسمة القلق **State-Trait Anxiety** ، واستبيان لقياس متغيرات الشخصية . وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من متغيرات الشخصية والمواقف الضاغطة والقلق . بكل من أبعاد الاحتراق النفسى وهى : (الإجهاد الانفعالى **emotional Exhaustion**) وتباعد المشاعر **Depersonalization** والشعور بنقص الإنجازات الشخصية **Personal Accomplishment** للعينة الكلية . كما بينت نتائج الدراسة أن المعلمين والمعلمات الذين يتصفون بمستوى منخفض من قوة الأنا ويميلون للتوتر والقلق ، وغير متزنين انفعالياً ، ويعانون من الخجل والانطوائية والشعور بالذنب **Guilt** والشك والارتياب **Suspicion** كانت لديهم اتجاهات سلبية نحو تلاميذهم ويتعرضون للضغوط النفسية والاحتراق النفسى أكثر من غيرهم ، بينما المعلمون والمعلمات الذين يتصفون بقوة الأنا المرتفعة والحماس والجرأة **bold** والثقة بالنفس والقدرة على ضبط النفس ويتميزون بالانبساطية ، وأقل فى الشعور بالقلق وأقل فى الشعور بالإجهاد الانفعالى والمحافظة على التقاليد والسلوك كانت لديهم اتجاهات إيجابية نحو تلاميذهم وعناية واهتمام بعملية التدريس وأقل فى الشعور بالضغوط النفسية والاحتراق النفسى .

كما أوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين والمعلمات الذين يدركون أحداث التدريس الضاغطة والشعور بضغط العمل والشعور بالقلق سجلوا درجات أعلى في بدى الإتهاك الانفعالي والشعور بنقص في الإنجازات الشخصية ، وأن المعلمين في المدارس الابتدائية أكثر ارتفاعاً في الضغوط النفسية والإتهاك الانفعالي عن المعلمين في المراحل التطعيمية الأخرى .

• وفي دراسة قام بها 'جالوى وآخرون' (Galloway , et al. , 1984) للكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والغياب عن العمل absences والرضا عن العمل وبين الضغوط النفسية ، لدى عينة من المعلمين بالمدارس الابتدائية بلغ عددهم (٢٩٦) . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ومرتفعة بين الصحة النفسية وكل من الشعور بالضغوط النفسية في العمل والرضا عن العمل ، وإلى وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية التي يتعرض المعلمون وبين عدم الرضا عن العمل والغياب عن العمل كما أوضحت الدراسة أن أهم مصادر الضغوط لدى المعلمين هي العلاقة بين المعلمين والطلاب ، والعلاقة بين المعلمين وزملائهم

• وقد هدفت دراسة 'جورجاس وجياكوماكي' (Georgas & Giakoumaki , 1984) إلى بيان العلاقة بين الضغوط النفسية الاجتماعية وارتباطها بالأعراض المرضية والقلق لدى عينة من المعلمين والمعلمات بالمرحلة الابتدائية موزعة بين (٧٤) معلماً و (٥٥) معلمة تتراوح أعمارهم من ٢٨-٤٦ عاماً . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين الضغوط النفسية الاجتماعية وبين كل من الأعراض المرضية ومستويات القلق لدى المعلمات ، وعدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية الاجتماعية .

• كما قام 'سميلانسكى' (Smilansky , 1984) بالكشف عن العلاقة الارتباطيه بين بعض العوامل الخارجية وبعض العوامل الداخلية بدرجة الرضا عن العمل والرغبة فيه والضغوط النفسية لدى معلمى المرحلة الابتدائية . وقد تضمنت العوامل الخارجية (المشرف وعلاقة المعلم بزملائه والتلاميذ وأولياء الأمور ومشاعر المعلمين) ، أما العوامل الداخلية فقد تضمنت (إدراك معنى الرضا الوظيفى والكفاية الذاتية Self-efficiency) . وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة

ارتباطيه إيجابية بين الرضا الوظيفي والعوامل الداخلية ، وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين الضغوط النفسية والعوامل الخارجية .

* وحاولت دراسة 'فرانز وديمبو' (Franz & Dembo , 1984) بحث العلاقة بين الضغوط النفسية فى بيئة العمل للمعلمين وكل من المستوى المعرفى المعقد Level of cognitive complexity والنضج الوظيفى Career maturity على عينة من المعلمين موزعة بين (٢٣) طالب تربوى ، وعدد (٣٠) معلم مبتدئ beginning teachers ، وعدد (١٢) معلم متوسط الخبرة ، وعدد (١٥) معلم لديه مدة خبرة ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين الضغوط النفسية فى بيئة العمل وبين المستوى المعرفى المعقد ، كما أن المعلمين ذوى الخبرة والنضج المهني كانوا أقل فى الضغوط النفسية عن المعلمين المبتدئين . وقد هدفت دراسة 'هاريس وآخرون' (Harris et al. , 1984) إلى الكشف عن خصائص المعلمين وعلاقتها بأبعاد الضغوط النفسية على عينة مكونة من (١٣٠) معلماً من المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية ، وأوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين ذوى مفهوم الذات المرتفع وذوى وجهة الضبط الداخلية أقل فى الضغوط النفسية ، بينما المعلمون ذو مفهوم الذات المنخفض وذو وجهة الضبط الخارجية يتميزون بالضغوط النفسية المرتفعة ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين الضغوط النفسية والعمر والجنس .

* كما قام 'وليامز' (Williams , 1984) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من سلوك المشرفين ومفهوم الذات ودرجة المستوى المهني للمعلمين ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٧) معلماً ومعلمة ، (٦٠) من المشرفين التربويين ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية التى يتعرض لها المعلمون وبين سلوك المشرفين ودرجة المستوى المهني للمعلمين ، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات ، فالمعلمون ذو مفهوم الذات السلبى يعانون من الضغوط النفسية بدرجة أكبر من المعلمين ذوى مفهوم الذات الإيجابى .

* وقد هدفت دراسة 'هولت' (Holt , 1985) إلى تحديد مستوى ضغوط العمل والاحترق النفسى التى يتعرض لها المعلمات وعلاقتها ببعض خصائص الشخصية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٤) معلمة من المرحلة الابتدائية . وتوصلت نتائج

الدراسة إلى أن المعلمات ذات المستوى المرتفع من ضغوط العمل والمستوى المنخفض للاحتراق النفسى كن أقل اغتراباً وذات وجهة ضبط داخلية ، بينما المعلمات ذات المستوى المرتفع للاحتراق النفسى والمستوى المرتفع من ضغوط العمل كن أكثر اغتراباً وذوات وجهة ضبط خارجية . كما أظهرت الدراسة وجود علاقة دالة بين مدة الخبرة وضغوط العمل حيث يزداد مستوى الضغوط النفسية كلما قلت مدة الخبرة ، كما كان هناك ارتباط إيجابى مرتفع بين مستوى الضغوط وبعد الإجهاد العاطفى وبين أعراض الأمراض الجسمية والنفسية ، وأن المعلمات ذات المستوى المنخفض للاحتراق النفسى كن أكثر فعالية وحيوية واخترن أنماطاً إيجابية من الأنشطة لمسايرة الاحتراق وذلك أكثر من نظيراتهن ذوات المستوى المرتفع للاحتراق النفسى .

• وقد هدفت دراسة كيرياكو وبرات (Kyriacou & Pratt , 1985) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والأمراض النفسية (القلق والمخاوف المرضية phobic والأفعال القهرية والاكتئاب والهستيريا) والأعراض السيكوسوماتية على عينة من (٩٠) معلمة ، و (٣٧) معلم ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية وكل من القلق والاكتئاب والأعراض السيكوسوماتية كما بينت الدراسة وجود تأثير دال للتفاعل بين مدة الخبرة وكل من الضغوط النفسية وسمات الشخصية والأعراض السيكوسوماتية .

• كما هدفت دراسة 'إرى' (Eari , 1986) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية وكل من سمات الشخصية والتدعيم الاجتماعى وضغوط الحياة على عينة مكونة من (١١٦٠) معلمة بالمرحلة الابتدائية ، وأوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ضغوط العمل والأمراض الجسمية والنفسية وأحداث الحياة ، وعلاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط العمل والرضا عن العمل وسمات الشخصية ، حيث تؤدي ضغوط العمل إلى الآثار السلبية على سمات الشخصية .

• وفى دراسة قام بها تريسين (Triesen , 1986) للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل كدالة للتنبؤ بالاحتراق النفسى على عينة من (٩٩١) معلم من المدارس العامة وعدد (١٩٠) معلم من المدارس الخاصة .

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط وبين مجال الإنهاك الانفعالي ، كما أوضحت الدراسة عدم وجود علاقة دالة بين مدة الخبرة والجنس وعدد السنوات في الوظيفة وبين الضغوط والاحتراق النفسي .

• وفي دراسة قام بها هيوجتس وآخرون* (Hughes et al. , 1986) للنتيؤ بالاحتراق النفسي من خلال نمط الشخصية ومفهوم الذات والضغوط النفسية على عينة مكونة من (٩) من المعلمين وعدد (١٠٩) من المعلمات . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين أنماط الشخصية وبين الضغوط النفسية ، فالمعلمون الانبساطيون ذو المستوى المرتفع في مفهوم الذات كانوا أكثر مقاومة للضغوط والاحتراق النفسي ، بينما المعلمون الانطوائيون كانوا أكثر عرضة للضغوط وأكثر احتراقاً ، كما أوضحت الدراسة وجود علاقة دالة بين مدة الخبرة والضغوط النفسية حيث تزداد مستوى الضغوط كلما قلت مدة الخبرة .

• وفي دراسة قام بها كيو تسنج* (Kuo Tsong , 1988) على عينة من (٤١٤) معلماً توصل إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ضغوط العمل وكل من المناخ المدرسي ووجهة الضبط الخارجية لدى المعلمين ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة بين مدة الخبرة والجنس والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي للمعلمين وبين ضغوط العمل .

• كما وجد ترندال* (Trendal , 1989) في دراسة على عينة من (٢٣٧) معلماً ومعلمة من المرحلة الابتدائية والثانوية والتعليم الخاص عدم وجود علاقة دالة بين مدة الخبرة والجنس والعمر وسمات الشخصية كما تقاس بمقياس* ايزنك للشخصية* وبين الضغوط النفسية

• وقد هدفت دراسة* بيرن* (Byrne , 1992) إلى الكشف عن أهم المتغيرات التي تساهم في الاحتراق النفسي لدى المعلمين ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٩٩) معلماً ومعلمة في المرحلة الابتدائية ، و (٢٠٣) معلماً ومعلمة في المرحلة الإعدادية ، و (٧١٥) معلماً ومعلمة في المرحلة الثانوية . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين الذين يتصفون بمستوى متدنى من الثقة بالنفس ومركز ضبط خارجي يتعرضون للاحتراق النفسي أكثر من غيرهم .

• كما أوضحت دراسة* أيلي* (Ealy , 1993) على عينة شملت (٤٩) معلماً في

المرحلة الابتدائية. أن المعلمين الأكثر خبرة في التدريس أدنى في مستوى القلق وأكثر كفاية ذاتية عن المعلمين الأقل خبرة .

• كما قام 'فونتانا وأبوسيرى' (Fontana & Abouserie , 1993) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى الضغوط وعلاقتها بالجنس وعوامل الشخصية ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٥) معلماً ومعلمة (٥١ معلمة ، ٤٤ معلماً) ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية ، وإلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية وكل من الذمانية والعصابية ، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والانبساطية .
يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة ما يلي :

١ - تسابن بعض الدراسات من حيث الفروق بين الجنسين (معلمين ومعلمات) في الضغوط النفسية حيث أظهرت دراسة كل من : 'جورجاس وجياكومى' (١٩٨٤) ودراسة 'تريسين' (١٩٨٦) ، ودراسة 'كيو تسنج' (١٩٨٨) ودراسة 'ترندال' (١٩٨٩) ودراسة 'فونتانا وأبوسيرى' (١٩٩٣) عدم وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية ، بينما أظهرت دراسة 'هاريس وآخرين' (١٩٨٤) وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات .

٢ - اختلاف بين بعض الدراسات فيما يتعلق بالعلاقة بين الضغوط النفسية ومدة الخبرة حيث أظهرت دراسة كل من : 'فرنز وديمبو' (١٩٨٤) ، ودراسة 'هاريس وآخرين' (١٩٨٤) ودراسة 'هولت' (١٩٨٥) ، ودراسة 'كيرياكو وبرات' (١٩٨٥) ودراسة 'هيويس وآخرين' (١٩٨٦) وجود علاقة دالة بين الضغوط النفسية ومدة الخبرة للمعلمين من الجنسين حيث تزداد الضغوط النفسية كلما قلت مدة الخبرة . بينما أظهرت دراسة كل من : 'تريسين' (١٩٨٦) ، ودراسة 'كيو تسنج' (١٩٨٨) ، ودراسة 'ترندال' (١٩٨٩) ، ودراسة 'أيلي' (١٩٩٣) عدم وجود علاقة دالة بين الضغوط النفسية ومدة الخبرة لدى المعلمين والمعلمات .

٣ - توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية وبعض خصائص الشخصية السلبية والتي تتمثل في : الاغتراب - نقص الصلابة النفسية - وجهة الضبط

- الخارجية - نقص العلاقات الاجتماعية - ضعف قوة الأنا - القلق - الاكتئاب -
نقص الثقة بالنفس - الانطوائية - العصابية - الذهانية - نقص الكفاءة الذاتية
- الإنهاك الانفعالي - مفهوم الذات السالب - الأعراض السيكوسوماتية . مثل
دراسة كل من : كوباسا (١٩٧٩) ، وساندلر ولاهى (١٩٨٢) ، و
زاجير (١٩٨٢) ، هاريس وآخرين (١٩٨٤) ، وليامز (١٩٨٤) ، هولت (١٩٨٥) ،
كيريماكو ويرات (١٩٨٥) ، فونتانا وابوسيرى (١٩٩٣) .
- ٤ - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وبعض خصائص الشخصية
التي تتمثل فى : الصلابة النفسية - وجهة الضبط الداخلية - الثقة بالنفس -
الانبساطية - نقص الإجازات الشخصية - الكفاءة الذاتية - مفهوم الذات
الإيجابى . مثل دراسة كل من : كوباسا (١٩٧٩) ، ساندلر ولاهى (١٩٨٢) ،
زاجير (١٩٨٢) ، كيلاسكى (١٩٨٤) ، هاريس وآخرين (١٩٨٤) ،
وليامز (١٩٨٤) ، هيويس وآخرين (١٩٨٦) ، فونتانا وابوسيرى (١٩٩٣)
- ٥ - وجود تناقض واختلاف فى نتائج بعض الدراسات فيما يتعلق بوجود علاقة دالة
بين أنماط الشخصية وبين الضغوط النفسية . حيث أظهرت دراسة ترندال (١٩٨٩)
عدم وجود علاقة دالة بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية
وهى : العصابية والانبساطية والذهانية ، بينما أظهرت دراسة فونتانا
وابوسيرى (١٩٩٣) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية وكل
من العصابية والذهانية ، كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية
والانبساطية .
- ٦ - وجود ندرة فى الدراسات على البيئة العربية - فى حدود علم الباحث - التى
تناولت علاقة الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية لدى المعلمين والمعلمات
فروض الدراسة :
- ١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات فى الضغوط
النفسية تعزى إلى جنس المعلم ومدة الخبرة .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين والمعلمات مرتفعى الضغوط النفسية ،
والمعلمين والمعلمات منخفضى الضغوط النفسية فى سمات الشخصية كما تقاس
باختبار "بيرنرويتز" للشخصية .
- إجراءات الدراسة :

١- عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة الكلية من (٢٤٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس الابتدائية بمحافظة دمياط وهي : المدرسة التجريبية المطورة ، مدرسة إين خلدون الابتدائية ، مدرسة المنتزة الابتدائية للبنات ، مدرسة الجمرك الابتدائية للبنات ، مدرسة محمد عبده للبنين ، مدرسة النصر الابتدائية موزعة كالتالي :

أ- تكونت عينة المعلمين من (١٢٠) معلماً منهم (٥٧) معلماً تتراوح مدة خبرتهم (١-٥) سنوات ، عدد (٦٣) معلماً تتراوح مدة خبرتهم (٦-١٠) سنوات .

ب- تكونت عينة المعلمات من (١٢٠) معلمة منهن (٥٦) معلمة تتراوح مدة خبرتهن (١-٥) سنوات ، وعدد (٦٤) معلمة تتراوح مدة خبرتهن (٦-١٠) سنوات .

والجدول التالي يوضح عدد أفراد العينة الأصلية من حيث الجنس ومدة

الخبرة :

جدول رقم (١) يوضح توزيع عدد أفراد العينة تبعاً للجنس ومدة الخبرة

المجموع	المعلمات	المعلمين	المتغير
٢٤٠	١٢٠	١٢٠	الجنس
١١٣	٥٦	٥٧	الخبرة (١-٥) سنوات
١٢٧	٦٤	٦٣	(٦-١٠) سنوات

٢- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

أ - اختبار الشخصية لبيرنرويتز :

وهو من إعداد روبرت ج. برنرويتز وقد ترجمه وأعدّه باللغة العربية عثمان نجاتي وهو اختبار واسع الانتشار ، ومن مميزات هذا الاختبار أنه يقيس سمات لا يمكن ملاحظتها مباشرة بسهولة ، كما تتميز هذه السمات بأنها على درجة عالية من الثبات والصدق مما يسمح باستخدامها بفاعلية للمقارنة بين الأفراد .

ويتكون الاختبار من ستة مقاييس فرعية هي :

١ - الميل العصائى ٢ - الاكتفاء الذاتى ٣ - الانطواء والانسباط

٤ - السيطرة والخضوع ٥ - الثقة بالنفس ٦ - المشاركة

الاجتماعية .

ويمكن استخدام اختبار 'بيرنرويتز' فى قياس خصائص الشخصية فى هذه المقاييس الستة الأولى أو فى بعضها فقط ، وقد أوضحت الدراسات السابقة التى أجريت على الاختبار وجود ارتباط كبير بين بعض مقاييس الاختبار مما يسمح باستخدام بعض المقاييس فقط .

وقد استخدم هذا الاختبار فى العديد من الدراسات المصرية والعربية مما أكد صدقه وثباته. وهو صالح لقياس سمات شخصية التلاميذ والتلميذات من المدارس الثانوية وطلاب وطالبات الجامعة والراشدين من الرجال والنساء . (سيد غنيم ، ١٩٨٧).

ثبات الاختبار :

قام الباحث بقياس ثبات الاختبار المستخدم فى الدراسة عن طريق إعادة التطبيق على عينة مكونة من (٦٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية وكان الفاصل الزمنى بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق (١٨) يوماً وكانت معاملات الارتباط لكل مقياس فرعى كل على حده كالتالى :

الميل العصائى : ٠,٧٩٣٠ - الاكتفاء الذاتى : ٠,٩١٦٥

الانطواء والانسباط : ٠,٨٦٤١ - السيطرة والخضوع : ٠,٨٢٢١

الثقة بالنفس : ٠,٨٧٨١ - المشاركة الاجتماعية :

٠,٨٩٨٤

وهى معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ .

صدق الاختبار:

أ - صدق المحكمين (الصدق الظاهرى) :

عرض الباحث الفقرات الخاصة بالاختبار مع تحديد المفاهيم التى يقيسها الاختبار على عدد من المحكمين فى مجال علم النفس والصحة النفسية وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول الفقرات الخاصة بالاختبار وعلى الوزن التشخيصى لكل عبارة تبعاً لقيمة التشخيصية للإجابات بالنسبة لكل خاصية يقيسها الاختبار . وقد وافق المحكمون بالإجماع على فقرات الاختبار وعلى الوزن التشخيصى لها .

ب- صدق المقارنة الطرفية :

استخدم الباحث صدق الموازنة الطرفية وذلك للمقارنة بين المعلمين والمعلمات الذين حصلوا على درجات مرتفعة على المقاييس الفرعية المستخدمة في الدراسة ، والمعلمين والمعلمات الذين حصلوا على درجات منخفضة على نفس المقاييس وعلى نفس عينة الثبات ، وكانت قيمة 'ت' دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ . لكل المقاييس الفرعية .

تصحيح الاختبار :

يصحح الاختبار معتمداً على مفاتيح التصحيح المعدة لذلك ، ويتراوح الوزن التشخيصي لكل عبارة بين (+٧ ، -٧) تبعاً للقيمة التشخيصية للإجابات . والدرجة الكلية التي يحصل عليها المبحوث في كل مقياس فرعي هي المجموع الجبري للأوزان التي تقابل إجابات المبحوث .

وقد استخدم الباحث المقاييس الفرعية التالية :

أ - الميل العصبي :

تدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على ميل الفرد إلى الإصابة بأعراض العصاب مثل المخاوف والقلق والتوتر وعدم التوافق ، أما الدرجة المنخفضة فتدل على ميل الفرد إلى التوافق وعدم الخوف أو القلق أو التمتع بالصحة النفسية .

ب- الاكتفاء الذاتي :

وتدل الدرجة الإيجابية على ميل الفرد إلى الاكتفاء الذاتي والانغزال وعدم الرغبة في أن يساعده الآخرون ، وتدل الدرجة المنخفضة على ميل الفرد إلى مساعدة الآخرين .

ج- الانطواء والانبساط :

وتدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على ميل الفرد إلى العزلة والغيث في الخيال والاستغراق في أحلام اليقظة ، وتدل الدرجة المنخفضة على تفضيل العمل والعيش في الواقع .

د- السيطرة والخضوع :

وتدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على ميل الفرد إلى السيطرة على الآخرين ومواجهتهم وقيادتهم ، أما الدرجة المنخفضة فتدل على أن الفرد يميل إلى الخضوع للغير والعيش تحت سيطرتهم وعدم القدرة على قيادة الغير أو السيطرة عليهم .

هـ- الثقة بالنفس :

وتدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على ميل الفرد إلى الحساسية بالنفس إلى درجة تعوق الفرد عن التوافق ، أما الدرجة المنخفضة فتدل على الثقة بالنفس وتقدير الذات والاعتزاز بها .

و- المشاركة الاجتماعية :

وتدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على ميل الفرد إلى العزلة والاكتماء الذاتى والاستقلال وعدم الألفة ، أما الدرجة المنخفضة فتدل على ميل الفرد إلى العمل مع الجماعة ومشاركتها أفراحها وأحزانها . (انشرح عبد الله ، ١٩٩٣ : ٧٧) .

ب- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين :

١- قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية للمعلمين بهدف الحصول على تقدير

كمى كما يدركه معلمو المرحلة الابتدائية من ضغوط نفسية فى مجال العمل .

٢- جمع الباحث عبارات المقياس من بعض الدراسات العربية والأجنبية ومن

المقاييس العربية والأجنبية التى تناولت مصادر وأعراض الضغوط النفسية فى

مهنة التدريس سواء التى تناولت عدم الرضا الوظيفى أو الحاجات الرئيسية

للمعلمين أو مصادر الضغوط بصفة عامة وأبحاث الاحتراق النفسى للمعلم خاصة

٣- اعتمد الباحث على استطلاع رأى العديد من المعلمين والمعلمات فى مرحلة

التعليم الابتدائى وسؤالهم عن العوامل التى تسبب لهم بعض المعاناة فى مهنة

التدريس وفى نفس الوقت تشكل ضغوطاً نفسية عليهم .

ومن خلال المصادر السابقة أمكن للباحث جمع العديد من العبارات التى

ساهمت فى بناء مقياس الضغوط النفسية المستخدم فى الدراسة .

٤- قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية على عدد من المحكمين فى مجال

علم النفس والصحة النفسية ، واستبعد الباحث العبارات التى قلت نسبة الاتفاق

عليها عن ٨٠% وأصبحت الصورة النهائية للمقياس تتكون من (٦٠) عبارة

موزعة على تسعة أبعاد هى :

* علاقة المعلم بالإدارة وتشمل (٨) عبارات .

- علاقة المعلم مع الزملاء وتشمل (٧) عبارات .
 - سلوكيات التلاميذ وتشمل (٧) عبارات .
 - علاقة المعلم بأولياء الأمور وتشمل (٦) عبارات .
 - التقدير الاجتماعي والمهني للمعلم وتشمل (٥) عبارات .
 - علاقة المعلم بالتوجيه الفني وتشمل (٦) عبارات .
 - الأعراض النفسجسمية للضغوط وتشمل (٨) عبارات .
 - ضغوط العمل وتشمل (٦) عبارات .
 - عدم الرضا الوظيفي وتشمل (٧) عبارات .
- والجدول التالي يوضح أرقام العبارات المخصصة لكل بعد في مقياس الضغوط النفسية :

جدول (٢) يوضح أرقام العبارات لكل بعد في أبعاد مقياس الضغوط النفسية

العبارات المخصصة	أبعاد الصقراحي
٥٩ - ٥٤ - ٤٦ - ٣٧ - ٢٨ - ١٩ - ١٠ - ١	علاقة المعلم بالإدارة
٥٥ - ٤٧ - ٣٨ - ٢٩ - ٢٠ - ١١ - ٢	علاقة المعلم بالزملاء
٥٦ - ٤٨ - ٣٩ - ٣٠ - ٢١ - ١٢ - ٣	سلوكيات التلاميذ
٤٩ - ٤٠ - ٣١ - ٢٢ - ١٣ - ٤	علاقة المعلم بأولياء الأمور
٤١ - ٣٢ - ٢٣ - ١٤ - ٥	التقدير الاجتماعي والمهني للمعلم
٥٠ - ٤٢ - ٣٣ - ٢٤ - ١٥ - ٦	علاقة المعلم بالتوجيه الفني
٦٠ - ٥٧ - ٥١ - ٤٣ - ٣٤ - ٢٥ - ١٦ - ٧	الأعراض النفسجسمية للضغوط
٥٢ - ٤٤ - ٣٥ - ٢٦ - ١٧ - ٨	ضغوط العمل
٥٨ - ٥٣ - ٤٥ - ٣٦ - ٢٧ - ١٨ - ٩	عدم الرضا الوظيفي

طريقة التصحيح :

يضع المبحوث علامة (×) أمام العبارة في إحدى الخانات الخمسة وتوزع

الدرجات على النحو التالي :

- تنطبق دائماً يعطى ٤ درجات .
- تنطبق غالباً يعطى ٣ درجات .

- تنطبق أحياناً يعطى درجتين .
- تنطبق نادراً يعطى درجة .
- لا تنطبق يعطى صفر .

ولتحديد درجة الضغوط النفسية فى المهنة تحسب الدرجة الكلية من خلال الإجابة على جميع العبارات ، وتدل الدرجة المرتفعة على درجة عالية من الضغوط النفسية بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدنى مستوى الضغوط النفسية ، والدرجة الكلية للمقياس هى (٢٤٠) درجة ، ودرجة الحياد (١٢٠) وهى تمثل درجة متوسطة من الضغوط النفسية .

صدق المقياس :

أ - صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية على عدد من المحكمين فى مجال علم النفس والصحة النفسية ، أمكن حذف وتعديل بعض عبارات المقياس ، كما تم تصنيف العبارات تحت الأبعاد المناسبة لها .

ب- الصدق التلامى :

تم حساب ارتباط مقياس الضغوط الحالى بمحك خارجى وهو مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد (طلعت منصور ، وفيولا البيلوى) (١٩٨٩) ، وبلغ معامل الارتباط ٠,٧٣٦ ، وهو دال عند مستوى ٠,٠٠١ .

ثبات المقياس :

أ - تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بعد فترة زمنية مقدارها (٢١) يوماً على عينة مكونة من (٦٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية وقد بلغ معامل الارتباط

بين التطبيق الأول والثانى للمقياس ٠,٨٧١ ، وهو دال عند مستوى ٠,٠٠١ .

ب - الاتساق الداخلى : تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معاملات الاتساق

الداخلى للمفردات وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجات عينة مكونة من (٦٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية على كل عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

وتراوحت معاملات الارتباط ٠,٣٨٤ - ٠,٧٠٦ .

كما تم حساب الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس كل على حده والدرجة الكلية للمقياس ككل وحصل الباحث على معاملات ارتباط جميعها دالة

عند مستوى ٠,٠٠١ .

والجدولين رقم (٣ ، ٤) يوضحان معاملات صدق عبارات المقياس ومعامل

الاتساق لكل من أبعاد المقياس وللمقياس ككل .

جدول (٣) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الضغوط النفسية

معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة
٠.٣٩١	٥١	٠.٦٠٩	٤١	٠.٣٩٠	٣١	٠.٦٠٩	٢١	٠.٦١١	١١	٠.٣٨٤	١
٠.٦٧٠	٥٢	٠.٦٠٣	٤٢	٠.٤١٥	٣٢	٠.٤٨٩	٢٢	٠.٦٣٧	١٢	٠.٣٩٧	٢
٠.٣٩٦	٥٣	٠.٤١٨	٤٣	٠.٦٠٥	٣٣	٠.٤٢٧	٢٣	٠.٦٢٥	١٣	٠.٣٦٦	٣
٠.٦٥٩	٥٤	٠.٥٢٤	٤٤	٠.٣٨٧	٣٤	٠.٧٠٣	٢٤	٠.٥٤٠	١٤	٠.٤٦٥	٤
٠.٦٦٥	٥٥	٠.٤٥٤	٤٥	٠.٤٢٦	٣٥	٠.٥٠٨	٢٥	٠.٥٠٣	١٥	٠.٥٦٧	٥
٠.٥٨٠	٥٦	٠.٦٠١	٤٦	٠.٥٨٨	٣٦	٠.٦١٠	٢٦	٠.٥٨٤	١٦	٠.٤٢٥	٦
٠.٥٤١	٥٧	٠.٣٩٧	٤٧	٠.٥٣٦	٣٧	٠.٤١٩	٢٧	٠.٤٦٧	١٧	٠.٥٦٧	٧
٠.٤٦١	٥٨	٠.٥٤٣	٤٨	٠.٣٨٩	٣٨	٠.٥٠٤	٢٨	٠.٥١٥	١٨	٠.٤٨٧	٨
٠.٤٢٣	٥٩	٠.٥٥٤	٤٩	٠.٦٠٧	٣٩	٠.٦٠٧	٢٩	٠.٦١٦	١٩	٠.٤٤٣	٩
٠.٤٩٣	٦٠	٠.٦٠٣	٥٠	٠.٥٠١	٤٠	٠.٥٠٩	٣٠	٠.٦٢١	٢٠	٠.٤٢٨	١٠

* يلاحظ من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط (معاملات الصدق)

بالمفردات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً :

جدول رقم (٤) يوضح معاملات الاتساق الداخلي كمؤشر للثبات لكل من أبعاد المقياس

وللمقياس ككل

معامل الاتساق	الأبعاد
٠.٦٩٣	علاقة المعلم بالإدارة
٠.٤٦٥	علاقة المعلم بالزملاء
٠.٥٤٢	سلوكيات التلاميذ
٠.٥٨١	علاقة المعلم بأولياء الأمور
٠.٧٩٠	التقدير الاجتماعي والمهني للمعلم
٠.٥٧٣	علاقة المعلم بالتوجيه الفني
٠.٧٥٨	الأعراض النفسجسمية للضغوط
٠.٧٧٢	ضغوط العمل
٠.٧٨١	عدم الرضا الوظيفي

المعالجة الإحصائية :

للإجابة على تساؤلات الدراسة فقد استخدم الباحث اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الضغوط النفسية واختبار الشخصية ، كما استخدم الباحث تحليل التباين ثنائى الاتجاه .
النتائج وتفسيرها :

أظهر التحليل الإحصائى للبيانات التى جمعت فى هذه الدراسة عدداً من النتائج يمكن للباحث أن يلخصها فى الآتى :

أ - يوضح الجدولان رقم (٥) ، (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة لدى العينة المستخدمة فى الدراسة الحالية .

جدول رقم (٥) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعات الفرعية للعينة فى الضغوط النفسية

ع	م	العدد	المجموعة
٤٢,٧٥	١٦٥,٨٦	٥٧	معلمون أقل خبرة
٣٩,٧٥	١٣٦,٨٤	٦٣	معلمون أكثر خبرة
٤٣,٥٢	١٨٠,٣٠	٥٦	معلمات أقل خبرة
٤٢,٧٦	١٤٤,١٩	٦٤	معلمات أكثر خبرة
٤٣,٥٠	١٥٠,٥٤١	١٢٠	معلمون
٤٦,٥٩	١٦١,٠٤	١٢٠	معلمات
٤٣,٥٦	١٧٢,٩٣	١١٣	معلمون ومعلمات (الأقل خبرة)
٤١,٣٠	١٤٠,٥٤	١٢٧	معلمون ومعلمات (الأكثر خبرة)

جدول رقم (٦) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات سمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة

المعلمون ن - ١٢٠		المعلمات ن - ١٢٠		العينة الكلية ن - ٢٤٠	
ع	م	ع	م	ع	م

الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة

٤٢,٤٤	٥٠,٥٣	٤١,٠٣	٥٧,٣٨	٤٢,٨٩	٤٣,٦٨	الميل العصائى
٢٣,٠٣	٣٣,٥٣	٢٣,٥٠	٣٥,٥٨	٢٢,٤٧	٣١,٤٨	الانكفاء الذاتى
٢٦,٨٨	٣٠,٦٣	٢٧,٠١	٣٠,٧٤	٢٦,٨٧	٣٠,٥٢	الانطواء والانبساط
٤٠,١٣	٦٠,٤١	٤٢,٩٧	٦٠,٩٢	٣٧,٢٦	٥٩,٩٠	المسيطرة والخضوع
٤٠,٢٥	٥٦,٣١	٤٠,٨١	٦١,٣٠	٣٩,٢١	٥١,٣٢	الثقة بالنفس
١٩,١٣	١٧,٩٢	٢٢,٤٨	٢٠,٤١	١٤,٧٤	١٥,٤٢	المشاركة الاجتماعية

ب - نتائج فروض الدراسة :

الفرض الأول :

الذى ينص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات درجات المعلمين والمطلعات فى الضغوط النفسية تعزى إلى جنس المعلم ومدة الخبرة .
والجدول التالى يوضح تحليل التباين ثنائى الاتجاه لعاملى الجنس والخبرة بالنسبة للضغوط الجنسية .

جدول رقم (٧) يوضح نتائج تحليل التباين ثنائى الاتجاه لعاملى الجنس ومدة الخبرة فى الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة ت	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	٣٥,٤٧	٦٣.٦١,٥٤٥	١	٦٣.٦١,٥٤٥	بين الخبرة
٠,٠٥	٣,٩١	١٦٥٩,٩٠٧	١	١٦٥٩,٩٠٧	بين الجنس
غير دال	٠,٤٤٥	٧٩٠,٧٢١	١	٧٩٠,٧٢١	الجنس × مدة الخبرة
		٧١٧٨,٠٩٥	٢٣٦	٤١٩٦٣٠,٣١٨	داخل المجموعات

جدول (٨) يوضح قيمة ت' لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعات الفرعية للعينة فى الضغوط النفسية

٤	٣	٢	١	المجموعات الفرعية
••	•	••		١ - معلوم أقل خبرة

٢,٧٦	٢,٤٣	٣,٨٢	-	٤٢,٧٥ = م - ١٦٥,٠٦٨ = ع
٠,٩٥	٥,٦٤٥	-	-	٢ - معلمون أكثر خبرة ٣٩,٧٥ = م - ١٣٦,٣٤ = ع
٥,٥٤	-	-	-	٣ - معلمات أقل خبرة ٤٣,٥٢ = م - ١٨٠,٣٠ = ع
-	-	-	-	٤ - معلمات أكثر خبرة ٤٢,٧٦ = م - ٤٤,١٩ = ع

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) السابق ما يلي :

- * أن المعلمات الأقل خبرة أكثر المجموعات في الضغوط النفسية .
 - * أن المعلمات الأقل خبرة أكثر في الضغوط النفسية من المعلمات الأكثر خبرة .
 - * أن المعلمين الأقل خبرة أكثر في الضغوط النفسية من المعلمين الأكثر خبرة .
 - * لا توجد فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات الأكثر خبرة .
- ويتضح من جدول (٧) لتحليل التباين لعاملى الجنس والخبرة في الضغوط

النفسية الآتى :

- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات بين مدة الخبرة دالة عند مستوى ٠,٠١ لصالح المعلمين والمعلمات الأقل خبرة .

حيث كان متوسط درجات الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات الأكثر خبرة

١٤٠,٥٤

- ومتوسط درجات الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات الأقل خبرة ١٧٢,٩٣ .
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية عند مستوى ٠,٠٥ لصالح المعلمات . حيث كان متوسط درجات الضغوط النفسية لدى المعلمات ١٦١,٠٤ ومتوسط درجات الضغوط النفسية للمعلمين ١٥٠,٥٤ .

لا توجد تفاعلات ثنائية بين الجنس ومدة الخبرة على درجات الضغوط النفسية .

وبذلك تحقق هذا الفرض فيما يتعلق بالفروق بين الجنس ومدة الخبرة .

- * بالنسبة لوجود فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات الأكثر خبرة والمعلمين والمعلمات الأقل خبرة في الضغوط النفسية لصالح المعلمين والمعلمات الأقل خبرة فإن هذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من : 'لادبوتيني' (١٩٨٤) و 'وتيدرو' (١٩٨٤) ، 'كالدير' (١٩٨٥) و 'هولت' (١٩٨٥) ، و 'بورثويك وآخرون' (١٩٨٤)

١٩٩٢) و 'سامى ملحم' (١٩٩٣) التي أجمعت على وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وبين مدة الخبرة لدى المعلمين من الجنسين .
ولكن هذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسات كل من : 'بلانتون' (١٩٨٦) ، و 'كاس' (١٩٨٦) ؛ و 'سميس' (١٩٨٦) و 'تريسين' (١٩٨٦) ، و 'كيو تسنج' (١٩٨٨) و 'أوجيبورى' (١٩٨٧) و 'كيو تسنج' (١٩٨٨) . التي أجمعت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وبين مدة الخبرة التدريسية ، ودراسة 'ستون' (١٩٨٢) التي توصلت إلى عدم وجود ارتباط دال بين مستوى الضغوط النفسية وطول مدة الخبرة التدريسية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه في الفترة الأولى من العمل في مهنة التدريس يكون اهتمام المعلم منصباً على محاولة النجاح في عمله والقيام بما يتطلبه هذا العمل من مهام ولكنه سرعان ما يكتشف أنه لا يلقى التقدير المادي والاجتماعي الذي يتناسب مع الجهد المبذول في عمله . (على عسكر وآخرون ، ١٩٩٣ : ٥٠٣) ، كما أن المعلمين المبتدئين يصادفهم العديد من المشكلات في المدرسة منها ما يتعلق بالإدارة المدرسية ومنها ما يتعلق بالطلاب ومنها ما يتعلق بكم العمل ، ومثل هذه المشكلات وغيرها تترك آثاراً سلبية على المعلم وتضعه تحت عديد من الضغوط النفسية ، إلا أنه مع زيادة الخبرة يستطيع المعلمون استخدام وسائل مختلفة للتوافق تقلل من شعورهم بالضغوط . 'سامى ملحم' (١٩٩٣ : ١٦٧) ، و'عادل محمد' (١٩٩٥ : ٣٦٣) .

* بالنسبة لوجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية بين المعلمين والمعلمات عند مستوى ٠,٠٥ لصالح المعلمات . فإن هذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من : 'كوك' (١٩٨٣) و 'قيميان' (١٩٨٣) و 'ماريس وآخرون' (١٩٨٤) و 'كالدير' (١٩٨٥) و 'مورفي' (١٩٨٦) و 'السيد السمادوني' (١٩٩٠) و 'تيلي عبد الحافظ' (١٩٩٣) التي أجمعت على وجود فروق دالة في الضغوط النفسية بين المعلمين والمعلمات لصالح المعلمات حيث كانت المعلمات أعلى في الضغوط النفسية من المعلمين . كما أشارت نتائج دراسة 'تصر مقابلة' (١٩٩٥) إلى أن المعلمات يعانين من الضغوط النفسية المتمثلة في الاحتراق النفسي بشكل أكبر من المعلمين .

ولكن نتيجة هذه الدراسة تختلف مع نتائج دراسات كل من : 'شونيمان' (١٩٨١) و 'جورجاس وجياكوماكى' (١٩٨٤) ، 'جاسير' (١٩٨٥) و 'تريسين' (١٩٨٦) و 'هيبس وهابلن' (١٩٩١) ، و 'باخوم' (١٩٩١) و 'فونتانا' (١٩٩٣) . التى أجمعت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى الضغوط النفسية بين المعلمين ترجع إلى جنس المعلم .

ويمكن تفسير هذه النتائج بأنه قد ترجع إلى التكوين النفسى للإناث بأنهن أكثر عاطفية وأكثر إحساساً وتأثراً ، كما أن ميكانيزيمات المواجهة للمواقف النفسية لدى الإناث أقل قدرة منها لدى الذكور ، بالإضافة إلى كثرة الأعباء والمسئوليات الأسرية الملقاة على عاتق المعلمة مع مسئوليات العمل قد يودى إلى شعورها بالتوتر والعجز أثناء تعاملها مع إدارة المدرسة وزملائها فى العمل كما ينعكس على أدائها الوظيفى . فالضغط النفسى ينشأ حينما تكون هناك متطلبات وأعباء ملقاة على عاتق الفرد تزيد من إمكانياته النفسية وقدرتها على مواجهتها . رضا أبو سريع* (١٩٩٣ : ٢٠) ومن ثم فإن المعلمات لا يستطعن مجابهة أو تحمل هذه المواقف الضاغطة فيشعرن بالضغوط النفسية بدرجة أكبر من المعلمين .

* ويفسر الباحث عدم وجود تأثير للتفاعلات الثنائية بين الجنس ومدة الخبرة والتفاعل بينهما على درجات الضغوط النفسية فقد ترجع هذه النتيجة إلى ضعف تأثير كل متغير على حده .

الفرض الثانى :

الذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين والمعلمات مترتقى الضغوط النفسية والمعلمين والمعلمات منخفضى الضغوط النفسية فى سمات الشخصية .

والجدول التالى يوضح نتائج متوسطات درجات المعلمين والمعلمات مترتقى الضغوط النفسية ومتوسط درجات المعلمين والمعلمات منخفضى الضغوط النفسية فى سمات الشخصية حيث تم تقسيم درجات الضغوط النفسية فى عينة الدراسة طبقاً للوسيط الذى كانت قيمته (١٦٧) درجة .

جدول رقم (٩) يوضح دلالة الفروق بين كل من المعلمين والمعلمات مترتقى

ومنخفضى

الضغوط النفسية فى سمات الشخصية ويبين قيمة 'ت' ومستوى دلالتها .

الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة

سمات الشخصية	منخفضة الضغوط النفسية		مرتفعة الضغوط النفسية		مستوى الدلالة
	ن = ١١٥		ن = ١٢٥		
	ع	م	ع	م	
الميل العصائى	٣٦,١٤	٦٤,٨٦	٤٤,٧٥	٥٠,٢	٠,٠١
الاكتفاء الذاتى	٢١,٣٤	٤١,٨٤	٢٢,٨٣	٥٠,٤٣	٠,٠١
الانطواء والانسحاب	٢٧,٥٦	٢٢,٥٠	٢٤,٣٤	٤,٧٩	٠,٠١
المسطرة والخضوع	٣٧,٩٤	٤٧,٢٨	٣٨,٤٦	٥٠,٠٤	٠,٠١
الثقة بالنفس	٤٠,٦٩	٦٧,٤٤	٣٦,٨٤	٤,١٩	٠,٠١
المشاركة الاجتماعية	٢١,٥٩	٨,٤٧	١٠,٤٠	٦,٩٣	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين كل من المعلمين والمعلمات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية فى سمات الشخصية . وتؤكد هذه النتائج صحة الفرض الثانى .

وفيما يلى تفسير النتائج التى توصلت إليها الدراسة لكل سمة على حده :

١ - الميل العصائى :

تدل الدرجة الإيجابية المرتفعة ميل الفرد إلى الإصابة بأعراض العصاب مثل المخاوف والتوتر والقلق والإحساس بتأنيب الضمير والشعور بالخجل وعدم الاتزان الانفعالى وهذا يدل على أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة 'موراكو وآخرون' (١٩٨١) التى توصلت إلى أن المعلمين الذين يتمتعون بالصحة النفسية هم أكثر مقاومة واحتمالاً للضغوط النفسية ، ودراسة 'زاجير' (١٩٨٢) التى أوضحت أن المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية يتسمون بضعف الأنا ويميلون للقلق والتوتر والشعور بالذنب والخجل وعد الثبات الانفعالى ، كما أشارت دراسة 'كيريكاكو وبرات' (١٩٨٥) ودراسة 'أفيكوجو' (١٩٨٤) أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى أعراض القلق والاكتئاب لديهم ، وأوضحت دراسة 'ماليك وآخرون' (١٩٩١) أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية ومستوى القلق لدى المعلمين من الجنسين كما أظهرت دراسة 'فونتانا' (١٩٩٣) وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة بين الضغوط النفسية وبعد العصائى لدى المعلمين من الجنسين .

٢ - الاكتفاء الذاتى :

وتدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على ميل الفرد إلى الانعزال وعدم الرغبة في طلب أية مساعدة أو عطف أو تشجيع من الآخرين ورفض الانصياع لنصيحة الآخرين بينما تدل الدرجة الإيجابية المنخفضة ميل الفرد إلى مساعدة الغير .

وهذا يعنى أن المعلمين والمعلمات مرتفعى الضغوط النفسية يتسمون بالانعزال وضعف الاندماج مع المجتمع المدرسى خاصة مع رؤسائهم وزملائهم مع عدم تقبل أية توجيهات صادرة لهم سواء من المشرفين أو المديرين أو الزملاء . ولهذا فإن أسوأ الضغوط وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والاضطراب النفسى هى تلك التى تحدث لسفرد المنعزل الذى يفقد المساندة الاجتماعية والصلات والدعم الاجتماعى والموازرة . 'عبد الستار إبراهيم' (١٩٩٨ : ١٣٣) . كذلك لى يكون المعلم مكتفياً ذاتياً بشكل سوى ، يجب عليه أن يكون عارفاً بنفسه معرفة واقعية وأمينه ، كما يجب أن يعرف إمكاناته وقدراته وأن يتقبل نفسه لأن فكرة الفرد عن نفسه من أهم العوامل التى تؤدى إلى الاكتفاء الذاتى السوى ، وأن يتعلم من عمله ويرحب بتوجيهات رؤسائه ومقترحات زملائه ويحترم الخبرة وأن يتعاون مع غيره ويكون قوى الولاء لجماعته . 'مصطفى فهمى' (١٩٧٨ : ٧٧) . ولهذا فإن افتقاد المعلم لقيمة الاكتفاء الذاتى من شأنه أن يجعله يبالغ فى إدراك المواقف الضاغطة ويجعله أكثر تأثراً بها وأقل قدرة على مواجهتها . بالإضافة إلى ذلك فإذا كان الفرد يعتقد فى قيمته أو كفايته أو فاعليته الذاتية كان أكثر مقاومة واحتمالاً للضغوط ، بينما من يعتقد فى عدم قيمته أو كفايته أو فاعليته الذاتية وشعوره بأنه وحيد فى مواجهة الضغوط فإن الضغوط سوف تستنزف طاقاته ومصادره النفسية . 'راوية دسوقى' (١٩٩٥ : ٢٧٤) :

فضلاً عن ذلك فإن مسببات الضغوط تكمن فى عدم التأييد الكافى من قبل الإدارة والافتقار إلى التعزيز والعزلة : 'ليلى عبد الحافظ' (١٩٩٣ : ٢٠) ، كما توصلت دراسة 'اموديو تونى' Amodio Toni (١٩٨١) إلى أن مصادر الضغوط النفسية للمعلم هو الشعور بالاعتراب عن البيئة المدرسية . ودراسة 'باركى وآخرون' Parkay et al. (١٩٨٨) إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية .

٣ - الانطواء والانسباط :

تدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على ميل الفرد إلى العزلة والعيش فى الخيال والاستغراق فى أحلام اليقظة ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تفضيل العمل والعيش

في الواقع .

وهذا يعني أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية أكثر درجة وشدة في الابتعاد عن الآخرين وعدم إيجاد صلات اجتماعية والعيش داخل الذات وتفضيل أحلام اليقظة عن العمل مع وجود تقلبات انفعالية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة 'سكنر' (١٩٨٠ : ١٢-٢١) التي توصلت إلى أن الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين تجعلهم يتسمون بالسلبية والانسحاب من العمل والانزغال عن الذات . كما تصف دراسة 'زاجير' (١٩٨٢) المعلمين الذين يتعرضون للضغوط النفسية بأنهم يتميزون بعدم الثبات الانفعالي والانطوائية وعدم ضبط النفس . ودراسة 'هيويس' وآخرون' (١٩٨٧) التي أوضحت أن المعلمين ذوي مفهوم الذات المرتفع والأكثر انبساطاً لديهم مقاومة للضغوط ويشعرون بالرضا عن الذات ، وعلى العكس فإن المعلمين ذوي مفهوم الذات المنخفض والانطوائيين وسريعي التأثر والحساسية الزائدة يعانون من الضغوط .

وتوصلت دراسة 'فونتانا' (١٩٩٣) إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة بين الضغوط النفسية والانبساطية . وأن بعدى العصابية والانبساطية من أفضل عوامل الشخصية التي يمكن التنبؤ بواسطتهما بمستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين من الجنسين ولا تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة 'ترندال' (١٩٨٩) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الضغوط النفسية وبعد الانبساطية لدى المعلمين .

٤ - السيطرة والخضوع :

وتدل الدرجة الإيجابية المرتفعة على خاصية السيطرة وهي ميل الفرد إلى السيطرة على الآخرين في المواقف الاجتماعية التي تتطلب مواجهة الغير ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على ميل الفرد إلى الخضوع للغير والعيش تحت سيطرتهم وعدم القدرة على قيادة الغير أو السيطرة عليهم .

ولهذا فإن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يتسمون بعدم الثقة بالنفس وعدم السيطرة على الآخرين والشعور بالعجز في قيامهم بمهنة التدريس مما يفقدهم القدرة على السيطرة في بيئة العمل وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية في الأعمال التي تسند إليهم . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة 'كوبازا' (

١٩٧٩ : ١-١١) التى توصلت نتائجها إلى أن مجموعة المعلمين التى تتسم بالصلاية النفسية أقل فى الضغوط النفسية وأكثر قدرة على السيطرة على الأحداث البيئية المحيطة بهم وأكثر التزاماً بالنشاطات وأكثر إيجابية للاستجابة لأية مواقف ضاغطة يواجهونها ، كما أنهم أكثر إنجازاً وسيطرة وقيادة وأكثر شعوراً بالأمن والمبادأة والواقعية . كما أن المعلمين الذين يعانون من العجز وفقدان الثقة بقدرتهم على المشاركة فى صنع القرارات هم أكثر معاناة للمواقف الضاغطة . 'سامى ملحم' (١٩٩٣ : ١٣٧) .

وتشير دراسات وبحوث كل من : 'ستون' (١٩٨٢) و 'ساندلر ولاهى' (١٩٨٢) ، و 'هاريس وآخرون' (١٩٨٤) و 'هايلن وآخرون' (١٩٨٥) ، و 'كيو تسنج' (١٩٨٨) ، 'مغاورى مرزوق' (١٩٨٩) ، 'تصر مقابله' (١٩٩٥) . إلى وجود عدد من الأدلة التى تربط بين اعتقاد المعلم فى مدى تحكمه وسيطرته على الأحداث المحيطة به وبين شعوره بالضغوط النفسية ، فالمعلمون ذوو وجهة التحكم الداخلية هم أكثر احتمالاً ومقاومة للمواقف الضاغطة التى يتعرضون لها ، بينما المعلمون ذوو وجهة التحكم الخارجية هم أقل احتمالاً وأقل مقاومة للمواقف الضاغطة وأكثر معاناة لها .

٥ - الثقة بالنفس :

تدل الدرجة الإيجابية المرتفعة ميل الفرد على الحساسية بالنفس إلى درجة تعوق الفرد عن التوافق مع الإحساس بالنقص وعدم الكفاءة ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على الثقة بالنفس والتوافق وتقدير الذات والاعتزاز بها واحترامها .

ويفسر ذلك بأن المعلمين والمعلمات ذوى الضغوط النفسية المرتفعة يفتقرون إلى الثقة بالنفس ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد وإلى الإحساس بالنقص وعدم الكفاءة فى أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم بزملائهم وزملائهم سلبية ، بينما المعلمين والمعلمات منخفضى الضغوط النفسية يتميزون بالثقة بالنفس ولديهم تقدير لذات إيجابى ويتسمون بالرضا عن الذات والرضا عن أعمالهم وتكون علاقاتهم بزملائهم وزملائهم علاقة حسنة ولديهم اتجاهات إيجابية نحو طلابهم مما يقلل من حدة الضغوط الواقعة عليهم وانخفاض درجة الضغوط النفسية لديهم . وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من : 'شوينمان' (١٩٨١) ، و 'وليامز' (١٩٨٢) ، و 'هاريس وآخرون' (١٩٨٤) ، و 'هيويس وآخرون' (١٩٨٧) التى أوضحت أن المعلمين

والمعلمات ذوى مفهوم الذات المرتفع لديهم مقاومة للضغوط النفسية ويتميزون بالرضا عن الذات .

كما أشارت دراسة 'بيرن' (١٩٩٢) إلى أن المعلمين والمعلمات الذين يتصفون بمستوى متدنّى من الثقة بالنفس أكثر تعرضاً للضغوط والاحتراق النفسى من غيرهم من المعلمين والمعلمات .

وإلى ذلك أشارت دراسة 'زاجير' (١٩٨٢) التى توصلت نتائجها إلى أن المعلمين الذين يتصفون بانخفاض قوة الأنا ويميلون للتوتر والشك والارتياب وعدم الثبات الانفعالى يتعرضون للضغوط النفسية والاحتراق النفسى أكثر من غيرهم .

وترى 'مشيرة اليوسفى' (١٩٩٠ : ٢٨١) أن الضغوط التى يتعرض لها المعلم تؤدى إلى انخفاض طاقته وحماسه ونشاطه أثناء أداء العمل مع انخفاض احترام الذات .

٦ - المشاركة الاجتماعية :

وهى تدل على الميل للعمل مع الجماعة ومشاركتها أفرانها وأحزانها وتكوين علاقات شخصية مع الآخرين ، وهذا يعنى أن المعلمين والمعلمات منخفضى الضغوط النفسية أكثر ميلاً إلى المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع زملائهم ورؤسائهم وأولياء الأمور وتكون اتجاهاتهم نحو الطلاب إيجابية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة 'باركى وآخرون' (١٩٨٨ : ١٣-٢٢) التى توصلت إلى أن المعلمين الذين يتسمون بمستوى منخفض من الضغوط النفسية لا يقيمون علاقات اجتماعية حسنة مع الطلاب وأولياء الأمور والمشرقيين ورؤسائهم وزملائهم من المعلمين . ودراسة 'زاجير' (١٩٨٢ : ٢٧٢١) التى أوضحت أن المعلمين والمعلمات الذين يتميزون بالانبساطية والمشاركة الاجتماعية أقل فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى . ودراسة 'فريدز' Freidus (١٩٩٢ : ٢٠-٢٤) التى أشارت إلى أن مسببات الضغوط لدى معلمى المرحلة الابتدائية هو فشل بعض المعلمين فى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع رؤسائهم وزملائهم فى العمل .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمين والمعلمات الذين حصلوا على درجات منخفضة فى خاصية المشاركة الاجتماعية قد ترجع إلى المعاناة من الضغوط النفسية بسبب فقدان الرغبة والحماس لمهنة التعليم ولعدم تحقيقهم المكانة الاجتماعية

والاقتصادية اللائقة بالإضافة إلى المشكلات المتكررة مع طلابهم وزملاء العمل ورؤسائهم وأولياء الأمور وعدم رضاهم عن مهنة التدريس مما يجعلهم يفضلون العزلة وعدم المشاركة الاجتماعية .
المراجع العربية :

١ - السيد إبراهيم السمانونى (١٩٨٩) . تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقتها بوجهة الضبط الداخلى والخارجى وبعض المتغيرات الديموجرافية .
المؤتمر الثانى للتربية بالإسماعيلية ، المؤتمر الثانى للمعلم ، كلية التربية بالإسماعيلية .

٢ - انشراح محمد عبد الله (١٩٩٣) . الخصائص السيكولوجية للمرأة العاملة فى المجال الأكاديمى ، دراسة مقارنة بين الرجال والنساء . القاهرة ، مجلة علم النفس : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الخامس والعشرون ، ص ص ٧٢-٨٣ .

٣ - بسام المسلم وزينب الجبر (١٩٩٣) . الرضا الوظيفى والوضع الاجتماعى والاقتصادى لمعلمى المرحلة الابتدائية فى الكويت ، حوليات كلية التربية ، جامعة قطر ، السنة العاشرة ، العدد العاشر ، ص ص ٤٧٨-٥١٥ .

٤ - سامى محمد ملحم (١٩٩٣) . ضغوط المعلمين : برنامج مقترح لتحسين مستويات أداء المعلمين فى العمل . القاهرة ، مجلة دراسات تربوية ، المجلد الثامن ، جـ الثامن والأربعون .

٥ - سيد غنيم (١٩٨٧) . سيكولوجية الشخصية ، القاهرة : دار النهضة العربية .

٦ - رأفت عطية باخوم (١٩٩١) . الضغوط النفسية لمعلمى التعليم الثانوى العام والفنى بمحافظة المنيا ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، المجلد الرابع ، العدد الرابع ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، إبريل ، ص ص ٣٦١-٣٧٧ .

٧ - راوية محمود دسوقى (١٩٩٥) . الفاعلية الذاتية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب لدى المراهقات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد الرابع والعشرون ، الجزء الأول ، سبتمبر ، ص ص ٢٦٩-٢٨٩ .

٨- رضا أبو سريع ورمضان محمد رمضان (١٩٩٣). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق، يناير، ص ص ٣-٢١.

٩- طلعت منصور وفيولا البيلاوي (١٩٨٩). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٠- عادل عبد الله محمد (١٩٩٥). بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس، العدد الثاني، أبريل، ص ص ٣٧٢-٣٤٥.

١١- عبد الحى على سليمان (١٩٩٥). مقياس رضا المعلم الوظيفى عن مهنة التدريس، مجلة كلية التربية بأسوان، جامعة جنوب الوادى، العدد العاشر، ص ص ٢-٤٦.

١٢- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الاكتاب - اضطراب العصر الحديث - فهمه وأساليب علاجه، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

١٣- على فؤاد الكاشف (١٩٨٨). معلم المدرسة الابتدائية - مشكلاته ومتطلباته وإعداده، المؤتمر الأول - المدرسة الابتدائية - الحلقة الأولى من التطعيم الأساسى، المجلد الأول، كلية التربية بالإسماعيلية، ص ص ١٣٦-١٦٢.

١٤- على عسكر وأحمد عبد الله (١٩٨٨). مدى تعرض العاملين لضغوط العمل فى بعض المهن الاجتماعية، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد السادس عشر، العدد الرابع، ص ص ٦٥-٧٤.

١٥- عطية هنا وسامى هنا (١٩٧٦). علم النفس الإكلينكى، القاهرة: دار النهضة العربية.

١٦- عويد سلطان المشعان (١٩٩٣). الشخصية وبعض اضطراباتها لدى طلاب جامعة الكويت أثناء العدوان العراقى - دراسة للفروق بين

الصامدين والنازحين من الجنسين ، الكويت ، مجلة عالم الفكر ،
المجلد الثاني والعشرون ، العدد الأول .

١٧- ليلى عيد الحميد عبد الحافظ (١٩٩٣) . مدى تعرض معلمات المراحل التعليمية
المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة فى
ظاهرة الاحتراق النفسى ، مجلة كلية التربية بسوهاج ، العدد
الثامن ، الجزء الأول ، ص ص ٢٠١-٢٢٨ .

١٨- محمد إبراهيم الشطلاوى (١٩٩٠) . ظاهرة العزوف عن مهنة التعليم بين
المختصين والمعلمين - دراسة ميدانية ، مجلة العلوم التربوية
والنفسية ، العدد الخامس ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ص
ص ١١٨-١٥٣ .

١٩- مغاورى عبد الحميد مرزوق (١٩٨٩) . الفروق بين ذوى وجهة الضبط
الخارجى وبين ذوى وجهة الضبط الداخلى فى الشعور بالضغط
النفسية فى مهنة التدريس لدى معلمى المرحلة الابتدائية ،
المؤتمر الثانى للمعلم ، كلية التربية ، جامعة الإسماعيلية ، ص
ص ٣٩٣-٤١٣ .

٢٠- محسن خضر (١٩٩٨) . الاحتراق النفسى للمعلم العربى ، الكويت ، مجلة
المعرفة ، العدد التاسع والثلاثون ، ص ص ٩٠-٩٥ .

٢١- محمد عبد الله آل ناجى وعبد الرحمن المحبوب (١٩٩٢) . متغيرات الرضا
الوظيفى فى علاقتها ببعض العوامل الشخصية لدى معلمى
ومعلمات التعليم العام بمنطقة الاحساء بالمملكة العربية السعودية
، مجلة كلية التربية بدمياط ، جامعة المنصورة ، العدد السادس
عشر ، الجزء الثانى ، ص ص ٢٦١-٢٧٩ .

٢٢- محمد عثمان نجاشى . اختبار بيرنر ويتر للشخصية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو
المصرية ، د.ت .

٢٣- محمود فرحات (١٩٩٤) . البيئة المدرسية وأثرها فى إحداث الضغوط المهنية
للمعلمين بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية ،
القاهرة : مجلة دراسات تربوية ، المجلد التاسع ، الجزء ٦٦ ،
ص ص ٢٤٠-٢٥٨ .

٢٤- مشيرة اليوسفي (١٩٩٠). ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنهبي للتوافق ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد الثالث ، العدد الرابع ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ص ٢٧٧-٣٣٦ .

٢٥- مصطفى فهيمى (١٩٧٨) . التكيف النفسى ، القاهرة : مكتبة مصر .

٢٦- نصر يوسف مقابلة (١٩٩٥) . أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية

على الاحتراق النفسى لدى عينة من المعلمين ، مجلة كلية التربية

، جامعة المنصورة ، العدد التاسع والعشرون ، ص ص ٨٢-

١٠١

٢٧- هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٤) . البيئة العاملة للحاجات والضغوط النفسية

لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ،

العدد العشرون .

- 28- Abbott , K. S. (1986) . Perceived Stress of Special Education teachers and Regular Education teachers Based on Task-oriented , Role-oriented , and Environment-oriented stress . Diss. Abs. Int. , vol. 47 , no. 5 , p. 1536 .
- 29- Alan , L. (1985) . Occupational stress and its Relationship to social supports and Life Turbulence : A study of Teachers in New South Wales . Diss. Abs. Int. , vol. 46 , no. 4 , p. 945 .
- 30- Alley , R. D. (1980) . Stress and the Professional Educator . Action in the Teacher Education , vol. 2 , no. 4 , pp. 1-8 .
- 31- Ananda , S. (1979) . Job Satisfaction vs. Extroversion and Neuroticism . Diss. Abs. Int. , vol. 62 , no. (2-6) , p. 1236 .
- 32- Birmingham , J. A. (1985) . Job Satisfaction and Burnout Among Minnesota Teachers . Diss. Abs. Int. , vol. 45 , no. 8 , p. 2318 .
- 33- Blanton , G. C. (1986) . Occupational and general stress among teachers Employed by selected school systems in Alabama . Diss. Abs. Int. , vol. 46 , no. 7 , p. 1784 .

- 34- Borg , M. G. et al. (1991) . A study of Occupational Stress and its Determinants , Job Satisfaction and Career Commitment among primary school teachers : Educational Psychology : An international Journal of Experimental Educational Psychology . vol. 11 no. 1 , pp. 59-75 .
- 35- Brown , J. V. (1985) . A study of the Relationship between Job Stress and Burnout in Teachers . Diss. Abs. Int. , vol. 46 . no. 3 , p. 560 .
- 36- Borthwick , P. et al. (1992) . Teachers Burnout , A study of professional and personal variables . Paper Presented at the Annual Meeting of the American Association of College for teacher Education , Houston , Tx, Feb. .
- 37- Byrn , B. M. (1992) . Investigating Causal Links to Burnout for elementary , intermediate , and secondary Teachers . Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (San Francisco , CA , April) .
- 38- Calder , V. L. (1985) . Demographic and Work Environment Characteristics of Teachers as Predictors of Teacher Stress and Response to a Stress Intervention Program : Diss. Abs. Int. , vol. 46 , no. 2 , p. 376 .
- 39- CeCil , M. A. , et al. (1990) . Effects of Anxiety , Stress inoculation Training and Coworker Support Group on Teachers Stress . Journal of School Psychology . vol. 28 , no. 2 , pp. 105-118 .
- 40- Cook , C. S. (1983) . Teacher Stress , Attribution of Responsibility and Social Support . Diss. Abs. Int. , vol. 43 , no 7 , pp. 2172-2173 .
- 41- Diteodoro , V. A. (1985) . Sources of Teacher Satisfactions , Stress and Burnout in Suburban School District . Diss. Abs. Int. , vol 46 , no. 1 , p. 60 .
- 42- Ealy , G. M. (1993) . The Relationship between Anxiety and Self-Efficacy of Urban elementary school Teachers . Diss. Abs. Int. , vol. 55 , no. 2A , p. 190
- 43- Eari , L. M. (1986) . Occupational Stress and Functioning among Woman elementary School Teachers : A

- model including Personality Traits , Coping , Social Support and Life-Stress . Diss. Abs. Int. , vol. 74 , no. 5B , p. 1949 .
- 44- Evans , J. Y. (1990) . An Examination of Factors Contributing to Stress and Burnout in Reading Teachers in Durham City and County School Systems . Diss. Abs. Int. , vol. 51 , no. 8A , p. 2691 .
- 45- Fimian , M. J. (1983) . An analysis of the Relationship among Personal and Professional Variables and Perceived Stress of Mainstream and Special Education Teachers . Diss. Abs. Int. , vol. 43 , no. 8 , p. 2590 .
- 46- Fontana , D. & Abouserie , R. (1993) . Stress Levels gender and personality factors in teachers . British Journal of Educational . vol. 63 , no. 2 , pp. 261-270 .
- 47- Francis , B. R. (1985) . The Role of Organizational and Management on Urban teacher stress : A Marrative Study of A Rochester , New York High School . Diss. Abs. Int. , vol. 45 , no. 12 , p. 3495 .
- 48- Franz , J. B. & Dembo , M. H. (1984) . The Role of Teacher Stress , Cognitive Complexity , and Career Maturity in Teacher Socialization : Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association . (New Orleans , LA , April) .
- 49- Freidus , H. (1992) . Men in a Women's World : A Study of Male Second Career Teachers in elementary Schools . Paper Presented at the Annual Meeting of American Educational Research Association . (San Francisco , CA , April) .
- 50- Gasser , D. T. (1985) . A Survey of the Sources of Role , Task , and environmental stress for public secondary school Teachers ; Diss. Abs. Int. , vol. 46 ; no. 3 ; p. 1457 .
- 51- Galloway , D. , et al. (1984) . Mental health , absences from work , stress and satisfaction in sample of New Zealand Primary School Teachers . Australian

- and *New Zealand Journal of Psychiatry* . vol. 10 , no. 4 , pp. 359-363 .
- 52- Georgas , J. & Giakoumaki , E. (1984) . Psychosocial Stress , Symptoms , and anxiety of male and female teachers in Greece . *Journal of Human Stress* . vol. 10 , no. 4 , pp. 191-197 .
- 53- Harris , K. R. , et al. (1984) : Teacher Characteristics as Related to Five Dimensions of Teacher Stress , Sex and age . Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association , April .
- 54- Halpin , G. , et al. (1985) . Teacher Stress as Related to Locus of Control , sex and age . *Journal of Experimental Education* . vol. 53 , no. 3 , pp. 136-140 .
- 55- Hipps , E. & Haplin , G. (1991) . The relationship of locus of control , stress related to performance-Based accreditation , and Job Stress to Burnout in public school teachers and principals . paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association , Chicago , Il. , April .
- 56- Holt , B. (1985) . A study of the interaction of levels of occupational stress , Degree of Burnout and Personality Hardiness in Female Elementary Teachers . *Diss. Abs. Int.* , vol. 47 , no. 2A , p. 471
- 57- Holly , C. S. (1986) . An analysis of stress and its Relationship to the Satisfaction of Secondary Home economic teachers in Alabama . *Diss. Abs. Int.* , vol. 46 , no. 8 , p. 2209 .
- 58- Hoodecheck , D. J. (1983) . Occupational stress of school teachers in Four Rural Minnesota school Districts . *Diss. Abs. Int.* , vol. 43 , no. 8 , p. 2504 .
- 59- Hughes , T. M. ; et al. (1987) . The prediction of teacher Burnout through personality type , Critical Thinking , and Self-Concept . Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association , 5 Mobilm Al. , Nov. .
- 60- Ifekwuigwe , S. (1987) . Perceptions of stress in elementary

- school children . Diss. Abs. Int. , vol. 46 , no. 7A , p. 1876 .
- 61- Kass , S. E. (1986) . Occupational Stress of Regular and Special education teachers . Diss. Abs. Int. , vol. 46 , no. 8 , p. 2184 .
- 62- Kinnunen , U. (1988) . Origins of teacher stress and different points of the Autumn Term . Scandinavian Journal of Educational Research . vol. 32 , no. 4 , pp. 153-162 .
- 63- Kobasa , S. C. (1979) . Stressful life events personality and health . An inquiry into hardiness . Journal of personality and social psychology . vol. 37 , no. 1 , pp. 1-11 .
- 64- Kuo Stong , G. (1988) . The Relationship Among Organizational Climate , Locus of Control , and teacher occupational stress of elementary schools in Taiwan , The Republic of China , Diss. Abs. Int. , vol. 49 , no. 12 A , p. 3572 .
- 65- Kyriacou , C. & Pratt , J. (1985) . Teacher stress and psychoneurotic symptoms . British Journal of Educational Psychology . vol. 55 , no. 1 , Feb. , pp. 61-64 .
- 66- Ladipo , B. (1984) . Motivational Factors and Attitude in Teachers (Over Time) . Diss. Abs. Int. , vol. 45 , no. 7A , p. 2041 .
- 67- Malik , J. L. , et al. (1991) . The Effects of teaching Experience and grade level taught on teacher stress : A Lisrel analysis . Teaching and Teacher Education . vol. 7 , no. 1 , pp. 57-62 .
- 68- Murphy , N. A. (1986) . An analysis of the Relationship of gender and school geographic classification and teacher stressors in selected Oklahoma School . Diss. Abs. Int. , vol. 47 , no. 4 , p. 1140 .
- 69- O'conner , P. , et al. (1990) . Determinants of Teacher Stress . Australian Journal of Education . vol. 34 , no. 1 , pp. 41-51 .
- 70- Ogbemure , R. O. (1987) . An investigation of the sources of stress as perceived by secondary school teachers

- in selected Area of Bendel State , Nigeria . Diss. Abs. Int. , vol. 47 , no. 9 , pp. 3315-3316 .
- 71- Ohlendorf , V. A. (1985) . An analysis of selected factor contributing to stress Among High School teachers in Madison and St. Clair Counties in Illinois . Dss. Abs. Int. , vol. 45 , no. 12 , pp. 3487-3488 .
- 72- Parkay , F. , et al. (1988) . A study of the Relationship among teacher Efficacy ; Locus of Control and Stress , Journal of Research and Development in Education . vol. 21 , no. 4 , pp. 13-22 .
- 73- Sandler , J. & Lakey , B. (1982) . Locus of control as stress moderator : The Role of Control Perception and Social Support . American Journal of Community Psychology . vol. 10 , no. 1 , pp. 66-80 .
- 74- Schoeneman , B. (1981) . The Relationship between self-concept and stress of elementary school Teachers Using Traditional and Montessori Methods of Teaching . Diss. Abs. Int. , vol. 42 , no. 5B , p. 2082 .
- 75- Shuda , S. A. (1998) . Teacher annoyances 1950 and 1997 : Comparison , analysis and implications for administrators . Diss. Abs. Int. . vol. 58 , no. 12 , p. 4517 .
- 76- Simms , D. C. (1986) . Stress level differences Among k-6 Teachers in Neighboring Year-Round and Traditional Year Districts Within Categories of Selected Variables . Diss. Abs. Int. , vol. 47 , no. 3 , p. 779 .
- 77- Skinner , M. G. (1980) . Combating the Effects of Debilitating Stress . Pointer , vol. 24 , no. 2 , pp. 12-21 .
- 78- Smilansky , J. (1984) . External and internal correlates of teachers satisfaction and willingness to report stress . British Journal of Educational Psychology . vol. 54 , no. 1 , pp. 84-92 .
- 79- Ston , J. A. (1983) . The Relationship between perceived stress and job satisfaction , Locus of control , and length of teaching experience . Diss. Abs. Int. , vol. 43 , no. 7 , p. 2194 .
- 80- Trendal , C. (1989) . Stress in teaching and teacher

- effectiveness : A study of teachers across mainstream and special education . Educational Research . vol. 31 , no. 1 , pp. 42-58 .
- 81- Triesen , D. , et al. (1985) . Organizational stress among teachers . Canadian Journal of Education . vol. 10 , no. 1 , pp. 14-34 .
- 82- Vance , B. , et al. (1989) . Sources and Manifestation of Occupational Stress as Reported by Full Time Teachers Working in a BIA School . Journal of American Indian Education . vol. 28 , no. 2 , pp. 21-31 .
- 83- Veenman , S. (1984) . Perceived problems of beginning teachers . Review of Education Research . vol. 45 , pp. 143-178 .
- 84- Williams , D. C. (1984) . The relationship between teacher stress and the leader behavior of principals , Teacher Self-Concept , and the Degree Level of Teachers . Diss. Abs. Int. , vol. 43 , no. 1A , p. 45.
- 85- Zager , J. (1982) . The relationship of personality , situational stress , and anxiety factors to teacher burnout . Diss. Abs. Int. , vol. 43 , no. 8B , p. 2721 .