Received : 29/2/2024 Accepted: 24 /4/2024 Published : 10 / 7 / 2024

ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية

أ.م. محمد سليم سلمان

Ms7639312@gmail.com

الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية

الملخص

تُعد مهنة التدريس من المهن المهمة في المجتمع، فهي تُشكل ركيزة أساسية لبناء الاجيال. وعلى الرغم من أهميتها هذه، فإنها تواجه الكثير من التحديات التي تُشكل ضغوطًا نفسية على عاتق المعلمين والمعلمات، لاسيما في المرحلة الابتدائية. ومن هنا يتجلى هدف هذه الدراسة في الكشف عن علاقة ضغوط مهنة التدريس بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

وضغوط مهنة التدريس تشمل مجموعة من المشاعر والتجارب السلبية التي يتعرض لها المعلمون والمعلمات نتيجة ممارستهم لعملهم، مثل:عبء العمل والتعامل مع سلوكيات الطلاب والتوقعات العالية والشعور بالنقص وعدم التقدير وتشمل الصحة النفسية العديد من الأبعاد، مثل: الصحة العاطفية والصحة الاجتماعية والصحة المعرفية والصحة السلوكية.

وقد تألفت عينة البحث الاساسية من (400) معلم ومعلمة اختيروا بطريقة العينة العشوائية. وتبينى الباحث مقياس ضغوط مهنة التدريس لـ(الكحلوت والكحلوت،2006) ومقياس أبعاد الصحة النفسية لـ(الركيبي 2019), بوصفهما أدوات البُحث ومقاييسه .

الكلمات المفتاحية: ضغوط , مهنة التدريس, الصحة النفسية,معلم

The pressures of the teaching profession and their relationship to the dimensions of mental health among male and female primary school teachers

Asst. Prof. Muhammad Salim Salman

Ms7639312@gmail.com

Al-Mustansiriya University, College of Education, Dept. of Educational and Psychological Sciences

Abstract

The teaching profession is one of the important professions in society, as it constitutes a basic foundation for building generations. Despite its importance, it faces many challenges that put psychological pressure on male and female teachers, especially at the primary level. Hence, the aim of this study is to reveal the relationship of the pressures of the teaching profession to the dimensions of mental health among male and female primary school teachers.

The stress of the teaching profession includes a group of negative feelings and experiences that male and female teachers are exposed to as a result of practicing their work, such as: workload, dealing with student behavior, high expectations, feelings of inferiority and lack of appreciation. Mental health includes many dimensions, such as: emotional health, social health, cognitive health, and behavioral health.

The basic research sample consisted of (400) male and female teachers who were selected using a random sampling method. The researcher identified the teaching profession stress scale by (Al-Kahlot and Al-Kahlot, 2006) and the mental health dimensions scale by (Al-Rukaibi, 2019) as research tools and standards.

Keywords: stress, teaching profession, mental health, teacher

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً : مشكلة الدراسة:

يعتبر العديد من الباحثين والمفكرين أن ظهور الضغوط المهنية مرتبط أساسا باكتشاف الإنسان العالم الصناعة الواسع،حيث صرّح البعض منهم بأن حدوث هذا النوع من الضغوط راجع إلى عاملين رئيسيين وهما: متطلبات العمل والخصائص الشخصية للفرد (سلامي، 2008, صفحة 15).

ومما سبق فأن الدراسة الحالية قد تكون محاولة على الطريق لدراسة ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

يعاني المعلم من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس,كازدياد حجم العمل, والعبء التدريسي, وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ, وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أموره المهنية.

أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم،إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

وعادة ما يتعرض المعلمون والمعلمات إلى عدد من الضغوط، والمؤثرات التي من شأنها التأثير في مستوى أدائهم، وفي تعاملهم مع الظروف المحيطة بهم، وقد يجد المعلمون والمعلمات أنفسهم في وضع لم يختاروه، ولكن فرض عليهم من مؤثر خارجي يملك نوعًا من القوة أو السلطة، والتي يجدون أنفسهم معها غير قادرين على التصويب أو إرجاع الأمور إلى نصابها، أو أنهم ملزمون باتخاذ أو اتباع أسلوب معين بغض النظر عن درجة قناعتهم أو رضاهم به، الأمر الذي يشكل لديهم نوعًا من الضغوط التي إذا لم يحسن متخذو القرار وراسمو السياسة التعليمية التعامل معها فقد تؤدي إلى نتائج عكسية، وقد تكون مدمرة إذا ما انعكست على شخصيات المعلمين والمعلمات وسلوكياتهم، وتعاملهم مع مدرائهم وزملائهم وطلبتهم وأفراد أسرهم.

وبسبب تنوع مصادر الضغوط وبسبب الفروق الفردية في ردود الفعل تجاهها. فأن التعامل مع الضغوط ليس بالعملية السهلة ومع ذلك فأن هناك عدد من الخطوات والأساليب يمكن اتخاذها من أجل منع أو تقليل الآثار السلبية للضغوط على العاملين لأقل درجة ممكنة.

أن مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنة التدريس التي يتعرضون لها، فإن كانت هذه الضغوط التي يتعرضون لها في أدنى مستوياتها، فإن ذلك ينعكس إيجابا على نفسيتهم ويجعلهم يحبون مهنة التعليم ويقبلون عليها مما ينعكس بالإيجاب أيضا على أداء وتحصيل تلاميذهم ويمثل تحسينا وتطويرا للعملية التربوية، وهو ما ينشده الجميع. أما إذا كانت هذه الضغوط التي يتعرضون لها في مستويات عالية، فإن ذلك ينعكس سلبا على نفسيتهم ويجعلهم ينفرون من مهنة التعليم، فيؤدون أداء سلبيا وسيئا مما ينعكس على أداء وتحصيل تلاميذهم فيكون منخفضا وسيئا،بما يمثل إضعافا للعملية التربوية وسببا لعدم فاعليتها. (الشافعي، ,1998صفحة 187)

إن الصحة النفسية في العمل هي في الأصل عبارة عن جملة من الاستحابات الحسية والاعمالية السنية الحدث عندما لا كتاسب متطلبات العمل مع قدرات ووسائل وحاجات العمل وهي موجودة في جميع المهن والوظائف الا أن عندما تزداد مع المهن المرتبطة بالتعامل المباشر مع الناس.

ومن خلال حيرة الباحث ومعايات الميدان التربوي واحساسه بأهمية الصحة النفسية في العمل التربوي التحقيق الأهداف المنشودة، وبعد استطلاع آراء عدد من التربويين العاملين في الحقل التربوي إذ أكد غالبيتهم وجود مؤشرات توضح الحاجة إلى تحقيق مستويات مرتفعة من الصحة النفسية البلوغ الأهداف المرجوة.

أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها وفضل الإبقاء عليها بدون حل، فأنها ستزداد صعوبة وسوءاً ، وبالتالي تصعب مواجهتها،وكما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن بات من الممكن حلها وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل،حيث يعدل الإنسان طريقته الى ما يراه مناسباً للحل.

ويعتقد الباحث بأن ضغوط مهنة التعليم التي يواجهها المعلم قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر علي النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية للمعلم والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه.

وإذا ما تفحصنا حالة المنظومة التربوية العراقية،نجد بأنها تتخبط في العديد من المشاكل سواء تعلق الأمر بالموارد البشرية المؤهلة،أو بالموارد التقنية التي مازال ظهورها يتكرر في المحيط المدرسي بأطواره الثلاثة إلى يومنا هذا،بالرغم من كل الجهود المبذولة من طرف الجهات الوصية في السنوات الأخيرة. فمثلا لو أخذنا على سبيل المثال المرحلة الابتدائية، سوف نسجل العديد من المواقف الضاغطة، كارتفاع معدلات الرسوب والتسرب المدرسي وانتشار العنف اللفظي والجسدي بين المعلمين والتلاميذ، أو بين التلاميذ أنفسهم، وقلة المعدات والوسائل،وكثافة البرامج الدراسية مع قصر المواعيد الزمنية المخصصة لها،فكل هذه المشاكل التحمت وشكلت ضغوطاً انعكست سلبا على الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية بصفة عامة، وعلى درجة تقديرهم لذواتهم بصفة خاصة.

ومما سبق فأن الدراسة الحالية قد تكون محاولة على الطريق لدراسة ضغوط مهنة التدريس علاقته أبعاد الصحة النفسية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على حجم المعاناة النفسية التي يتعرض لها معلمو ومعلمات الأبتدائية,جراء تعرضهم لضغوط مهنة التدريس وما قد يترتب عليها من آثار يمكن أن تنعكس سلبا على صحتهم النفسية،وبالتالي قد تكون نتائج هذه الدراسة عونا لهم في تجنب ضغوط المهنة قدر الإمكان والتصدي لها عند وقوعها والتعامل معها وإدارتها بفعالية.

الحياة النفسية للمعلم مليئة بالمشاكل والمتاعب الناجمة عن أعباء مهلة التدريس باعتبارها تعد من المهن الصعبة، ولا شك أن الوضعية الصعبة للمعلم ناتجة عن المناخ المدرسي العام الذي يؤدي فيه عمله،كاكتظاظ التلاميذ في المرحلة الابتدائية والتغيير المستمر في المناهج والبرامج والمقررات الدراسية، والوضع الاقتصادي والاجتماعي للمعلم مقارنة بالمهن الأخرى، وسوء العلاقات المهنية داخل المدرسة، كلها مؤشرات دالة على الوضعية الصعبة لمهنة التدريس،وهذا ما يترجم المعاناة النفسية للمعلمين من مظاهر القلق التوتر،والتأزم التي تؤثر سلبا على صحتهم. النفسية والتي قد تسبب مباشرة في تدني دافعيتهم وعدم رضاهم عن الوظيفة الذي ينعكس بدوره على أدائهم.

وأمام هذه الحالة التي تحدق ببعض أو كثير من المعلمين والمعلمات،وتلك الضغوط التي تحيط بهم،فإن المعلم للأمانة اليوم ليس بحاجة لشعارات طنانة أو تعاميم أو حتى شهادات شكر واحتفالات.بل يحتاج لحلول تقض مضجعه ومستقبل وطن وأجيال بدءاً من تطويره والاهتمام به، فهو الأولى بالتطوير والأهم، فتطوير لا يعطي المعلم حقه يعتبر مبتوراً.

من المتعارف عليه أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه،كما تهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك النفسي لذلك فأن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند المعلم إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب للشخصية،وهنا تكمن الصعوبة ، فحينما يتعامل المعلم مع موقف فأنه يستجيب بطريقة التجنب أو الهروب أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة.

وبسبب تنوع مصادر الضغوط وبسبب الفروق الفردية في ردود الفعل تجاهها. فأن التعامل مع الضغوط ليس بالعملية السهلة ومع ذلك فأن هناك عدد من الخطوات والأساليب يمكن اتخاذها من أجل منع أو تقليل الآثار السلبية للضغوط على العاملين لأقل درجة ممكنة.

تتضح من خلال تحديد المستوى الحقيقي للضغوط المهنية المنتشرة بين المعلمين في المرحلة الابتدائية.ولا تتوقف الأهمية العملية لهذه الدراسة الحالية عند هذا الحد، بل تسعى إلى التنقيب عن أبرز العوامل والمصادر المؤدية إلى ظهور هذا النوع من الضغوط، حتى تتمكن الجهات الوصية من إعادة النظر في سياساتها التعليمية المطبقة، سواء تعلق الأمر بالموارد التنظيمية والتقنية والبشرية، بالإضافة إلى تسهيل مهام هذه الجهات الرسمية وغير الرسمية في إيجاد الحلول الفعالة في احتواء ظاهرة الضغوط المهنية داخل المؤسسات التربوية، انطلاقا من تحسين ظروف ومحتوى العمل.

يأمل الباحث أن يستفيد من هذه الدراسة المعلمون والمعلمات والمتخصصون والعاملون في مجال التربية والتعليم ومجال الصحة النفسية وكل من يهمه الأمر بالوقوف على حجم ضغوط مهنة التدريس ومدى انعكاساتها على الصحة النفسية للمعلمين والمعلمات.

لهذا تظهر الحاجة للبحث الحالي في كونه يتناول متغيرين لهما تاثير في العملية التعليمية مما تؤدي الى كيفية التعامل مع الموافق الحياتية وفي كيفية تفسير تلك المواقف ومعرفة الاسباب التي تقف وراء تلك النتائج ومدى ما تؤديه الضغوط التي يعاني منها الفرد ومقدار التفاوت في تعامل الافراد ومعرفة اسباب نتائج سلوكهم، لهذا جاء هذا البحث كمحاولة لمعرفة طبيعة العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية وهل تختلف باختلاف الجنس.

أهداف البحث:

1- ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية.

2- أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية.

3- العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات.

4- الفرق في العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات وفقا لمتغير الجنس (ذكور ـ اناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بمعلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية في محافظة بغداد/ الرصافة الثانية والرصافة الثالثة, للعام الدراسي 2022- 2023.

تحديد المصطلحات

1- ضغوط مهنة التدريس:

قنديل (1993) : عرفهُ،" أن مفهوم الضغوط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه". (قنديل، 1993, صفحة445)

متولي (2000) : عرفهُ "يعتبر أن الضغوط المدرسية هي مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها المعلم أثناء القيام بمهنته، والتي 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" . (متولي، 2000, صفحة 125)

أبو حطب (2006) : عرفهُ " أن الضغوط النفسية تتجلي في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية، فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية ". (أبو حطب،2006, صفحة140)

ويعرف الباحث ضغوط مهنة التدريس بأنها : حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً, وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة.

التعريف الاجرائي ضغوط مهنة التدريس : "الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة عن فقرات المقياس المستخدم في البحث"

2- الصحة النفسية:

عطية (1988) : عرفهُ بأن كل من نجاتي والغزالي وابن القيم يتفقون على أن الشخص السوي المتمتع بالصحة النفسية، صاحب قلب سليم، قادر على تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والروح، وقادر على إشباع حاجاتهما باعتدال في حدود ما أمر الله. (عطية، 1988, صفحة 158)

كفافي (1990) : عرفهُ "حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية." (كفافي، 1990, صفحة 8)

الكبيسي (2004) : عرفهُ "وجود علاقة كبيرة بين ضغوط العمل الشديدة وارتفاع ضغط الدم ومستوى الكولسترول في الدم والتي قد تؤدي إلي أمراض القلب والاضطرابات المعوية والتهاب المفاصل. وقد يكون هناك علاقة طردية بين ضغوط العمل ومرض السرطان.

وأن الضغط النفسي والوضع التنافسي في العمل يزيد من الخطر القلبي بحوالي الضعف، كما ويقول بأن الخبراء يشيرون إلى أن الضغط النفسي 80 في المائة من الرجال يكونون أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية إذا ما واجهوا ضغوطات نفسية في العمل، وأن الخطر يزداد أكثر كلما تأثروا بهذه الضغوط بصورة أكبر". (الكبيسي، 2004, صفحة 175)

يعرف الباحث" الصحة النفسية كما أشار إليها كل من (زهران,2001) هي حالة ثابتة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقاً من النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية مع نفسه ومع الآخرين، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ولديه القدرة على مواجهة مطالب الحياة، إلى جانب الشخصية المتكاملة والسوية".(زهران,2001)

التعريف الاجرائي الصحة النفسية : "الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة عن فقرات المقياس المستخدم في البحث" .

الفصل الثاني

الاطار النظري

أولا:- ضغوط مهنة التدريس:

مفهوم الضغوط:

يواجه الإنسان خلال حياته العديد من المخاطر والتهديدات والضغوط التي يجب أن يتعامل معها بفاعلية للحد من أثارها الضارة. فإنسان اليوم يعيش في بيئة تتسم بالتغير السريع والمستمر الذي يصعب ملاحقته في كافة المجالات حتى صار هو السمة الواضحة لهذا العصر. بل إن عالم اليوم بمختلف مجتمعاته المتقدمة والنامية أصبح في دوامة وصراع مع هذا التغيير الذي صار حقيقة في حياة المجتمعات والمنظمات (الدوسري،2005، صفحة 2). بالرغم من أن كلمة "ضغوط" هي لفظ شائع التداول في حياتنا اليومية ، إلا إن المتخصصون يعرفون الضغوط تعريفا دقيق ليسهل تمييزها عن بعض المفاهيم الأخرى، كي لا يحدث خلط بين معنى كلمة " ضغوط " وبين بعض المصطلحات الأخرى، والضغوط في المفهوم العلمي يقصد به رد فعل الجسم على حافز سيء قد يضطر الشخص للعمل على محاربته إلى درجة معينه (الدوسري، 2005، صفحة 20).

عند الحديث عن ضغوط العمل، نعنى بذلك قضية لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض، فقد وجد ليعمل، وكان هذا العمل ولا يزال مصدر الشقاء،وذلك مصداقاً لقوله تعالى{ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَنَ فِي كَبَدٍ}(سورة البلد، الآية،4 (ولقد ترتب على هذا العمل وما صاحبه من شقاء مواجهة الإنسان للعديد من المخاطر والتحديات في حياته التي جلبت له الضغوط، فهذه المخاطر أستطاع الإنسان إن يتكيف مع بعضها بل ويسخر بعضها لصالحه، في حين كانت بعض هذه المخاطر والتحديات قاسية وشديدة، ترتب عليها تعاسته وفناؤه (هيجان، 1998، صفحة 13). كما أن تعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار جعلته يستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والتحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الأخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثر لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة أجهزة الفرد البدنية لمواجهة هذه الضغوط (الشطي، 2008، صفحة 2).

للضغوط أن هناك شبه اتفاق فيما بينها على أن الضغوط تتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجية وصراعات وأحداث متباينة يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له جهدا فسيولوجيا وسيكولوجيا وتحدث لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته أو قد تفقده قدرته على التوازن وتسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

طبيعة ضغوط مهنة التدريس:

على الرغم من الاهتمام المتزايد بموضوع ضغوط العمل وانتشار هذا المصطلح بشكل واسع هذه الأيام، إلا أن مفهومه يتباين من شخص لآخر. حيث يعرف بير ونيومان ضغط العمل بأنها حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم، وتتسم بإحداث تغييرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي. (Beer and Newman, 1978,p665-669)

ويري كل من أوكي بوكولا وجيجدا أن الضغوط المهنية Occupational stress تعبر عن حالة من الإجهاد العقلي أو الجسمي، وتحدث تقريبا نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا، أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للخصائص العامة التي تسود بيئة العمل. (Okebukola, P. A & Jegede, 1989,p 15)

ويري بارون (Baron, 1993) في الدراسة التي أجراها كل من بأن هناك ثلاثة اتجاهات لمفهوم ضغط العمل على النحو التالي:

الاتجاه الأول: يتناول الضغط باعتباره أحد المؤثرات أو المنبهات التي توجد في البيئة ويحدث تأثيره على الفرد.

الاتجاه الثاني: ويرى أن الضغط عبارة عن استجابة للمثيرات (مسببات الضغط).

الاتجاه الثالث: فيتناول الضغط باعتباره التفاعل الذي يحدث بين هذين العنصريين، مسببات الضغط والاستجابات نحوها. (عليان وأبو زايد، 2002, صفحة 335)

وإذا كان يعتبر أن الضغوط المدرسية هي مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها المعلم أثناء القيام بمهنته، والتي 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 (متولي، 2000, صفحة 125) ، فإن ينظر إلى ضغوط العمل في البيئة المدرسية على أنها: مجموع الخبرات والحوادث التي تسود بيئة العمل وتسبب للمعلم انزعاجاً وتنعكس عليه نفسياً وسلوكياً. (ثابت، 2003, صفحة 11)

أن ضغوط مهنة التدريس كمفهوم إنما يدل على الموقف الذي تكون فيه ظروف ومتطلبات بيئة العمل على درجة أكبر من القدرة الذاتية لكل من المعلم والمعلمة لأن يقوموا بها وتفوق إمكاناتهم الخاصة على التأقلم والتعامل معها، وتؤدي إلى إحداث تغييرات في داخلهم وتسبب لهم الانزعاج والضيق والتوتر والألم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي فلا يستطيعون أداء العمل المطلوب منهم وتحمل مسؤولياته على الوجه الأكمل، فيشعرون بالضغط.

النظريات المتعلقة بالضغوط:

يستعرض الباحث في هذا الجزء أهم النظريات المتعلقة بدراسة ضغوط مهنة التدريس وتأثيرها على الصحة النفسية للمعلمين والمعلمات ثم يتناول أهم مصادر الضغوط على النحو التالي:

1- نظرية الضغوط : هنري موراي (Murray, 1938)

الضغط في أبسط معانيه بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. ويميز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا Beta press باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا Alpha press باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. (عثمان, 2001, صفحة 100)

2- نظرية التقدير المعرفي : لازاروس (Lazarus,1970)

يري لازاروس أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف وأن تفاعلا يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنيوي وقابلية الشخص للتأثر وبين كفاءة الشخص الدفاعية. (Lazarus & Coyne 1981,p 144-157)

كما وأشار لازاروس إلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط. أما التقدير فيستخدمه لازاروس هنا للإشارة إلى التقدير المعرفي وهو يعتمد على أشياء أخرى مثل التعلم والخبرة السابقة للفرد.

كما ويري لازاروس (Lazarus, 1970) في نظرية التقدير المعرفي نقلا عن بأن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدى ذلك إلي تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين. الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط. والثانية : هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف. (عثمان، 2001, صفحة 101)

ويتضح من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لمعلم ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لمعلم آخر، ويتوقف ذلك على الحالة الصحية والسمات الشخصية للمعلم ومستوى تعلمه وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط، وعلى عوامل ذات صلة بالموقف الضاغط نفسه، وعوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات مهنة التدريس.

3- النظرية الفسيولوجية لهانز سيلي:(Hans Selye, 1976)

يعتبر هانز سيلي (Hans Selye) العالم الفسيولوجي الكندي من أوائل المساهمين في أبحاث الضغوط النفسية. ويذكر كل من (منصور والببلاوي, 1989, صفحة 7-8) بأن سيلي قدم نظريته حول التكيف الفسيولوجي للضغط، حيث انتهى من خلال دراساته المعملية إلى أن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية-فسيولوجية. حيث يصف هذه الأعراض على أساس أطوار ثلاث للاستجابة للضغط تؤلف معا ما يطلق عليه "زملة التوافق العام" General Adaptation (Gas) Syndrome وهي :

1. **طور الإنذار بالخطر Stage of alarm reaction**: وفي هذا الطور (الإنذار بالخطر) يؤدي الضغط إلى تنشيط حشد آليات (ميكانيزمات) التوافق.
2. **طور المقاومة Stage of resistance**: وفي الطور الثاني (المقاومة) يتطلب الضغط استخداما قويا لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك.
3. **طور الإجهاد أو (الاستنزاف)** Stage of exhaustion: وفي هذا الطور (الإجهاد أو الاستنزاف) فيؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها.

وتؤكد البحوث المختلفة التي أجراها "سيلي" على أن هذه الاستجابات المميزة لزملة التوافق العام للضغوط هي نفس نمط استجابة الجسم لأي ضغط، فالجسم يستجيب بنفس الطريقة لأي من الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

4- النظرية الإدراكية لسبيلبرجر (Spielberger, 1979)

أن سبيلبرجر (Spielberger ,1979) حدد مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد: الأول: مصدر الضغط وهو يبدأ بمثير يحمل تهديدا أو خطرا ما نفسيا أو جسميا، والثاني :هو إدراك الفرد للمثير، والثالث: يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل بمدى شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (ياركندي، 1993, صفحة 28)

يتضح من خلال استعراض النظريات الخاصة بالضغوط أن العلماء لم يجمعوا على تفسير جامع للضغوط ولم يصلوا إلى نظرية شاملة في الضغوط لذا نجد أن لكل منهم وجهة نظره الخاصة في تفسير ظاهرة الضغوط. ففي حين نجد أن موراي قدم قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد، وميز بين نوعين من الضغوط (ضغوط بيتا Beta press) و (ضغوط ألفا Alpha press)، فإن لازاروس يركز على دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط كما ويشير إلى أن تقدير الفرد المعرفي للضغوط يعتمد على أشياء أخرى مثل التعلم والخبرة السابقة للفرد، بينما ركز سيلي في نظريته حول الضغوط النفسية على التكيف الفسيولوجي للضغط، حيث أشار إلى أن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية-فسيولوجية، في حين اعتمد سبيلبرجر في تفسيره للضغوط على نظرية الدوافع، حيث رأي أن الضغوط تلعب دورا هاما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع، كل حسب إدراكه للضغوط.

ويتفق الباحث فيما ذهب إليه لازاروس في نظرية التقدير المعرفي على أن الضغط يحدث عندما تكون هناك مطالب على الفرد تفوق أو تزيد على إمكانياته التكيفية. فالضغط لا يقع هناك خارج المعلم في البيئة المدرسية وإنما يعتمد أيضا على الاستهداف البنيوي للمعلم ومدى ملاءمة آليات الدفاع لديه. ويؤكد لازاروس على الدور الذي يلعبه الإحباط والصراع والتهديد في إنتاج هذا الضغط، وهو ينظر للإحباط في صورة ضرر – بدني- نفسي- اجتماعي. وحيث أن ضغوط مهنة التدريس تحدث حينما يواجه المعلم مجموعة من المطالب والمهام والواجبات والمسئوليات المهنية التي تفوق قدرته على التكيف معها فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خللا في العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية والأساس البنيوي للمعلم ويؤثر سلبا على قدراته وكفاءاته الدفاعية. كما ويمكن النظر إلى الضغط على أنه ظاهرة إدراكية تعكس العملية العقلية التي يحدد عن طريقها المعلم مطالب مهنة التدريس أثناء تفاعله معها وما إذا كانت هذه

المطالب تمثل تهديدا له وما إذا كان سيستمر في تفاعله معها وما إذا كانت قدراته وطاقته الدفاعية تمكنه من مواجهة مثل هذه المطالب، وهذا ما يحاول الباحث التعرف عليه في الدراسة الحالية فيما إذا كانت تختلف استجابة المعلمين للضغوط باختلاف بعض العوامل مثل الجنس، سنوات الخبرة.

ويري الباحث أنه وعلى الرغم من تنوع واختلاف أسباب ومصادر الضغوط التي يشعر بها المعلمون والمعلمات إلا أن الظروف المتعلقة بمهنة وبيئة التدريس بما تتضمنه من متطلبات ومهام ومسؤوليات وواجبات وأعباء مهنية...الخ ترتبط بأنشطة محددة يجب أن يقوم بها كل من المعلم والمعلمة لأداء عملهما أو وظيفتهما تعتبر أحد أهم تلك الأسباب والمصادر التي تشكل عاملا ضاغطا عليهم .

ثانيا:- الصحة النفسية:

مفهوم الصحة النفسية:

يرتبط تطور مفهوم الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتطور علم النفس, فبعد أن كانت تشير إلى خلو الفرد من الاضطرابات السيكولوجية والاضطرابات الانفعالية أصبح يعبر عنها إيجابياً أي الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد, لهذا تعددت وتنوعت تعريفات العلماء والباحثين للصحة النفسية، فتعرف (المطيري, 2005) الصحة النفسية بأنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعا بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي خالياً من الاضطراب مليء بالحماس وأن يكون إيجابيًا خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادرًا على التغلب على كافة الإحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته(المطيري, 2005, صفحة 22)، كما عرف(عكاشة,2008) الصحة النفسية بأنها " الانسجام بين الصورة الاجتماعية ما يعتقده الناس والمجتمع عن الفرد(عكاشة, 2008, صفحة 237).

يعرف (فهمي،1987) أن هناك مفهومين للصحة النفسية: ويشير مفهوم الصحة النفسية الأول إلى البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، في حين يشير المفهوم الثاني إلى أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضي الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين. (فهمي،1987, صفحة16) .

ويعرف (القوصي, 1982) التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية .(القوصي،1982, صفحة 11)

من الملاحظ أن معظم التعاريف السابقة ركزت في تحديدها لمفهوم الصحة النفسية ليس فقط على ضرورة انتفاء وجود أعراض مرضية بل اشترطت بجانب عدم وجود أعراض المرض العقلي أو النفسي أن يمتلك الفرد بعض السمات والخصائص التي تساعده في تحقيق الصحة النفسية وذلك مثل: قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه،أن يرضى الفرد عن نفسه،وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين،ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن،ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية،التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد،أن يكون صاحب قلب سليم.

التصورات النظرية لمفهوم الصحة النفسية:

تنوعت التصورات النظرية لمفهوم الصحة النفسية وفق توجهات أصحاب مدارس علم النفس، حيث يشير إلى أن أصحاب التحليل النفسي يرون أن الصحة النفسية الجيدة تكمن في قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع،أو في الوصول إلى حل الصراع الذي ينشأ بين أجهزة الشخصية التي تحدث عنها فرويد (الهو-الأنا- الأنا الأعلى) بعضها البعض، أو الصراع الذي ينشأ بين هذه الأجهزة ومطالب الواقع، غير أنهم يرون أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية،إذ لا يستطيع الإنسان أن يحصل على السعادة والتقدم معا. (خليل، 2002, صفحة41-40)

أن أصحاب المدرسة السلوكية يرون أن الصحة النفسية السليمة تكمن في اكتساب الفرد عادات مناسبة، وفعالة تساعده في معاملة الآخرين، وعلى مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرارات .(عبد الغفار،,1980 صفحة 17)

ويري أصحاب الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان وجوده ومعني أن يعيش الإنسان وجوده هو أن يدرك معنى هذا الوجود، أن يدرك إمكاناته، وان يكون حرا في تحقيق ما يريد، وبالأسلوب الذي يختاره، وأن يدرك نواحي ضعفه وأن يتقبلها، وأن يكون مدركا لطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات.

ويعتبر أصحاب الاتجاه الإنساني أن الصحة النفسية السليمة تكمن في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا، بمعنى آخر هي الحالة النفسية العامة لمن استطاع أن يصل في حياته إلى مستوى متكامل من الإنسانية، ويختلف الأفراد فيا يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية.

أن الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية، حيث تشير مظاهر الضغوط إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية للفرد. وتكمن خطورة استمرار الضغوط النفسية في آثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي Burnout والتي تتمثل في حالات التشاؤم، واللامبالاة، وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والقيام بالواجبات بصورة آلية تدل على عدم الاندماج العاطفي .(السمادوني،1990, صفحة 729-763)

أن من يعيش تحت الضغوط لا يعمل بأمثل ما لديه, بل إنه كثيرًا ما يعاني من أعراض عدم التركيز، والآم الظهر، وقلة النوم، وشعور عام بفقدان الأمل، بل نجد أثرها السلبي على إنتاجية، وصحة، ورفاهية الإنسان عمومًا .(معروف، 2001, صفحة 65)

وحيث أن مفهوم الصحة النفسية يعني وجود مجموعة من السمات والخصائص لدي الفرد بحيث يكون متوافقا نفسيا مع ذاته ومع بيئته ووجود علاقة إيجابية مثمرة وخلاقة بينه وبين العالم من حوله تتضمن نجاح الفرد في محاولاته لتحقيق ذاته وإمكانياته المختلفة الجسمية والنفسية والاجتماعية وتتضمن تحقيق وجوده وتأكيد ذاته وتحقيق قدرا من الطمأنينة والرضا في العمل والأسرة وتمكنه من تحمل مطالب وأعباء الحياة ومواجهتها والتغلب عليها بما يدفع نحو الحياة الأفضل، فإن ضغوط مهنة التدريس تعيق المعلم أحيانا من تحقيق ذاته وخلق علاقات حسنة مع الآخرين (داخل وخارج المدرسة)، كما وقد تسفر عن تأثره وتعرضه لبعض المتغيرات النفسية الضارة، مثل: زيادة التوتر والصراع والقلق، والضيق وحدة الانفعال وما قد ينجم عنها من الإعياء أو الإجهاد والاضطراب النفسي وسوء التوافق الأمر الذي قد يؤدي إلى فشله في مواجهة مطالب المهنة والتكيف معها مما يعني عدم قدرته على الاستمرار في مواصلة أداءه وعمله.

ضغوط مهنة التدريس وانعكاساتها على الصحة النفسية:

تشير الدراسات إلى أن العديد من الباحث والعلماء توجهت جهودهم للتعرف على مصادر ومسببات والآثار المترتبة على ضغوط العمل. ويتضح من نتائج الدراسة التحليلية التي أجراها بليز (Blase, 1986, pp 13-40)، حول مصادر ضغوط العمل كما يدركها المعلمون أنفسهم، وجود انفعالات سلبية مصاحبة لإحساس المعلمين بضغوط العمل مثل: الغضب، الاكتئاب، الانزعاج، لوم الذات، وأعراض عضوية .

بأن الضغوط المهنية قد تمثل عاملا هاما يسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية. فالعمل الذي يتصف بالأعباء الزائدة كما وكيفا، وبالتغير السريع، وبالمعايير غير الواقعية للأداء يكون مثقلا بالضغوط بالنسبة لمعظم الأشخاص. ومع ذلك فإن إدراك تلك الأعباء واستجابات العاملين قد تختلف من فرد لآخر. كما ويؤكدان أن ظاهرة الضغوط شأنها شأن معظم الظاهرات النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها، هي من طبيعة الوجود الإنساني، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة (منصور والبيلاوي,1989, صفحة 5-6).

كما ويوضح النموذج الذي طوره جبسون وآخرون (Gibson & others, 1994,p 267-268)، خمس مجموعات من الآثار المترتبة عن ضغوط العمل وهي:

1. آثار ذاتية (غير موضوعية) مثل: العدوانية، واللامبالاة، والقلق، والضجر، والإعياء/التعب، والإحباط.
2. آثار سلوكية مثل: تناول المخدرات والمسكرات، والإفراط في الأكل والشرب أو التدخين، والميل إلى ارتكاب الحوادث.
3. آثار ذهنية (معرفية) مثل: عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة، وعدم القدرة على التركيز.
4. آثار صحية وفسيولوجية مثل/ آلام الصدر والظهر، وآلام القلب، والربو، والإسهال وزيادة ضغط الدم، وزيادة السكر في الدم، وزيادة دقات القلب، وجفاف الحلق، والتعرق.
5. آثار تنظيمية مثل: الغياب وضعف الولاء التنظيمي وضعف الأداء الوظيفي وعدم الرضاء الوظيفي .

ويري الباحث، أن الآثار الناجمة عن الضغوط المهنية بشكل عام وفقا لبعض الباحث لا تتعارض أو تختلف فيما بينها من حيث مضمونها من جهة ومن حيث مظاهرها من الجهة الأخرى حيث يتفق معظم الباحث على أن ضغوط مهنة التدريس تكون سلبية وتسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية التي تصاحبها انفعالات سلبية كالغضب، الاكتئاب، الانزعاج، والقلق، والضجر ولوم الذات، وآثار سلوكية وصحية وفسيولوجية وكذلك آثار تنظيمية مثل ضعف الأداء الوظيفي وعدم الرضاء الوظيفي، وذلك على الرغم من أن بعض الباحث مثل (منصور والببلاوي, 1989, صفحة 5-6) يؤكدان أن ظاهرة الضغوط في أحد جوانبها يمكن أن تكون إيجابية ومفيدة للفرد بحيث يمكن اعتبارها كمطلب من مطالب تجديد الطاقة الجسمية ومن ثم زيادة فعاليات الفرد للنجاح في الحياة.

يمكن القول أن الضغوط المختلفة لمهنة التدريس التي يواجهها المعلم أثناء عمله في البيئة المدرسية لها انعكاساتها السلبية على النواحي النفسية والانفعالية والجسمية والاجتماعية عليه، لأن هذه الضغوط تتعارض مع التناغم الطبيعي لجسم الإنسان ونفسيته وقدراته الطبيعية، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضيق والتوتر والقلق والإحباط لديه، كما وقد يؤدي إلى تعب وإرهاق جسمي وعصبي يمنع المعلم من تحقيق التوازن ومن ثم يفشل في القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه .

وهذا ما دفع الباحث إلى الربط في دراستهما الحالية بين ضغوط مهنة التدريس بأبعاد الصحة النفسية لدى المعلمين والمعلمات لأن ضغوط مهنة التدريس ظاهرة اجتماعية لا سبيل إلى دراستها بمعزل عن البعد النفسي، وهي أيضا ظاهرة نفسية لا سبيل لفهمها إلا من خلال حاضنتها الاجتماعية أي المدرسة ومحيط العمل.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، يقوم الباحث بسرد لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بموضوع الدراسة ومتغيراتها فقط من خلال تصنيفها إلى قسمين وذلك على النحو التالي:

أولا: الدراسات التي تناولت ضغوط مهنة التدريس:-

دراسة خوجة (2011) : تناولت هذه الدراسة موضوع " مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث بولاية تيزي وزو"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في المصادر المسببة لضغوط المهنية لدى المدرسين في الأطوار التعليمية الثلاثة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق الموجودة في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية. وقد طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من 210 مدرس ومدرسة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين المدرسين والمدرسات العاملين في 5 بلديات من ولاية تيزي وزو. وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:-

- مدرسي المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية، مع وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مدرسي التعليم المتوسط الذين تبين أنهم الأكثر شعورا بالضغوط المهنية مقارنة بمدرسي المرحلة الابتدائية والثانوية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة هذه الدراسة في الشعور بالضغوط المهنية المبنية على مصدر (طبيعة العمل)

عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة مصادر الضغوط المهنية تعزى إلى متغير الخبرة، إلا في المصدر الخاص (بطبيعة العمل) وذلك لصالح الفئة طويلة الخبرة الأكثر شعورا بالضغط ثم تليها فئة متوسطة الخبرة ثم الفئة قصيرة الخبرة. (خوجة، 2011)

دراسة الكحلوت والكحلوت (2006) : هدفت الدراسة التي أجراها كل من "عماد الكحلوت ونصر الكحلوت" (2006) إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من "66" من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع "34 من المعلمين و32 من المعلمات" بمحافظتي غزة وشمالها. وتمثلت الأدوات التي استخدمها الباحثان بمقياس الضغوط المدرسية واستبانه ملاحظة الأداء من إعداد الباحث.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى 55.19%، وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير. كما أن

أداء المعلمين يقع عند مستوى 77.95%. وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقويم. ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا .(الكحلوت والكحلوت، 2006)

دراسة ثابت (2003) : وبالنسبة لدراسة (ثابت، 2003) فقد سعت للتعرف إلى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس. وتكونت عينة الدراسة من (375) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة. واستخدم الباحث بعض الأدوات التي تمثلت باستبانة ضغوط العمل المدرسي إعداد الباحث، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي حبيب (1990). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية والمعلمات .(ثابت،2003)

دراسة دنيهام ستيف (Dinham Steve,1992) : وهدفت دراسة "دنيهام ستيف" (1992) إلى التعرف على أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس. وهل الاستقالة هي استجابة واضحة للتعرض لضغوط قوية جداً؟. وتكونت عينة الدراسة من (57) معلم حديثي الاستقالة من التعليم الابتدائي بمقاطعة نيوويلز باستراليا. وكانت المقابلة هي الأداة المستخدمة في الدراسة لسؤال هؤلاء المعلمين عن رؤيتهم للأسباب التي أدت بهم إلى ترك المهنة.

وقد بينت نتائج الدراسة أن من أهم أسباب الاستقالة كان وصول المعلم إلى نقطة حرجة في اتجاهاته نحو مهنة التدريس تلك التي يعجز المدرس فيها عن مسايرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها، وأيضًا معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقة مع الزملاء (Dinham Steve, 1992) .

ثانيا:الدراسات التي تناولت بأبعاد الصحة النفسية :-

دراسة الركيبي (2019) : هدفت الدراسة التعرف إلى درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم،وأثر متغيرات (الجنس،والمؤهل العلمي،وسنوات الخبرة) في ذلك، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. تكوّنت عينة الدراسة من (330) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، طبق عليهما مقياسا للصحة النفسية مكون من (33) فقرة، وتم التحقق من صدقه وثباته.أظهرت النتائج إن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم كان بدرجة متوسطة، وجاء مجال بُعد تحقيق الذات بالرتبة الأولى بينما جاء مجال بُعد الصحة الجسمية في الرتبة الأخيرة.وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α=0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا.في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05)في متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيرات الجنس، سنوات الخبرة. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها: عقد دورات تدريبية للمعلمين لتوعيتهم بأبعاد الصحة النفسية لديهم. (الركيبي،2019)

دراسة بوفاتح وعون (2017) : دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وقد أجريت الدراسة بمدينة الأغواط على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية قوامها (60) معلما، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومستوى متوسط للصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في تقدير كل من جودة البيئة المدرسة والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير المنطقة والأقدمية. (بوفاتح وعون,2017)

دراسة ناصر وحريزي (2017) : دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية لأساتذة التعليم المتوسط وعلاقتها بأدائهم الوظيفي ببعض متوسطات مدينة المسيلة بالجزائر، لغرض تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداتين هما مقياس الصحة النفسية واستبيان الأداء الوظيفي)، وتكونت عينة الدراسة من (176) أستاذاً وأستاذة،وقد أظهرت نتائج الدراسة أن كل من مستوى الصحة

النفسية والأداء الوظيفي لعينة الدراسة مرتفع، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين متغيري الدراسة. (ناصر وحريزي, 2017)

دراسة متولي (2000) : وقد هدفت الدراسة التي أجراها "متولي" (2000) إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحة الابتدائية تبعاً للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات.

كما وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية. (متولي، 2000)

دراسة رسل (Russell,2009) : دراسة هدفت التعرف على أكثر مشكلات الصحة النفسية التي يعاني منها طلاب المدارس العامة، حيث تم استخدام مقياس للصحة النفسية وطبق على عينة بلغت (352) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة يعانون من مشكلات تتعلق بالمجال الأكاديمي أكثر من أي مجال آخر، كما أن الإناث يدركن المواقف على أنها ضاغطة ومسببة للمشكلات النفسية بدرجة أعلى مما هي لدى الذكور بسبب طبيعتهن الفسيولوجية والنفسية. (Russell,2009)

الفصل الثالث

اجراءات البحث: يتضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث من اذ تحديد المجتمع واختيار العينة وإجراءات أعداد أداة البحث فضلاً عن الوسائل الإحصائية التي أعتمد عليها في تحليل النتائج وبالشكل الآتي:

أولاً: مجتمع البحث (Research Population):

يتكون بمجتمع البحث الحالي من معلمي المرحلة الابتدائية ومن الجنسين في مدينة بغداد وللعام الدراسي 2022– 2023 وكما موضح في بواقع (**14312**) معلما ومعلمة , بواقع (5418) ذكوراً و(8894) أناثاً وكما موضح في الجدول (1)

جدول (1)

اعداد المعلمين المرحلة الايتدائية ومن الجنسين في بغداد

المديرية العامة للتربية	ذكور	اناث	المجموع
بغداد/ الرصافة الثانية	**2769**	**3465**	**6234**
بغداد/ الرصافة الثالثة	**2649**	**5429**	**8078**
المجموع	**5418**	**8894**	**14312**

ثانياً: عينة البحث (Sample of Research)

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي لظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها, او التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار او حجم الظاهرة وتقصي العلاقة بينهما (ملحم , 2000,صفحة144) .

اختيار عينة البحث عشوائياً كي تتمثل بعض الخصائص الموجودة في المجتمع، إذ بلغت (400) معلماً ومعلمةً من مدارس محافظة بغداد/ الرصافة الثاني والرصافة الثالثة في بغداد– العراق.

ثالثاً: أداة البحث (Research Tools): ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية

للتحقق من اهداف البحث, قام الباحث باعداد الادوات اللازمة وعلى النحو الاتي:

1– مقياس ضغوط مهنة التدريس : بعد أطلاع الباحث على عدد من المقاييس اختار مقياس ضغوط مهنة التدريس,تم الاستعانة بمقياس(الكحلوت والكحلوت، 2006), لقياس متغيرات الدراسة (ضغوط مهنة التدريس) تكونت الأداة من (51) فقرة .

علما ان بدلائل الاجابة لكل فقرة من الفقرات هي ثلاثة بدلائل (دائما,احيانا,أبدا), وتعطي هذه البدائل درجات (1,2,3) للفقرات الايجابية وبالعكس اذا كانت الفقرات سلبية,أجريت تعديلات على المقياس حتى يتناسب مع معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية. قام الباحث بأستخراج الخصائص السايكومترية لمقياس ضغوط مهنة التدريس(الصدق والثبات).

الصدق: يعرف ايبل (Ebell) الصدق,بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله (الظاهر وأخرون,2002, صفحة 133), واذا كان المقياس صادقاً يعني هو المقياس الذي يقيس ما اعد لقياسه,او الذي يحقق الغرض الذي اعد لاجله (عوده,1999, صفحة 235), وقام الباحث بأستخراج الصدق وعلى النحو الاتي":

1- الصدق الظاهري

ولتحقيق هذا الصدق عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (1) وقدم للخبراء تعريف ضغوط مهنة التدريس وطلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الخاصية المبحوثة.

ب - الصدق البنائي

لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت بالبحث معامل ارتباط بيرسون وبينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية عند درجة حرية (398) ومستوى الدلالة (0,05) كما في الجدول (2)".

الجدول (2)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس ضغوط مهنة التدريس

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
.1	0,33	.2	0,44	.3	0,60	.4	0،42
.5	0,54	.6	0,51	.7	0,56	.8	0،57
.9	0,34	.10	0,32	.11	0,33	.12	0,43
.13	0,41	.14	0,42	.15	0,37	.16	0،40
.17	0,36	.18	0,54	.19	0,60	.20	0،53
.21	0,43	.22	0,64	.23	0,42	.24	0،67
.25	0,33	.26	0,37	.27	0,40	.28	0،38
.29	0,49	.30	0,48	.31	0,58	.32	0،53
.33	0,40	.34	0,40	.35	0,40	.36	0,51
.37	0,44	.38	0,55	.39	0,35	.40	0,39
.41	0,39	.42	0,47	.43	0,45	.44	0,35
.45	0,32	.46	0,49	.47	0,61	.48	0,61
.49	0,38	.50	0,44	.51	0,47		

الثبات:-للكشف عن مستويات ثبات مقياس ضغوط مهنة التدريس تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية المتمثلة في طريقة ألفا كرونباخ و طريقة جوتمان وكانت النتائج كالتالي":

جدول (3)

"يبين مستويات ثبات مقياس ضغوط مهنة التدريس"

ضغوط مهنة التدريس	معامل جوتمان	معامل ألفاكرونبخ
	0,81	**0,85**

يبين الجدول رقم (3) أن معاملات الثبات حسب جوتمان وألفاكرونباخ هي على التوالي تساوي 0,81 و0,85 وهي قيم تدل على تمتع المقياس بمستوى عال من الثبات".

2. مقياس بأبعاد الصحة النفسية

بعد أطلاع الباحث على عدد من المقاييس اختار مقياس ضغوط مهنة التدريس,تم الاستعانة بمقياس أبعاد الصحة النفسية(الركيبي ,2019) لقياس متغيرات الدراسة (بأبعاد الصحة النفسية) تكونت الأداة من (26) فقرة .

وقد حددت أمام كل فقرة خمس بدائل (كبيرة جداً,كبيرة,متوسطة,قليلة, قليلة جداً),وتعطي هذه البدائل درجات (5,4,3,2,1) للفقرات الايجابية وبالعكس اذا كانت الفقرات سلبية ,أجريت تعديلات على المقياس حتى يتناسب مع معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية. قام الباحث بأستخراج الخصائص السايكومترية لمقياس أبعاد الصحة النفسية (الصدق والثبات).

1. صدق:

1- الصدق الظاهري

ولتحقيق هذا الصدق عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (1) وقدم للخبراء تعريف بأبعاد الصحة النفسية وطلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الخاصية المبحوثة.

2- الصدق البنائي

استخدام الباحث اسلوب, ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت بالباحث معامل ارتباط بيرسون وبينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية عند درجة حرية (398) ومستوى الدلالة (0,05) كما في الجدول (4).

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و المجموع الكلي لمقياس بأبعاد الصحة النفسية

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
.1	0,36	.2	0,47	.3	0,43	.4	0,43
.5	0,39	.6	0,37	.7	0,47	.8	0,39
.9	0,46	.10	0,34	.11	0,37	.12	0,42
.13	0,36	.14	0,42	.15	0,49	.16	0,39
.17	0,45	.18	0.63	.19	0,37	.20	**0.48**
.21	0,56	.22	0,33	.23	0,36	.24	0,47
.25	0,36	.26	0,40				

مستوى دلالة 0,05.

2- الثبات : Reliability

للكشف عن مستويات ثبات مقياس بأبعاد الصحة النفسية تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية المتمثلة في طريقة ألفا كرونباخ وطريقة جوتمان وكانت النتائج كالتالي":

جدول (5)

يبين مستويات ثبات مقياس بأبعاد الصحة النفسية

بأبعاد الصحة النفسية	معامل جوتمان	معامل ألفاكرونبخ
	0.82	**0.72**

يبين الجدول رقم (5) أن معاملات الثبات حسب جوتمان وألفاكرونباخ هي على التوالي تساوي 0,82 و0,72 وهي قيم تدل على تمتع المقياس بمستوى عال من الثبات".

رابعاً: الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث عدد من الوسائل الإحصائية والرياضية لمعالجة البيانات بغية التحقق من أهداف البحث بواسطة اعتماد برنامج الحاسوب الآلي (spss).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: "التعرف على مستوى ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية":

"اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للاستمارات البالغ عددها (400) استجابة هو (90,185) درجة, بانحراف معياري مقداره (9.362) وهو اكبر من الوسط النظري البالغ (81) والفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (19,62) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (399) والجدول (5) "يوضح ذلك.

الجدول (6)

يوضح نتيجة الهدف الاول

التغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (0,05)	درجة الحرية
ضغوط مهنة التدريس	**81**	**90.185**	**9.362**	**19.62**	**1,96**	**دالة**	**399**

"يتبين من الجدول (6) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (19.62) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عن درجة حرية (399) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي من الانهاك النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية".

نتائج مختلفة في ضغوط مهنة التدريس وفي الدراسة الحالية يمكن تفسير النتيجة التي توصلت لها وهي وجود مستوى مرتفع ضغوط مهنة التدريس. بصفة عامة مازال المعلم يعاني من العديد من المشاكل التي أثبتت جميع الدراسات بأنها الاسباب الحقيقية وراء ضغوط مهنة التدريس، بالاضافة الى مستوى الاجور ورغم التحسن الذي شهدته إلا أنها غير كافية مقارنة بالقدرة الشرائية وبزملائهم المعلمين في دول أخرى.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية:

"عددها (400) استمارة ظهر ان المتوسط الحسابي للمقياس (92,346) درجة بانحراف معياري قدره (11,578) وهو اعلى من المتوسط النظري البالغ (88) درجة, لمعرفة دلالة الفروق استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة, وظهر ان القيمة التائية المحسوبة (7.50) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) "والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (7)

يوضح نتيجة الهدف الثاني

التغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (0,05)	درجة الحرية
بأبعاد الصحة النفسية	**88**	**92,346**	**11,578**	**7.50**	**1,96**	**دالة**	**399**

اعلاه بان معلمي ومعلمات لديهم بأبعاد الصحة النفسية الامر الذي يمكن تفسيره بان المعلمي يستطعون السيطرة على البيئة المحيطة بهم وتحمل مسؤولية,سلوكهم راجع لإرادتهم وأفعالهم وهم مسؤولون عن مدى نجاحهم, ويفسر اسباب بعوامل خارجة عن إرادتهم بل أنهم يؤمنون بقدرتهم في السيطرة على حياتهم وعلى البيئة التي يعيشون فيها.

وربما يعزى ذلك إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية في المجتمعات العربية ومنها المجتمع العراقي يتميزون بدرجة أكبر من النضج النفسي والجسدي، إذ يعد في المرحلة الجامعية في كليات التربية وفي مراحل لاحقة من خلال الدورات التأهيلية ليكون معلماً، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية لديهم لكن ليس بالقدر المطلوب؛ بسبب نمط الحياة لدى هؤلاء المعلمين، والالتزامات المهنية والأسرية والاجتماعية في الوقت نفسه، فحياة الإنسان قصيرة ومتغيرة، تحث الإنسان على التعلم والتغير.

الهدف الثالث : العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعينة الكلية وعند اختبار الدلالة الإحصائية تبين انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 والجدول (7) يوضح ذلك

الجدول (8)

يوضح العلاقة بين متغيري البحث والقيمة التائية لمعامل الارتباط

متغير	العينة	قيم معامل الارتباط	القيم التائية	الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية	400	0.72	20.69	1.96	**دال**

الجدول اعلاه يشير الى ان هناك ارتباط بين ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية اذ من الممكن تفسيره ان بأبعاد الصحة النفسية يعتبرون العمل مبني على امكاناتهم وانهم يبذلون جهودا يسيطرون عليها يعني بذل جهد كبير. بمعنى آخر، فإن ضغوط مهنة التدريس تُشكل تحديًا كبيرًا للصحة النفسية للمعلمين والمعلمات. ومع ذلك، من خلال اتباع استراتيجيات فعّالة للتعامل مع هذه الضغوط، يمكنهم الحفاظ على صحتهم النفسية وتحسين جودة حياتهم المهنية والشخصية.

الهدف الرابع: الفرق في العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور ـ اناث)

لغرض التعرف على دلالة الفرق في العلاقة الارتباطية بين ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية على وفق متغير النوع, قامت الباحث بتحويل قيم معاملات الارتباط الى قيم معيارية فقد بلغت القيمة المعيارية للذكور (0.536), والاناث (0.549) في حين بلغت القيم المعيارية وباستعمال الاختبار الزائي تبين ان القيمة الزائية المحسوبة للنوع (ذكور,اناث) (1.6) وهما اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية على وفق متغيري النوع (ذكور , اناث) والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

القيم الزائية لمعاملات الارتباط بين ضغوط مهنة التدريس وبأبعاد الصحة النفسية تبعاً للنوع الجنس

الفرق في العلاقة	الجنس	الاعداد	معاملات الارتباط	القيم المعيارية	القيمة الزائية		مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ضغوط مهنة التدريس	ذكور	**200**	**0.488**	**0.536**	**1.6**	**1.96**	**0.05**
بأبعاد الصحة النفسية	اناث	**200**	**0.497**	**0.549**			

ان النظر الى الجدول اعلاه يظهر لنا ان الجنس لايؤثر في طبيعة العلاقة بين المتغيرين ويمكن تفسير ذلك بان المعلم من كلا الجنسين يعيشون الظروف نفسها وخبراتهم المعرفية متشابهة ومتقاربة وسائرة في نسق واحد.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، فأن الباحث يوصي بما يأتي:

1- العمل على تهيئة الظروف المناسبة في المدارس التي تجعل المعلمين قادرين على الإبداع والإنجاز في العمل حتى تحقق طموحاتهم ويشعرون بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي.

2- عقد دورات تدريبية لمعلمي المدارس الابتدائية لتوعيتهم بأبعاد الصحة النفسية لديهم.

3- التواصل المستمر بين المعلمين وأفراد المجتمع المحلي لتنمية العلاقات الإنسانية، كذلك العمل تحسين صورة المعلمين في المجتمع من خلال وسائل الإعلام المرئية والمسموعة.

4- الاهتمام بالتكوين المستمر لمعلمي المدارس الابتدائية، حتى يزداد إدراكهم لأدوارهم وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية والتحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها.

5- الاهتمام بتحسين جميع ظروف العمل في المدارس الابتدائية للتخفيف من أعباء المهنة،والعمل على توفير كل المستلزمات والوسائل التعليمية التي تتماشى مع فحوى الإصلاحات التربوية الجديدة.

6- توفير الحوافز المعنوية والمادية للمعلمين وتشجيعهم وخلق فرص للترقية والتطوير الوظيفي.

7- الوقوف إلى جانب المعلم والأخذ بيده من خلال رفع مكانته الاجتماعية ومساعدته في التصدي والحد من الضغوط المختلفة وضغوط مهنة التدريس على وجه التحديد التي تواجهه خلال مهنته كمعلم ومساعدته لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية والتكيف مع الظروف المستجدة حتى يستطيع تحمل مسئولياته المهنية في إعداد الأجيال نحو مستقبل أفضل.

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحث بالاتي:

(1) إجراء دراسة مقارنة بين المعلمين في الابتدائي حول الضغوط المهنية وبأبعاد الصحة النفسية.

المراجع

أبو حطب,صالح (2006) .*الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة*. رسالة ماجستير منشورة، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي تصدر عن شبكة التربية العربية،المجلد الثاني عشر،العددان 21،22.

ثابت,نضال عواد (2003) .*ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظات غزة*،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر،غزة.

خليل,جواد الشيخ (2002) .*الاغتراب وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة*، رسالة ماجستير، جامعة الدول العربية، القاهرة.

خوجة،عادل. .(2011).*أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركي*.مجلة جامعة النجاح للأبحاث.

الدوسري،سعد بن عميقان. .(2005) *ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي في الأجهزة الأمنية*. الرياض،رسالة ماجستير. جامعة نايف للعلوم الأمنية.

الركيبي,محمد فهيد .**(2019)**. *درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت*.جامعة آل البيت/ كلية العلوم التربوية قسم المناهج والتدريس.

زهران,حامد (2001). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.

سلامي، باهي .(2008). *مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي – دراسة ميدانية على عينة من أربع ولايات جزائرية* . دكتوراه في علم النفس الاجتماعي.جامعة الجزائر.

السمادوني,السيد عبد الرحمن (1990) . *إدراك المتفوقين عقليًا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات*. المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر.

الشافعي, محمد الدسوقي عبد العزيز (1998) .*ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين*. المجلة التربوية تصدر عن مجلس النشر العلمي–جامعة الكويت: المجلد: 12، العدد 48.

الشطي، صنفار. (2008). *كيف تصنع قائداً متميزاً " الدورة التدريبية لرئيسات الأقسام*، وزارة التربية دولة الكويت.

عبد الغفار,عبد السلام (1980) . *مقدمة في الصحة النفسية* .القاهرة. دار النهضة العربية.

عثمان, فاروق السيد (٢٠٠١). *القلق وإدارة الضغوط النفسية* .القاهرة. دار الفكر العربي.

عطية,جمال الدين (1988) .*المسلم المعاصر*، مجلة فكرية ثقافية، تعالج قضايا الاجتهاد المعاصر في ضوء الأصالة الإسلامية: العددان 51-52 دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع.

عكاشة، أحمد (2008). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

عليان, ربحي وأبو زايد,محمد خير (2002) .*ضغوط العمل لدى العاملين في المكتبات الجامعية الحكومية والخاصة في الأردن*. مجلة العلوم التربوية تصدر عن عمادة البحث العلمي الجامعة الأردنية: دراسات، المجلد :29، العدد 2.

عودة, أحمد(1999). *القياس والقويم في العملية التدريسية* . دار الامل ,ط3, أربد.

فهمي, مصطفى،(1987). *الإنسان وصحته النفسية*. القاهرة: مكتبة مصر.

قنديل,شاكر (1993) . معجم *علم النفس*. د. فرج عبد القادر طه، دار الصباح.

القوصي,عبد العزيز (1982) .*أسس الصحة النفسية*. الطبعة السابعة، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الكبيسي,موفق محمد (2004). *ضغوط العمل وتأثيرها على الأداء الوظيفي في البنوك القطرية في قطر*. المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية، (20).

الكحلوت,عماد والكحلوت,نصر .(2006) .*الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا*، دراسة مقدمة للمؤتمر الأول بجامعة الأقصى بغزة "المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات".

كفافي,علاء الدين(1990) .*الصحة النفسية*. الطبعة الثالثة، القاهرة: هجر للطباعة والنشر.

متولي.عباس إبراهيم (2000) :*الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة، المجلد 10، العدد 26.

المطيري،معصومة (2005). *الصحة النفسية مفهومها اضطراباته*. عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

معروف,اعتدال (2001) .*مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة والعمل والمجتمع*.مكتبة الشقري،الرياض.

ملحم، سامي محمد (2000). *القياس والتقويم في التربية وعلم النفس*. دار المسيرة.

منصور ,طلعت والبلاوي, فيولا (1989) . *قائمة الضغوط النفسية للمعلمين*.- كراسة التعليمات- مكتبة الانجلو المصرية.

هيجان،عبدالرحمن بن أحمد بن محمد (1998). *ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها*. الرياض. الرياض: معهد الإدارة العامة.

ياركندي,هانم حامد .(1993). *مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية* .المجلة المصرية للدراسات النفسية: العدد 2.

References

Abu Hatab, Saleh (2006). *Psychological pressures and methods of confronting them as perceived by Palestinian women in Gaza Governorate*. published master's thesis, Journal of Psychological and Educational Evaluation and Measurement issued by the Arab Education Network. Volume Twelve. Issues 21, 22.

Thabet, Nidal Awad (2003). *Work pressures and their relationship to the attitude towards the teaching profession among teachers in the Gaza governorates*. unpublished master's thesis, Al-Azhar University, Gaza.

Khalil, Jawad Al-Sheikh (2002). *Alienation and its relationship to mental health among Palestinian university students in the Gaza governorates*, Master's thesis, League of Arab States, Cairo.

Khoja, Adel. (2011). *The effect of the proposed sports program on improving body image and the concept of self-esteem among people with special motor needs*. An-Najah University Research Journal.

Al-Dosari, Saad bin Amiqan. (2005). *Work stress and its relationship to organizational loyalty in the security services*. Riyadh, Master's thesis. Naif University for Security Sciences.

Al-Rukaibi, Muhammad Fahid (2019). *The degree of availability of mental health dimensions among primary school teachers in the State of Kuwait*. Al-Bayt University/College of Educational Sciences, Department of Curricula and Teaching.

Zahran, Hamed (2001). *Mental health and psychotherapy*. Cairo: World of Books.

Salami, Bahi (2008). *Sources of professional stress and psychosomatic disorders among primary.* Middle. and secondary teachers - a field study on a sample of four Algerian states. Doctorate in Social Psychology. University of Algiers.

Al-Samadouni, Al-Sayyid Abdel-Rahman (1990). *Mentally gifted students' perception of stress and psychological burnout in the school classroom and its relationship to some variables*. The Sixth Annual Psychology Conference in Egypt.

Al-Shafi'i, Muhammad Al-Desouki Abdul Aziz (1998): *The pressures of the teaching profession compared to the pressures of other professions and in their relationship to the educational beliefs of teachers,* Educational Journal issued by the Scientific Publishing Council - Kuwait University: Volume: 12, Issue 48.

Al-Shatti, Sanfar. (2008). "*How to Create a Distinguished Leader*," training course for department heads, Ministry of Education, State of Kuwait.

Abdel Ghaffar, Abdel Salam (1980). *Introduction to Mental Health*. Cairo. Dar Al Nahda Al Arabiya.

Othman, Farouk Al-Sayed (2001): Anxiety and the management of psychological stress, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Attiya, Jamal al-Din (1988). *The Contemporary Muslim*. an intellectual and cultural magazine that addresses issues of contemporary ijtihad in the light of Islamic authenticity: Issues 51-52, Dar Al-Rehuth Al-Ilmiyya for Publishing and Distribution.

Okasha, Ahmed (2008). *Contemporary Psychiatry*. Cairo: Anglo-Egyptian Library.

Alian, Rabhi and Abu Zayed, Muhammad Khair (2002). *Work stress among workers in public and private university libraries in Jordan*. Journal of Educational Sciences issued by the Deanship of Scientific Research. University of Jordan: Studies. Volume: 29. Issue 2.

Odeh,Ahmed (1999). *Measurement and Evaluation in the Teaching Process.*Dar Al-Amal. 3rd edition. Irbid.

Fahmy, Mustafa, (1987). *Man and his Mental Health*. Cairo: Misr Library.

Qandil, Shaker (1993). *Dictionary of Psychology*. Dr. Faraj Abdel Qader Taha. Dar Al-Sabah.

Al-Qusi, Abdel Aziz (1982). *Foundations of Mental Health*. Seventh Edition. Cairo: Egyptian Nahda Library.

Al-Kubaisi, Muwafaq Muhammad (2004). *Work pressures and their impact on job performance in Qatari banks in Qatar*. Scientific Journal of Business Research and Studies, (20).

Al-Kahlot, Imad and Al-Kahlot, Nasr (2006). *School pressures and their relationship to the performance of technology teachers in the upper basic stage*. a study presented to the first conference at Al-Aqsa University in Gaza, "Palestinian Curricula, Reality and Aspirations."

Cavafy, Aladdin (1990). *Mental Health, third edition*. Cairo: Hajar Printing and Publishing.

Metwally, Abbas Ibrahim (2000). *Psychological pressures and their relationship to gender*. length of experience. and some personality traits among primary school teachers. Egyptian Journal of Psychological Studies. Anglo-Egyptian, Cairo. Volume 10, Issue 26.

Al-Mutairi, Masouma (2005). *Mental health, its concept and its disorders*, Amman: Al-Falah Library for Publishing and Distribution.

Marouf, Etidal (2001). *Skills for Coping with Stress in Family*. Work and Society. Al-Shaqri Library. Riyadh.

Melhem, Sami Muhammad (2000). *Measurement and evaluation in education and psychology*. Dar Al Masirah.

Mansour, Talaat and El-Beblawi, Viola (1989). *A list of psychological pressures for teachers - instruction booklet - Anglo-Egyptian Library.*

Hijan, Abdul Rahman bin Ahmed bin Muhammad (1998). *Work pressures, a comprehensive approach to studying their sources, results, and how to manage them*." Riyadh. Riyadh: Institute of Public Administration.

Yarkandi, Hanem Hamed (1993). *The level of teacher stress and its relationship to psychological reassurance and some demographic variables*. Egyptian Journal of Psychological Studies: Issue 2.

Beer, Tand Newman H., (1978): *Job Stress***.** Personnel Psychology

Blase,Joseph.(1986).*Aqualitative analysis of sources of teacher stress*: Consequences for performance. American Educational Research Journal. Vo.23, No. 1.

Gibson, J., Ivancevich, J., and Donnelly, J., (1994). *Organizations: Behavior, Structure. Processes*. 8th. Ed., Boston, Irwin.

Lazarus R. S. & Coyne. J. C. (1981). *Cognitive style stress perception and coping* (IN), (IL) Kutach L. B. Schlesinger and associates (eds) hand book on stress and anxiety, Jessy bass publishers.
Okebukola, P. A & Jegede, O. J. (1989): *Determinants of Occupational Stress among Teachers in Nigeria*. Educational Studies, 15, 23-36PMID: 2926704 [PubMed - indexed for MEDLINE

الملاحق

ملحق رقم (1)

أسماء السادة المحكمين الذين استعان بهم الباحث

أ.م.د سميرة ابراهيم	وزارة التربية/المديرية العامة لتربية الرصافة /3 (مشرفة تربوية)
أ.د. سحر هاشم محمد	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
أ.د. طالب علي مطلب	جامعة بغداد/كلية التربية/ للعلوم الصرفة – ابن الهيثم
أ.م.د. علي عبد اللطيف	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
د. نغم شاكر جبار	وزارة التربية/المديرية العامة لتربية الرصافة1/

ملحق رقم (2)

مقياس ضغوط مهنة التدريس

ت	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
.1	أعاني من نقص الانتباه.			
.2	علاقاتي بزملائي في العمل خارج العمل محدودة.			
.3	أشعر بالإحباط وعدم السعادة.			
.4	ينتابني شعور سريع بالإجهاد.			
.5	علاقتي بطلابي فاترة			
.6	أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل.			
.7	من الصعب على مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية.			
.8	ينتابني شعور بالأرق.			
.9	أجد صعوبة في التعامل مع زملاء العمل.			
.10	أشعر بزيادة في معدل أخطائي.			
.11	أشعر أن مزاجي متقلب			
.12	أشعر بعدم الثقة غير المبررة بالآخرين.			
.13	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.			
.14	أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب انشغالي بعملي.			
.15	أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.			
.16	ضربات قلبي غير منتظمة.			
.17	أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في الأنشطة المدرسية.			

18.	ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب من الحياة.			
19.	أحب أن أكون بمفردي.			
20.	أتخذ قرارات خاطئة.			
21.	زياراتي لأصدقائي قليلة بسبب انشغالي بالعمل.			
22.	الأيام يشبه بعضها بعضا.			
23.	أعاني من زيادة العرق.			
24.	علاقاتي مع رؤساني يسودها التوتر.			
25.	أعاني اضطراب في التفكير.			
26.	يدور حوار بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث ومواقف.			
27.	الشعر بتعاسة من العمل بمهنتي الحالية.			
28.	أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء اليوم الدراسي.			
29.	اشعر انني آلة مهمتها العمل.			
30.	أشعر بسوء التوافق الاجتماعي بسبب عملي.			
31.	أشعر أن أدائي تعملي يتعارض مع المستوى الذي كنت أتمناه			
32.	اشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة.			
33.	من الصعب على الاهتمام بما يجري من حولي من أحداث.			
34.	أعاني من فرط الشهية.			
35.	ضغوط العمل تفوق قدرتي على الانجاز.			
36.	أخطئ في تفسير الأحداث والمواقف.			
37.	أعاني حالة شديدة من الإمساك.			
38.	أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل طوال الوقت.			
39.	فقدت الشعور بمتعة الحياة الانغماسي المتواصل في مهام عملي			
40.	أعاني من آلام المفاصل.			
41.	أشعر أني أقل مكانة في عملي.			
42.	أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال			
43.	أغضب لأتفه الأسباب.			
44.	علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بالعمل.			
45.	أصبحت قليل الاهتمام بمنع الحياة من حولي.			
46.	أعاني من عسر الهضم.			
47.	أشعر أن قدراتي وإمكاناتي أكبر مما أكلف به من أعمال أو مهام			
48.	ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس.			
49.	لا أشعر لحياتي أي معنى أو هدفا.			
50.	أحاول تغيير عملي الحالي.			
51.	أشعر بالقلق على أمور لا تستدعي القلق.			

ملحق رقم (2)

مقياس بأبعاد الصحة النفسية

ت	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
.1	شهيتي للطعام جيدة.					
.2	أجهزة جسمي تعمل بشكل سليم.					
.3	أتنفس بسهولة وبدون مشاكل.					
.4	أستطيع مسايرة قواعد ومعايير المجتمع.					
.5	تربطني مع الآخرين علاقات اجتماعية دافئة.					
.6	أشعر بالسعادة عند الالتقاء بالزملاء.					
.7	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين.					
.8	أشعر أحياناً بالخجل عند الحديث مع الآخرين.					
.9	أشعر بالهدوء والراحة في كل الأوقات.					
.10	أتحكم في أعصابي عند مواجهة موقف					
.11	يمكن استثارتي بسهوله من أي شخص.					
.12	أتجنب الاندفاع في أي موقف.					
.13	خضوعي الله تعالى يشعرني بعدم الخوف.					
.14	أكتئب عند ذهابي إلى المدرسة صباحاً.					
.15	مزاجي متقلب دون مبرر .					
.16	أتصرف وكان الآخرين يراقبونني.					
.17	اتمسك بأهدافي وأحققها .					
.18	أسعى لإنجاز ما يطلب مني.					
.19	أستثمر وقتي في تحقيق أهدافي.					
.20	أسعى لتحقيق طموحي مهما كانت الظروف.					
.21	مهاراتي تمكنني من إنجاز أشياء كثيرة.					
.22	أهتم كثيراً بمظهري الشخصي في المدرسة.					
.23	أستطيع التعبير عن رأي بحرية للآخرين.					
.24	لدى القدرة على المنافسة والفوز .					
.25	أستطيع إيجاد الحل لأي مأزق أمر به					
.26	أعتقد أن شخصيتي متزنة وقوية					