Professional Pressures in a sample of teachers of the first cycle of basic education Field study in Lattakia

Dr. Gassan Barakat*
Dr. Rania Ali**
Abeer Nasser***

(Received 12 / 5 / 2019. Accepted 16 / 7 / 2019)

□ ABSTRACT □

This research aims to identify the level of professional pressures of teachers, and to know the difference between the members of the research sample in professional pressures according to the sex variable. To acheive the objectives of the research, the professional pressures was used by the researcher. The researcher studied his psychometric characteristics. In order to judge the veracity of the scale, it was presented to a group of (14) specialized arbitrators in the Faculty of Education at the Universities of Tishreen and AL_Baath, In order to study its stability, it was applied to a survery sample from outside the research. The number of teachers (males and females) from the basic education stage in Lattakia was (40). The stability of the scale was calculated by the Cronbach_Alpha method, where the value of the Cronbach _Alpha coefficient of the scale was (a=o.855).
After verification of validity and reliability, the scale was applied to a sample of 688 teachers, including 370 teachers (females) and 318 teachers (males). The descriptive approach was used. The research concluded that the level of professional pressures in a sample of teachers in Lattakia is at the intermediate level. There is no statistically significant difference between the average grade of teachers (males) and the average grade of teachers (females) on the scale of professional pressures.

Key words: Professional pressures.

*Associate Professor_Department of Philosophy of Education_Faculty of Education_Tishreen University_Lattakia_Syria.
**Assistant Professr._Department of Psychological Couneling_ Faculty of Education_ Tishreen University_Lattakia_Syria.
***Postgraduate student_Department of Child Education_ Faculty of Education_Tishreen University_Lattakia_Syria.

الضغوط المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي "دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية"

د. غسان بركات*

د. رانيه علي**

عبير ناصر***

(تاريخ الإيداع 12 / 5 / 2019. قبل للنشر في 16 / 7 / 2019)

□ ملخّص □

يهدف هذا البحث إلى تعرف مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين، وتعرف الفرق بين أفراد عينة البحث في الضغوط المهنية وفق متغير الجنس، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثة. إذ قامت الباحثة بدراسة خصائصه السيكومترية. وللحكم على صدق المقياس تم عرضه على مجموعة مؤلفة من (14) محكماً مختصاً في كلية التربية بجامعتي تشرين والبعث، ولدراسة ثباته تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث بلغ عددها(40) معلماً ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في محافظة اللاذقية تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس (a=0,855). وبعد التأكد من الصدق والثبات طبق المقياس على عينة من المعلمين البالغ عددهم (688) معلماً ومعلمة، منهم (370) معلمة، و(318) معلماً. استخدم في البحث المنهج الوصفي. وانتهى البحث إلى النتائج الآتية:

يقع مستوى الضغوط المهنية لدى عينة من المعلمين في محافظة اللاذقية في المستوى المتوسط، كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين ومتوسط درجات المعلمات على مقياس الضغوط المهنية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية.

* أستاذ مساعد _ قسم فلسفة التربية _ كلية التربية _ جامعة تشرين _ اللاذقية _ سورية

**مدرسة – قسم الإرشاد النفسي _ كلية التربية _ جامعة تشرين _ اللاذقية _ سورية

***طالبة دكتوراه _ قسم تربية الطفل _ كلية التربية _ جامعة تشرين _ اللاذقية _ سورية

مقدمة:

لقد عرفت حياة البشرية خلال العقود الماضية العديد من المساعي والحركات التنموية الواسعة والشاملة، التي أجبرتها بدورها على حتمية معايشة هذه الظروف الجديدة المتميزة بسرعة تغيرها في مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، كما فرضت هذه التطورات على الفرد ضرورة تمسكه بعمله وتقديسه له، مع احترامه الكامل للوقت واستغلاله بحكمة مطلقة، حتى يتمكن من السيطرة على هذه التحديات الدخيلة، لأن العمل حسب ما أثبته تاريخ البشر، وسيلة لتنمية المجتمعات والمنظمات المعاصرة ومعيار لمعرفة قيمة الفرد الاجتماعية، فبفضل العمل تمكن الإنسان الأول من تحسين حياة معيشته، وانتقل من نشاط الصيد ثم الزراعة ثم الرعي ثم التجارة، ليصل مؤخراً إلى اكتشافه لعالم الصناعة (مدني، 2009، 9).

ومادام الفرد جزءاً من المحيط الذي يعيش ويعمل فيه، فمن المرجح أن تنعكس الظروف الجديدة والتحديات سلباً على حياته النفسية والجسدية والسلوكية، حيث ترتفع لديه معدلات الشعور بالقلق والتوتر النفسي وانعدام الرضا، وانخفاض الروح المعنوية، وتدني مستوى تقدير الذات والإصابة بالمرض أو التمارض، والانتحار وغياب الاستقرار الوظيفي، والتعرض للضغوط المهنية.

حيث تطال ظاهرة الضغوط المهن كافة، لكن تبقى بعض المهن أكثر حساسية من غيرها من حيث تفاعل الشخص مع الآخرين، كمهنة التعليم، وتعتبر هذه المهنة من أكثر المهن التي تسبب الضغوط لكثرة متطلباتها فتُعَرض المدرس لمستويات عالية من الضغط يترك آثار جسمية جسيمة منها النفسية والاجتماعية، ففي هذه المهنة يكون الاحتكاك بالآخر قوياً وقد يقود هذا الاحتكاك إلى استنزاف الشخص لطاقاته، كذلك كثيراً ما يواجه المعلمون مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والإحباط النفسي، مما ينعكس على مستوى أدائهم في العمل وصعوبة القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة (سلامي، 2008، 54)، كما أن مهنة التعليم تتطلب التقدم المعرفي والتطور العلمي والإلمام بأحدث أساليب الطرق التربوية والمساهمة في حل المشكلات واتخاذ القرارات وكذا الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته والتكيف مع الأوضاع المتغيرة كما تتطلب التعرف على خصائص المتعلمين ومراعاة الفروق الفردية والمساهمة في حل مشكلاتهم النفسية، كل هذه المطالب تشكل في مجموعها عبئاً وعناءاً يقع على عاتق المعلمين ما يسبب زيادة في مستوى الضغوط عليهم.

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث:

تمثل أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي بالآتي:

1. الأهمية النظرية:

- يتناول البحث الحالي الضغوط المهنية فهو يعد موضوعاً مهماً؛ لكونه يساعد على تعرف الضغوط المهنية التي يتعرض المعلم لها وتحديدها.
- التعامل مع شريحة مهمة وهي شريحة معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، لما لهذه الفئة من دور فعال في تعليم وبناء جيل المستقبل والتعامل معه.

2. الأهمية التطبيقية:

- تعرف مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي، وهذا قد يساعد المهتمين في وضع برامج إرشادية تساعدهم في التخفيف من هذه الضغوط وبالتالي زيادة إنتاجهم العلمي.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تعرف مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي.
- تعرف الفرق بين متوسط درجات المعلمين ومتوسط درجات المعلمات على مقياس الضغوط المهنية.

منهجية البحث:

منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الذي يعدّ مناسباً لطبيعة البحث الحالي ويفيد في تحقيق أهداف البحث. ويعرف هذا المنهج باعتماده على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً. فالتعبير الكمي يقدم وصفاً رقمياً ويوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، وأما التعبير الكيفي فيصف الظاهرة ويوضح خصائصها (عبيدات وآخرون،2004 ،ص191).

مشكلة البحث:

يعد العديد من الباحثين والمفكرين ظهور الضغوط المهنية مرتبط أساساً باكتشاف الإنسان لعالم الصناعة الواسع، حيث صرح البعض منهم بأن حدوث هذا النوع من الضغوط يرجع إلى عاملين رئيسين: وهما: متطلبات العمل والخصائص الشخصية للفرد (سلامي، 2008، 15)، وكذلك بينت العديد من الدراسات أن ظاهرة الضغوط المهنية هي في الأصل عبارة عن جملة من الاستجابات الجسمية والانفعالية السلبية، تحدث عندما لا تتناسب متطلبات العمل مع قدرات ووسائل وحاجات الشخص، كذلك هي عبارة عن "استثارة العقل والجسم معاً للمتطلبات المفروضة عليهما" (Schafer, 1992, 6)، وهي موجودة في جميع المهن والوظائف، إلا أن شدتها تزيد في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية أو تلك التي تقتضي التعامل والاحتكاك المباشر مع الجمهور، مثل: الطب والتمريض والتعليم والملاحة الجوية...الخ (خليفات والزغلول، 2003، 63).

وتعد مهنة التدريس واحدة من المهن الضاغطة لما تنطوي عليه من مسؤوليات وواجبات تفرضها على المدرس والتي تسبب له العبء والثقل والتوتر الناتج عن سوء ظروف العمل فمثلاً في قطاع التعليم بينت دراسة الأحسن (2015) وجود مستويات عالية من الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي في أربع ولايات جزائرية، وفي الاتجاه نفسه أجرى الطريري (1994، 57) دراسة على مجموعة موظفين من قطاعات عمل متنوعة في المجال (التعليمي، والصحي، والصناعي، والاجتماعي، والاقتصادي، والتجاري، والخدمات العامة بالإضافة إلى قطاعات أخرى) حول أسباب الضغوط ونتائجها، وقد توصل إلى أن عمال القطاع الاجتماعي والتعليمي هم الأكثر عرضةً للضغوط المهنية.

فمهنة التعليم من المهن الضاغطة، وهذا الأمر أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي توصلت إلى وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم، كدراسة خليفات والزغلول (2003) التي توصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي مدارس محافظة الكرك الأردنية، ودراسة سلامي (2008) التي توصلت إلى

أن مدرسي التعليم في الجزائر (الابتدائي والمتوسط والثانوي) يعانون من مستويات عالية من الضغوط المهنية، كذلك فإن الضغوط التي يتعرض لها المعلمون يمكن أن تختلف حسب جنس المعلم فقد كشفت دراسة كيرياكو (Kyriacou, 2001) أن مستوى الضغوط لدى الإناث كان أعلى منه لدى الذكور، كما بينت دراسة الطوطو (2008) التي أجريت على مجموعة من المعلمين والمرشدين النفسيين في سوريا أن أهم مصدر من مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين هو الضغط الذي يتعرض له من طبيعة العمل الذي يقوم به في المدرسة وكذلك من المردود المادي وأظهرت الدراسة وجود مستوى عال من الضغوط لدى المرشدين في المدرسة، وبناءً على ما تقدم، تتمثل مشكلة البحث بالسؤال الرئيسي التالي:

ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في محافظة اللاذقية؟

أسئلة البحث:

- ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في محافظة اللاذقية؟.
- ما الفرق بين متوسطي درجات المعلمين و درجات المعلمات على مقياس الضغوط المهنية؟.

فرضيات البحث:

- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين و متوسط درجات المعلمات على مقياس الضغوط المهنية.

الإطار النظري:

. الضغوط المهنية:

. مفهوم الضغوط المهنية:

إن تعدد المتغيرات التي يشملها مفهوم الضغوط المهنية، واتساع إطار دراستها أدى إلى ظهور تعاريف متعددة لهذا المفهوم، فقد عرفها عبد المعطي (2006، 67). بأنها "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمانية، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط.

ويعرف طه (2006، 65).) ضغوط العمل لدى المدرس " بأنها إدراك المدرس بأن متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس".

ومن ذكر التعريفات السابقة يمكن أن نستنتج أن الضغوط المهنية هي: ردة فعل الفرد واستجابته لظروف ومتطلبات العمل من حوله والتي يمكن أن تؤثر في سلوكه وإنتاجه في العمل.

. أنواع الضغوط المهنية:

تقسم الضغوط المهنية حسب اعتبارات متعددة، فهناك من الباحثين من يقسمها اعتماداً على الآثار المترتبة عنها، ومنهم من يقسمها بناءً على الفترة الزمنية التي تستغرقها، ومنهم من يقسمها بناءاً على الشدة والتوتر التي تسببه للشخص ومدى تأثيرها عليه نفسياً وبدنياً، ومنهم من يقسمها بناءً على مصادرها (سلامي، 2008، 26)، ونذكر فيما يلي أنواع الضغوط المهنية اعتماداً على الآثار المترتبة عنها، فمنها ذات التأثير الإيجابي ومنها ما يكون تأثيرها سلبي:

أ . الضغوط الإيجابية: هي تلك الضغوط المفيدة التي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد حينها بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وبكل حسم، كما يعد الضغط الإيجابي ضرورة لكل الأفراد لتحقيق قدر كبير من النجاح

في حياتهم، كما يعد حافزاً لمواجهة التحديات في العمل وتحسين الأداء وهذا النوع من الضغوط يكون ضرورياً لمتخذي القرارات في المنظمات، فكثير من الأعمال يحتاج إلى ضغط يمارسه متخذ القرار على العاملين للاحتفاظ بحيويتهم وأدائهم الجيد، وكسر عامل الكسل والتخاذل الناتج عن رتابة العمل.

ب . الضغوط السلبية: هي تلك الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة الفرد العامل الجسدية والنفسية، و من ثم تنعكس على أدائه ومستوى إنتاجيته في العمل، ومثل هذه الضغوط تولد الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن العمل واكتساب الفرد للنظرة السلبية اتجاه قضايا العمل.

. مصادر الضغوط المهنية:

من الصعب تحديد نموذج متفق عليه بين الباحثين يصنف مصادر الضغط المهني، نظراً لاختلاف المداخل النظرية لدراسة هذه الظاهرة بين هؤلاء الباحثين، إلا أن هناك شبه اتفاق تقريباً على أن تلك المصادر لا تتعدى كلاً من الفرد والمنظمة والبيئة، كما أن مصادر الضغوط المهنية تتداخل فيما بينها لتشكل مجموعة من المؤثرات الضاغطة على الفرد داخل بيئة العمل، ومن الصعوبة عزل هذه المصادر بعضها عن بعض، حيث يعد التعرف على هذه المصادر الخطوة الأولى لفهم هذه الضغوط، ولذلك قسمت هذه المصادر إلى ثلاثة أقسام: قسم متعلق بالعمل، وقسم متعلق بشخصية العامل أو الفرد، وقسم يتعلق بالمحيط الذي يعيش فيه الشخص (مسعودي، 2003، 48).

أ . المصادر التنظيمية أو مصادر متعلقة بالعمل (Occupational sources): لقد بينت العديد من الدراسات السابقة أهمية بيئة العمل في إحداث الضغوط المهنية منذ بدأ الاهتمام بهذا الموضوع، بحيث كشفت وجود عوامل عدة متصلة بمحيط النشاط المهني الذي يؤثر مباشرةً على إدراك الأفراد للضغوط المهنية، وتشمل هذه المصادر التنظيمية على الأبعاد التالية: طبيعة العمل، وعبء الدور وغموضه وصراعه، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات، والنمو والتقدم المهني، وتقييم الأداء والظروف الفيزيقية، والاتصالات، والعمل بالتخصص والمسؤولية عن الأفراد، والعمل الروتيني، ونقص الدعم الاجتماعي، والمناخ التنظيمي، والسياسات التنظيمية، وجماعة العمل، والتحفيز.

ب . المصادر الشخصية (Personal sources): ويقصد بالمصادر الشخصية للضغوط المهنية أو المتغيرات المتعلقة بالفرد تلك العوامل التي كونت شخصيته، حيث تبين أن لكل العوامل المتمثلة في نمط الشخصية (الفروق الفردية) ونوع الجنس، والسن والعلاقات الشخصية، والتوافق بين قدرات الفرد وحاجات العمل، والحالة النفسية والبدنية، وتراكم أحداث الحياة والمسؤولية عن الأسرة، تأثيراتها في التعامل مع بيئة العمل ودوراً في تحديد نوعية الاستجابة لمصادر الضغوط المهنية.

ج . المصادر الخارجية (External sources): ويقصد بها تلك الأحداث التي يتعرض لها المعلم في البيئة خارج المدرسة والتي قد تؤثر عليه، ويذكر لوثانس (Luthans, 1995) بأن ضغوط مهنة التعليم ليست محددة بعوامل داخلية تحدث داخل المدرسة، وإنما يجب أن ينظر إلى البيئتين الداخلية والخارجية للمدرسة لتحديد أسباب الضغوط التي تقع على المعلمين، ومن المصادر الخارجية للضغوط ذات العلاقة بالمدرسة ثقافة المجتمع الذي فيه المعلم وفلسفته، والتغيرات التكنولوجية، والأسرة، كما يشير الحناوي (1999) إلى أن الأحداث التي تصيب عائلات المعلمين تؤثر بشكل كبير على هؤلاء المعلمين؛ كالشجار بين أفراد الأسرة، أو مرض أحد أفرادها، أو التوترات والمشاكل بين الزوج وزوجته أو الأطفال، وهذه الأمور كلها تؤدي إلى اشتغال ذهن المعلم، مما يؤثر على أدائه في المدرسة التي يعمل فيها.

وهناك أيضاً الضغوط الاقتصادية العائلية مثل تعدد حاجات الأسرة ومتطلباتها وفي الوقت نفسه عدم كفاية الدخل لسدها، وقد تأخذ الضغوط العائلية صوراً أخرى مثل الالتزام نحو الأقارب (الحناوي، 1999، 54) و(إدريس، 2001، 476)، (الشعلان، 2002، 45) و(Luthans, 1995, 96).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

. **دراسة أبو طالب (2000) في الأردن بعنوان:** "مصادر ضغوط العمل لدى مدرسات رياض الأطفال في منطقة عمان الكبرى بالأردن" وذلك فيما يتعلق بأبعاد: الإدارة، المنهاج، أولياء الأمور، العلاقة مع المدرسات، البيئة الصفية وقدرات المدَّرسة، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى مدرسات رياض الأطفال وعلاقتها بمتغيرات الخبرة، الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي وشملت العينة على (253) مدرسة من مدرسات رياض الأطفال البالغ عددهن (1540) مدرسة، وكانت الأداة استبانة مؤلفة من (33) فقرة لقياس العلاقة بين المتغيرات المستقلة (الخبرة، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي) ومصادر ضغوط العمل، وأظهرت النتائج التالية: مستوى منخفض لمصادر ضغوط العمل لدى المدرسات وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير سنوات الخبرة على مستويات مصادر ضغط العمل في حين كان هناك أثر ذو دلالة إحصائية لمتغيرات (الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي) في مستوى مصادر ضغط العمل كما أظهرت النتائج أن مصادر الضغوط لدى مدرسات رياض الأطفال في منطقة عمان الكبرى مرتبة حسب أهميتها هي: العلاقة مع أولياء الأمور، ومصادر البيئة الصفية، وقدرات المدَّرسة، والإدارة المنهاج، والعلاقات مع المدَّرسات.

. **دراسة العمري (2003)في السعودية بعنوان:** "ضغوط العمل عند المدرسين" وقد هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية والمتغيرات الوظيفية من جهة وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس مدينة الرياض الحكومية وتكونت العينة من (472) معلماً، طبق عليهم مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحث وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين المتغيرات الديمغرافية (العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة) وضغوط العمل، كما أوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوظيفية (عبء العمل، صراع الدور، غموض الدور، طبيعة العمل، الأمان الوظيفي) وضغوط العمل، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية.

. **دراسة السلمان (2004) في السعودية بعنوان:** "مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، بمدينة الرياض، في ضوء بعض المتغيرات" وقد هدفت الدراسة إلى تعرف أهم مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، مع مراعاة (العمر، والحالة الاجتماعية، والاختلاف في سنوات الخبرة، والتخصص)، وتكونت العينة من (500) معلماً من مختلف مدارس الرياض، وتم استخدام استبانة مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين في المرحلة الثانوية، هي العلاقة مع أولياء الأمور، والأنظمة المدرسية، وسلوك الطلاب، ونظرة المجتمع إلى مهنة التدريس، والبيئة المدرسية، والنمطية في العمل التدريسي، والإعداد المهني والفني للمعلم، والعبء التدريسي والمناهج الدراسية. تختلف أهمية هذه المصادر في حدوث الضغط باختلاف العمر، وسنوات الخبرة لدى المعلمين، ولا تختلف باختلاف المتغيرات الأخرى.

. **دراسة العواملة (2006) في الأردن بعنوان:** "الضغط المهني لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط المهني لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن، والتعرف على الفروق في هذا المستوى لدى المعلمين والمعلمات تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة)، وشملت العينة (260) معلماً ومعلمة في تخصص التربية المهنية، وتم استخدام مقياس الضغط المهني إعداد البحيري (1999)، وأظهرت النتائج ما يلي: مستوى الضغط المهني لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية متوسط، عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغط المهني تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي والجنس).

. دراسة شارف (2011) في الجزائر بعنوان: "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين" دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث بولاية تيزي وزو، وقد هدفت هذه الدراسة إلى البحث في المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى المدرسين في الأطوار التعليمية الثلاث، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق الموجودة في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعاً لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (210) مدرساً ومدرسة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين المدرسين والمدرسات العاملين في (5) بلديات من ولاية تيزي وزو، تم استخدام مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحث، وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: مدرسو المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية، مع وجود فروق دالة إحصائياً لصالح مدرسي التعليم المتوسط الذين تبين أنهم الأكثر شعوراً بالضغوط المهنية مقارنةً بمدرسي المرحلة الابتدائية والثانوية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة هذه الدراسة في الشعور بالضغوط المهنية المبنية على مصدر (طبيعة العمل)، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة في مصادر الضغوط المهنية تعزى إلى متغير الخبرة، إلا في المصدر الخاص (بطبيعة العمل) وذلك لصالح الفئة طويلة الخبرة الأكثر شعوراً بالضغط ثم تليها فئة متوسطة الخبرة ثم الفئة قصيرة الخبرة.

الدراسات الأجنبية:

. دراسة دينهام (Dunham, 1992) في ألمانيا: Humanitarian considerations for the resignation of teachers.، بعنوان: "الاعتبارات الإنسانية لاستقالة المعلمين"، وقد هدفت هذه الدراسة إلى بحث أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس انطلاقاً من كون الاستقالة هي استجابة واضحة للتعرض لضغوط قوية جداً، وشملت عينة الدراسة (57) معلماً حديثي الاستقالة من التعليم الابتدائي، تم استخدام المقابلات الشخصية، وبينت النتائج أنه من أسباب الاستقالة، وصول المعلم إلى نقطة حرجة في اتجاهاته نحو مهنة التدريس، إضافةً إلى عجز المعلم عن مسايرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها.

. دراسة هودج (Hodge , 1994) في بريطانيا: Stress of work, stress and psychological combustion among teachers of music and mathematics.، بعنوان: "ضغط العمل والضيق والاحتراق النفسي لدى معلمي الموسيقا والرياضيات"، وقد هدفت الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

1. ما هي مصادر ضغوط العمل والاحتراق النفسي والضيق المهني، لدى مدرسي الرياضيات والموسيقى؟
2. أيهما أكثر تعرضاً لهذه الضغوط، مدرسي الرياضيات أو مدرسي الموسيقا؟
3. هل توجد علاقة بين ضغوط العمل والإجهاد النفسي وفقدان الشعور بالشخصية والإنجاز الشخصي؟

وتكونت العينة من (107) من المدرسين والمدرسات العاملين في المدارس الثانوية العامة والخاصة، وأوضحت الدراسة أن مدرسي الموسيقى لهم درجات أعلى في مصادر ضغوط العمل، والاحتراق النفسي، والضيق المهني من مدرسي الرياضيات، كما بينت النتائج أنه لا توجد علاقة بين ضغوط العمل والإجهاد النفسي وفقدان الشعور بالشخصية، كما ظهر ارتباط سالب بين ضغوط العمل والإنجاز الشخصي.

. دراسة تايلور وزيمر وورماك (Taylor & Zimmer & Wormack , 2005) في ولاية أركنساس:

Sources of stress and psychological combustion among teachers. بعنوان: "مصادر الضغط والاحتراق النفسي لدى المعلمين"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط، والاحتراق النفسي لدى المعلمين في مديرية التربية لمنطقة نائية في ولاية أركنساس، إضافةً إلى معرفة اتجاهات المعلمين في المنطقة المذكورة حيال مهنة التعليم، وتكونت العينة من (130) معلماً ومعلمة يدرسون صفوفاً مختلفة، وزع على المعلمين استبياناً مدرج الإجابة حسب طريقة ليكرت مكون من (45) فقرة، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة جميعهم سعداء بأن يكونوا معلمين، وإذا أعطوا فرصة أخرى فإن (79%) سيختارون مهنة التدريس، أما أهم مصادر الضغط النفسي عند المعلمين، كانت تتعلق بالدعم الإداري، والعلاقة مع الطلبة، وكذلك شعورهم أن مهنة التعليم لا يحترمها الناس خارج بيئة العمل.

. دراسة أولتين (Olaitan, 2010) في نيجيريا: The prevalence of work pressure among primary school teachers in south western Nigeria. بعنوان: "مدى انتشار ضغط العمل بين مدرسي المرحلة الأساسية في جنوب غرب نيجيريا"، و قد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار ضغط العمل بين مدرسي المرحلة الأساسية في جنوب غرب نيجيريا، ومصادره وأساليب التعامل معه، وتكونت العينة من (624) مدرساً، وقد تم في هذه الدراسة استخدام استبانة من تصميم الباحث يقيس من خلال عباراته مدى انتشار ضغط العمل، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عانى معظم المدرسين من آلام الرأس كعارض يدل على ضعف الصحة، ومعظمهم قام بمشاهدة التلفاز كوسيلة للتخلص من الضغط، والتواصل مع الآخرين، إضافةً إلى الاسترخاء العضلي العميق، وكان المصدر الرئيسي للضغط عند المدرسين هو المجتمع، والمنهاج الدراسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن تسجيل الملاحظات الآتية التي تبرز أوجه الشبه والاختلاف بين البحث الحالي والدراسات السابقة.

بالنسبة إلى متغير البحث: يتشابه البحث الحالي مع دراسة أبو طالب (2000) ودراسة العمري (2003) ودراسة السلمان (2004) ودراسة العواملة (2006) ودراسة شارف (2011)،و دراسة Taylor & Zimmer & Wormack (2005) في تناولها متغير الضغوط المهنية. أما بالنسبة إلى العينة يختلف البحث عن باقي الدراسات ماعدا دراسة دينهام Dunham (1990) في تناولها عينة معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. في حين تختلف أداة البحث عن باقي الدراسات السابقة، حيث تم استخدام مقياس للضغوط المهنية من إعداد الباحثة.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع المعلمين والمعلمات في مرحلة التعليم الأساسي (حلقة أولى) في محافظة اللاذقية والبالغ عددهم (12177) منهم (10309) معلمة، و(1868) معلم موزعين على خمس مناطق تعليمية: (مركز

المدينة، ومنطقة اللاذقية، ومنطقة القرداحة، ومنطقة جبلة، ومنطقة الحفة) حسب ما ورد في إحصاءات مديرية التربية باللاذقية للعام (2019).

جدول (1) توزع المعلمين والمعلمات في مرحلة التعليم الأساسي (ح1) حسب المناطق التعليمية

	المجتمع	العينة
مركز المدينة	3427	145
منطقة اللاذقية	2415	142
منطقة جبلة	4011	137
منطقة القرداحة	1308	125
منطقة الحفة	1016	139
المجموع	12177	688

جدول (2) توزع أفراد العينة حسب متغير الجنس

العينة	الذكور	الإناث
مركز المدينة	65	80
منطقة اللاذقية	69	73
منطقة جبلة	58	79
منطقة القرداحة	55	70
منطقة الحفة	71	68
المجموع	318	370

جدول (3) يبين النسبة المئوية للذكور والإناث

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	318	46,2
الإناث	370	53,8
المجموع	688	100,0

النتائج والمناقشة:

المعالجة الإحصائية: استخدمت الباحثة في هذا البحث البرنامج الإحصائي للعلوم النفسية والاجتماعية spss نسخة (18) للتحليل الإحصائي.

. أدوات البحث: استخدمت الباحثة مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثة.

. بناء أداة الدراسة: تكون المقياس من (20) بنداً بخيارات إجابة تتراوح ما بين فائق الضغط، الكثير من الضغط، بعض الضغط، القليل من الضغط، لا ضغط، حيث تم إجراء دراسة استطلاعية تم فيها توجيه سؤال مفتوح إلى (60) معلم ومعلمة بواقع (30) معلم ومعلمة من مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في كل من الريف والمدينة، حيث تضمن السؤال أهم المواقف والأحداث التي تسبب الضيق والضغوط لدى المعلمين والمعلمات للاستفادة منها في صياغة العبارات، ثم

عُرض المقياس على متخصصين في كلية التربية بلغ عددهم (14) محكماً في جامعتي تشرين و البعث. بعد ذلك تم دراسة خصائصه السيكومترية.

جدول (4) يبين بنود المقياس

العبارات	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
1التلاميذ الذين يفتقدون الحافز	0.751**	0.000
2الاتصالات مع ومن الأهل	0.690**	0.000
3الموقف العام وسوء الفهم عن عمل معلمي المرحلة الأساسية	0.666**	0.000
4سوء تصرف التلاميذ	0.517**	0.005
5أسلوب الإدارة في مبادئ المدرسة	0.409*	0.025
6عمل إداري إضافي	0.517**	0.000
7المنافسة بين الصفوف/الزملاء	0.477**	0.008
8التلاميذ الذين يشتركون في مسابقات دولية أو محلية	0.818**	0.000
9الكثير من التلاميذ في صف واحد	0.341*	0.023
10ظروف عمل فقيرة	0.613**	0.000
11الانضمام إلى الكثير من أبحاث المعلم ودراسة حلقات البحث	0.706**	0.000
12واجبات الصف المتعدد	0.741**	0.000
13علمت درجة أو مادة لم تناسب التوقعات أو القدرة الذاتية	0.606**	0.000
14سياسة إدارة المدرسة المتغيرة	0.744**	0.000
15التلاميذ الذين لديهم مشكلات حسية أو حركية مثل: (نقص انتباه، فرط نشاط)	0.513**	0.004
16مصادر تعليم ليست كافية	0.702**	0.000
17مواقف ضعيفة للتلاميذ تجاه مهام الصف	0.751**	0.000
18كونك مراقب من قبل زملائك أو من قبل أولياء أمور الطلاب	0.588**	0.000
19الكثير من المواد للتعليم	0.781**	0.000
20وقت الاستراحة قصير جداً	0.812**	0.000

البيانات السيكومترية لأداة البحث:

تم حساب صدق وثبات أداة البحث وفق الطرائق الآتية :

الصدق(Validity):

. صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على فئة من المحكمين من ذوي الخبرة في كلية التربية في جامعتي تشرين والبعث وذلك بهدف الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم. وقد اعتمدت التعديلات التي اتفق عليها 80% من المحكمين.

الثبات (Reliability):

الثبات بالإعادة (Test- Retest): تم التحقق من ثبات الأداة بطريقة اختبار(Test- Retest) على عينة استطلاعية بلغت (40) معلماً ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في محافظة اللاذقية. وذلك من خارج عينة البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ثم تم إعادة تطبيق المقياس بعد مرور (20) يوماً على التطبيق الأول وجرى حساب الترابط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للأداة بواسطة معامل الارتباط بيرسون، وجاءت درجة معامل الارتباط على النحو الآتي في الجدول رقم (4) والذي يتبين من خلال قراءته أن معامل الثبات بالإعادة لمقياس الضغوط المهنية (0.779).

جدول (5) معامل الثبات بالإعادة

المقياس	الضغوط المهنية
درجة الارتباط	0,779
مستوى الدلالة	0,000

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach-Alpha): تم حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو مبين في الجدول رقم (5):

جدول (6) يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغوط المهنية

البنود	ألفا كرونباخ
20	0,855

إجراءات التطبيق: تم تطبيق المقياس على عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في محافظة اللاذقية دون فرض حدود زمنية، وتم تقديم تعليمات شفهية لأفراد العينة لكن دون التدخل في إجاباتهم. وعند الانتهاء من عملية التطبيق تمت مراجعة أوراق العينة كخطوة لاحقة من أجل استبعاد الاستمارات غير المكتملة.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

. تعرف الضغوط المهنية اصطلاحاً بأنها: "مجموعة من استجابات الموظفين الممكنة في حالة مواجهتهم لمتطلبات وضغوطات مهنية لا تتناسب مع معارفهم وكفاءاتهم، والتي تستدعي استعمال قدراتهم في موقف العمل" (الأحسن، 2015، 22)، وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم/المعلمة على مقياس الضغوط المهنية المستخدم في هذا البحث ضمن ثلاثة مستويات تتراوح درجاتها بين (20 . 100).

. المعلم : هو الحاصل على شهادة إجازة في التربية ويقوم بالتعليم في المدارس الابتدائية في محافظة اللاذقية وفق قانون تنظيم العاملين ويشمل المعلمين والمعلمات.

حدود البحث:

-الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الشهر الثاني من العام 2019.

-الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في محافظة اللاذقية.

-الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على (688) معلماً ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية.

متغيرات البحث:

المتغير الأول: الضغوط النفسية، المتغير التصنيفي: (الجنس).

النتائج والمناقشة:

النتائج:

النتيجة الخاصة بسؤال البحث: ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في محافظة اللاذقية؟

. ما الفرق بين درجات المعلمين ودرجات المعلمات على مقياس الضغوط المهنية؟

للإجابة على سؤال البحث تم تحديد مستوى الضغوط المهنية بناءً على قانون المدى= طول الفئة، كالآتي:

R=X max- X min مقسماً إلى ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).

حساب المدى: الفرق بين أعلى قيمة وأدنى قيمة

R:100-20=80

27=3/80 (47=27+20) وهو المستوى الأول وهكذا.....

جدول (7) يبين مستويات الضغوط المهنية

المدى	المستويات	الترتيب
47 . 20	منخفض	1
75 . 48	متوسط	2
100 . 76	مرتفع	3

جدول (8) يبين النسبة المئوية لكل مستوى من مستويات الضغوط المهنية

المستويات	التكرار	النسبة المئوية
المستوى المنخفض	30	4,4
المستوى المتوسط	488	70,9
المستوى المرتفع	170	24,7
المجموع	688	100,0

جدول (9) يبين عدد أفراد العينة حسب مستويات الضغوط المهنية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

مستويات الضغوط المهنية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المستوى المنخفض	30	4,0167	042587
المستوى المتوسط	488	3,8827	045892
المستوى المرتفع	170	3,7274	047700
المجموع	688	3,7904	047729

جدول (10) يوضح عدد الذكور والإناث في كل مستوى من مستويات الضغوط المهنية

الجنس	المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى المرتفع	المجموع
الذكور	14	224	80	318
الإناث	16	264	90	370
المجموع	30	488	170	688

لدراسة الفرق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط المهنية، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي وكذلك الانحراف المعياري، كذلك حساب قيمة t ومستوى دلالتها، كما يوضح الجدول رقم (9).

جدول (11) يوضح متوسط استجابات الذكور والإناث وانحرافهما المعياري على مقياس الضغوط المهنية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة
ذكر	318	3,5452	057716	1,107	0268
أنثى	370	3,5109	056790		

النتيجة الخاصة بالفرضية: تنص هذه الفرضية على أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين و متوسط درجات المعلمات في مدارس مرحلة التعليم الأساسي (ح1) في محافظة اللاذقية على مقياس الضغوط المهنية. يتضح من الجدول السابق أن قيمة (t) بلغت (1,10) عند مستوى دلالة (0,268)، هذا يعني بأنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط المهنية وفق متغير الجنس وبالتالي الفرضية محققة، وربما يعود السبب في ذلك إلى الآلية المهنية المتشابهة بين كلا الجنسين حيث لا يختلف كثيراً مقدار التأثر المهني الاجتماعي ربطاً بالمتغيرات المحيطة سواء على الذكور أو على الإناث، وأن الإعداد المهني والأكاديمي والتدريبي للمعلمين والمعلمات واحد سواء من ناحية الإعداد الأكاديمي في الجامعة حيث أن المناهج واحدة والتدريب واحد لكلا الجنسين، أو من ناحية التعليم وظروفه ومواقفه التي يتعرض لها كلا الجنسين على حد سواء في ميدان العمل، فالضغوط التي من الممكن أن يتعرض لها المعلمون في المدرسة نفسها تتعرض لها المعلمات، كذلك كلا الطرفين على تعامل مباشر مع الإدارة ومع التلاميذ وأولياء أمورهم فالمعلم يجب أن يكون لديه نوع من المرونة والحكمة التي يجب عليه أن يتحلى بهما عندما يقرر اختيار هذه المهنة ومزاولتها، بغض النظر عن جنسهم بالإضافة إلى أن المردود المادي واحد ويتأثر بالقدم الوظيفي وسنوات الخبرة.

مناقشة النتائج:

من النتائج التي أسفر عنها البحث أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين ومتوسط درجات المعلمات في مرحلة التعليم الأساسي حلقة أولى على مقياس الضغوط المهنية. هذه النتيجة اتفقت مع دراسة العواملة (2006) علماً أن بعض الدراسات السابقة أثبتت وجود فرق دال بين المعلمين والمعلمات، مثل دراسة محمد (1999). وقد يكون السبب في عدم ظهور الفرق إلى الضغوطات والمسؤوليات الكبيرة الواقعة على عاتق الجنسين والتي يتحملونها، مثل تربية الأطفال وتحمل أعباء المنزل، وتلبية احتياجات المنزل إضافة إلى عملهم التدريسي وضغوط الحياة الأخرى، فالضغوط الحياتية والمهنية التي يتعرض لها المعلمون والمعلمات واحدة لا فرق بينهما، كذلك فالأمور التي من الممكن أن تسبب الضغط للمعلمين في المدرسة هي نفسها يمكن أن تسبب الضغط للمعلمات مثل: التعامل مع الإدارة، التعامل مع أولياء الأمور، والتعامل مع الطلبة، وكثرة المواد الدراسية، وكثرة الدورات التدريبية، والتعامل مع الزملاء في العمل.

كما أكدت النتائج أن مستوى الضغوط المهنية لدى أفراد العينة يقع في المستوى المتوسط.

الاستنتاجات والتوصيات:

تشمل الاستنتاجات بـ:

1_ لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى عينة من المعلمين في مرحلة التعليم الأساسي حلقة أولى على مقياس الضغوط المهنية.

2_ ظهور مستوى الضغط المهني بدرجة متوسطة في هذه المرحلة (المرحلة الابتدائية).

أما المقترحات فهي: 1_ إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي يمكن أن تدور حول مسألة الضغوط المهنية ومن أمثلتها: العلاقة بين الرضا المهني والضغوط المهنية، وبرامج إرشادية للتخفيف من الضغوط المهنية، وأساليب مواجهة الضغط المهني، وعلاقة الإنجاز المهني بالضغوط المهنية.

2_ إجراء المزيد من الدراسات التي تتقصى العلاقة بين الضغوط المهنية، ومجالات أخرى يمكن أن تبحث تلك العلاقة لدى عينات متنوعة من الأفراد ذوي الانتماءات الثقافية المختلفة، ومن فئات عمرية مختلفة ليتم كشفها، ومعرفة مدى انتشارها، وكيفية التعامل معها.

المراجع:

المراجع العربية:

- الأحسن، حمزة، *مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وانعكاساتها على تقدير الذات لديهم* . دراسة ميدانية في الجزائر. أطروحة الدكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر . (2015):2
- إدريس، ثابت عبد الرحمن، *التفاوض*، مصر، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، (2001) 476.
- أبو طالب، تغريد، *مصادر ضغوط العمل لدى معلمات رياض الأطفال في منطقة عمان الكبرى بالأردن، وعلاقتها ببعض المتغيرات*، مجلة دراسات، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية (2000)، 213_220.
- الحناوي، محمد صالح، وآخرون، *أساسيات السلوك التنظيمي*، الطبعة الأولى، الإسكندرية، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، (1999) 54.
- خليفات، عبد الفتاح والزغلول، عماد، *مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة الكرك وعلاقاتها ببعض المتغيرات*. مجلة العلوم التربوية. (2003) (3).
- سلامي، باهي، *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، (2008)15.
- السلمان، أحمد عيسى، *تأثير الضغوط الوظيفية على الانتماء الوظيفي بالتطبيق على مستشفيات عين شمس*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس(2004)، 43_50.
- شارف، خوجة مليكة، *مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين . دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ومتوسط وثانوي)*. رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي. جامعة مولود معمري: الجزائر(2011)، 113_118.
- الشعلان، لطيفة: *فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، إدارة كليات البنات بالرياض، (2002) 45.
- الطريري، عبد الرحمن: *الضغط النفسي*، الطبعة الأولى، الرياض، مطابع شركة الصفحات المحدودة، (1994)، .
- طه، عبد العظيم حسين (2006): *إدارة الضغوط التربوية والنفسية*، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، ط1(1994)، 65.
- الطوطو، هنادي: *مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين "دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية"*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، (2008).
- عبد المعطي، حسن مصطفى، *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، القاهرة، زهراء الشرق(2006)، 231.
- عبيدات، محمد؛ أبو أنصار،محمد؛ ومبيضين ،عقلة. *منهجية البحث العلمي : القواعد والمراحل والتطبيقات*. دار وائل للنشر،عمان،2004 ،ص512.
- العمري، عبيد، *ضغوط العمل عند المدرسين*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية،(2003).
- العواملة، حابس سليمان، *الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن*، مجلة كلية التربية، العدد (4) جامعة الفيوم، (2006)، 255. 279.

- مسعودي، رضا، *الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات مصادره وأعراضه ومؤشراته.* رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر، (2003) 48.
- مدني، عثمان، *الضغط المهني لدى إطارات المركب الصناعي للغاز مصادره وأعراضه وأساليب مواجهته.* رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر(2009)، 332.

المراجع الأجنبية:

_ Dunham, J. Stress situations and responses in national Association of School masters Ed. Stress in schools, Hemel Hempstead N A S.(1992) pp, 2 _ 13

_ Hodge, M.: Work stress, distress and burnout in music and mathematics teachers, British Journal psychology.(1994), 5(4), 44 _ 53.

_ Kyriacou, C.: Teacher stress: directions for future research, Educational Review, 53(1),(2001) p.p: 27 _ 39.

_ Luthans,: Organizational Behavior, 7th ed, New York: McGraw Hill Inc,(1995) p. 298.

_ Olaitan, L: Psychosocial work stress is associated with poor self rated health in Danish nurses: a test of the effort reward imbalance model. Journal of Microbiology Research, (2010), 4(5) 339 _ 342.

_ Schafer, Walt,: Stress management for wellness. Harcourt Brace Jovanovich college publisher, (1992), pp: 32_35.

_ Taylor, A. Zimmer, C. Wormack, R: Sources of stress and burnout of teachers, On line Submission, (2005), pp: 231.