سلوك المخاطرة وقلق المستقبل وعلاقتهما بالضغوط المهنية لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية بإدارة جدة التعليمية بالسعودية

أ.د / أبوالمجد إبراهيم الشوربجي
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية . جامعة الزقازيق

أ.د / نبيل محمد زايد
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة الزقازيق

د/ احسان شكري عطية
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية ـ جامعة الزقازيق

أ/ أحمد محمد السعيد النجار
مشرف التطوير التربوي
بمدارس الساحل الاهلية

Ahmedngar85@gmail.com.

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على طبيعة علاقة سلوك المخاطرة وقلق المستقبل بالضغوط المهنية لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية، وباستخدام المنهج الوصفي، وتكونت العينة النهائية من (٣١٢) من المعلمين التابعين للمدارس الابتدائية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، حيث طُبق عليهم أدوات البحث المتمثلة في :- مقياس سلوك المخاطرة من إعداد (عامر عسيري، ٢٠٢١)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد (سعيد آل شويل، ٢٠١٨)، ومقياس الضغوط المهنية من إعداد (فرج طه، والسيد راغب،٢٠١٠)، وبناء على الاطار النظري المشتق منه مفاهيم البحث، بالإضافة لنتائج البحوث السابقة تم صياغة فرضين هما (١) هل توجد علاقة ارتباطية بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية لدى المعلمين؟ (٢) هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط المهنية لدى لمعلمين؟، وتم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية: معامل جيتمان، والتجزئة النصفية، ومعاملات الارتباط والتحليل العاملي

الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل التباين وتحليل الانحدار المتعدد ومعامل ألفا كرونباخ، وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط المهنية ببعديه ودرجته الكلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية ببعديه ودرجته الكلية، وتوصي نتائج البحث إلى توفير برامج تدريبية وارشادية للمعلمين لتخفيف الضغوط المهنية التي تواجههم، وتحسين نظرتهم نحو المستقبل والتقليل من أثار قلق المستقبل لديهم.

الكلمات المفتاحية: سلوك المخاطرة، قلق المستقبل، الضغوط المهنية.

Risk-taking behavior and the future time perspective and its relationship to professional Stress among teachers' primary school, jeddah educational administration, saudi arabia.

Abstract

The aim of the research is to identify the nature of the relationship between risk behaviors and future anxiety with professional Stress among primary school teachers, using the descriptive approach. by (Amer Asiri, 2021), the Future Anxiety Scale prepared by (Saeed Al Shuwail, 2018), and the Work Stress Scale prepared by (Faraj Taha &Al sayed Ragheb, 2010), and based on the Theoretical framework derived from research concepts, in addition to For the results of previous research, two hypotheses have been formulated: (1) Is there a correlation between risky behavior and professional stress among teachers? (2) Is there a correlation between future anxiety and professional stress for teachers? The following statistical methods were used: Gitman coefficient, halved segmentation, correlation coefficients, exploratory factor analysis using the method basic components, arithmetic means, standard deviations, coefficient of variance, multiple regression analysis and Cronbach's alpha

coefficient, The results conclude: There is a positive correlation with statistical significance between future anxiety and work stress in its two dimensions and its total degree, and there is a positive correlation with statistical significance between the risk- taking behavior and stress at work in its two dimensions and its total degree, and the research results recommend offering training programs and guidance to teachers to relieve professional Stress to which they face, improve their vision of the future and reduce the effects of future anxiety. for them.

Keywords: future time perspective, risk-taking behavior, professional Stress.

مقدمة البحث:

يطلق على العصر الحالي عصر السرعة أو عصر العولمة أو عصر التكنولوجيا أو عصر غزو الفضاء أو عصر التقدم والرقي الأدبي والأخلاقي، لكن على النقيض من ذلك فأنه في هذا العصر حدث انتشار للعديد من الأمراض كان مفادها في المجمل ما يسمى بالضغط، وما يتبعه من تفصيلات كضغط الدم و الضغط النفسي والضغط المهني وغيرها من الضغوط باختلاف مسمياتها ما يجعلنا نطلق على هذا العصر (عصر الضغوط) والضغط هو ما يجعل الفرد يفقد القدرة على التوازن في النواحي الجسمية والسلوكية والنفسية وهناك منظمات تسعي جاهدة للاهتمام بالوقاية والرعاية والرفاهية لهؤلاء الأفراد على صعيد الأسرة أو المدرسة أو العمل وذلك للتخفيف من أثار هذه الضغوط في المستقبل وما يحمل من أمور تقلقه، ومع ذلك نراه يسعى دائما للمخاطرة لتحقيق ما يتمناه في حياته ما أدى بذلك لأن يستخدم هذا الإنسان سلوك المخاطرة ليرى مستقبله بشكل أعمق ويتوقع ما قد

سيواجهه من ضغوطات مختلفة للتعامل الأمثل معها والتقليل من قلق المستقبل لديه.

يشير (منصوري مصطفى، ٢٠١٣، ٢٨٣) إلى إن التغيير السريع والمتواصل الذي يشهده عالمنا اليوم من حيث مكوناته و متطلباته أسهم في تعريض العاملين في مختلف المؤسسات و التنظيمات على اختلاف طبيعة عملهم لدرجات من الضغوط؛ و لكن هناك أعمال يتعرض أصحابها لدرجات مرتفعة من الضغوط مقارنة مع باقي الأعمال، من بينها مهنة التدريس لأنها تزخر بالعديد من الأعباء و المطالب و بشكل مستمر، بالإضافة إلى إدراك المعلمين لوضعهم المادي من حيث نقص المكانة الاجتماعية و نقص التقدير الذاتي و العزلة الاجتماعية، ففي استطلاع للرأي أجراه الإتحاد الوطني الأمريكي للتعليم NEA عام ١٩٨٣، أقر(٥٠٪) من المعلمين أنهم لن يختاروا مهنة التعليم فيما لو عادوا إلى سنوات البحث مرة أخرى، و هذا بسبب الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميا

وقد أكد (Carney & Richard, 1975, 42) أنه ليس هناك معني للحياة ولن يكون هناك دافع للحياة بدون مخاطرة، فالقيام بالمخاطرة جانب مهم وحرج في حياة الإنسان ومن دونها يصبح الفرد حائراً لا يستطيع اتخاذ قرار يستطيع به تحدي مصاعب الحياة، ويجعله عرضه للندم على الفرص الضائعة بسبب خوفه وتردده معتمداً على حلول الآخرين لمشكلاته الخاصة.

ويرى (محمد عبدالحميد، ١٩٩٥: ١٢١) أن المخاطر التي تواجه الإنسان تصقله لأنها تتضمن التحدي والمواجهة، ومن ثم فأنها تحوله من إنسان تصنعه الأحداث إلى إنسان يشكل الأحداث بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته، فالمخاطرة عملية مستمرة طالما هنالك إدراكاً ووعياً

يشير (علا الديري، ٢٠١١: ٤٨) إلى أن الشخص المخاطر يتميز ببناء نفسي منفرد وشخصية مثابرة وجرأة على الاقدام حيث يضع نفسه في مواقف صعبة رغم معرفته بأن احتمالات نجاحها بسيطة.

ويرى (جمال القاسم، ٢٠١٠، ٤٦) أن المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التوافق معها، وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتقوقع بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة. وقلق المستقبل ليس نتاجاً من التغييرات المتلاحقة والتي من الصعب التعامل بها، بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس.

ويشير (أحمد عوض، ٢٠١٥، ٥٣) إلى أتصاف الفرد الذي يعاني من خوف المستقبل بأنه لا يثق بأحد مما يؤدي للاصطدام بالآخرين، وهذا ما يخلق الخلافات معهم كما انه سيستخدم آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة، والكبت والإسقاط من اجل التقليل من حالاته السلبية، كما أن عقدة النقص تجعل الخوف يتحكم بالإنسان مما يشعره بالقلق والضغوط المختلفة بحياته العادية.

يرى (محمد يونس، ومحمود حسن، ٢٠٠٩، ٩٢). أن الخشية من المستقبل تمثل أحد أنواع القلق والضغط والتي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدى به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير.

كما أشار (مدحت أبو النصر، ٢٠١١، ٧٣- ٧٤) إلى تسبب حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل. كما أن خشية المستقبل يشكل خوف مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار السواسية، وقلق الموت، واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبة يعاني من التشاؤم من المستقبل وقلق الموت واليأس والأفكار السواسية، والشعور بالانضغاط وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب وقد يصل إلى الخداع والنفاق بالواقع من حوله.

هذا ويشير بحث (عبدالوهاب القطراوي، ٢٠١٦، ٤٩٨) لوجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين طبيعة المهنة والرضا الوظيفي على بعد المخاطرة باتخاذ القرارات، كما يرى أن تمتع الفرد بسلوك مخاطرة مرتفع يرفع لديه شعور الرضا الوظيفي ما يقلل لديه ما يسمى بضغوط بيئة العمل

ونرى أهمية بحث قلق المستقبل في المجال التربوي على تشخيص الوضع القائم ومحاولة التعرف على الاتجاهات المحتملة في المستقبل في ضوء المعطيات الجديدة مما يساعد التخطيط التربوي على توظيف كل ذلك في المجال التربوي.

ولقد أشارت نتائج بحث (محمود عباس، ٢٠١٣، ٢١٧) إلى أهمية المستقبل حيث إن المستقبل مكون رئيسي لسلوك الفرد، والقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى، والعمل على تحقيقها وهي صفة مهمة للكائنات الإنسانية. كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على انجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى الطموح والتفاؤل بالمستقبل.

وقد أشار مقال لـ (سحر محمود٢٠١٨، ١٠٣) إلى شكوى عالم النفس (جيروم كاجان) الأستاذ في جامعة هارفارد من فرط استخدام كلمة ضغط نفسي حتى أنها فقدت معناها واقترح أن يقتصر استخدامها على الحالات القصوى أو الأحداث

المدمرة، فقد توصل من خلال الأبحاث التي شارك فيها إلى أن هناك الضغط النفسي المفيد الذي يشمل المخاطرة والمجازفة للحصول على ما تتمناه والضغط النفسي المحتمل وهو وقوع حدث سيئ. وأن ما يؤثر في صحتنا وسعادتنا هو التأثيرات غير الملحوظة التدريجية طويلة المدي التي تنبع من بيئتنا المادية والاجتماعية، وأوضح أن عمل الجسم يشبه الأوركسترا فإن الدماغ هو القائم بعمل المايسترو فالدماغ يقوم بتخزين الذكريات السيئة والجيدة على حد سواء ويعمل مع الجسم للحفاظ على حياتنا عن طريق تقليل تلك التأثيرات طويلة المدي وغير الملحوظة. ثم تطرق المقال إلى أنه في حالة الضغط النفسي الخطر تكون أعضاء الجسم معرضة للتلف، وأن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يمثل السلوك الأكثر أهمية لمن يريد الحفاظ على صحة الجسم والدماغ. وخلص المقال إلى أنه حتى لو كانت بداية الحياة غير موفقة لشخص معين فيمكنه تغيير المسار عن طريق فهم كيفية خفض حمل الإجهاد والتخلص من الضغط النفسي.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن قلق المستقبل وسلوك المخاطرة لهما تأثير مباشر أو غير مباشر على الضغوط بشكل عام مع اختلاف أشكالها سواء كانت هذه الضغوط ببيئة العمل أو كانت ضغوط حياتية كما في بحوث (بشرى الشمري، ٢٠١٢)، و(ولاء بدوي،٢٠١٣) و(هبة يوسف، ٢٠١٤).

مشكلة البحث: -

يعتبر المعلم هو أحد أركان العملية التعليمية، بل وأهمها، وهو من تقع على عاتقه مهمة تعليم الأبناء وغرس القيم الفاضلة لديهم وتوجيههم إلى ما يفيدهم في حياتهم ومستقبلهم، ويتعرض هذا المعلم إلى مواقف وتحديات تجعله يشعر بالضغوط في

حياته العادية أو المهنية فتجعله يقوم بالمجازفة في بعض المواقف لتوقع هذه الضغوط وتخفيف حدة الخوف من المستقبل لديه

انه لا يكفي الاعتقاد بان نوفر أحسن التكنولوجيات وامثل الأنظمة كي نحقق الأهداف التربوية والأهداف الإنتاجية الجيدة دون اعتبار حقيقي للعنصر البشري وحاجاته ومشاعره واتجاهاته وتفكيره ومستقبله وما قد يواجهه. فمن غير الحكمة أن ننظر للمعلم على أساس انه وسيلة أو أداة لتحريك ودفع منظومة التربية والتعليم بالرصيد المعرفي فقط، أو بمعنى آخر ان المعلم استثمار معرفي لا غير ولكن هو كيان له ماضي وحاضر ومستقبل ويحتاج للتكامل حتى يقوم بأداء عمله على أكمل وجه

وترى (فاطمة السعدي، ٢٠١٠، ١٢) أن المخاطرين يقدمون على المواقف التي تنطوي على المغامرة والمجازفة بثقة عالية، بغض النظر عن النتائج، بينما يحجم الحذرون عن تلك المواقف إلا بعد حصولهم على ضمانات مؤكدة، من ثم فإن الكشف عن الأساليب المعرفية يساعد على تعديل سلوكهم، ويجعلهم قادرين على مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

ولذا يمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية لدى المعلمين؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط المهنية لدى لمعلمين؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على وتفسير علاقة الارتباط بين تحمل المخاطرة والضغوط المهنية لدى عينة البحث.
- التعرف على وتفسير علاقة الارتباط بين قلق المستقبل والضغوط المهنية لدى عينة البحث.

أهمية البحث:

- ما قد يسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن تطبيقها في المجالات الخدمية والمجتمعية.
- ما قد يسفر عنه البحث الحالي من مساعدة ومساهمة من حيث التخطيط للبرامج التدريبية والإرشادية.
- إثراء المكتبات العربية بشكل عام والجامعية بشكل خاص بمثل هذه البحوث الأكاديمية التي تركز على سلوك المخاطرة وقلق المستقبل وعلاقتهما بالضغوط المهنية (لقلة البحوث بها حسب وجهة نظر الباحث.

مصطلحات البحث:

سلوك المخاطرة :The risky behavior

ويعرفها (عامر عسيري، ٢٠٢١)، بأنها تصرف تجاه موقف معين قد يكون مصحوبًا بخسارة أو مكسب مادي أو معنوي نتيجة لقرار معين اتخذه الشخص بعد بحثوتقييم البدائل المتاحة والاختيار بينهما.

قلق المستقبل :The future anxiety

يعرفه (سعيد آل شويل، ١٩٩٥) بأنه حالة انفعالية سلبية يعيش فيها الفرد توقعا بحدوث الأسوء في مستقبل أيامه ويشعر بالضيق والعجز من عدم قدرته على تحقيق أهدافه ويستغرق بالتفكير في المستقبل وينشغل عن الفعل على أرض الواقع فيتضرر حاضره ومستقبله

الضغوط المهنية:Professional Stress

يعرفها (فرج طه، والسيد راغب، ٢٠١٠) على أنها عملية إدراكية يدرك فيها الفرد أن حادثة ما أو الظاهرة التي يعيشها على أنها خطرة وذات تهديد عليه في حين أن هناك فرداً آخر لا يدرك ذلك على هذا النحو.

الإطار النظري

أولا : الضغوط المهنية :

النظريات المفسرة للضغوط

يشير (Seley, 1973) إلى أن كثيرًا من العوامل البيئية والبيولوجية تحول الجسم عن حالة التوازن كالحرارة، والبرودة، والألم، والسموم والفيروسات، وتتطلب من الجسم الاستجابة لها، وهذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات الضغط، وتتطلب من الجسم تعبئة استجابات لمواجهة هذه المثيرات حيث إن الجسم يستجيب للضواغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية، والتي تعد الفرد للقتال أو التفادي لمثل هذه الضواغط ومن أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط، ويرجع الفضل إلى كتاباته ومحاضراته في تعريف الجمهور والباحثين لتأثير الضغوط على الإنسان، وقد جاء اكتشافه للضغوط بالصدفة خلال بحوثه على الهرمونات الجنسية في العشرينيات (**حسن عبدالمعطي، ٢٠٠٦، ٢٤**).

أما (Lazarus, 1999, 26-33) إلى أن تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هو ما يسبب له ضغط ، ويجب على الفرد إدراك أن هذا الضغط مهدد لصحته وسلامته وتقوم هذه النظرية على أن الاستجابة للضغط تحدث عندما يشعر الفرد بموقف ما بأنه مهدد بمعنى محاولة الفرد تقييم الموقف بشكل أولي وتحديد دلالته وأن رد الفعل الذي يظهر عليه يكون بعد إدراكه وجود مهدد يؤثر عليه وفي هذه المرحلة يتم تقييم جميع ما بالموقف سواء كان ضار أو مفيد على أنه يشكل خطر، ثم بعدها يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في

التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه (Lazarus) بعمليتي التقييم الأولي و الثانوي، وكلتا المرحلتين تتأثر بعدد من العوامل وهي طبيعة المنبه نفسه وخصائص الفرد الشخصية و الخبرة السابقة بالمنبه و ذكاء الفرد والمستوى الثقافي للفرد وتقويم الفرد لإمكاناته.

وسوف يتم تبنى نظرية (Lazarus) لأدراك عملية الضغوط باعتبار أن عملية الضغوط حالة إدراكية تحدث عند إدراك الفرد بعدم التوازن بين ما هو مطلوب منه وبين قدراته لأداء هذه المهام، وعلى هذا يمكن أن يكون هناك موقف لزميل ما يجعله يشعر بالضغط، لكن ليس بالضرورة أن يكون مثل هذا الموقف يمثل ضغطاً لزميل آخر.

وقد عرف يوسف شحاذة، وتغريد كاظم (٢٠١٧، ٢٤٢) الضغوط المهنية بأنها استجابة العاملين للمواقف الضاغطة التي تتطلب منهم التفاعل والتوافق معها سلوكيا ونفسيا في الميدان المهني لتحقيق النتائج المرغوبة.

ويرى (الطاهر تجاني، وإيمان العيهار، ٢٠١٦، ٨٦) الضغوط المهنية على أنها تلك الضغوط الناتجة عن طبيعة الوظيفة التي يؤديها الفرد من حيث مسؤولياتها وأعباؤها وأهميتها وعلاقتها بالوظائف الأخرى، والدور الذي يلعبه صاحب الوظيفة وخصائص هذا الدور.

ويتبنى (عبد الحميد معوش، ونزيم صرداوي، ٢٠١٦، ٤٦٧) مفهوما للضغوط المهنية بأنها مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته، والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة كالتوتر والقلق.

في ضوء ما سبق يمكن القول بأن الضغوط المهنية مواقف تحدث للفرد في بيئة عمله أو أسرته أو محيطه وأن هذه المواقف ما هي إلا عملية إدراكية يشعر فيها الفرد بخطر يهدده في حين أن هناك آخر لا يدركها على هذا النحو.

الآثار المترتبة على الضغوط المهنية:

يتفق كل من (حسن عبدالمعطي، ٢٠٠٦، ٧٧ - ٧٩) و (Soreq, Friedman, & Kaufer, 2010, 135) و (محمد طعيلي، ٢٠١١، ٢٤٩) و(عبدالحميد معوش، ونزيم صرداوي، ٢٠١٦، ٤٦٣) و(نهلة مصطفى الاسد، ٢٠١٥، ١٥٣) على وجود أثار للضغوط تقع على الفرد وتتمثل في ثلاثة مستويات رئيسية وهي كما يلي :

تأثير الضغوط على صحة الأفراد والجسم: تتمثل في وجود اضطرابات في الأوعية الدموية للقلب تصل للسكتة القلبية، أو تليف الكلية، أو اضطراب مستوى السكر في الدم، أو حدوث البول السكري، أو احتراق الطاقة وقلة النشاط وفقدان الوزن وارتفاع الكولسترول في الدم من الكبد، أو وتصلب الشرايين والأزمات القلبية وإغلاق الجهاز الهضمي، وشحوب الجلد، والحساسية للصدمات والآلام، وانخفاض مناعة الجسم، ونقص إفراز الهرمونات الجنسية على المستوى الزمني والذي يؤدي إلى البرود الجنسي والعقم وردود فعل دفاعية

تأثير الضغوط على الصحة النفسية والعلاقات : وتتمثل في الشعور السلبي، وفقدان الاستمتاع بالحياة، وفقدان الأمل، والتوتر، والوساوس القهرية، وزيادة معدلات القلق والعدوانية واللجوء للعنف، وقلة التحكم في السلوكيات والاندفاع والجمود، والاكتئاب والإحساس بالعجز، وانعدام الكفاءة، والخوف والذعر والهلع لانعدام القيمة، والتشاؤم واليأس وضياع الثقة بالنفس، والأرق الليلي وقلة النوم، وضعف مدى الانتباه والتركيز، وتدهور الذاكرة قصيرة المدى والطويلة عدم القدرة على الاستنتاج وحل المشكلات، وتصلب التفكير والابتكار والإبداع والبطء في العمل والغياب المتكرر والتأخر الصباحي وانخفاض الأداء، وعدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، وتغيير في عادات الأكل زيادة أو نقص، وزيادة التدخين وتناول المنبهات ، وسوء استخدام العقاقير، وزيادة الأنماط السلوكية، والشك وعدم الاطمئنان لزملائه التهديد بالانتحار والمحاولة ، وكثرة تصيد أخطاء الغير

تأثير الضغوط على الأداء المهني (تكاليف الضغوط المهنية):

يشير (فاروق فيلة، والسيد عبدالمجيد، ٢٠٠٥، ٣١٣) لتأثيرات الضغوط على الأداء المهني في: عدم وجود أهداف محددة، وانخفاض الدافعية والنشاط، والإصابة بالملل وقلة المثيرات بمناخ العمل، وعدم التوظيف الأمثل للمهارات، وثبات مستوى العاملين بالأداء الوظيفي، وعدم الانضباط والالتزام باللوائح داخل العمل، وزيادة الحوادث وارتفاع معدل الخلافات والنزاعات والصراعات، وارتفاع معدل الغياب وعدم الانضباط بالعمل، وتثاقل الأعمال على كاهل العامل

الآثار المترتبة على الضغوط المهنية للمعلم:

تشير (فاطمة النوايسة، ٢٠١٣، ٤٠) إلى تأثير الضغوط المهنية على المعلم وتتمثل هذه التأثيرات في: الملل من التدريس ومن كل ما يربطه بحجرة الصف، وانخفاض المشاركة والمساهمة في الأنشطة اللاصفية، والقيام بالحصة بدون تحضير مسبق وبأقل جهد ووقت، والذهاب إلى الحصص متأخراً وتدني متابعة واجبات التلاميذ، وإلقاء اللوم على الطلاب بقلة الفهم والكسل، وكثرة الشكوى من الوضع العام بالمدرسة والتذمر من ضوابطها.

استراتيجيات إدارة الضغوط المهنية في حقل التعليم

يشير (يوسف شحاذة، وتغريد كاظم، ٢٠١٧، ٢٥٠- ٢٥٢) و(عمر شداني، وعبد الله لحسن، ٢٠١٧، ١٤٢- ١٤٣) لبعض الاستراتيجيات التي تدار بها عملية الضغوط وخاصة التي تواجه العاملين في حقل التعليم عموما والمعلم بشكل خاص وتتمثل هذه الاستراتيجيات فيما يلي:

الإستراتيجية الأولى: إدارة الضغوط على مستوى الفرد: مناقشة الأسرة وزملاء العمل في المشكلات التي تسبب ضغط له، وتحديد أولويات العمل وتوثيق العلاقات

بالمحيطين ببيئة عمله، والتمتع بممارسة الهوايات المحببة له (كالرسم، والألعاب الرياضية)، والابتعاد عن السلوكيات الضارة والمتمثلة في (تناول الطعام غير الصحي وتعاطي المهدئات والمخدرات والكحوليات)، والتعزيز الدائم لتبني أن الإخفاق اللحظي في عمل ما لا يعبر بالضرورة أنه إنسان فاشل، وممارسة عملية التفكر الديني والروحي لسمو الذات.

الإستراتيجية الثانية: إدارة الضغوط على مستوى المؤسسة: تحليل أدوار العاملين داخل المدرسة لتحقيق الانسجام والتقليل من صراع الأدوار، وتخطيط المسارات الوظيفية للعاملين داخل المدرسة ومعرفة تدرجه ومساره الوظيفي، وإثراء العلاقات بين المعلمين والإدارة والعاملين داخل المدرسة، ومشاركة الجميع داخل المدرسة في عملية اتخاذ القرار وإبداء الرأي، وتوفير برامج التكافل الاجتماعي لتوفير المتطلبات الأساسية للمعلمين كإقامة المستشفيات والنوادي الترفيهية والاهتمام بالأنشطة الاجتماعية، وتوفير وسائل الحماية الأساسية داخل المدرسة لأداء المعلم دوره بشكل أمثل وعدم التعرض للمخاطر والأضرار.

ويذكر (طلعت أحمد علي، ٢٠٠٨، ٦٥- ٦٦) أن (Cohen, 1994) أشار إلى عدة **استراتيجيات للتعامل مع الضغوط** وهي كما يلي: التفكير العقلاني للبحث عن مصادر المشكلة، وتخيل المشكلات بالمستقبل، والإنكار والتجاهل من مسببات الضغوط، والابتكار والتجديد في حل المشكلة، والفكاهة والتعامل مع المشكلة ببساطة ودعابة للتغلب عليها بالانفعالات الإيجابية، والرجوع للدين كمصدر دعم روحي وانفعالي للتغلب عليها.

ثانيا: قلق المستقبل: future anxiety

يعتبر (غالب المشيخي،٢٠٠٩، ٣٩) أن التفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده كما وقد أرجع رواد النظرية

المعرفية مثل باندورا وبيك نشأت القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية ادراك الشخص وتفسير الاحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات وتفسير الفرد للواقع مدركا خطره وادراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر وضعفا مسيطرا وانخفاضا في فاعلية الذات التي ظهرت كمنحى معرفي للقلق

ويشير (فيكتور فرانكل ١٩٨٢: ١٠٥) الى ان فقدان الثقة في المستقبل يفقد الانسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهيار العقلي والبدني استنادا الى ان الانسان لا يستطيع ان يحيا الا بواسطة تطلعه للمستقبل.

ويرى (هويدا حنفي، محمد فراج، ٢٠٠٦، ٦٠) أن التفكير والقلق من المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي أصبحت تشغل المجتمعات المتحضرة التي تحاول أن تجد لنفسها موضعا على الخريطة العالمية والدولية وليس الافراد أو المنظمات كما كان سابقا.

ويعرف (Zaleski, 1996, 165) قلق المستقبل بأنه حالة من عدم الاطمئنان وعدم التبين والخوف والتوتر والتغيرات غير المرغوب فيها والتي يمكن أن تسيطر على مستقبل الفرد، وفي الحالات المتطرفة يمكن أن يصاب الشخص بحالة من الذعر من إمكانية وقوع حالة من الذعر

وترى (زينب شقير، ٢٠٠٥، ٥) قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم

الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدى به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، و الخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس

وقد أشار (عادل العدل، ٢٠٢١) إلى نظرة الفرد القلق من المستقبل على أنها مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفيه ثابتة نسبيًا ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها بشكل محدد، بحدث معين أو مشكلات شخصية.

ويرى (محمد الفيومي، ١٩٩١، ٦٥) أنه بعد التطلع إلى المستقبل قد يتوقع الفرد أمورا يفرح لها أو يخاف منها، وفي تخطيطه لذلك المستقبل يظل في حالة دائمة من القلق الذي يدفعه دفعاً إلى تحقيق آماله أو تعرضه لخيبة آمل.

كما أشار (داينز، ٢٠٠٦) إلى أن أسباب قلق المستقبل تندرج تحت عوامل اجتماعية حيث إن ردود الأفعال الوجدانية للتغيرات الأخلاقية، والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية تولد مشاعر القلق والخوف من الضعف، وتناقض الأدوار وضغوط الحياة، مما يؤدي بالفرد إلى عدم فهم الواقع والمستقبل، وبالتالي الدخول في دوامة التفكير والقلق من المستقبل.

النظريات المفسرة لقلق المستقبل

يشير (جيرالد كوري، ٢٠١٣، ٤٨٠) إلى **نظرية العلاج المختصر المبني على الحل Solution focused brief therapy** والذي يرمز اليه (SFBT) والذي يهمل جانبا الحديث عن الماضي ويركز على الحاضر والمستقبل، فيقول دي شافيز ١٩٨٨ بعدم ضرورة معرفة سبب المشكلة لحلها وقد تأسست هذه النظرية على فرضية تفاؤلية

وتتطلب تقبل الناس ومساعدتهم في حل مشكلاتهم حيث يتضمن هذا التوجه الايجابي العمل على تنمية التوجه لحل مشاكل الحياة وتوسيع افاق الحياة للناس في المستقبل.

ويذكر (محمد أبو الليل، ٢٠٠٢، ٣٣٢) تفسير كارل روجرز من منظور **نظرية الذات self-theory** عن انواع الذات ما يسميه الذات المثالية وهي التي تمثل طموحات الفرد والمستويات التي يرغب الوصول اليها او ما يود الفرد ان يكون عليه فالشخص يتمنى ان ينجز انجازا معينا في مستقبله

كما تشير (عديلة تونسي، ٢٠٠٢، ١٦) إلى تفسير باندورا Bandura رائد **نظرية التعلم الاجتماعي social learning theory** حيث يشير إلى أن قلق المستقبل يظهر نتيجة لحدوث متغيرات غير مرغوب فيها مع وجود استعداد نفسي لظهور هذا القلق لدى الفرد نتيجة للمفهوم السلبي لدى الفرد عن ذاته وعن قدراته، وعليه فالقلق يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية لكنه يرتبط بالسمات الشخصية (العقلية والوجدانية).

وعلى هذا يمكن تبنى نظرية العلاج المختصر لأنها ترى تحسين نظرة الفرد للمستقبل وتنمية توجهه لحل ما يواجهه من مواقف تؤدي به لتقليل الضغوط لديه وتجعله دائما ينظر لها بالشكل الإيجابي لتحقيق أقصى استفادة منها وتخفيف شعوره نحو قلق المستقبل

ثالثا: سلوك المخاطرة: -

يشير (Slovic, 1987, 281) إلى أن الاهتمام بموضوع المخاطرة أتى من فروع علمية متعددة، مثل: علم الاجتماع والانثروبولوجي ، وعلم الجغرافيا ، وعلم النفس ، فعلم الاجتماع والانثروبولوجي فقد أظهرا بأن إدراك وقبول المخاطرة له جذور تمتد

إلى العوامل الاجتماعية والحضارية أما علم الجغرافيا، فقد اهتم بفهم السلوك الإنساني من خلال مواجهة المخاطر الطبيعية، أما البحوث النفسية في إدراك المخاطرة، فقد ركزت على تقدير الاحتمالية، وتقدير المنفعة، وعمليات اتخاذ القرار، والتي مكنت الأفراد من مواجهة الحوادث غير المؤكدة.

ويرى (Tixier, et al, 2014) أن سلوك المخاطرة ينشأ أساساً من تصور غير دقيق وتسامح غير مقبول مع المخاطر، فالمخاطرة عامل هام في غالبية السلوك، وقد توصلت أبحاث علم النفس وجود تفاعلات معرفية بين المشاعر وإدراك الخطر.

وقد أشار (إبراهيم عبدالستار، ٢٠٠٢، ٩٦) إلى أن سلوك المخاطرة عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد ومكوناً أساسياً في سعي الفرد لتحقيق ذاته، فالفرد يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما يحققه من أهداف وفي سعيه لتحقيق أسلوب حياة أفضل وهذا الأمر يتطلب في كثير من الأحيان المخاطرة.

ويشير (أنور الشرقاوي، ١٩٩٢، ١٨٥) إلى ان الأفراد الذين يميلون الى المخاطرة، يتميزون بأنهم أفراد مغامرون، ويقدمون على مواجهة المواقف الجديدة ذات النتائج غير المتوقعة والمتميزة، أما الأفراد الحذرون، فإنهم لا يقبلون بسهولة التعرض للمواقف التي تحتاج الى روح المغامرة حتى وأن كانت نتائجها مؤكدة

كما تصف (علا الديري، ٢٠١١: ٤٨) الشخص المخاطر بأنه يمتلك بناء نفسي منفرد وشخصية مثابرة وجرأة على الاقدام حيث يضع نفسه في مواقف صعبة رغم معرفته بأن احتمالات نجاحها بسيطة.

ويصف (محمد عبدالحميد، ١٩٩٥: ١٢١) المخاطر التي تواجه الإنسان بأنها تصقله لأنها تتضمن التحدي والمواجهة، ومن ثم فأنها تحوله من إنسان تصنعه الأحداث إلى إنسان يشكل الأحداث بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته، فالمخاطرة عملية مستمرة طالما هنالك إدراكاً ووعياً

يعرفها (جابر عبدالحميد، وعلاء الدين كفافي، ١٩٩٥، ٣١٠) بأنها نمط من المخاطرة بدون ضرورة لذلك، والذي قد يكون مدفوعاً –عادة على المستوي اللاشعوري – بحاجات ماز وكية ويتضمن أخذ المخاطرة أحياناً اتجاهات خرافية كما في حال المقامر الذي يقامر بكل نصيبه مغامرة قائمة على الحدس أو التخمين.

كما يشير (عادل العدل، ٢٠٠١، ١٢٢) للمخاطرة بأنها استعداد الأفراد للقيام بالأعمال غير المألوفة، أو اتخاذ القرارات الصعبة بدون التحقق التام من النتائج المترتبة، وقد يرجع ذلك إلى صعوبة توقع الأحداث المستقبلية بسبب عدم توفر المعلومات التي يعتمد عليها الفرد عند إقدامه على المخاطرة.

ويرى (Liewelly & Sanchez, 2003, 185) وأن للمخاطرة أنواع تتمثل في: تجنب المخاطرة: وتعني أن يميل الأفراد للابتعاد عن الأنشطة نتيجة للمخاطرة المتضمنة فيها، والمشاركة الجزئية في المخاطرة: وتتمثل في مشاركة الأفراد في أنشطة تتميز بأخطار عالية بصورة جزئية، نظراً للأخطار الموجودة فيها، والمخاطرة الكاملة: وتتمثل في أن يسهم الأفراد في أنشطة ذات مخاطر عالية علي الرغم من وجود المخاطر فيها.

النظريات المفسرة لسلوك المخاطرة

يشير (ريتشارد لازاروس، ١٩٨٤، ٥٤) **لنظرية السمات والعوامل trait and factor theory** إلى أن أصحاب هذه النظرية ينظرون للشخصية الإنسانية على أنها نظام من العوامل والسمات والاهتمامات والقدرات والاتجاهات والانفعالات، ويؤكد البورت أحد علماء هذه النظرية على أن السمات هي التي من خلالها يتم التعبير عن سلوك الفرد، فالسمة تصف الفرد بخيلاً، أو كريماً، أو قلقاً، أو شجاعاً، أو مغامراً، أو

مخاطراً، لكن ليس بالضرورة أن يكون كذلك دائماً لكن يكون لديه الاستعداد للاستجابة في موقف معين

ويرى سكنر صاحب **نظرية التعلم الاجرائي procedural learning theory** يؤكد على التعزيز فهو أساس التعلم، وأن التعزيز الخارجي ليس هو الأساس الوحيد للتعلم، فالتعزيز غير المباشر (الداخلي) الذي يمثل الدافع المعرفي هو أيضاً أداة لتحقيق التعلم. وأن خبرات الفرد عن نتائج السلوك هي التي تحدد تكرار أو عدم تكرار السلوك في المرات القادمة، وأن العلاقة التي تربط بين الاستجابة والتعزيز هي علاقة زمنية، لأن معالجة نتائج الاستجابة في الإشراط الإجرائي يتضمن استعمال التعزيز استعمالاً أساسياً وأن يقترن تقديم التعزيز بأداء الفرد للاستجابة المرغوب فيها مستقبلا مما يخفف الشعور لديه بالقلق (في: زهراء حسين، ٢٠١٨: ١٩)

وعلى هذا يمكن تبني **نظرية السمات والعوامل** لأنها ترى أن الصفات التي يتصف بها الفرد هي ما تعبر عن سلوكه وأفعاله حتى وإن لم تتصف بالديمومة، فليس بالضرورة أن يكون كذلك دائماً لكن يكون لديه الاستعداد للاستجابة في موقف معين. كما يمكن القول ان المواقف التي يواجهها تجعل لديه استجابة لمواقف معينة أو عدم رغبة لهذه المواقف لكن إذا تكررت مرة أخرى باستعداد يمكن أن نرى إنجاز لها.

وقد ذكر محمد عبد الرحمن، (١٩٩٨، ٤٣٤) أن الدوافع الغريزية تهدف إلي خفض دوافع كالجوع والعطش والأمان والحصول علي الحب والتقدير من الآخرين أطلق عليها دوافع النقص أو القصور، وهذه الدوافع تهتم بالنقص أو القصور داخل الكائن الحي ويجب أن يكمل من خلال الموضوعات الخارجية أو الأشخاص المناسبين، وهذا النقص يعد شائعاً جداً لدي كل البشر، في المقابل لذلك فإن دوافع النمو تكون مستقلة نسبياً عند البيئة ومتصلة بالفرد، وهذه الحاجات تشمل كل ما يزيد من سعادة الآخرين كإعطاء الحب بدون أنانية وتطوير وتحقيق القدرات والإمكانيات الداخلية، وفي حين يحاول الفرد خفض دوافع النقص أو القصور يحاول زيادة دوافع النمو.

وتشير (نبيهة جابر، ٢٠١٠، ٥٢) إلى أن الشخص المخاطر هو الذي يقبل ان يضع نفسه في مواقف تتميز بأنها ذات عائد وكبير بالرغم من ان احتمالات نجاحها بسيطة وضعيفة، في حين لا يقبل الدخول في المجالات والموضوعات التي يكون عائدها قليل مهما كانت احتمالات نجاحها مضمونة.

البحوث السابقة

هدف بحث (بشرى الشمري، ٢٠١٢) إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى تدريسي الجامعة والتعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة وهل هناك فروق ذو دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس "ذكور- إناث "وهل هناك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية. وتحدد البحث الحالي على تدريسي الجامعة للعام الدراسي "٢٠١٠- ٢٠١١" وتحقيقا لأهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس قلق المستقبل لتدريسي الجامعة وتبني مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الشيبي "٢٠٠٥" قامت بتطبيقه على عينة بلغت "٤٠٠" تدريسي وتدريسية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصل البحث الحالي إلى النتائج الأتية: إن تدريسي الجامعة ليس لديهم قلق من المستقبل وإن تدريسي الجامعة يتعرضون إلى ضغوط نفسية مختلفة، لا توجد فروق ذو دلالة احصائية بين التدريسين والتدريسيات، وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية.

وهدف بحث (ولاء بدوي، ٢٠١٣) إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كليتي الأدب والتربية بجامعة الملك خالد وتحقيقا لأهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية من إعداد الباحثة تم تطبيق المقاييس على عينة البحث المتكونة

من ٢٠٠ طالبة تراوحت أعمارهم من ١٨- ٣٥ سنة، ولتحميل البيانات إحصائيا استخدمت الباحثة (الاختبار التائي، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، وتم الاستعانة بالمنهج الوصفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية كما توجد فروق دالة إحصائيا في الأداء على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية وفق متغير الحالة المعيشية (تعمل ،لا تعمل) ولصالح لا تعمل ، كما توجد فروق دالة إحصائيا في الأداء على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة).

كما هدف بحث (هبة أبو يوسف،٢٠١٤) إلى التعرف على مستوى الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين والتعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط انتشارا والكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط من جهة أخرى، تكونت عينة البحث من (١١٥) مرابط من أفراد الشرطة، وطبقت أدوات البحث مقياس الاتجاه نحو المخاطرة(اعداد الباحثة) ومقياس الثقة بالنفس (اعداد الباحثة) ومقياس مواجهة الضغوط لـ (أشرف القانوع)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، أما الأساليب الإحصائية فتمثلت في المتوسطات الحسابية، واختبار ت، ومعاملات الارتباط بيرسون براون، وألفا، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس ٨٣,٩٢٪، وهو معدل مرتفع، وأن مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى أفرد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس ٧٣,٧٩٪، وأن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً وشيوعاً لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب ممارسة التدين، يليه أسلوب حل المشكلات يليه أسلوب إعادة البناء المعرفي. وكانت أقل أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب العدوان ولوم الذات، وقبله أسلوب وسائل الدفاع.

وبحث (إشراق الطراونة، وعادل طنوس ٢٠١٨) والذي كان غرضه التعرف على مستوى مشاعر الوحدة والضغوط وقلق المستقبل لفئة المتأخرات عن الزواج في محافظة الكرك، والكشف عن تأثير الضغوط وقلق المستقبل بمستوى الشعور بالوحدة لدى المتأخرات عن الزواج، وتكونت العينة من (٤٠١) فتيات تجاوزن ال ٣٥ عاما، تم تطوير ثلاثة مقاييس هي (مشاعر الوحدة، والضغوط، وقلق المستقبل)، وبعد تطبيقها، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط بلغ (٦٨,٣)، وجاء قلق المستقبل بدرجة متوسطة بمتوسط (١٧,٣)، والضغوط بدرجة مرتفعة وبمتوسط (٧٥,٣)، ووجود علاقة ارتباطية بين (الشعور بالوحدة، والضغوط)، وكانت أقوى من العلاقة بين(قلق المستقبل، والضغوط)، وبينت النتائج بأن الضغوط وقلق المستقل ينبئان بمستوى الشعور بالوحدة واحتلت الضغوط المرتبة الأولى، وقلق المستقبل مع الضغوط بمقدار (٥٤،٣ ٪)

التعليق على البحوث السابقة

من خلال تحليل البحوث السابقة التي تم عرضها فيما سبق، يمكن ملاحظة ما يلي:

١- من حيث الهدف:

سعت البحوث السابقة إلى تحقيق أهداف متباينة، فقد هدف بحث (بشرى الشمري، ٢٠١٢) إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى تدريسي الجامعة والتعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة وهل هناك فروق ذو دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس "ذكور- إناث "وهل هناك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية، بينما هدف بحث (ولاء بدوي، ٢٠١٣) إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كليتي الأدب والتربية بجامعة الملك خالد، أما بحث (هبة أبو يوسف،٢٠١٤) هدف إلى التعرف على مستوى الاتجاه

نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين والتعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط انتشارا والكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط من جهة أخرى، وبحث (إشراق الطراونة، وعادل طنوس ٢٠١٨) هدف البحث إلى التعرف على مستوى مشاعر الوحدة والضغوط وقلق المستقبل لفئة المتأخرات عن الزواج في محافظة الكرك، والكشف عن تأثير الضغوط وقلق المستقبل بمستوى الشعور بالوحدة لدى المتأخرات عن الزواج، ويهدف هذا البحث للتعرف على طبيعة علاقة سلوك المخاطرة وقلق المستقبل بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

٢- من حيث العينة:

تضمنت جميع البحوث السابقة عينات متباينة، فقد تمثلت عينة بحث (بشرى الشمري، ٢٠١٢) على (٤٠٠) تدريسي وتدريسية بالجامعة، بينما تحددت عينة بحث (ولاء بدوي، ٢٠١٣) بعدد (٢٠٠) طالبةً من طلبة كلية الآداب والتربية جامعة الملك خالد، وتكونت عينة بحث (هبة أبو يوسف،٢٠١٤) من(١١٥) مرابط من أفراد الشرطة، بينما تكونت عينة بحث (إشراق الطراونة، وعادل طنوس ٢٠١٨) من عدد(٤٠١) فتاة من الفتيات تجاوزن ال ٣٥ عاما، وتحددت عينة البحث الحالي في اختيار عينة عشوائية من المعلمين بمدارس إدارة جدة التعليمية (الحكومية والأهلية والعالمية ومدارس تحفيظ القرآن والتربية الخاصة) خلال العام الدراسي ٢٠٢١م - ١٤٤٢هـ.

٣- من حيث المنهج:

اتفق البحث الحالي مع جميع البحوث السابقة في استخدام المنهج الوصفي ومنها (بشرى الشمري، ٢٠١٢) وبحث (ولاء بدوي، ٢٠١٣) وبحث (هبة أبو يوسف،٢٠١٤) وبحث (إشراق الطراونة، وعادل طنوس ٢٠١٨)

٤- من حيث الأدوات:

استخدمت البحوث السابقة أدوات متعددة منها بحث (بشرى الشمري، ٢٠١٢) استخدم مقياس قلق المستقبل لتدريسي الجامعة إعداد الباحثة وتبني مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الشيبي، ٢٠٠٥)، وأما بحث (ولاء بدوي، ٢٠١٣) استخدم مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية من إعداد الباحثة، بينما استخدم بحث (هبة أبو يوسف،٢٠١٤)، مقياس الاتجاه نحو المخاطرة(اعداد الباحثة) ومقياس الثقة بالنفس (اعداد الباحثة) ومقياس مواجهة الضغوط لـ (أشرف القانوع)، وتمثلت أدوات البحث لدى بحث (إشراق الطراونة، وعادل طنوس ٢٠١٨) في مقياس مشاعر الوحدة، ومقياس الضغوط، ومقياس قلق المستقبل)، أما البحث الحالي سيستخدم مقياس قلق المستقبل من إعداد الدكتورة (فضيلة السبعاوي،٢٠٠٧) : مقياس قلق المستقبل إعداد (سعيد بن آل شويل)، ومقياس سلوك المخاطرة (عامر عسيري،٢٠٢١)، ومقياس الضغوط المهنية إعداد (فرج طه، والسيد راغب،٢٠١٠)

٥- من حيث الأساليب الإحصائية

فقد تعددت الأساليب الإحصائية في البحوث السابقة متمثلة في (المتوسطات الحسابية، واختبار ت، ومعاملات الارتباط بيرسون براون، وألفا، والانحراف المعياري)

٦- من حيث نتائج البحوث

فقد توصل بحث (بشرى الشمري، ٢٠١٢) إن تدريسي الجامعة ليس لديهم قلق من المستقبل وإن تدريسي الجامعة يتعرضون إلى ضغوط نفسية مختلفة، لا توجد فروق ذو دلالة احصائية بين التدريسين والتدريسيات، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية، وتوصل بحث (ولاء بدوي، ٢٠١٣) لوجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى

طالبات الدراسات المسائية كما توجد فروق دالة إحصائيا في الأداء على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية وفق متغير الحالة المعيشية (تعمل، ولا تعمل) ولصالح لا تعمل ، كما توجد فروق دالة إحصائيا في الأداء على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، وغير متزوجة)، وبينما توصل بحث (هبة أبو يوسف،٢٠١٤) إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس ٨٣,٩٢٪، وهو معدل مرتفع، وأن مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى أفرد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس ٧٣,٧٩٪، وأن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً وشيوعاً لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب ممارسة التدين، يليه أسلوب حل المشكلات يليه أسلوب إعادة البناء المعرفي. وكانت أقل أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب العدوان ولوم الذات، وقبله أسلوب وسائل الدفاع. وأظهرت نتائج بحث (إشراق الطراونة، وعادل طنوس ٢٠١٨) أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط بلغ (٦٨,٣)، وجاء قلق المستقبل بدرجة متوسطة بمتوسط (١٧,٣)، والضغوط بدرجة مرتفعة وبمتوسط (٧٥,٣)، ووجود علاقة ارتباطية بين (الشعور بالوحدة، والضغوط)، وكانت أقوى من العلاقة بين(قلق المستقبل، والضغوط)، وبينت النتائج بأن الضغوط وقلق المستقل ينبئان بمستوى الشعور بالوحدة واحتلت الضغوط المرتبة الأولى، وقلق المستقبل مع الضغوط بمقدار (٥٤،٣ ٪)

من خلال استقراء نتائج البحوث السابقة التي تم عرضها اتضح أن معظمها يشير إلى وجود علاقة بين قلق المستقبل وبين الضغوط كما في بحوث (إشراق الطراونة، ٢٠١٨)، و(ولاء بدوي، ٢٠١٣)، و(بشرى الشمري، ٢٠١٢) ووجود علاقة بين سلوك المخاطرة والضغوط النفسية كما في بحث (هبة حمد أبو يوسف،٢٠١٤)، ومن ثم يمكن صياغة فروض البحث الأتية

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0.05) بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية لدى المعلمين.

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0.05) بين قلق المستقبل والضغوط المهنية لدى المعلمين.

إجراءات البحث: -

تم استخدام المنهج الوصفي نظراً لأنه المنهج المناسب لأهداف البحث، وتمثل مجتمع الأصل في المعلمين المنتسبين لإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية والتي تضم جميع المدارس الحكومية والأهلية وتحفيظ القرآن والعالمية والتربية الخاصة، ويعمل بها معلمون من جنسيات مختلفة (سعودي، مصري، أردني، سوري، يمني) وقد استهدف البحث مجتمع الأصل للاستقرار على عينة البحث وتم تلقي الاستجابات الكترونيا، حتى وصلت العينة النهائية (٣١٢) معلم ومعلمة، وكان وصفهم على النحو بالجدول رقم (١)

جدول (١) وصف العينة في ضوء نوع المدرسة

نوع المدرسة	التكرار	النسبة
أهلية	٤٧	٪١٥,١
حكومية	٢٦٥	٪٨٤,٩
المجموع	٣١٢	٪١٠٠

يتضح من الجداول رقم (١) أن غالبية العينة النهائية–حسب الردود الالكترونية- كانوا من المدارس الحكومية بنسبة ٨٤,٩٪،

أدوات البحث:

بعد الاطلاع على البحوث السابقة بمجال الضغوط المهنية وقلق المستقبل وسلوك المخاطرة، تم الاعتماد على المقاييس التالية، لاستخدامها في البحث الحالي، وخصائصها السيكومترية كما يلي:

أولا : مقياس الضغوط المهنية (فرج طه ، والسيد راغب،٢٠١٠)

يهدف المقياس إلى التعرف على الضغوط المهنية لدى المعلمين.

وصف وتصحيح مقياس الضغوط المهنية: يتكون المقياس من ٤٨ فقرة موزعة على اثنا عشرة بُعد هي: العجز، وقلة المعلومات، والصراع، وافتقاد جماعية العمل، والعبء الزائد، الملل، والعقاب، والاغتراب، والغموض، التغذية الراجعة، وانخفاض العائد، وصراع القيم، ويمثل كل بعد عدداً من المصادر المسببة لعملية الضغوط المهنية، وكل مصدر له مستويات فرعية تمثل وجود المؤشر بمقدار معين يبدأ بقلة تواجده وينتهي بارتفاع تواجده وتتمثل المستويات فيما يلي (لا تنطبق غالبا=١ درجة، تنطبق نادرا =٢ درجة، تنطبق قليلا =٣ درجات، تنطبق غالبا =٤ درجات).

الخصائص السيكومترية لدى معد المقياس

الاتساق الداخلي: معدلات الارتباط بين درجات العبارات والمجموع الكلى للبعد وبين مجموع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٥٨، ٠,٧٥٨) وكانت جميعها دالة عند (٠,٠١)

الصدق: استخدم معد المقياس الصدق التمييزي حيث كانت قيمه "ذ" بين درجات المرتفعين والمنخفضين = (٤,١٧١) وهي دالة عند (٠,١) كما حسب معد المقياس الصدق

التلازمي مع مقياس الاحتراق النفسي المهني، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٦٤٣) وهو دال عند (٠,٠١)

الثبات: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية واعادة تطبيق الاختبار وبلغ ٠,٨٣٧، ومعامل ألفا بلغ ٠,٨٨٨

الخصائص السيكومترية لدى البحث الحالي

الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٢):

جدول (٢) معاملات ارتباطات العبارات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٨٠٣	دال عند ٠,٠١	١١	٠,٧٦٣	دال عند ٠,٠١
٢	٠,٦٩٤	دال عند ٠,٠١	١٢	٠,٨٩٤	دال عند ٠,٠١
٣	٠,٨٤٠	دال عند ٠,٠١	١٣	٠,٧٨٨	دال عند ٠,٠١
٤	٠,٨٢٧	دال عند ٠,٠١	١٤	٠,٨٦٥	دال عند ٠,٠١
٥	٠,٧٥٩	دال عند ٠,٠١	١٥	٠,٨٩٣	دال عند ٠,٠١
٦	٠,٧٨٠	دال عند ٠,٠١	١٦	٠,٨٦٢	دال عند ٠,٠١
٧	٠,٧٣٢	دال عند ٠,٠١	١٧	٠,٨٥٩	دال عند ٠,٠١
٨	٠,٨١٢	دال عند ٠,٠١	١٨	٠,٨٠٣	دال عند ٠,٠١
٩	٠,٨١٤	دال عند ٠,٠١	١٩	٠,٦٨٤	دال عند ٠,٠١
١٠	٠,٧٦٨	دال عند ٠,٠١	٢٠	٠,٨٠٥	دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٢) السابق وجود ارتباط موجب دال بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت درجات الارتباط بين (٠,٦٨٤، ٠,٨٩٤) وكانت جميعها دالة عند (٠,٠١)، وهذا يعني الاتساق بين العبارات والمقياس ككل

الصدق: وقد تم استخدم الصدق العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية، للتعرف على المكونات الأساسية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول رقم (٣):

جدول (٣) نتائج اختباري مناسبة العينة للتحليل العامل وإمكانية الحصول على عوامل جوهرية

اختبار كايزر-ماير-أولكن KMO		٠,٩٣٣.
اختبار بارتلت لإمكانية الحصول على عوامل جوهرية	مربع كا	٣٢٣٧,٧١٨
	درجات الحرية	١٩٠
	مستوى الدلالة	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة اختبار KMO تزيد عن ٠,٦، وهذا يعني مناسبة العينة للتحليل العاملي، كما أن قيمة اختبار بارتلت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهذا يعني إمكانية الحصول على عوامل جوهرية للظاهرة محل الدراسة.

جدول (٤) العوامل المستخلصة وقيمة التباين المفسر لناتج التحليل العاملي الاستكشافي

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية			الجذر الكامن والتباين للعوامل المستخلصة		
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
الأول	١٢,٩٤٩	٦٤,٧٤٤	٦٤,٧٤٤	١٢,٩٤٩	٦٤,٧٤٤	٦٤,٧٤٤
الثاني	١,٨١	٩,٠٤٩	٧٣,٧٩٣	١,٨١	٩,٠٤٩	٧٣,٧٩٣
الثالث	٠,٩٥٤	٤,٧٦٩	٧٨,٥٦٢			

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية			الجذر الكامن والتباين للعوامل المستخلصة		
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
الرابع	٠,٧٧٦	٣,٨٨	٨٢,٤٤٢			
الخامس	٠,٥٦٨	٢,٨٣٩	٨٥,٢٨١			
السادس	٠,٥٢٦	٢,٦٣	٨٧,٩١١			
السابع	٠,٤٣١	٢,١٥٦	٩٠,٠٦٧			
الثامن	٠,٣٠٩	١,٥٤٤	٩١,٦١			
التاسع	٠,٢٩٢	١,٤٦٢	٩٣,٠٧٢			
العاشر	٠,٢٥١	١,٢٥٧	٩٤,٣٣			
الحادي عشر	٠,٢٣٥	١,١٧٥	٩٥,٥٠٥			
الثاني عشر	٠,١٩٤	٠,٩٧٢	٩٦,٤٧٧			
الثالث عشر	٠,١٣٩	٠,٦٩٣	٩٧,١٧			
الرابع عشر	٠,١١٨	٠,٥٩٢	٩٧,٧٦٢			
الخامس عشر	٠,١٠٢	٠,٥١١	٩٨,٢٧٣			
السادس عشر	٠,٠٩٢	٠,٤٥٨	٩٨,٧٣			
السابع عشر	٠,٠٧٨	٠,٣٨٨	٩٩,١١٨			
الثامن عشر	٠,٠٧٥	٠,٣٧٧	٩٩,٤٩٦			
التاسع عشر	٠,٠٦١	٠,٣٠٣	٩٩,٧٩٩			
العشرين	٠,٠٤	٠,٢٠١	١٠٠			

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود عاملين مستخلصة، الجذور الكامنة لها له١٢,٩٤٩، ١,٨١، وقد فسرا ما قيمته ٧٣,٧٩٣٪ من التباين الكلي للظاهرة

جدول (٥) اشتراكيات العبارات وتشبعها على العوامل المستخلصة

العبارات	الاشتراكيات	التشبع على العوامل	
		عامل١	عامل٢
الأول	٠,٦٤٤	٠,٧٩٥	
الثاني	٠,٥٢٥	٠,٦٩٧	
الثالث	٠,٧١	٠,٨٣١	
الرابع	٠,٦٧٢	٠,٨١٩	
الخامس	٠,٧٩٥	٠,٧٧	٠,٤٥
السادس	٠,٨٣	٠,٧٩٢	٠,٤٥١
السابع	٠,٧٤٤	٠,٧٤٥	٠,٤٣٤
الثامن	٠,٧١	٠,٨١٦	
التاسع	٠,٧١٩	٠,٨١٩	
العاشر	٠,٧٤٥	٠,٧٧٥	٠,٣٨
الحادي عشر	٠,٦٣٩	٠,٧٦٧	
الثاني عشر	٠,٨٤٥	٠,٨٩١	
الثالث عشر	٠,٧٦٣	٠,٧٨١	-.٣٩١
الرابع عشر	٠,٩٠٥	٠,٨٥٩	-.٤٠٩
الخامس عشر	٠,٨٨٦	٠,٨٩	-.٣٠٧
السادس عشر	٠,٨٨٤	٠,٨٥٦	-.٣٨٨
السابع عشر	٠,٨٩٧	٠,٨٥٤	-.٤١١
الثامن عشر	٠,٦٧٢	٠,٨٠١	
التاسع عشر	٠,٥٠٧	٠,٦٩٢	
العشرين	٠,٦٦٦	٠,٨٠٩	

يتضح من الجدول رقم (٥)، وجود عامل عام تشبعت عليه جميع العبارات، وقد اكتفيا بالعامل العام، ليصبح المقياس مكون من بعد واحد و٢٠ عبارة.

الثبات: - كما تم استخدم معامل جيتمان للتجزئة العامة، ومعامل ألفا كرونباخ، كمؤشر على ثبات المقياس، وكانت النتائج كما هو بالجدول رقم (٦) التالي:

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس الضغوط المهنية

معامل ثبات جتمان	معامل ألفا
٠,٩٦٦	٠,٩٦٤

يتضح من الجدول رقم (٦) تمتع مقياس الضغوط المهنية بدرجة جيدة من الثبات

ثانيا: مقياس قلق المستقبل (سعيد بن آل شويل)

يهدف إلى قياس نظرة الافراد للمستقبل وما قد يواجهه من أحداث تشعره بالقلق وصف المقياس وتصحيحه: يتكون المقياس من ٣٢عبارة وأمام كل منهما ثلاث خيارات وهي (موافق، محايد، غير موافق) موزعة على درجات (١،٢،٣)

الخصائص السيكومترية لدى معد المقياس:

الاتساق الداخلي: معدلات الارتباط بين درجات العبارات والمجموع الكلى للبعد وبين مجموع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٠١، ٠,٧٥٩) وكانت جميعها دالة عند (٠,٠١)

الصدق: استخدم معد المقياس الصدق التمييزي حيث كانت قيمه "ذ" بين درجات المرتفعين والمنخفضين = (٣,١٧١) وهي دالة عند (٠,١) كما حسب معد المقياس الصدق التلازمي، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٦٤٣) وهو دال عند (٠,٠١)

الثبات: تم حساب الثبات وبلغ قيمة معامل ألفا كرونباخ نحو ٠,٨١٢

الخصائص السيكومترية لدى البحث الحالي:

الاتساق الداخلي للمقياس: تم القيام بإعادة حساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول رقم (٧):

جدول (٧) معاملات ارتباط عبارات قلق المستقبل بالدرجة الكلية للمقياس

العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٥٦٦	دال عند ٠,٠١	١٩	٠,٦٧٢	دال عند ٠,٠١
٢	٠,٥٤٧	دال عند ٠,٠١	٢٠	٠,٦٨٢	دال عند ٠,٠١
٣	٠,٥٦٥	دال عند ٠,٠١	٢١	٠,٦٦٦	دال عند ٠,٠١
٤	٠,٤٤٦	دال عند ٠,٠١	٢٢	٠,٦٣٠	دال عند ٠,٠١
٥	٠,٤٤٥	دال عند ٠,٠١	٢٣	٠,٥٨٥	دال عند ٠,٠١
٦	٠,٥٦٢	دال عند ٠,٠١	٢٤	٠,٥٣٨	دال عند ٠,٠١
٧	٠,٤٥٤	دال عند ٠,٠١	٢٥	٠,٦١٦	دال عند ٠,٠١
٨	٠,٤٩٤	دال عند ٠,٠١	٢٦	٠,٥٤٩	دال عند ٠,٠١
٩	٠,٤٦٨	دال عند ٠,٠١	٢٧	٠,٥٣٣	دال عند ٠,٠١
١٠	٠,٤٩٩	دال عند ٠,٠١	٢٨	٠,٥٤١	دال عند ٠,٠١
١١	٠,٤٩٠	دال عند ٠,٠١	٢٩	٠,٥٥٣	دال عند ٠,٠١
١٢	٠,٦٠٩	دال عند ٠,٠١	٣٠	٠,١٦٢	
١٣	٠,٦٩٠	دال عند ٠,٠١	٣١	٠,٤٢٦	دال عند ٠,٠١
١٤	٠,٦١٣	دال عند ٠,٠١	٣٢	٠,٤٠٠	دال عند ٠,٠١
١٥	٠,٦٤٢	دال عند ٠,٠١	٣٣	٠,٤٢٦	دال عند ٠,٠١
١٦	٠,٥٣٢	دال عند ٠,٠١			
١٧	٠,٦٢٤	دال عند ٠,٠١			
١٨	٠,٥٩٢	دال عند ٠,٠١			

يتضح من الجدول رقم (٧) أن العبارة رقم (٣٠) لا ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، ولذلك تم حذفها، ويصبح المقياس في صورته الأولية ٣٢ عبارة بدلا من ٣٣ عبارة، وقد تراوحت درجات الارتباط بين (٠,٤٠٠، ٠,٦٩٠) وكانت جميعها دالة عند (٠,٠١)، وهذا يعني الاتساق بين العبارات والمقياس ككل

الصدق: - وقد استخدم الصدق العاملي الاستكشافي، للتعرف على مدى وجود عامل عام يقع وراء عبارات المقياس، وكانت النتائج كما هو بالجدول رقم (٨):

جدول (٨) نتائج اختباري مناسبة العينة للتحليل العامل وإمكانية الحصول على عوامل جوهرية

اختبار كايزر-ماير-أولكن KMO		٠,٨٧٤
اختبار بارتلت لإمكانية الحصول على عوامل جوهرية		٤٣٧٦,٦٧٥
		٤٩٦
	مستوى الدلالة	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قسمة اختبار KMO تزيد عن ٠,٦٠، وهذا يعني مناسبة العينة للتحليل العاملي، كما أن قيمة اختبار بارتلت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهذا يعني إمكانية الحصول على عوامل جوهرية للظاهرة محل الدراسة.

جدول (٩) العوامل المستخلصة وقيمة التباين المفسر لناتج التحليل العاملي الاستكشافي

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية			الجذر الكامن والتباين للعوامل المستخلصة		
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
الأول	١٠,٥١	٣٢,٨٤٣	٣٢,٨٤٣	١٠,٥١	٣٢,٨٤٣	٣٢,٨٤٣
الثاني	٨,٩٢٣	٢٧,٨٨٦	٦٠,٧٢٩	٨,٩٢٣	٢٧,٨٨٦	٦٠,٧٢٩
الثالث	١,٨٩٦	٥,٩٢٤	٦٦,٦٥٣	١,٨٩٦	٥,٩٢٤	٦٦,٦٥٣

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية			الجذر الكامن والتباين للعوامل المستخلصة		
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
الرابع	١,٣٥٨	٤,٢٤٤	٧٠,٨٩٧	١,٣٥٨	٤,٢٤٤	٧٠,٨٩٧
الخامس	١,٠٦٣	٣,٣٢١	٧٤,٢١٨	١,٠٦٣	٣,٣٢١	٧٤,٢١٨
السادس	١,٠٣٤	٣,٢٣	٧٧,٤٤٨	١,٠٣٤	٣,٢٣	٧٧,٤٤٨
السابع	٠,٩٠٩	٢,٨٤١	٨٠,٢٨٩			
الثامن	٠,٧١٤	٢,٢٣٢	٨٢,٥٢١			
التاسع	٠,٦٠١	١,٨٧٩	٨٤,٤			
العاشر	٠,٥٧٣	١,٧٩	٨٦,١٩			
الحادي عشر	٠,٤٦٢	١,٤٤٤	٨٧,٦٣٤			
الثاني عشر	٠,٤٥٤	١,٤١٩	٨٩,٠٥٣			
الثالث عشر	٠,٤٠٣	١,٢٥٨	٩٠,٣١١			
الرابع عشر	٠,٣٨٦	١,٢٠٦	٩١,٥١٨			
الخامس عشر	٠,٣١٢	٠,٩٧٥	٩٢,٤٩٢			
السادس عشر	٠,٢٧٦	٠,٨٦١	٩٣,٣٥٤			
السابع عشر	٠,٢٥٥	٠,٧٩٧	٩٤,١٥١			
الثامن عشر	٠,٢٤٤	٠,٧٦٣	٩٤,٩١٤			
التاسع عشر	٠,٢١٦	٠,٦٧٤	٩٥,٥٨٨			
العشرون	٠,١٩٧	٠,٦١٥	٩٦,٢٠٣			
الحادي والعشرون	٠,١٧٣	٠,٥٤	٩٦,٧٤٣			
الثاني والعشرون	٠,١٦٣	٠,٥١	٩٧,٢٥٣			
الثالث والعشرون	٠,١٣٤	٠,٤١٨	٩٧,٦٧٢			
الرابع والعشرون	٠,١٣٢	٠,٤١٣	٩٨,٠٨٥			

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية			الجذر الكامن والتباين للعوامل المستخلصة		
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
الخامس والعشرون	٠,١١٣	٠,٣٥٣	٩٨,٤٣٧			
السادس والعشرون	٠,١	٠,٣١١	٩٨,٧٤٨			
السابع والعشرون	٠,٠٩٨	٠,٣٠٧	٩٩,٠٥٥			
الثامن والعشرون	٠,٠٨٤	٠,٢٦١	٩٩,٣١٦			
التاسع والعشرون	٠,٠٦٨	٠,٢١٤	٩٩,٥٣			
الثلاثون	٠,٠٦١	٠,١٩	٩٩,٧٢			
الحادي والثلاثون	٠,٠٤٧	٠,١٤٧	٩٩,٨٦٧			
الثاني والثلاثون	٠,٠٤٣	٠,١٣٣	١٠٠			

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ست عوامل يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وقد فسرت ٧٧,٤٤٨ من التباين الكلي.

جدول (١٠) اشتراكيات العبارات وتشبعها على العامل المستخلص

العبارات	الاشتراكيات	التشبعات على العوامل المستخلصة					
		عامل١	عامل٢	عامل٣	عامل٣	عامل٥	عامل٦
الأول	٠,٩١٥		٠,٨٤٧				
الثاني	٠,٨٨		٠,٨٢٤				
الثالث	٠,٩٢		٠,٨١٩		-.٣٣٢-		
الرابع	٠,٧٩١		٠,٧٨٥				-.٣٤٣-
الخامس	٠,٧٥		٠,٧١٩				٠,٣٥٣

العبارات	الاشتراكيات	التشبعات على العوامل المستخلصة					
		عامل١	عامل٢	عامل٣	عامل٣	عامل٥	عامل٦
السادس	٠,٨٦		٠,٨٣٨				
السابع	٠,٨٦		٠,٧٨٣		٠,٣٩٢		
الثامن	٠,٧٥٢		٠,٧٥٨				
التاسع	٠,٨٥٤		٠,٧٣٢		٠,٣٧٩	٠,٣٧٤	
العاشر	٠,٨٥٢		٠,٧٨٤		٠,٣٣٢		
الحادي عشر	٠,٨٦٨		٠,٧٧٨			٠,٣٥	
الثاني عشر	٠,٦٢	٠,٧٧١					
الثالث عشر	٠,٧١٥	٠,٨٣٢					
الرابع عشر	٠,٧١٥	٠,٧٨٩					
الخامس عشر	٠,٨٢٧	٠,٨٣٦		-٠,٣١٥			
السادس عشر	٠,٦٣٩	٠,٧٤٣					
السابع عشر	٠,٨٠٥	٠,٨٢٥					
الثامن عشر	٠,٧٩٦	٠,٧٩١		-٠,٣٠٨			
التاسع عشر	٠,٦٢٧	٠,٧٦٨					
العشرون	٠,٧٦	٠,٨٣					
الحادي والعشرون	٠,٧١٣	٠,٧٤					
الثاني والعشرون	٠,٧٥٢	٠,٨٣٩					
الثالث والعشرون	٠,٦٥٣	٠,٧٧٢					
الرابع والعشرون	٠,٧١٥	٠,٧٤٧					
الخامس والعشرون	٠,٧٦١	٠,٨١٦					
السادس والعشرون	٠,٦٣٥	٠,٥٥٥		٠,٥١٨			
السابع والعشرون	٠,٨١٧	٠,٦٤٩		٠,٥٧٢			
الثامن والعشرون	٠,٧٧٤	٠,٥٧٣		٠,٦٣			
التاسع والعشرون	٠,٧٢٨	٠,٦٢٣		٠,٥٢٥			

العبارات	الاشتراكيات	التشبعات على العوامل المستخلصة					
		عامل١	عامل٢	عامل٣	عامل٣	عامل٥	عامل٦
الثلاثون	٠,٨٧١		٠,٧٥٥		-٣٣٢-.		٠,٣٧٩
الحادي والثلاثون	٠,٨٣٤		٠,٧٦				٠,٤١٦
الثاني والثلاثون	٠,٧٢٤		٠,٧٤٦				

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ثلاثة عوامل تشبع عليها أكثر من ٣ عبارات تشبعا موجبا، العامل الأول تشبعت عليه العبارات من العبارة ١٢ حتي العبارة ٢٩، والعامل الثاني تشبعت عليه العبارات من العبارة الأولي حتى العبارة ١١، والعبارات رقم ٣٠ حتى العبارة ٣٢ ، والعامل الثالث تشبعت عليه أربع عبارات تشبعا موجبا ولكنها تشترك بالتشبع على العامل الأول، وكان أغلبها أعلى تشبعا على العامل الأول، لذلك تم الأكتفاء بالعاملين الأول والثاني، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للمقياس (٣٢ عبارة متشبعة على عاملين) علي النحو التالي:

العامل الأول: ١٨ عبارة (١٢ - ٢٩) وأطلق عليه قلق يعود للعوامل الشخصية بمعامل ارتباط ككل (٠,٧٢٤)

العامل الثاني: ١٤ عيارة (١- ١١، ٣٠- ٣٢)، وأطلق عليه قلق يعود للعوامل البيئية بمعامل ارتباط ككل (٠,٨١٤)

الثبات: - تم استخدام معامل جيتمان للتجزئة العامة، ومعامل ألفا كرونباخ، كمؤشر على ثبات المقياس، وكانت النتائج كما في الجدول التالي رقم (١١):

جدول (١١) معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل

أبعاد المقياس	معامل ثبات جتمان	معامل ألفا
قلق يعود للعوامل الشخصية	٠,٩٥٩	٠,٩٥٦
قلق يعود للعوامل البيئية	٠,٩٥٦	٠,٩٥٤
المقياس ككل	٠,٩٤٢	٠,٩٢٩

يتضح من الجدول رقم (١١) تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة جيدة من الثبات

مقياس سلوك المخاطرة (عامر عسيري،٢٠٢١)

يهدف المقياس إلى التعرف على مدى إقدام المعلم على المخاطرة في حياته بصفة عامة

وصف المقياس وتصحيحه: يتكون المقياس من (٢٠) عبارة مقسمين على بعدين الأول المخاطرة (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٠) والثاني المجازفة (١١، ١٤، ١٦، ١٧، ١٩) وتتمثل الاستجابات للمقياس فيما يلي (لا تنطبق غالباً=١درجة، تنطبق نادرا=٢، تنطبق قليلاً=٣، تنطبق غالباً=٤) كلما زادت الدرجة كلما زاد سلوك المخاطرة وكلما قلت كلما قل وجود المخاطرة.

الخصائص السيكومترية لمقياس سلوك المخاطرة

الاتساق الداخلي للمقياس: تم القيام بحساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج بالجدول رقم (١٢):

الاتساق الداخلي: - كما تم القيام بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي رقم (١٢):

جدول (١٢) معاملات الارتباط لعبارات سلوك المخاطرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,١٠٤	٠,٠١	٨	٠,٧١٧	٠,٠١	١٥	٠,٨٤٢	٠,٠١
٢	٠,١٢٥		٩	٠,٨٣١		١٦	٠,٧٧٧	
٣	٠,٢٠٧		١٠	٠,٨٣٠		١٧	٠,٧٥٠	
٤	٠,٧٨٦		١١	٠,٧٧٦				
٥	٠,٧٩٧		١٢	٠,٧٩٤				
٦	٠,٧٥٩		١٣	٠,٧٣٣				
٧	٠,٨٢١		١٤	٠,٨١٧				

يتضح من الجدول (١٢) أن العبارات كلها ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، ولذلك إذا تم حذف أي عبارة يؤثر على الدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت درجات الارتباط بين (٠,١٠٤، ٠,٨٤٢) وكانت جميعها دالة عند (٠,٠١)، وهذا يعني الاتساق بين العبارات والمقياس ككل

جدول (١٣) نتائج اختباري مناسبة العينة للتحليل العامل وإمكانية الحصول على عوامل جوهرية

اختبار كايزر-مايير-أولكنKMO		٠,٩١٧٠
اختبار بارتلت لإمكانية الحصول على عوامل جوهرية	مربع كا	٢٤١٠,٢٥١
	درجات الحرية	١٣٦
	مستوى الدلالة	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيمة اختبار KMO تزيد عن ٠,٦، وهذا يعني مناسبة العينة للتحليل العاملي، كما أن قيمة اختبار بارتلت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهذا يعني إمكانية الحصول على عوامل جوهرية للظاهرة محل البحث.

جدول (١٤) العوامل المستخلصة وقيمة التباين المفسر لناتج التحليل العاملي الاستكشافي

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية					
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
الأول	١٠,٩٢١	٦٤,٢٤	٦٤,٢٤	١٠,٩٢١	٦٤,٢٤	٦٤,٢٤
الثاني	١,٣٥٦	٧,٩٧٤	٧٢,٢١٤	١,٣٥٦	٧,٩٧٤	٧٢,٢١٤
الثالث	١,٠١٢	٥,٩٥٥	٧٨,١٦٨	١,٠١٢	٥,٩٥٥	٧٨,١٦٨
الرابع	٠,٦٠٨	٣,٥٧٦	٨١,٧٤٥			
الخامس	٠,٥٢١	٣,٠٦٦	٨٤,٨١١			

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية					
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
السادس	٠,٥٠١	٢,٩٤٦	٨٧,٧٥٦			
السابع	٠,٤١٨	٢,٤٥٨	٩٠,٢١٥			
الثامن	٠,٣٢٩	١,٩٣٥	٩٢,١٤٩			
التاسع	٠,٢٧٧	١,٦٢٧	٩٣,٧٧٦			
العاشر	٠,٢١٩	١,٢٨٩	٩٥,٠٦٥			
الحادي عشر	٠,١٨٧	١,٠٩٩	٩٦,١٦٤			
الثاني عشر	٠,١٤٧	٠,٨٦٢	٩٧,٠٢٦			
الثالث عشر	٠,١٤٤	٠,٨٤٥	٩٧,٨٧٢			
الرابع عشر	٠,١٢٩	٠,٧٦١	٩٨,٦٣٣			
الخامس عشر	٠,٠٩١	٠,٥٣٣	٩٩,١٦٦			
السادس عشر	٠,٠٧٧	٠,٤٥٢	٩٩,٦١٨			

العوامل	الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية					
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المفسر التجميعي
السابع عشر	٠,٠٦٥	٠,٣٨٢	١٠٠			

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود ثلاثة عوامل مستخلصة، الجذور الكامنة لها له١٠,٩٢١، ١,٣٥٦، ١,٠١٢وقد فسرت ما قيمته ٧٨,١٦٨٪ من التباين الكلي للظاهرة.

جدول (١٥) اشتراكيات العبارات وتشبعها على العوامل المستخلصة

العبارات	الاشتراكيات	التشبع على العوامل		
		عامل١	عامل٢	عامل٣
١	٠,٨٢٨	٠,٨٠٣		-٠,٤٢٢-
٢	٠,٨١	٠,٨١٩		-٠,٣٧٧-
٣	٠,٧١٣	٠,٧٧٩		-٠,٣٢٤-
٤	٠,٧٧٦	٠,٨٢		
٥	٠,٧٠٢	٠,٧٣٥		-٠,٤٠٠-
٦	٠,٧٧٦	٠,٨٢٩		
٧	٠,٧٤٣	٠,٨٣٨		
٨	٠,٨٢٤	٠,٨١٢	-٠,٤٠٤-	
٩	٠,٨٧	٠,٨٢٦	-٠,٤٢٧-	
١٠	٠,٨٠٤	٠,٧٥٦	-٠,٤٤٠-	
١١	٠,٦٩١	٠,٨١٩		
١٢	٠,٧٣٦	٠,٨٥		
١٣	٠,٧٦٨	٠,٨٠٣	-٠,٣٢٥-	
١٤	٠,٧٤٣	٠,٧٦٦		٠,٣٤٤

العبارات	الاشتراكيات	التشبع على العوامل		
		عامل١	عامل٢	عامل٣
١٥	٠,٨٣٦	٠,٨٤٩		
١٦	٠,٨١٨	٠,٧١٩	٠,٤٧٥	
١٧	٠,٨٥١	٠,٧٨٧	٠,٣٩٩	

يتضح من الجدول رقم (١٥)، وجود عامل عام تشبعت عليه جميع العبارات، وقد اكتفيا بالعامل العام، ليصبح المقياس مكون من بعد واحد و١٧ عبارة، حيث أن العاملين الآخرين لم تتشبع عليها ٣ عبارات موجبة فأكثر.

الثبات: - تم استخدام معامل جيتمان للتجزئة العامة، ومعامل ألفا كرونباخ، كمؤشر على ثبات المقياس، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٦) معاملات ثبات مقياس سلوك المخاطرة

معامل ثبات جتمان	معامل ألفا
٠,٩٦٦	٠,٩٦٤

يتضح من الجدول رقم (١٦) تمتع مقياس سلوك المخاطرة بدرجة جيدة من الثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل جيتمان، والتجزئة النصفية، ومعاملات الارتباط والتحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية، للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والمتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط والانحدار المتعدد، لاختبار صحة فروض البحث.

نتائج فروض البحث وتفسيرها:

قمنا بالتحقق من طبيعة بيانات متغيرات البحث عن طريق اختباري الاعتدالية (كولومجروف - سيمنروف، وشابيرو- ويلك) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٧) نتائج اختباري الاعتدالية لبيانات متغيرات البحث

متغيرات البحث	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	القيمة	درجات الحرية	مستوى الدلالة	القيمة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
المخاطر	٠,١٣٦	٣١٢	٠,٠١	٠,٩٢٨	٣١٢	٠,٠١
المستقبل١	٠,٠٧٥	٣١٢	٠,٠١	٠,٩٦١	٣١٢	٠,٠١
المستقبل٢	٠,١٠٩	٣١٢	٠,٠١	٠,٩٥٦	٣١٢	٠,٠١
المستقبل	٠,١٠٤	٣١٢	٠,٠١	٠,٩٦٧	٣١٢	٠,٠١
الضغوط المهنية	٠,٠٧٥	٣١٢	٠,٠١	٠,٩٦٧	٣١٢	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٧) دلالة اختباري الاعتدالية، وهذا يشير إلى عدم اعتدالية بيانات متغيرات البحث، وهذا يلزم باستخدام الإحصاء اللابرامتري لاختبار صحة فروض البحث على النحو التالي:

نتائج اختبار صحة الفرض الأول، والذي ينص على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0.05) بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية لدى

عينة البحث. ولاختبار صحة هذا الفرض، استُخدم معامل ارتباط سيبرمان وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية

	الضغوط المهنية	
سلوك المخاطرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	٠,٧٣٠	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود علاقة ارتباطية بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية.

نتائج اختبار صحة الفرض الثاني، والذي ينص على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0.05) بين قلق المستقبل لدى عينة البحث والضغوط المهنية ولاختبار صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٩) معامل الارتباط قلق المستقبل والضغوط المهنية

	قلق المستقبل (البعد الأول)		قلق المستقبل (البعد الثاني)		قلق المستقبل (ككل)	
الضغوط المهنية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	٠,٣٧٧	٠,٠١	٠,٨٣٦	٠,٠١	٠,٦٨٨	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٩) وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين قلق الزمن والضغوط المهنية ببعديه ودرجته الكلية.

تفسير ومناقشة نتائج البحث:

توصل البحث الحالي إلى أن قلق المستقبل يرتبط بالضغوط المهنية، وهذا أمر قد يكون طبيعيا، فتوقع الأفراد لما قد يواجههم في مستقبلهم يجعلهم مستعدون لتلافي ما لا يحبون، وبما أن الضغوط المهنية جزء في حياة ومستقبل الفرد، والاستعداد لها يرتبط بقدرة نظر الفرد المستقبلية هل الشخص له أهداف حالية أم متوسطة أم بعيدة المدى، فبقدر امتداد الهدف في المستقبل يكون الاستعداد لهذا المستقبل، وقد تشابهت نتائج هذا البحث في التوصل إلى وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغوط المهنية في بحوث (ولاء بدوي،٢٠١٣) و(بشرى الشمري،٢٠١٢) و(سميرة الليحاني،٢٠١٢) وتم التوصل إلى وجود علاقة بين سلوك المخاطرة والضغوط المهنية في بحث(هبة يوسف،٢٠١٤) وجود علاقة بين توقع الفرد للضغوط التي قد يقابلها بحياته وخاصة في بيئة عمله، ولم توجد علاقة غير مباشرة بين قلق المستقبل والضغوط. بحث (أشرف عبدالحليم، ٢٠١٠) وجد البحث أن العوامل السلوكية تلعب دورًا مهمًا في الضغوط المهنية على وجه الخصوص، العوامل السلوكية المتعلقة بعقلانية محدودة، والتدخلات مثل دعم القرار والتوجيه قد يساعد الأفراد في اتخاذ القرارات المثلى.

توصيات البحث:

من خلال نتائج البحث، يّوصي بما يلي:

يتم التوصية بدراسة المشكلات السلوكية والاجتماعية والبيئية والمدرسية التي تواجه المعلمين

تدريب المعلمين على كيفية تطوير توقعاتهم المستقبلية بما يساعد على تحسين سلوك التعامل مع الضغوط المهنية وتخفيفها.

تدريب المعلمين على الإحساس بالخطر المستقبلي من أجل تحفيزهم على مواجهة الضغوط المستقبلية والضغوط المهنية.

ربط ترقيات المعلمين بحضور برامج تدريبية متعلقة بسلوك التعامل مع الضغوط المهنية وقلق الزمن وتحمل المخاطر.

مقترحات البحث.

استكمالا للبحث الحالي، وتكاملا معه، يُقترح إجراء البحوث التالية:

- فعالية برنامج تدريبي أو إرشادي قائم على الذكاءات المتعددة للتخفيف من الضغوط المهنية
- تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى معلمي التعليم العام.
- العلاقة بين الاحتراق الوظيفي وتحمل المخاطر.
- برنامج تدريبي لتحسين التخطيط لمواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين.

المراجع

المراجع العربية : -

إبراهيم عبد الستار (٢٠٠٢). **الابداع قضاياه وتطبيقاته**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

أحمد عوض (٢٠١٥). **الأمراض النفسية الشائعة – أسبابها وكيفية علاجها**. الكويت: مكتبة الكويت الوطنية للنشر والتوزيع.

إشراق يوسف الطراونة، عادل جورج طنوس (٢٠١٨). درجة الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عينة من المتأخرات عن الزواج- بحثتطبيقية في محافظة الكرك، المجلة التربوية الأردنية، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، ١، (٣)، ١٠٤ - ١٢٤.

أشرف محمد عبدالحليم (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة الشباب، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، ٣٣٥- ٣٦٨.

الطاهر تجاني، وإيمان العيهار (٢٠١٦). الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها بالاضطرابات الصوتية لدى عينه من مدرسي الطور الابتدائي، المتوسط، الثانوي. **مجلة دراسات نفسيه وتربوية**، جامعة الأغواط، الجزائر، ١٦، ٨١ - ١٠١.

انور الشرقاوي (١٩٩٢). علم النفس المعرفي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

بشرى كاظم الشمري (٢٠١٢). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر الخامس عشر، مركز الارشاد النفسي، ٣٣٥- ٣٦٨

جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفافي (١٩٩٥). **معجم علم النفس والطب النفسي**. القاهرة: دار النهضة العربية.

جمال مثقال القاسم (٢٠١٠). **مدخل إلى بحث علم النفس**. عمان: داروائل للطباعة والنشر والتوزيع.

جيرالد كوري (٢٠١٣). **النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي**، ط (٢)، ترجمة سامح الخفش، عمان، دار الفكر.

حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

داينز، روبين. (٢٠٠٦). إدارة القلق، القاهرة، ترجمة دار الفاروق للنشر والتوزيع.

ريتشارد لازاروس (١٩٨٤). **الشخصية**. ترجمة محمد غنيم، ط٢، دار الشروق، بيروت.

زهراء ياسر حسين (٢٠١٨). سلوك المخاطرة وعلاقته بالحدود العقلية البينية لدي طالبة الجامعة. **رسالة ماجستير غير منشورة**. كلية التربية. جامعة القادسية.

زينب محمود شقير (٢٠٠٥). **مقياس قلق المستقبل** " ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

سحر عادل محمود (٢٠١٨). متى يكون الضغط النفسي نافعاً، **مجلة الثقافة العالمية التابعة للمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب**، الكويت، ١٤١، (٣٤)، ٩٨- ١٠٩.

سميرة محمد اللحياني (٢٠١٢). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغوط لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

سعيد بن أحمد بن شويل (٢٠١٨). قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الباحة، ٤، (١)، ٢٢٧- ٢٨٥

صفاء عمر صالح (٢٠١٨). الضغوط الحياتية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى أمهات الاطفال ذوي الاعاقة الحركية بدار شيشر، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النيلين، السودان.

عادل محمد العدل (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. **مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق**، ٢٥، ١٢١- ١٦٥.

طلعت أحمد علي (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢ (٢٤)،٥٠ - ١٠٢.

عادل محمد العدل (٢٠٢١). ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد ١٩ (Covid-19) المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ١٦، (٥)، ٢٧٥- ٢٩٦.

عامر حسن عسيري (٢٠٢١). تحمل المخاطر ومنظور زمن المستقبل كمنبئات بالاستعداد للتقاعد لدى المرشدين الطلابيين بمحايل عسير، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية

عبد الحميد معوش، ونزيم صرداوي (٢٠١٦). الضغوط المهنية لدى عينه من مفتشي التعليم الابتدائي لولاية مسيله. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، جامعة تيزي وزوو، الجزائر، ٢٧، ٤٥٩- ٥١٨.

عبد الوهاب رياض القطراوي (٢٠١٦) سلوك المخاطرة وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى العاملين في برنامج الطواري في وكالة الغوث الدولية الأونروا في محافظات غزة، **مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد**، العراق،٤٩٥- ٥٢٠.

عديلة طاهر تونسي (٢٠٠٢): القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

علا أسعد الديري. (٢٠١١). الاستقلال الإدراكي وعلاقته بالاتجاه نحو المخاطرة لدي ضباط الإسعاف في قطاع غزة، **مجلة الجامعة الإسلامية**، غزة، فلسطين.

عمر شداني، وعبد الله بولحسن (٢٠١٧). علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة وحدة البحث في تنمية وإدارة الموارد البشرية، جامعة سطيف، الجزائر، ٨ (٢)١٢٦- ١٥٠.

غالب محمد المشيخي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

فاروق عبده فليه، والسيد محمد عبد المجيد (٢٠٠٥). السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية. عمان، الاردن، دار المسيرة.

فاطمة ذياب السعدي (٢٠١٠). التفكير الناقد وعلاقته بالأسلوب المعرفي (المجازفة الحذر) لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

فاطمة النوايسة (٢٠١٣). الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة. عمان، الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع.

فرج عبد القادر طه، والسيد مصطفى راغب (٢٠١٠). **مقياس الضغوط المهنية (ضغوط العمل)**، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

فيكتور فرانكل (١٩٨٢): **الانسان يبحث عن المعنى**، ترجمة طلعت منصور، الكويت، دار القلم.

محمد إبراهيم الفيومي (١٩٩١). القلق الإنساني (مصادره- تياراته – علاج الدين له)، ط٣، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨). **نظريات الشخصية**. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.

محمد الطاهر طعبلي (٢٠١١). ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية وإستراتيجية التكفل بها. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. (عدد خاص حول المعاناة في العمل)، جامعة ورقلة، الجزائر (٣)، ٥٦- ٨٣.

محمد جميل الليل (٢٠٠٢): **المساعدة الارشادية النفسية**، جدة، المملكة العربية السعودية، الدار السعودية للنشر والتوزيع.

محمد نبيل عبد الحميد (١٩٩٥). المخاطرة وبعض القدرات العقلية المعرفية- السرعة الإدراكية ومرونة الغلق، **مجلة دراسات نفسية، كلية التربية جامعة المنصورة**، ٣، (٥)، ٤١٥- ٤٤٧.

محمد يونس، محمود حسن (٢٠٠٩). **العلاج النفسي الجمعي بين النظرية والتطبيق**. القاهرة: مكتبة مدبولي.

محمود صبحي عباس. (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. **رسالة ماجستير منشورة**. كلية التربية. غزة: الجامعة الإسلامية.

مدحت أبو النصر (٢٠١١). **الإعاقة النفسية**. عمان: المكتبة الأردنية.

منصوري مصطفى (٢٠١٣). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني بحثمقارنة بين المعلمين وأساتذة الإكمالي، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران**، الجزائر،١٠، ٢٨٣- ٢٩٧.

نبيهة جابر (٢٠١٠). **النجاح يستحق المخاطرة**، المعهد الفني التجاري، الكلية التكنولوجية بالمطرية، القاهرة.

نهلة مصطفى الأسد. (٢٠١٥). تأثير الضغوط الوظيفية للمدرسين على فاعلية الاداء الوظيفي، التطبيق على المدارس الثانوية منطقة حولي في دولة الكويت، مجلة الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، القاهرة،١٦٤، ١٤٧- ١٧٥.

هبة حمد يوسف (٢٠١٤). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين بمحافظة خانيونس، **رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية**، غزة، فلسطين.

هويدا حنفي محمود، ومحمد أنور فراج (٢٠٠٦). قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة، مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية، ١٦، (٢)، ٦١- ١٥٤.

ولاء بدوي محمد (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية في الجامعة، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة الملك خالد**، المملكة العربية السعودية ٤٢، (٢)، ١٠٧- ١٣٣

يوسف يعقوب شحاذة، وتغريد رشيد كاظم (٢٠١٧). إدارة الضغوط المهنية لدي الادارات المدرسية من وجهة نظرها. **مجلة الأستاذ، كلية التربية بن رشد للعلوم الانسانية، جامعة بغداد**، العراق، ٢٢١، ٢٣٧- ٢٦٦.

المراجع الاجنبية

Carney, F & Richard, E. (1975). Risk-Taking behavior, Concept method and applications, U.S.A.

Liewelly, D.J., & Sanchez, X. (2003). Individual differences and risk taking in rock climbing. Psychology of Sport and Exercise 9, 413 – 426

Lazarus, R. (1999) Stress and emotion: Anew synthesis. New York, Springer. https://books.google.com.sa/books?id)

Slovic, P. (1987). Perception of risk. Science, New Series, 236, 280-285 https://science.sciencemag.org/content/236/4799/280 23-03-2021

Soreq, H., Friedman. A., & Kaufer, D. (2010). Stress From Molecules to Behavior& a Comprehensive analysis of the neurobiology of Stress Responses. Printed in the Federal Republic of Germany, Wiley-VCH

Tixier, A., Hallowell, M., Albert, A., van Boven, L., & Kleiner, B. (2014). Psychological Antecedents of Risk-Taking Behavior in Construction. Journal of Construction Engineering and Management, November 2014, (140), 11,1 - 55.

Thelang, M. (2013). Prospects for the Peruvian people. Eric Digest. No. (324). Ed: 856932.

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety. Concept, measurement, and Prelimimary Research Personality and individual differences,21(2), 165-174.