مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (37) العدد (3)2015
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (37) No. (3) 2015

الضغوط النفسية كما يدركها المعلمون

دراسة ميدانية على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي(الحلقة الأولى) في مدينة جبلة

الدكتور غسان بركات*
الدكتور سام صقور**
مدار عيسى***

(تاريخ الإيداع 28 / 4 / 2015. قبل للنشر في 9 / 6 / 2015)

□ ملخّص □

هدف هذا البحث إلى التعرف إلى شدة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة، ومعرفة فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغوط بين المعلمين تعزى لمتغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، والخبرة. تكونت عينة البحث من (60) معلماً ومعلمة وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة. لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد الدكتور رياض العاسمي. وللإجابة عن أسئلة البحث استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وطبق تحليل التباين الأحادي. وكشفت نتائج البحث أن الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين كانت بمستوى متوسط على الأداة ككل. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة، وأنّ الأبعاد الرئيسيّة التي تؤثر على المعلمين هما بعدا: الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسيّة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، مصادر الضغوط، مرحلة التعليم الأساسي.

*أستاذ – قسم أصول التربية – كلية التربية – جامعة تشرين – اللاذقية – سورية .
**مدرس – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية جامعة تشرين – اللاذقية – سورية .
***طالبة الدراسات العليا (ماجستير) – اختصاص تربية الطفل – كلية التربية – جامعة تشرين – اللاذقية – سورية .

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (37) العدد (3)2015
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (37) No. (3) 2015

Psychological Stress According to Teachers:

A Field Study on a Sample of Primary Stage Teachers(first seminar) in Jableh

Dr. gsan barakat*
Dr. sam sakor**
Madar ease***

(Received 28 / 4 / 2015. Accepted 9 / 6 / 2015)

□ ABSTRACT □

This research aimsto know the severity ofpsychological stressina sample of first-level teachers(the first cycle) in Jablehand to know if there are any statistically significant differences according to gender,marital status and experience. The sample of the research consisted of (60) teachers (males and females). They have been chosen bya simple random way. To achieve the researcher's aims, the researcher used(Psychological Stress Scale) which was prepared by Dr.RiadAl_aassmi. To answer the questions of the research, the means and standarddeviations were extracted and applied One Way ANOVA.Theresults revealed that psychological stress on the teachers was moderate and that there were no statistically significant differences between teachers due to gender, marital statusand experience. The results also revealed that the major dimensions that affect teachers weresocial and psychological stress.

Keywords: psychological stress, sources of stress, firstSeminar.

* **Professor, Faculty of Education. Tishreen University, Tishreen, Syria.**
****Assistant Professor, Faculty of Education. Tishreen University, Tishreen, Syria.**
*****Postgraduate Student, Faculty of Education. Tishreen University, Tishreen, Syria.**

مقدمة:

شهد هذا العصر تغيرات كثيرة متلاحقة على جميع الأصعدة اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً وعلمياً فكان بحق عصر التقدم التكنولوجي والانفجار المعرفي الهائل.هذا التطور السريع كان له آثاره الإيجابية والسلبية على حياتنا،فبتنا نحتاج إلى إنسان ذو مؤهلات وكفاءات وقدرات تمكنه من التعامل مع أعباء ومتطلبات ومسؤوليات هذا العصر لأنه فرض ضغوطاً نفسية كبيرة على الأفراد. فالضغوط جزء من الحياة وقد قال سيلي في كتابه ضغط الحياة " ولا يستطيع أي شخص أن يعيش بدون التعرض لبعض درجات الضغوط طوال الوقت ".(باريل، 2011/2008)فكيف إن كان ذلك في هذا العصر الذي وصفه الباحثون بعصر الضغوط النفسية (psychology stress).

والمدرسة باعتبارها الممثل الأول لقطاع التربية، تعتبر جزءاً من هذا المجتمع وبالتالي يطال الضغط أفرادها،ويذكر العاسمي أن" التعليم من المهن التي يواجه فيها المعلمون ضغوطاُ نفسية مختلفة الشدة والديمومة وذلك لما تتطلبه من كفاءات وقدرات ومهارات توافق نفسي في المواقف المختلفة داخل المدرسة".(العاسمي، 2008،ص3)هذا وقد أشار coombe (2008)إلى أن مهنة التعليم واحدة من أكثر خمس مهن مرهقة في العالم.(في :Kucukoglu,2013).

هذا وقد اختلف الباحثون حول تعريف الضغوط ، فمنهم من نظر إليها على أنها مثيرات(stimuli) ومنهم من اعتبرها استجابات (Responses) ومنهم من نظر إليها في ضوء العلاقة بين المثيرات والاستجابات(يوسف ، 2007، ص11).فيعرفه سيلي Hans selye بأنه" الاستجابة غير المحددة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه" (الطريري،1994،ص9).ويورد Kyriacou and Sutcliffe(1987) تعريفا للضغط بأنه الانفعال غير السار الذي يظهر عندما يقلق الناس لأنهم لا يستطيعون مواجهة المواقف المزعجة أو المستويات المرتفعة من الواجبات المترتبة عليهم(في:Chan,A., Chen,K., Chong.,E ,2010).

طبقاً لسيلي(1975) فإن توازننا عندما يُفسد أو يُقلق بسبب الضغوط المفرطة من التغيرات المفروضة عليه أو المثيرات البيئية، يستخدم جسمنا كمية كبيرة من الطاقة التكيفية في محاولة لإعادة التوازن، فالبشر طوروا قابليات ليقيّموا المثيرات ويتحكموا باستجابات الضغوط الحادة (في: Hussain,2010) وتتعدد مصادر الضغوط في حياة الفرد، فقد ترجع لمتغيرات موجودة في البيئةأو ربما يكون مصدرها الفرد نفسه أو الطريقة التي يدرك بها الفرد الظروف والأحداث التي يمر بها(الطريري، 1994،ص9). فالمشكلة لا تكمن في الضغوط بل في الكيفية التي يدرك بها الفرد الأحداث الضاغطة (غانم،د.ت،ص13). ففنفس الحدث الذي يمكن أن يسبب المرض لشخص ما،يمكن أن يكون خبرة قوية بالنسبة لآخر(باريل،2011،ص19).

فمصادر الضغط النفسي أساسا تكمن في الأحداث التي تطرأ على حياتنا وفي استجاباتنا الجسدية والإدراكية والعاطفية لهذه الأحداث(ويلكنسون،2013/2010).

وذكرت وزارة التربية الوطنية في الجزائر في منشور لها عام 2010:أنه وبسبب أعباء مهنة التدريس فإن الحياة النفسية للمدرس مليئة بالمتاعب والمشكلات، حيث تؤكد الباحثة Annie cordieفي دراسة أجرتها عام 2000على تشابك العوامل النفسية المسيطرة على المدرس والتي منها التلميذ وتوصيل المعارف له وهذا ما يجعل مهنة التدريس صعبة ويصعب تحملها(في :مليكة ، 2011).وذكر Dunham (1992)ثلاثة مصادر للضغوط النفسية لمهنة التعليم وهي: زيادة المهام الملقاة على عاتقه، المشاكل السلوكية داخل الصف، والضغوط من قبل الإدارة(في :الزيودي،2007).

ويمكن إجمال مصادر الضغوط عند المعلمين بما يلي:

الشروط الرديئة للقاعة التدريسية (غرفة صغيرة،عدد كبير من الطلاب)، قلة مواد ومصادر التعليم،انخفاض الرواتب،قلة فرص الترقية،تعدد أدوار المعلم،أعمال كثيرة تعطى للمعلم ولا يوجد وقت ليرتاح ضمن اليوم،ومسؤوليته عن التلاميذ(د.ت,Mrozek). وتذكر المنصوري (2008) أن المعلم الذي يعاني من الضغوط النفسية يشعر بالنفور من التدريس والملل من الصف وانخفاض الحافز للمشاركة في الأنشطة المدرسية وعدم الإعداد للدرس والتأخر في الذهاب للفصل وعدم متابعة واجبات التلاميذ.وهذا يدل على تأثير هذه الظاهرة على حسن سير العملية التعليمية. انطلاقاً مما سبق جاءت هذه الدراسة لتكشف عن شدة الضغوط النفسية عند معلمي مرحلة التعليم الأساسي(الحلقة الأولى) في مدينة جبلة.

مشكلة البحث :

يعتبر المعلم وخصوصاً في مرحلة التعليم الأساسي أحد أهم أعمدة العملية التعليمية التعلّمية، والّذي بدونه لا يمكن أن تحقق أهدافها.فهو من يتعامل مباشرة مع الأطفال ويعدهم للمستقبل.وبحسب ما ذكر (Mc Guire,1979) أنه نتيجة تعرض المعلمين للضغوط المستمرة في مجال التدريس فإنهم يتركون هذه المهنة ويتجهون لممارسة أعمال أخرى(في: بطاينة،2004).

وهذه الضغوط تترك آثارها على المعلم من نواحي متعددة:حيثي ذكر روس وآخرون(1999) الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط النفسية والتي تتمثل بالقلق والتوتر واضطراب النوم والأحلام المزعجة ومشاعر الاكتئاب والحزن والهموم الزائدة مع الإعياء البدني والذهني.وأما عن الأعراض المعرفية فيذكر أرثو دو شان (2001) ضعف التركيز والشرود والنسيان والتردد في اتخاذ القرارات وفقدان الثقة بالنفس وتدني احترام الذات(في :محمد،د.ت).

وهذا يوضح حقيقة مفادها أن تعرض المعلم للضغوط النفسية مشكلة حقيقية لأنها تترك آثارها السلبية على كل جوانب حياته وعلى توافقه النفسي وصحته الجسدية ومستوى أدائه المهني وعلاقاته مع زملائه وتلاميذه وأفراد مجتمعه بشكل عام.حيث يمكن أن يتأثر المجتمع كاملاً بالضغوط النفسية للمعلم كون المعلم هو من يقوم ببناء الأجيال الصاعدة، وأي خلل في شخصيّة المعلم سينعكس على العمليّة التعليميّة وبالتالي على المجتمع.وهذا ما يبرر أهمية الكشف عن مصادر الضغط النفسي عند المعلم بغية محاولة تلافيها والتخفيف منها قبل أن يقع المعلم فريسة لها.

ويحاول البحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ماهي شدة الضغط النفسي عند المعلم في مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى)في مدينة جبلة ؟ وماهي أكثر الأبعاد تأثيراً على المعلم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05)بين أفراد العينة من حيث شدة الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05)بين أفراد العينة من حيث شدة الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05)بين أفراد العينة من حيث شدة الضغط النفسي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة؟

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث:

تأتي أهمية الدراسة من أنها تتناول مشكلة هامة في ميدان التربية وهي مشكلة الضغوط النفسية عند المعلمين في مرحلة التعليم الأساسي، هذه المرحلة الحساسة والهامة لأن عملية إعداد أطر المستقبل تبدأ منها.

فالكشف عن مصادر هذه الضغوط ومسبباتها أمر هام لعله يساهم في تلافيها من خلال تحسين أوضاع المعلم ووضع الحلول المناسبة والبرامج الإرشادية التي من شأنها أن تسهم في تخفيف حدة هذه الضغوط وآثارها السلبية على شخصية المعلم وصحته وأدائه وتوافقه النفسي والاجتماعي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- تعرف شدة الضغوط النفسيّة عند معلمي مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة؟
- التعرف إلى أكثر أبعاد الضغوط النفسيّة تأثيراً على المعلمين؟
- تعرف الفروق بين المعلمين في مرحلة التعليم الأساسي(الحلقة الأولى) في شدة الضغوط النفسيّة وفق متغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخبرة.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

الضغوط النفسية: يعرفه سيلي" بأنّه الاستجابة غير المحددة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه".

ويعرف إجرائياً:بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على أبعاد مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث. وهذه الأبعاد هي: (الضغوط الصحية، الضغوط النفسية، الضغوط الاجتماعية، مستلزمات العملية التعليمية، الدافعية والإنجاز، فرص الترقية).

فرضيات البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسيّة من مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة.

وينبثق عن الفرضية السابقة الفرضيات التالية:

1. لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
2. لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسيّة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
3. لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسيّة وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

دراسات سابقة:

دراسة طلافحة(2013):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في عمان ومعرفة أثر كل من الجنس والخبرة والمؤهل العلمي في تقديراتهم لمستوى الضغوط.تكونت عينة الدراسة من 228 معلماً ومعلمة، وتم إعداد استبانة لقياس مستوى ضغوط العمل من قبل الباحث. وأظهرت النتائج

أن ضغوط العمل التي تواجه المعلمين كانت بمستوى مرتفع.ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور وللخبرة لصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة(5-10).وأكثر المشكلات التي يعاني منها المعلمين التعب والإرهاق الجسدي.

دراسة مليكة(2010-2011)

هدفت الدراسة إلى البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المدرس في الجزائر و معرفة ما إذا كان هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعاً لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية.وقد تم بناء مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين من إعداد الباحثة واشتملت العينة(210) مدرس من الجنسين وكشفت النتائج أن مدرسي المراحل الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية .ولم تظهر فروق دالة بين الفئات الثلاث في المصادر بالنسبة لمتغير الخبرة إلا فيما يخص مصدر طبيعة العمل فكانت الفئة طويلة الخبرة أكثر شعوراً بالضغط تليها متوسطة الخبرة تليها القصيرة.

دراسة محمد(1999):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في سلطنة عمان والوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغط.استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين من إعداده.وكشفت النتائج عن أربعة مظاهر للضغوط النفسية وهي الضغوط الإدارية والضغوط الطلابية والضغوط التدريسية والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء.وقد أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور وكانت المعلمات أكثر معاناة من المعلمين فيما يخص الضغوط الطلابية ولم تشر النتائج إلى فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية.

دراسة المساعيد(1992):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدرس الحكومية في لواء نابلس.تكونت عينة الدراسة من (190)معلم ومعلمة، واستخدم الباحث أداة الدراسة سبق أن استخدمها أبو مغلي(1987) في الأردن بعد أن أجرى التعديلات اللازمة.ودلت النتائج أن مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها المعلمون والمعلمات كانت على الترتيب وحسب أهميتها:ضغط العمل وعبء الدور وغموضه وتعزى إلى متغيرات العمر والمستوى التعليمية المرحلة التعليمية.وأشارت النتائج إلى وجود تفاعل دال إحصائياً بين مصادر الضغط النفسي ومتغير الجنس،بينما كشفت الدراسة عن عدم وجود تفاعل دال احصائياً بين مصادر الضغط النفسي وسنوات الخدمة.

دراسة(Ghani,Ahmad,Ibrahim,2014):

تحرت هذه الدراسة العوامل التي تساهم في الضغط ومستوى الضغوط المهنية عند معلمو التعليم الخاص في ولاية Penang في ماليزيا.وتكونت عينة الدراسة من 92 معلم تربية خاصة اختيروا عشوائياً وقد استخدمت أداة لقياس ضغوط المعلمين تم بناؤه من قبل Boyle,Falzon,Baglioni وتوصّلت النتائج إلى أن سوء سلوك التلاميذ كان العامل الأكبر في إثارة الضغط عند المعلمين ومن العوامل أيضا عبء العمل، تقدير المجهود والعلاقات الشخصية.ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل بالنسبة للجنس أو الحالة الزّواجيّة ولم تكشف الدراسة عن ارتباط بين الضغط وسنوات الخبرة عند المعلم.

دراسة (Yazhuan,Qing,Yugui, 2010):

حاولت الدراسة أن تميز المصادر الرئيسية للضغوط بين معلمي المدرسة العليا للكيمياء في محافظة Shannxi في الصين، تكونت عينة الدراسة من 151مدرس من 15مدرسة وقد توصلوا إلى 15مصدر للضغوط تصنف في خمسة أبعاد وهي :عبء التعليم، نظام المدرسة،مطالب المجتمع، متطلبات التنمية الذاتية، وسائل أجهزة المدرسة.

دراسة(Kyriacou,Yuchien, 2004):

هدفت الدراسة إلى اكتشاف ضغوط المعلمين وكانت العينة مؤلفة من 203 معلم ابتدائي في تايوان.وكشفت الدراسة أن أول هذه المصادرهو: السياسة التربوية للحكومة ، يأتي بعدها المجتمع وسوء الفهم حول عمل معلم الابتدائي، الأعمال الإدارية الإضافية، ملاحظتهم أو مراقبتهم من قبل الزملاء أو الطلاب المعلمين أو الآباء،تلاميذ الحاجات الخاصة وسوء سلوك التلاميذ.المعلمات كان لديهن ضغط أكثر من المعلمين فيما يخص التلاميذ ذوي الحاجات الخاصة.وذوي الخبرة المتوسطة(أكثر من 10سنوات) واجهوا ضغوطاً أقل فيما يخص التلاميذ الذين يفتقرون إلى الحافز وسوء سلوك التلاميذ مقارنة مع المعلمين الآخرين.

حدود البحث:

الحدود الزّمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2014-2015.

الحدود المكانيّة: مدارس الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي في مدينة جبلة.

الحدود البشريّة: معلمي مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة.

مجتمع وعينة البحث:

يتألف المجتمع الأصلي من جميع معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدينة جبلة. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائيّة البسيطة وبلغ عددها(60) معلم ومعلمة من معلمي الحلقة الأولى في مدينة جبلة، منهم (40) معلمة و(20) معلم.

أداة البحث:

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد الدكتور رياض العاسمي(2008)، وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (54) عبارة تتناول مصادر ومظاهر الضغوط لدى المعلمين، تم توزيعها إلى ستة أبعاد وهي: بعد الضغوط الصحية(10) عبارات، وبعد الضغوط النفسية(12) عبارة، وبعد الضغوط الاجتماعية(14)عبارة، وبعد مستلزمات العملية التعليمية(8) عبارات، وبعد الدافعية والإنجاز(6)عبارات، وبعد فرص الترقية(4) عبارات.وتتدرج الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس على سلم مدرج من خمس إجابات حسب طريقة ليكرت (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). حيث تأخذ القيم التالية: دائماً= 5 درجات، غالباُ= 4 درجات، أحياناً= 3 درجات، نادراً= 2 درجة، أبداً=1 درجة. حيث تتراوح الدرجة الكلية بين 54 كحد أدنى و 270 كحد أعلى وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود درجة شديدة من الضغط النفسي يعاني منه المفحوص، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض أو اعتدال مستوى الضغط النفسي. قام معدّ المقياس بحساب صدقه بطرق: صدق المحكمين، الترابط أو الاتساق الداخلي للعبارات وقام بحساب ثباته عن طريق التجزئة النصفية على عينة تكونت من 87 معلم ومعلمة من معلمي المعاهد المتوسطة الموفدين إلى كلية التربية بجامعة دمشق للحصول على إجازة في التربية، شعبة معلم صف (العاسمي، 2008، ص 14-15).

إجراءات البحث:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العشوائيّة من مدارس مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة. في أثناء التطبيق طلب من كل فرد من أفراد العينة قراءة التّعليمات الخاصّة بكيفية الإجابة عن بنود المقياس والاستفسار عن أي بند غير واضح ومن ثم يضع إشارة(×) في المكان المناسب.وبعد ذلك قامت الباحثة بجمع الاستبانات وتفريغها كاملة لغرض التحليل الإحصائيّ.

النتائج ومناقشة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما هي شدة الضغط النفسي عند المعلم في مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة؟ وما هي أكثر الأبعاد تأثيراً عليه؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لكل بند من بنود مقياس الضغوط عند المعلمين والبالغ عددها (54) بنداً وتم ترتيبها ترتيباً تنازلياً وللمقياس حسب الدرجة وفقاً لتقديرات أفراد العينة وأيضاً للمقياس ككل كما في الجدول(1).

جدول(1)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من بنود المقياس وللمقياس ككل لدى أفراد العينة لشدة الضغوط النفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الكلي	122.8500	20.28427
s52	3.18	.792
s25	3.18	1.033
s10	3.13	.650
s15	3.12	.640
s20	3.10	.986
s54	2.87	.911
s45	2.72	.666
s3	2.62	1.091
s36	2.62	.666
s24	2.60	1.196
s37	2.58	.619
s33	2.58	.561
s18	2.58	.645
s42	2.55	2.626
s6	2.52	1.308
s47	2.52	.596

s12	2.50	1.282
s43	2.48	.965
s7	2.48	.651
s22	2.45	.594
s1	2.43	1.064
s26	2.43	1.110
s30	2.35	1.087
s44	2.33	1.003
s14	2.33	.655
s32	2.33	1.003
s19	2.33	1.003
s16	2.32	.537
s39	2.32	1.033
s5	2.30	.962
s11	2.27	.607
s17	2.23	.767
s4	2.22	.666
s13	2.22	.640
s2	2.20	.684
s23	2.17	1.137
s34	2.10	.602
s29	2.05	1.096
s27	2.02	.965
s51	2.02	.596
s9	2.02	.624
s40	2.00	1.008
s49	1.95	.649
s50	1.85	.820
s21	1.77	.981
s41	1.68	.676
s38	1.65	.685
s48	1.63	.637
s8	1.62	.846

s28	1.55	.594
s46	1.53	.911
s31	1.53	.700
s53	1.42	.829
s35	1.30	.561

يظهر من الجدول رقم (1) أنّ شدّة الضّغوط النّفسيّة التي تواجه معلمي مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة كانت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 122.85 بانحراف معياري قدره 20.28.

قد تعود الأسباب إلى ازدحام القاعات الدّرسيّة في المدينة بالتّلاميذ هذا فضلا عن نزوح أعداد كبيرة من الناس إلى محافظة اللاذقية من المحافظات الأخرى بسبب الأزمة التي تمر بها سورية مما زاد أعداد التلاميذ إلى حد اكتظاظ القاعات بشكل مزعج،كما أن زيارات التّوجيه للمدارس في المدينة متكررة، فضلا عن التّغييرات المستمرّة التي شهدتها مناهجنا وما استلزم ذلك من دورات التّدريب المستمر للقدرة على التعامل مع معطيات المناهج الجديدة، كل ذلك أمور يمكن أن تخلق ضغوطاًعلى المعلمين.

أما البنود التي احتلت المراتب الأولى وتشير إلى مستوى متوسط من الضغط النفسي فهي على الترتيب:البند رقم (52) "أشعر بالضيق عندما يطلب مني الموجه التقيد الحرفي بمحتوى المادة الدراسية" بمتوسط حسابي 3.18 وانحراف معياري قدره 0.792. وهذا أمر طبيعي لأن تقيد المعلم الحرفي بمحتوى الكتاب يحدّ من إبداع المعلم ومن صلاحيته في إثراء المنهاج وبالتالي تضعف الابتكاريّة عنده. جاء في الترتيب الثاني البند رقم 25 "أشعر بالنشاط والحيوية في صباح كل يوم مدرسي" بمتوسط حسابي 3.18 وانحراف معياري 1.033.يليه في الترتيب البند رقم 10 "أتضايق كثيراً من ضياع الوقت في تدريس طلبة تنقصهم الدافعية" بمتوسط حسابي 3.13.ثم يأتي بعده البند رقم 15"أشعر بالإحباط لما يبدو على طلابي من إهمال ولا مبالاة في دروسهم" بمتوسط حسابي 3.12.ومن المؤكد أن تعامل المعلم مع تلاميذ ينقصهم الحماس والدافعية يزيد من جهوده ومهمّاته من أجل خلق الدافعية لديهم وإثارة حماسهم منوعاً في طرقه وأساليبه وهذا يزيد من أعباء التعليم، خصوصا إذا كانت الفروق الفردية في الصف الواحد كبيرة.
ويعتبر موضوع إهمال التلاميذ لدروسهم من العوامل التي تحبط المعلم حقّاً لأنها تشعره أن جهوده تضيع سدى مع البعض. بعده يأتي البند رقم 20 "أنتظر العطلة المدرسية بفارغ الصبر" بمتوسط حسابي3.10، فالمعلم يرى في العطلة راحة له من أعباء التّعليم والاحتكاك المباشر مع الإدارة والتّلاميذ ويجد لنفسه وقتا لينجز أمور أخرى تتعلق بحياته الشّخصية أو أسرته.ثم البند رقم 54" إن محاباة إدارة المدرسة لبعض زملائي تسبّب لي الضغط النفسي" بمتوسط حسابي 2.87، إنّ ازدواجية المعايير في التعامل مع المعلمين من شأنه أن يخلق العداوة والّندية بينهم، فالتّدقيق والتّركيز على البعض من قبل الإدارة وغض النّظر عن البعض من شأنه أن يخلق جو من التّوتر والإحباط عند بعض المعلمين وبالتالي ضغوط إضافية إلى جانب ضغوط التّعليم. أما البند رقم 45 فقد جاء في التّرتيب السّادس " أشعر بالعصبيّة عندما تستبعدني إدارة المدرسة في المشاركة في اتخاذ قرار مهم" بمتوسط حسابي 2.72، ذلك بالطبع يعزز الاستبداد الإداري أو استبداد السلطات العليا في اتخاذ القرار رغم أن المعلّم هو المنفذ الحقيقي لهذه القرارات على أرض

الواقع فهو لا يشارك باتخاذها وهو الأعلم باتجاهات التّلاميذ واهتماماتهم وميولهم أكثر من أي جهة أخرى، فما يسمعه المعلم في المؤتمرات والندوات عن أهميته ودروه الأساسي في العملية التعليمية شيء والواقع شيء آخر.

أما أقل البنود إشارة إلى الضغوط فقد جاء في التّرتيب الأخير البند رقم 35 " أشعر أن جسمي يتصبّب عرقاً كلّما دخلت إلى غرفة الصّف" بمتوسط حسابي 1.30 وفي الترتيب قبل الأخير جاء البند رقم 53 "أشعر بالاعتزاز عندما أذكر مهنتي أمام الآخرين" بمتوسط حسابي 1.42، فاعتزاز المعلم بمهنته موضوع هام بالنسبة له فهو يشبع حاجته إلى التقدير الاجتماعي.

ولمعرفة أكثر الأبعاد تأثيراً على المعلّم، تم إجراء المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد كما يظهر في الجدول(2):

جدول (2)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد المقياس مرتبة ترتيباً تنازلياً

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاجتماعية	32.4000	4.69475
الضغوط النفسية	26.0500	5.61603
الضغوط الصحية	22.6333	5.56005
مستلزمات العملية التعليمية	19.3333	3.70829
الدافعية والإنجاز	13.1167	2.95785
فرص الترقية	10.2000	3.09072

من الجدول(2) نلاحظ أن أكثر الأبعاد تأثيراً على المعلّمين بعد الضغوط الاجتماعية بمتوسط حسابي قدره 32.40.وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Yazhuan,Qing,Yugui, 2010) التي كشفت أن مطالب المجتمع واحد من أهم خمس مصادر للضغوط التي يتعرض لها المعلم. فالمعلم لا يتعرض لضغط و عبء العمل داخل المدرسة فقط، فلديه أسرة وأصدقاء ومجتمع محلي يفرض عليه ضغوطاً ليست بالقليلة. يليه بعد الضغوط النفسية بمتوسط حسابي قدره 26.05. فالأزمة الحالية التي تمر بها سورية تركت آثارها السلبية في مختلف النواحي الاقتصادية والاجتماعية لكل الأسر السورية، فلا يوجد أسرة إلا ولديها ما يؤرقها ويسبب لها الضغط النفسي.

أما بخصوص أسئلة فيما إذا كان هناك فروق بين أفراد العينة تعزى لمتغيرات(الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة)، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلّة وكانت النتائج كما يلي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

جدول(3) نتائج اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق في شدة الضغط النفسي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس

	Levene's Test for Equality of Variances				
mean scal Equal variances assumed	F	Sig	T	df	sig.(2-tailed)
Equal variances not assumed	0.000	0.999	1.137 1.201	58 44.131	0.260 0.236

من الجدول (3) نلاحظ أن قيمة Sig بلغت 0.26وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، ففي أيامنا وبعد الغلاء الكبير في المعيشة الذي تشهده سورية وفي جميع النواحي كانعكاس للأزمة، لا تقل مهام الأنثى ومسؤولياتها صعوبة عن مهام الذّكر، فالمعلّم الذكر عليه تأمين معيشة جيدة لأسرته ويضطر للعمل في مجال آخر إلى جانب التّعليم والأنثى عليها أن ترعى أطفالها والاهتمام بشؤون منزلها إلى جانب وظيفتها في التّعليم.مما يجعل الذّكور والإناث يتعرضون لضغوط متقاربة من حيث أهميتها.وهي تتفق مع دراسةمحمد (1992) التي لم تشر إلى فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسيّة ومع دراسة (Ghani,Ahmad,Ibrahim,2014)التي لم تكشف عن فروق في ضغوط العمل بين الجنسين.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات المعلّمين على مقياس الضّغوط النّفسية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعيّة.

جدول (4) نتائج اختبار(ت) للكشف عن دلالة الفروق في شدة الضغط النفسي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

	Levene's Test for Equality of Variances				
mean scal Equal variances assumed	F	Sig	T	df	sig.(2-tailed)
Equal variances not assumed	0.21	0.885	0.380 0.381	0.58 56.036	0.705 0.705

من الجدول(4) نلاحظ أن قيمة Sig بلغت 0.70 وهي أكبر من 0.05، وبالتّالي نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)بين المعلّمين على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.إذ يقع على عاتق المتزوجين مسؤولية تأمين مستلزمات المعيشة لأسرهم وتأمين حياة كريمة

لأطفالهم،بينما يسعى العازبون نحو الاستقرار والزواج وهو أمر لا يخفى على أحد صعوبته في مثل هذه الأيام وفي ظل هذه الظروف التي تمر بها سورية.وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Ghani,Ahmad,Ibrahim,2014) التي لم تشر إلى وجود فروق بين المعلمين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

جدول(5)نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لشدة الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة

	Sum of sqaures	df	Mean square	F	Sig
Mean-scal Between groups	0.179	2	0.090	0.627	0.538
Within groups	8.146	57	0.143		
total	8.325	59			

نلاحظ من الجدول(5) أن قيمة Sig بلغت 0.538أكبر من(0.05)وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. وجاءت هذه النتيجة غير متوقعة. وهي تختلف مع دراسة طلافحة (2013) حيث وجدت فروق لصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة (5-10) سنوات، ومع دراسة (Kyriacou,Yuchien-2004) التي أشارت إلى أن المعلمين ذوي الخبرة المتوسطة (أكثر من 10 سنوات) واجهوا ضغوطاً أقل فيما يخص التلاميذ الذين يفتقرون إلى الحافز وسوء سلوك التلاميذ.

الاستنتاجات والتوصيات:

تقترح الباحثة تطوير مقياس تتناول بنوده الضغوط النفسية لدى المعلمين في ظل الأزمة التي تمر بها سورية لأن الأزمة ضاعفت الضغوط النفسية على الجميع، فالمعلم الذي لديه أبن أو أخ في ساحات القتال لديه ضغط نفسي يؤثر على عمله. كما تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات للوقوف على أسباب الضغوط النفسية عند المعلمين لخطورة هذه الظاهرة على حسن سير العملية التعليمية، لعل ذلك يسهم في تلافي الأسباب قبل الوقوع الحقيقي في المشكلة.

المراجع:

باريل،أ. *القوانين ال7 لإدارة الضغوط النفسية:استراتيجيات تغيير الحياة من أجل الحفاظ على التوازن في الحياة الشخصية والحرفية*،(ترجمة قسم الترجمة والتعريب بمكتبة الشقري بالرياض)، الرياض، مكتبة الشقري، 2011. (العمل الأصلي نشر في عام 2008).

بطاينة، أسامة.مستويات *الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات*.اتحاد الجامعات العربية، المجلد الثاني، العدد الثاني،2004، 48-76.

الزيودي،محمد. مصادر *الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات*.مجلة جامعة دمشق،المجلد الثالث والعشرون، العدد الثاني، 2007،189-219.

الطريري،عبد الرحمن. *الضغط النفسي:مفهومه،تشخيصه،طرق علاجه ومقاومته*،الرياض، بدون ناشر، 1994.

طلافحة،حامد.*ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها*.مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الواحد والعشرون، العدد الأول،2013،257-294.

العاسمي،رياضنايل.*مقياس الضغوط النفسية للمعلمين*.كلية التربية، جامعة دمشق، 2008.

غانم،محمد.*كيف تواجه الضغوط النفسية*، قسم علم النفس، آداب حلوان. (د. ت).

http://www.kutubpdf.net/download.html?did=7349

محمد، سهام. *الاحتراق النفسي:Burnout*. مركز دراسات وبحوث المعاقين.

www.gulfkids.com/pdf/Burnout_s.pdf

محمد،يوسف.*الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية* ، مجلة مركز البحوث التربوية-جامعة قطر،المجلد الثامن، العدد الخامس عشر،1999،195-227.

المساعيد،فوزي. *مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس* ، جامعة النجاح الوطنية،نابلس، 1992.

المنصوري،عفراء.*الضغط النفسي للمعلم*.جريدة الاتحاد، 2008.

http://www.alittihad.ae/details.php?id=11922&y=2008

مليكة، شارف. *مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين:دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث(ابتدائي،متوسط،ثانوي)*.رسالة ماجستير،كلية الآداب والعلوم الانسانية،الجزائر،2011.

ويلكنسون،غ.*الضغط النفسي*، (ترجمة زينب منعم)، دار المؤلف، الرياض،2013.(العمل الأصلي نشر في عام 2010).

يوسف،جمعة.*إدارة الضغوط*، ط1، جامعة القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، 2007، 53.

CHAN,A.; CHEN,K.; CHONG,E.*Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong*, International MultiConference of Engineers and Computer Scientists, vol III,2010,17-19.

GHANI,M.AHMAD,A.IBRAHIM,S.*Stress among Special Education Teachers in Malaysia*, Social and Behavioral Sciences,vol114,2014,4-13.

HUSSAIN,H., *A Study of Teacher Stress:Exploring Practitioner Research and Teacher Collaboration as A Way Forward*, 2010

http://eprints.bournemouth.ac.uk/14994/1/Final_Amended_Copy_March_2010.pdf

KUCUKOGLU,H.*Ways to cope with teacher burnout factors in ELT classrooms*, Social and Behavioral Sciences, 116, 2014, 2741-2746.

KYRIACOU,C.; YUCHIEN,P. *Teacher Stress in Taiwanese Primary schools*, Journal of Educational Enquiry, vol5, N 2, 2004, 86-104.

MROZEK.K., *Teacher stress*.

http://www.cedu.niu.edu/~shumow/itt/teacher%20stress.pdf

YAZHUAN,L.; QING,Z.; YUGUI,Z.*An investigation into sources of stress among high school chemistry teachers in China*, Social and Behavioral Sciences, vol9, 2010, 1658-1665.