مجلة مركز البحوث التربوية ــ جامعة قطر السنة الثامنة العدد الخامس عشر يناير ١٩٩٩ ص ص ١٩٥- ٢٢٧

الضغوط النفسية لدى المعلمين و حاجاتهم الإرشادية

يوسف عبد الفتاح محمد*

ملخص : أجري هذا البحث بهدف التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات ، بالإضافة إلى الوقوف على الفروق بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بهذه الضغوط ومن ثم الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط . ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقا للأسس العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية .و من ثم أجريت مقارنة بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بهذه الضغوط . وقد تبين أن هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين أسفر عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور و هي : الضغوط الإدارية ، الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء . كما تبين من النتائج أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى يليها الضغوط الطلابية و إن ارتفع متوسطها نوعا لدى المعلمات ، ثم الضغوط التدريسية ، والضغوط الناشئة عن العلاقات بالزملاء . أما الفروق بين الجنسين فقد أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور ، أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن المعلمات أكثر معاناة من هذه الضغوط إذا ما قورنوا بالمعلمين .ولم تشر النتائج إلى فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط . كما تم مناقشة الحاجات الإرشادية للمعلمين في ضوء هذه الضغوط .

مقدمة : يعتبر هانز سيلى **Selye** الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذى قدم مفهوم الضغوط النفسيه إلى الحياة العلمية فقد كان متأثرا بفكرة أن الكائنات البشريه يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية .وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام فى إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذى يصيب الجسم إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقه بتلك الضغوط **(Allen , 1983)**.

*كلية التربية للمعلمات – منطقة عسير

ويقرر سيلي أن كون المرء بدون ضغوط فإن هـذا يعنـي المـوت. كمـا أن التعرض المتكرر للضغوط القوية وما يترتب عليها مـن تـأثيرات سـلبية كـالفوضى والارتباك فى حياة الفرد . والعجز عن اتخاذ القرارات وتناقض فعالية سـلوكه وعـدم القدرة على التفاعل مع الآخرين وظهور أعراض سيكوسوماتية ، وغير ذلـك مـن مظاهر الخلل الوظيفي فى الشخصية يكون معناه أن الضغوط ذات التـأثيرات السـالبة مرتبطة بامتلاك الصحة النفسية (طلعت منصور ، فيولا الببلاوى ، ١٩٨٩ ، ص ص ٦ - ٧) .

ويتعرض العاملون فى المدارس المختلفه إلى درجات متباينة مـن الضغـوط النفسية المتعلقة بالعمل . حيث يشعرون بأن جهودهم فى العمل غير فعالـة ولا تكفـي لإشباع شعورهم بالتقدير والثواب والإنجاز وتحقيق الذات . ويحـدد (Mc Graph , 1970) . متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال . وبالتالي إلـى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما : العـبء الكمـي Quantitative overload . والعبء الكيفي qualitative overload. ويشير إلى أن العبء الكمي يرتبط ارتباطـا وثيقا بالحاجة إلى تقدير الذات وانخفاض الدافعية للإنجاز في حين أن الضغوط الناجمـة عن العبء الكيفي تنشأ حينما يكون هناك تباين في إدراك الإنسان بيـن مـا يسـتلزمه العمل وما يطلب منه إنجازه أو القيام به .

وتعتبر مهنة التدريس واحدة من المهن التي تتطلب من المشتغلين بـها مـهام كثيرة ، لذلك فهى تعد من المهن الضاغطة Stressful Jobs التى تتوفر فيها مصـادر عديدة للضغوط،تجعل بعض المعلمين غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتـهم ممـا يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسى والمهنى وإيمانا مـن الأجهزة التربويه المختلفة بأهمية دور المعلم الذي يلعبه في العمليـة التربويـة ،كـان الاهتمام من جانب العلماء والباحثين في ميدان التربيـة بتحديـد مصـادر الضغـوط التيتعرض لها المعلم بهدف الحد من هذه الضغوط من خلال تقديم الخدمات الإرشـادية للمعلمين ومعاونتهم على التوافق ، الذي تنعكس آثاره بلا شك على عطائهم لتلاميذهم .

والبحث الذي بين أيدينا هو محاولة لإضافة لبنة في هذا المجال. فقد أجمـع

التربويون عن أن تطوير كفاءة المعلم ورفع مستواه وتحسين أوضاعه هي أمورضرورية ينبغي أن تشغل اهتمام واضعوا السياسة التربوية وصانعوا القرار التربوي . فالضغوط التي يتعرض لها المعلم تنعكس بلا شك على توافقه الشخصي والاجتماعي والمهني كما تنعكس أيضا على عطاءه لتلاميذه . والاهتمام بموضوع الضغوط النفسية المتعلقة بمهنة التدريس على الرغم من حداثته إلا أنه يمثل أحد المحاور الهامة المتعلقة بإعداد المعلم . ورفع كفاءته المهنية من جهة وتهيئة بيئة أفضل فى مجال العمل من جهة أخرى . وذلك بالحرص على تخليص المعلم من هذه الضغوط والتى تؤثر سلبيا على آدائه لعمله ، ومن ثم فان البحث يلقى الضوء على الحاجات الإرشادية للمعلم و الناجمة عن الضغوط النفسية .

مشكلة البحث :

يتناول هذا البحث مشكلة مهمة فى الميدان التربوى وهى مشكلة الضغوط النفسية التى يتعرض لها المعلمون بالذات وما يترتب على هذه الضغوط من آثار متعددة يتناول البحث جانبا منها وهو الحاجات الإرشادية التى يمكن أن تحد من آثار هذه الضغوط على شخصية المعلم وعلى توافقه إذا ما راعينا إشباع هذه الحاجات . والتساؤلات الرئيسية التى يحاول البحث الإجابة عليها تتعلق بماهية الضغوط التى يتعرض لها المعلمون ممن شملهم البحث ، وما إذا كانت هذه الضغوط تختلف فى طبيعتها ورتبتها لدى المعلمين والمعلمات أم لا ؟ والبحث بذلك يحاول أن يوفر قدرا مناسبا من المعلومات التى لم تكن متوافره قبل إجراءه تتعلق بالضغوط النفسيه للمعلمين وحاجتهم الإرشادية لدى شريحة مهمة من المعلمين ، حيث لم تجر مثل هذه الدراسة في مجتمع دولة الامارات من قبل وذلك في حدود علم الباحث بعد استعراضه للتراث السيكلوجي والأدب التربوي في هذا الصدد .

أهداف البحث :

يسعى هذا البحث إلى هدف رئيسى هو تحديد أهم الضغوط النفسيه التى يتعرض لها المعلم كما تظهر من خلال المقياس الذى أعد ضمن أهداف هذه الدراسة مما يلقي الضوء على الحاجات الإرشاديه للمعلمين . ويتضمن تحقيق هذا الهدف العام

الأهداف الفرعيه التاليه : -

- التعرف على طبيعة الضغوط النفسيه لدى المعلمين كما تكشف عنها الدراسة الاستطلاعية والمتضمنة بناء مقياس للضغوط النفسية للمعلمين تتوافر له مقومات المقياس الجيد .
- التعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات فى شعورهم بالضغوط النفسيه.
- التعرف على أهمية هذه الضغوط ورتبتها لدى الجنسين .
- التعرف على الحاجات الإرشاديه للمعلمين فى ضوء نتائج البحث .

أهمية البحث :

تنبع أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع الذى يتناوله وهو الضغوط النفسية التى يتعرض لها المعلم وهى تمثل عاملا مؤثرا على عمله وتوافقه وحاجاته النفسيه والارشادية . كما يستمد هذا البحث أهميته من قلة البحوث المتعلقة بموضوع الضغوط النفسية بوجه عام وما يتعلق منها بالعاملين بمهنة التدريس بوجه خاص سيما في الثقافة العربية .

ومن حيث الأهميه النظرية للبحث فهى في جانب منها إثراء المعرفة التربوية والنفسية بمتغير مهم من متغيرات العملية التربوية وهو الضغوط النفسية للمعلمين ومايترتب عليها من حاجات نفسية إرشادية ومن ثم وضع الاستراتيجيات الكفيلة بالتغلب على هذه الضغوط . ومن الناحية التطبيقية فإن للبحث أهميتة في وضع تصور لجوانب تطبيقية يمكن أن تحد أو تقلل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون وتساعدهم على التوافق . كما يمكن أن توضع الخطط التنفيذية لتلبية الحاجات الإرشادية للمعلمين في ضوء ماتسفر عنه نتائج البحث .

حدود البحث :

يلتزم هذا البحث بعدد من المحددات التي يتم إجراؤه في إطارها وهي :

١- أنه يتم إجراؤه في دولة الإمارات العربية المتحدة .

٢- أنه يتم إجراؤه خلال عام ١٩٩٦ م .

٣- أن النتائج يمكن أن تعمم في حدود خصائص العينة التي شملها البحث،مع الأخذ في الاعتبار إمكانية تخطي هذه المحددات في المستقبل في ضوء ما تسفر عنه نتائج بحوث ودراسات أخرى تشمل عينات مختلفة من المعلمين و المعلمات وذلك في ضوء ما تتوصل إليه من نتائج تتفق مع نتائج هذا البحث .

الإطار النظري و المفاهيم :

لما كان هذا البحث يتناول موضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمين ، فإنه من الأهمية بمكان إلقاء الضوء على هذا المفهوم وبعض الدراسات التي تناولته . فقد صاغ سيلي (Selye , 1976) تعريفا للضغوط بأنها " الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف ، فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم " ، ويتفق معه في هذا التعريف إلى حد كبير كل من (Kyriacou & suteliffe , 1979) حيث يعرفان الضغوط النفسية للمعلمين بأنها زملة انفعالات سلبية كالغضب والقلق و الاكتئاب و غيرها يصاحبها عادة تغيرات فسيولوجية باثولوجية كالزيادة في معدل ضربات القلب وزيادة نسبة هرمون أدرينوكورتيكوتروفين Adrenocorticotrophic Hormone في الدم و ذلك كرد فعل تنبيهي للضغوط التي يتعرض لها المعلم و كنتيجة لمتطلبات المهنة و التي اما أن تشكل تهديدا لذاته أو تجعله يشعر بالسعادة ، حيث يتحقق هذا التهديد المدرك من جانب المعلم .

وقد ميز كرياكو و سوتيليف في نموذجيهما الخاص بضغوط المعلم ، بين الضغوط على أنها زملة انفعالات سلبية ، و بين الضغوط على أنها مثيرات ضاغطة في بيئة العمل . و تكون الاستجابة لها أما معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية ، كالتغيب عن المدرسة أو نيه المعلم ترك المهنة أوعدم الرضا عن العمل بالتدريس (Kyriacou & Suteliffe , 1979) .

وتبين من النماذج المتعددة للضغوط أنها ظاهرة إدراكية تحدث من إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين مهامه و عدم قدرته على ملاحقة تلك المهام. ويستخدم المصطلح للدلالة على حالتين مختلفتين تشير إحداهما إلى العوامل الخارجية التي تسبب

التوتر و الضيق، فيما تشير الثانية إلى العوامل الداخلية المترتبة على تلك العوامل الخارجية المحبطة والتي تجعل الفرد يشعر بعدم السرور و الملل والإحباط (Lazarus & Launier , 1986) . فالضغوط بمعنى آخر تحدث حين تكون المتطلبات المطلوبة من الفرد أكبر مما يستطيع تحقيقه في ضوء إمكاناته و ظروفه (Baron ,1986) . و في ضوء ما سبق فإن الاهتمام بتحديد مصادر ضغوط العمل بالتدريس يعد من الأهمية بمكان وذلك نظرا للدور الرئيسي الذي يلعبه المعلم في العملية التعليمية ، و ما لهذه الضغوط من آثار سلبية على شخصية المعلم وأدائه بل و على العملية التربوية بأسرها . الأمر الذي يمكن أن يلقي الضوء على حاجات المعلمين النفسية و الإرشادية للتغلب على هذه الضغوط . باعتبارها تشكل تهديدا لذواتهم وتحدث انفعالات سلبية مصحوبه بردود فعل فسيولوجية تؤثر على شخصية المعلم بأسرها (Harris & Halpin,1986) . وقد حدد البعض مصادر هذه الضغوط في عاملين أساسيين هما : متطلبات العمل ، والعوامل الشخصية الخاصة بالفرد نفسه .(Baker , 1985 , p. 371)

وقد أشارت عدة دراسات إلى أن الضغوط النفسية في محيط العمل بوجه عام تتبدى من خلال إحساس العاملين بالاحتراق النفسي (Hurrell , 1987) . إذ يمكن اعتباره مؤشرا مميزا للضغوط النفسية فهو يتضمن جوانب نفسية وسلوكية وفسيولوجية . وهو بمثابة حالة من التدهور النفسي الوظيفي ينتج عن زيادة الحساسية للضغوط المهنية . وهو ذو بعدين أساسيين هما : البعد النفسي الذي يتسم بظهور الإجهاد النفسي و التوتر والقلق والإحباط والاكتئاب بصورة عامة ، والبعد المهني المتعلق بمشكلات الوظيفة والعلاقات مع الإدارة والزملاء والتلاميذ بالنسبة للمعلمين ، وكذلك الرفض النفسي للوظيفة (Singer & Davidson , 1991 , p. 46) . ومن ثم فإن الاحتراق النفسي الناتج عن الضغوط يمكن النظر إليه باعتباره مؤشرا لهذه الضغوط وذلك من خلال أعراضه ومظاهره الأساسية التي ذكرها ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson , 1981) وهي :

١- الإجهاد الانفعالي . Emotional Exhaustion

٢- تبلد المشاعر واختلال الشعور بالإنية . Depersonalization

٣- نقص الإنجازات الشخصيـــة Law Personal Accomplishment .

وعلى الرغم من وضوح أهداف مهنة التدريس ومسئوليات المدرس المحددة إلا أن نتائج الدراسات تشير إلى تعرض المعلمين للضغوط النفسية في العمل وذلك بســـبب الحث الدائم لهم من جانب المسئولين ومطالبتهم بمزيد من الجهد (Turch , 1980) . ويعتبر فقدان المعلم الاهتمام بالعمل عموما وبتلاميذه خصوصا بمثابة السلوك الســـلبي الرئيسي الناجم عن حالة الاحتراق النفسي التي يعاني منها ، والتي تؤدي به إلى حالـــة من التشاؤم واللامبالاة وفقدان القدرة على الابتكار في مجال التدريس وغير ذلك مـــن الظواهر السلبية (علي عسكر وآخرون، ١٩٨٦ ، ص ص ١٠ - ١١) .

وقد أوضح (Fuller , 1969) أن عدم انضباط الطلاب داخل حجرة الدراســـة، وعدم قدرة المعلم على الإجابة على تساؤلاتهم ، ومشـــكلات تقويم أداء الطلاب هـــي من المصادر الهامة التي تسبب ضغوطا للمـــعلم ٠ كما صنـــف كل من (Dunham 1976 ,)، (Kyriacou & Suteliffe , 1979) مصادر المواقف الضاغطة للمعلم إلـــى ثلاثة مصادر رئيسة هي :صعوبة التكيف مع بيئة العمل ، والظروف المحيطة بـــالعمل، وصراع الدور وغموضه . وحـــدد برات (Pratt ,1978) خمسة مجالات أو مصـــادر أساسية للضغوط التي يتعرض لها المعلم هي : عدم قدرة المعلم علـــى التغلـــب علـــى المشكلات التدريســـية، والتلاميذ غير المتعاونين داخل الفصل ، والتلاميذ العدوانيـــون ، والمناهج وطرق التدريس المستخدمة، والعلاقة بين المعلمين وبعضهم البعـــض. فيمـــا توصل بلاس (Blase , 1984) من خلال نتائج دراسته التي أجريت علـــى (٣٩٢) معلما إلى ثلاثة مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يواجهها المعلم وهي : ضغـــوط ترتيط بطبيعة العمل الذي يؤديه المعلم وهو التدريس ، وضغوط ترتبـــط بخصـــائص الطلاب ، وضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي ٠

وفي ضوء ما سبق فإن البحث الحالي يتبنى تعريفا إجرائيا للضغـــوط النفســـية للمعلمين كما يقيسها المقياس الذي أعده الباحث لهذا الغرض وذلك باعتبارها إدراك من جانب المعلم لعدم قدرته على مواجهة متطلبات وأعباء مهنته مصحوبة بانفعالات سـلبية ، تشكل تهديدا لذاته مما يظهر حاجته للإرشاد النفسي للتغلب على هذه الضغوط٠

أما مفهوم الحاجات النفسية فهو مرتبط إلى حـــد كبـير بـالضغوط النفسـية والإحباط اللـذان يتعرض لهما الفرد ٠ ولاشك أن الرضـــا والإرتيـاح والإشـباع لا يتحقق إلا إذا تمكن الفرد من خفض درجة التوتر الذي يشـعر بـه نتيجـة للضغـوط والإحباط ، فالحاجة تستثير حالة من الدافعية عند الفرد وتجعله يبحث عن الاســتجابة المناسبة التي تساعده على تحقيق أهدافه وخفض توتراته الناجمة عن الضغوط ٠ وهـو لا يستطيع ذلك دائما سيما في حالات الإحباط والضغوط التي تتضمن عوائـــق تمثـل تهديدا للذات أو توقعه في حالة من الصراع النفسي حين يكـــون الفـرد إزاء بدائـل متكافئة إلى حد كبير وعليه أن يختار بينها ٠

إن تطور أساليب مواجهة ضغوط الحياة بشكل عام و المادية منها بشكل خاص قد أحدث نموا مذهلا في الحضارة الإنسانية برمتها ، فبعد أن كان الإنســـان مطـالب بالتكيف وفقا لمتطلبات البيئه الماديه أصبح الآن يكيفها وفقا لمتطلباته وحاجاته . ومـــا التقدم التكنولوجي إلا دليل واضح على صحة هذا القول . ومع ذلك فإن هذا التقدم ذاتـه أصبح مصدرا للضغوط النفسية للإنسان فقد حقق كثير من الأفراد إشباعا تاما لحاجاتهم البيولوجية والمادية بسبب الرخاء والتقدم التكنولوجي ، ومع ذلك نلاحظ أن نسبة كبـيرة من الأفراد يعانون من سوء التكيف بدرجات مختلفة . كل ذلك يدعونا إلى التأكيد علـى أن هناك حاجات أخرى نفســية واجتماعية وروحية لم يتحقق إشـــباعها بعـد (خـالد الطحان ، ١٩٨٧ ، ص ٧٥) .

و قد استخدم موراي (هول،ولندزي ،١٩٧١ ،ص ٢٣١) مفهوم الحاجة **Need** باعتبارها مركب يمثل قوة في منطقة بالمخ تنظم الإدراك والفهم والتعقـــل و الـنزوع والفعل حيث تحول الموقف غير المشبع في اتجاه معين . وتستثار الحاجة مـــن جـراء عمليات داخلية مختلفة و لعل أكثرها شيوعا أن تستثار بوقوع واحد من تلك الضغـــوط التي يغلب أن تكون ذات تأثير لقوى بيئية تعبر عن نفسها بأن تدفع الأنسان الى البحـث عن أنواع معينة من الضغوط أو إلى تجنب الاصطدام بها . أما إذا حـدث الاصطـدام فلا مناص من الإذعان و الاستجابة لها . وكل حاجة يصحبها شعور أو إنفعال خـــاص وتنزع إلى استخدام أساليب معينة لتدعم اتجاهها . وهي قد تكون ضعيفـــة أو قويـة ،

مؤقتة أو مستمرة. ولكنها حين تثار تؤدي إلى نمط معين من السلوك الظاهر الذي يغير الظروف الأولى بطريقة تكفل للموقف نهاية تهدئ الكائن . و هكذا نلاحظ أن الحاجة تستثار نتيجة ضغوط داخلية أو نتيجة عوامل خارجية ويتوقف تأثيرها على مركز التحكم **Locus of Control** وهو مصطلح يشير إلى ما إذا كان الفرد يعتقد أنه مسؤول عما يحدث له من نجاح أو فشل في حياته ، أم أن ذلك يرجع إلى الحظ أو الصدفة أو القدر أو قوة الآخرين . ففي الحالة الأولى يكون مركز التحكم داخليا وفي الحالة الثانية يكون مركز التحكم خارجيا (**Harris & Halpin , 1985 , pp. 136 - 140**) .

و قد حدد موراي (هول ، لندزي ، ١٩٧١) حوالي عشرين حاجة استنتجها من خلال دراساته التي أجراها على عينة من المفحوصين و منها : الحاجة لتحمل النقد ، الحاجة للإنجاز، الحاجة للانتماء ، الحاجة للعدوان، الحاجة للاستقلال الذاتي ، الحاجة للانقياد ، الحاجة للسيطرة على البيئة ، الحاجة للعرض ، الحاجة لتجنب الأذى ، الحاجة لتجنب المذلة والفشل ، الحاجة للعطف على الآخرين ، الحاجة إلى العطف من الآخرين ، الحاجة إلى النظام، الحاجة إلى اللعب و الترفيه ، الحاجة إلى الرفض للمواقف التي تثير آثارا سلبية ، الحاجة للإحساس بالاستمتاع ، الحاجة للجنس ، الحاجة للفهم . كما تناول موراي العلاقات المتبادلة بين هذه الحاجات مشيرا الى أن هناك تدرجا هرميا بحيث تأخذ بعض هذه الحاجات أولوية على غيرها . و يستخدم في هذا الصدد مصطلح أولوية القوة (**Prepotency**) للدلالة على الحاجات الأكثر الحاحا. فإذا تم استثارة حاجتين أو أكثر في موقف ما كانت الأولوية للحاجة الأكثر الحاحا .

وقد استخدم موراي مصطلح الضغط (**Press**) للتعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلوك . ويرى أن مصادر الضغوط التي قد تكون شخصا آخر أو موضوعا في البيئة تلعب دورا معوقا . و قد قدم قائمة طويلة لأنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد و مصادر هذه الضغوط ، ونذكر منها :

أ- الضغوط الأسرية مثل (التنافر الأسري – الانفصال بين الوالدين – وفاة أحد الوالدين – الفقر – النزاع و عدم الاستقرار الأسري) .

ب- ضغوط النقص (مثل نقص الممتلكات – نقص الأصدقاء) .

جـ- ضغوط العدوان (مثل سوء المعاملة بين أفراد الأسرة - سوء معاملة الأقران و الرؤساء) .

د- ضغوط السيطرة (مثل التأديب و العقاب القائم على القسوة و القسر)

هـ- ضغوط الجنس (مثل الاغراء و العرض ... الخ) .

و- ضغوط الدونية (مثل القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي) .

ومن المفاهيم التي تناولها موراي بالدراسة مفهوم تخفيف التوتر **Tension Reduction** و هو يسلم في هذا الصدد بأن الحاجات المختلفة تسبب التوتر و أن إشباع الحاجة يخفف التوتر، وفي هذه الحالة يحاول الفرد أن يتمسك بالاستجابات التي ساعدت على خفض التوتر ، لاستخدامها في مواقف مشابهة للتغلب على الضغوط و خفض التوترات الجديدة . ولكن موراي اعترض على هذه الصورة و يشير الى أنها ناقصة . فالفرد في نظره لا يتعلم الاستجابة لأنها تخفض التوتر فقط و لكنه في نظره يتعلم الاستجابة التي تنمي التوتر حتى يمكن تحقيقه مرة أخرى . فهو يعتقد أن انعدام التوتر يعني القلق المزمن و الاحباط و الاذعان للضغوط . أما بالنسبة للانسان العادي فلا بد من وجود درجة من التوتر تجعل حياة الفرد ذات معنى . و هكذا نلاحظ أن موراي يعدل صيغة (التوتر مقابل خفض التوتر) الى (توليد التوتر مقابل تخفيض التوتر) أي أن الفرد ينبغي أن يتعلم مواطن الاشباع، و أن يبادر اليها ، حتى يكون في حالة من الفعالية الدائمة . و لا شك أن تصور موراي يتفق مع الحاجات الايجابية التي تجلب النفع للفرد مثل الحاجة للسيطرة على البيئة و ضغوطها المختلفة ، و الحاجة إلى الاستقلال و تحقيق الذات ... الخ . فالتوافق النفسي يتحقق بالمواءمة بين حاجات الفرد و بين الضغوط البيئية التي تؤثر في السلوك و تؤدي إلى خفض التوتر . من هنا تتبدى أهمية الإرشاد النفسي الذي يلبي حاجات الفرد لمواجهة الضغوط وخفض التوتر الذي يتعرض له و يحقق قدرا مقبولا من التوافق النفسي و الصحة النفسية .

أما ماسلو (**Maslow, 1972 , p. 25**) فقد أشار الى أهمية الإرادة الإنسانية في التغلب على الضغوط و تحقيق إمكانات الإنسان . و لقد حدد ماسلو الحاجات

الإنسانية في ستة مستويات تتمشى مع مبدأ التوازن ووضعها في ترتيب هرمي عند قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية وعند قمته الحاجات الحضارية العليا وحاجات تحقيق الذات . حيث يرى أن هذا الترتيب الهرمي للحاجات يجعل كل منها لا تظهر وتلح على الفرد لإشباعها ما لم يتم إشباع الحاجة التي تأتي قبلها في السلم الهرمي (Mc.Connell ,1977) و هذه الحاجات هي :

١- الحاجات الفيزيولوجية . ٢- الحاجة للأمن .

٣- الحاجة للانتماء و الحب . ٤- الحاجة للتقدير أو المكانة الاجتماعية

٥- الحاجة للمعرفة والتذوق الجمالي . ٦- الحاجة لتحقيق الذات

وضمن هذا الترتيب تحكم الحاجات المختلفة علاقة ديناميكية أساسية .

وتظهر هذه العلاقة في الحاجات الأساسية الأربع الأولى التي سماها ماسلو بالحاجات الحرمانية **Deprivation Needs** فهي أكثر ظهورا من باقي الحاجات الأخرى التي سماها الحاجات النمائية **Developmental Needs** . ويقصد بالعلاقة الديناميكية في هذا النظام أنه على الرغم من أن الحاجات الفسيولوجية تقع في المرتبة الأولى أي أنها أقوى من غيرها من حيث درجة إلحاحها على الإشباع ، فإن حاجات أعلى في الترتيب الهرمي قد تطغى على سلوك الفرد أكثر من الحاجات الفسيولوجية رغم عدم إشباعها . ويرجع ذلك إلى أن الحرمان الشديد من إشباع بعض الحاجات قد يجعل هذه الحاجات تطغى على سلوك الفرد بغض النظر عن موقعها في الهرم . ولذلك سماها ماسلو بالحاجات الحرمانية . أما ما تبقى من حاجات فهي نمائية يسعى إليها الفرد بعد إشباع الحاجات الأربع الأولى ويهدف من ورائها إلى تحقيق أقصى طاقات النمو لديه ليصبح إنسانا متكاملا .

وتعتمد الأهمية النسبية للحاجات في تقرير سلوك الفرد على مدى قربها أو بعدها من قاعدة الهرم أي أن الحاجات الفسيولوجية هي الأقوى فلا يسعى الفرد وراء حاجات الحب والانتماء إلا بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة . وحينما تشبع حاجات المستوى الأول تطغى على سلوك الفرد حاجات المستوى الثاني . (Duan , 1977 , pp. 64 - 67) .

و المعلم مثل كل الأفراد الآخرين تسوء صحته النفسية نتيجة لمواجهته الإحباطات و الضغوط المختلفة التي يترتب عليها عدم إشباع حاجاته النفسية فالمعلم في حاجة الى التقدير و في حاجة إلى حياة عائلية سعيدة و في حاجة لتحقيق ذاته مثل غيره من الناس الذين يخضعون لنفس ديناميات السلوك ، و لكن المعلم بحكم موقعه يكون أكثر تأثيرا على تلاميذه . يضاف إلى ذلك أن كل مجتمع له توقعات معينة من معلميه و ذلك يرتبط بالمعايير السلوكية و الأخلاقية التي يؤمن بها المجتمع . وهذه التوقعات صارمة بالنسبة للمعلمين ، في حين أنها ليست كذلك بالنسبة لغيرهم . فهو مطالب بقدر كبير من الالتزام في كل شيء وهذا الالتزام يشكل ضغوطا على المعلم ويمثل مصدراً للإحباط بالإضافة إلى الضغوط الأخرى التي يتعرض لها من الطلاب والزملاء و الإدارة . لذلك كان اهتمام هذا البحث بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين في علاقتها بحاجتهم الإرشادية الأمر الذي يتطلب صياغة فروض البحث على النحو الآتي :

فروض البحث :

الفرض الأول : توجد بنية عاملية للضغوط النفسية لدى المعلمين ، يكشف عنها التحليل العاملي لبنود المقياس المعد لذلك .

الفرض الثاني : توجد فروق بين الجنسين من المعلمين و المعلمات في الضغوط النفسية ،وما يترتب عليها من حاجات إرشادية لديهم.

الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات التي أجريت في مجال الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى المعلمين في مراحل التعليم المختلفة ، إذ أن هذا الموضوع أصبح موضع اهتمام العلماء سيما المختصين بالتربية وعلم النفس . وقد تناولت هذه الدراسات الضغوط النفسية من حيث مصادرها وأسبابها وعلاقتها بشخصية المعلم وغيرها من المتغيرات. وسيكتفي الباحث بإلقاء الضوء على بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث الحالي .

من بين الدراسات العربية دراسة محمد عيسى (١٩٩٥) عن التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمات . حيث اعتبر الباحث الاحتراق النفسي مؤشرا للضغوط النفسية لدى المعلمات . شملت العينة (١٠٥) معلمة برياض الأطفال بالكويت ، وطبق الباحث عليهن مقياسا للاحتراق النفسي ومقياسا آخر للتوافق المهني وفق النموذج التفاعلي لهاريسون . ويتضمن هذا النموذج بعدين هما مدى إدراك الفرد لملائمة ذاته لمتطلبات المهنة (الذات) ، ومدى إدراك الفرد لملائمة المهنة لحاجاته النفسية (الوظيفة) . وتبين من النتائج عدم وجود علاقة بين التوافق المهني والاحتراق النفسي .

كما أجرى (عادل محمد ، ١٩٩٥) دراسة عن بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين . وقد طبق الباحث قائمة الشخصية لجوردن ومقياس للإحتراق النفسي للمعلمين الذي أعده سيدمان وزاجر وعربه الباحث ، وذلك على عينة قوامها (١٨٤) من معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق بمصر نصفهم من الذكور. وتبين من النتائج أنه لا توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي، كما أن قيمة (ف) لتباين التفاعل بين الجنس ومدة الخبرة غير دالة إحصائيا .

ومن الدراسات العربية الحديثة نسبيا دراسة نصر مقابلة (١٩٩٦) للعلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين شملت (١٩٩) معلما ، (١١٠) معلمة ببعض مدارس محافظات الأردن . وطبق الباحث عليهم مقياس روتر لمركز الضبط ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي **Maslach Burnout Inventory** الذي عربه الباحث مع زملائه وهو يتضمن ثلاثة أبعاد للاحتراق النفسي وهي : الإنهاك الإنفعالي ، تبلد الشعور الشخصي ، ونقص الشعور بالإنجاز . وتبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات .

أما الدراسات الأجنبية فهي كثيرة ونذكر منها دراسة (**Mc Intyre , 1984**) التي كان الهدف منها دراسة العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين .شملت العينة (٤٦٩) معلما ومعلمة طبق عليهم مقياس ماسلاش و

جاكسون Maslach & Jackson للاحتراق النفسي . وتبين من النتائج أن المعلمين الذين يعانون من الإنهاك الانفعالي وتبلد المشاعر ذوي وجهة ضبط خارجي . أما دراسة (Capel , 1987) فكان الهدف منها معرفة العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالضغوط والاحتراق النفسي لدى عينة قوامها (٧٨) معلما ومعلمة بالمرحلة الثانوية ، طبق الباحث عليهم مقياس ماسلاش و جاكسون Maslach & Jackson للاحتراق النفسي . وتبين من النتائج أن المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي يتسمون بالإنهاك الإنفعالي ، وتبلد المشاعر ، ونقص الدافعية للإنجاز ، وغموض الدور الوظيفي ، و تعدد الأدوار و الأعمال المنوطة بهم.

وقد أجرى (Hipps & Haplin , 1991) بحثا لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمين . شملت العينة (٢١٩) معلما ومعلمة طبق عليهم مقياسا للضغوط النفسية للمعلمين . وقد أشارت النتائج إلى أن كثرة المسئوليات المهنية ، والعلاقات بين المعلمين و الإدارة والزملاء و الطلاب هي من العوامل الرئيسة المحددة للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين . كما تبين وجود علاقة بين الضغوط التي يتعرض لها المعلمين ومستوى الإنجاز المتوقع منهم . أما دراسة (Barbara , 1992) فكان الهدف منها تحديد المتغيرات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في مراحل التعليم المختلفة ، شملت العينة (٥٩٩) مدرسا ومدرسة بالمرحلة الابتدائية ، (٢٠٣) مدرسا ومدرسة بالمرحلة الإعدادية ، (٧١٥) مدرسا و مدرسة بالمرحلة الثانوية . وطبق عليهم مقياس ماسلاش و جاكسون Maslach & Jackson للاحتراق النفسي . وقد تبين من النتائج أن المعلمين الذين يعانون من مستوى متدني من الثقة بالنفس أكثر عرضة للضغوط والاحتراق النفسي من غيرهم .

ويتضح من الدراسات السابقة أهمية موضوع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، نظرا لما تمثله هذه الشريحة المهنية من أهمية خاصة في المجتمع ككل وفي العملية التربوية بوجه خاص . إذ يتعرض المعلمون إلى بعض الظروف التي لايستطيعون التحكم فيها مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال . الأمر الذي يساهم في إحساسهم بعدم القدرة على القيام بالمهام المطلوبة منهم وبالمستوى الذي تتوقعه إدارة

المدرسة وصانعوا القرارات . هذا بالإضافة إلى الآثار السلبية التي يتركونها لدى الطلاب . لأن الشعور بالعجز مع استنفاذ الجهد يؤدي بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي والاستنزاف النفسي (نصر مقابلة ، ١٩٩٦ ، ص ١١١) . وقد اهتمت بعض الدراسات السابقة بتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وإلقاء الضوء على مظاهر هذه الضغوط والاحتراق النفسي بأبعاده المختلفة . كما اهتمت دراسات أخرى بعلاقة بعض المتغيرات مثل سمات شخصية المعلم وتوافقه ورضاه المهني بالضغوط النفسية ، فيما اهتمت دراسات أخرى بالظروف البيئية التي تؤدي إلى شعور المعلم بالاحتراق النفسي الناجم عن هذه الضغوط. ومن ثم فإن الدراسة الحالية تتناول جانبا له أهميته في هذا الصدد ولم تتناوله البحوث بشكل مباشر من قبل وهو الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية.

المنهج والإجراءات

أولا: العينة :

أجري هذا البحث على عينة قوامها (١٨٩) معلما و معلمة تم اختيارهم عشوائياً من المدارس الإعدادية و الثانوية بمنطقتي العين وعجمان التعليميتين بدولة الامارات العربية المتحدة . وفيما يلي بعض المؤشرات الإحصائية لخصائص هذه العينة من حيث العدد والجنس والمرحلة الدراسية ، ومن حيث المنطقة التعليمية والمرحلة الدراسية ، ومن حيث الفروق بين الجنسين في العمر .

جدول (١)

خصائص العينة وفقا للجنس و المرحلة الدراسية

الجنس / المرحلة	ذكور		إناث	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
الإعدادية	٦٤	٣٤ %	٣٦	١٩ %
الثانوية	٥٢	٢٧ %	٣٧	٢٠ %
المجموع	١١٦	٦١ %	٧٣	٣٩ %

جدول (٢)

توزيع العينة وفقا للمنطقة التعليمية والمرحلة الدراسية

المنطقة التعليمية / المرحلة	العينة				عجمان			
	ذكور	إناث	المجموع	النسبة	ذكور	إناث	المجموع	النسبة
الإعدادية	٢٩	١٥	٤٤	٢٣ %	٣٥	٢١	٥٦	٣٠ %
الثانوية	٢٦	١٨	٤٤	٢٣ %	٢٦	١٩	٤٥	٢٤ %
المجموع	٥٥	٣٣	٨٨	٤٧ %	٦١	٤٠	١٠١	٥٣ %

جدول (٣)

يوضح تجانس العينة من حيث العمر تبعا للجنس

الذكور (١١٦)		الإناث (٧٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
م	ع	م	ع		
٣٨,١٨	٥,١٧	٣٦,٩٣	٤,٨٢	١,٦٤	غير دال

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) أنه لا يوجد فرق جوهري بين الجنسين في متغير العمر الزمني مما يعني تجانس العينة عمريا .

ثانيا : الأدوات :

الأداة الرئيسة في هذا البحث هي مقياس الضغوط النفسية للمعلمين الذي أعده الباحث ضمن الأهداف الرئيسة لهذه الدراسة . و فيما يلي وصف لخطوات بناء هذا المقياس :

١- قام الباحث بتوجيه سؤال مفتوح إلى نخبة من التربويين بعضهم من أساتذة التربية وعلم النفس و البعض الآخر من الموجهين التربويين و المدرسيين والمدرسلت و كان مضمون هذا السؤال هو " ما هي الضغوط التي يتعرض لها المعلم و التي ترتبط بطبيعة عمله و شخصيته ،مع تحديد مصادرها و تصنيفها كلما أمكن؟ "، وحصل الباحث على استجابات من خمسة أساتذة جامعيين متخصصين في التربية و علم النفس التربوي ومن ثلاثة عشر موجها تربويا لمختلف المواد ، ومن ٢٣ مدرسا و مدرسة لمختلف المواد بالمرحلتين الإعدادية والثانوية .

٢- صنفت الاستجابات على السؤال المفتوح في محاور رئيسة وفقا لأنواعها ومصادرها إلى : ضغوط تتعلق بالتدريس و المواد الدراسية ،ضغوط تتعلق بالجوانب المادية و الاستمرار في العمل ، ضغوط تتعلق بالعلاقات سواء مع الموجه أو الإدارة أو الزملاء ، ضغوط تتعلق بالبيئة المحيطة بالمعلم .

٣- وفي ضوء استجابات العينة التي سبق الإشارة إليها صاغ الباحث مجموعة من العبارات التي تمثل نواة لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين . مسترشداً في ذلك بما أشارت إليه بعض الدراسات والمقاييس السابقة الخاصة بالضغوط النفسية للمعلم ومنها(Allen , 1983) (Harris& Halpin, 1985) كما روعي في صياغة البنود المقومات السيكومترية التي تحكم تصميم المقاييس النفسية . ويستجيب المفحوص على كل بند وفقا لمقياس متدرج مكون من أربع درجات هي: موافق بشدة ، موافق ، غير موافق ، غير موافق على الاطلاق , و يتم التصحيح وفقا لمضمون البند حيث تعطى الاستجابة التي تعبر عن الضغوط النفسية بشدة أربع درجات أو ثلاث ، كما تعطى الاستجابة التي تعبر عن عدم وجود ضغوط درجتان أو درجة واحدة . أي أن الاستجابة التي تعبر عن الضغوط النفسية تتضمن الدرجتين (٤،٣) أما الاستجابة التي تعبر عن عدم وجود الضغوط النفسية فتتضمن الدرجتين (٣،٢) فكلما ارتفعت الدرجة على المقياس فهي تعني وجود ضغوط نفسية لدى المعلم .

٤- عرضت هذه الصورة الأولية للمقياس على خمسة من أساتذة التربية و علم النفس للتحقق من صلاحية العبارات لقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين . و من ثم حذفت العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (٨٥%) على صلاحيتها . وقد اشتملت تلك الصورة على (٦٨) عبارة. وقد اكتفى الباحث بهذا الإجراء كمؤشر للصدق لحين إجراء الدراسة العاملية التي تشير إلى الصدق العاملي للمقياس ضمن أهداف و نتائج البحث .

٥- حسب ثبات المقياس بطريقة اعادة التطبيق بعد أسبوعين من التطبيق الأول على عينة مكونة من (٥٠) معلما و معلمة حيث بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية على

المقياس (٠,٨٦) كما حسب الثبات بإيجاد معاملات ألفاكرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس الأربعة وللدرجة الكلية ، وكانت هذه المعاملات على النحو الآتي : (٠,٧٩) للبعد الأول ، (٠,٨١) للبعد الثاني،(٠,٨٤) للبعد الثالث ، (٠,٧٦) للبعد الرابع ، (٠,٨١) للدرجة الكلية للمقياس ٠

المعالجات الإحصائية : استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية :

١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ٠

٢- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين ٠

٣- معامل الارتباط بيرسون من القيم الخام بين بنود المقياس ٠

٤- التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية **Principal Components** لهوتلنج **Hotteling** (من الرتبة الأولى) لمعاملات الارتباط بين البنود٠

٥- تدوير المحاور المتعامدة بطريقة ألفاريمكس **Varimax** لكايزر **Kaiser** وذلك لإعطاء العوامل معنى سيكلوجيا أكثر وضوحاً و استقلالاً ومن ثم الوصول إلى الصورة النهائية للعوامل التي يمثلها مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ٠وجدير بالذكر أن التحليلات الإحصائية قد أجريت على الحاسب الآلي بواسطة استخدام حزمة البرامج الإحصائية (**SPSS / PC+**) .

نتائج البحث

أولا : نتائج الفرض الأول الخاص بالبنية العاملية للضغوط النفسية لدى المعلمين كما يكشف عنها المقياس الذي أعده الباحث لهذا الغرض .

تبين من نتائج التحليل العاملي من الرتبة الأولى لبنود مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين أن هناك سبعة عوامل استوعبت ما نسبته (٨٦ , ٤٣ %) من التباين الكلي للمصفوفة العاملية الأساسية . ويوضح الجدول رقم (٤) الجذر الكامن و نسبة التباين العاملي لكل عامل على حدة .

جدول (٤)

الجذر الكامن ونسبة التباين العاملي لكل عامل

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين
الأول	٩,٤٠	١٣,٨٢	الخامس	٣,٣٥	٤,٩٣
الثاني	٦,٥٣	٩,٦٠	السادس	١,٦٢	٢,٣٨
الثالث	٤,١١	٦,٠٤	السابع	١,٣٨	٢,٠٣
الرابع	٣,٤٤	٥,٠٦	نسبة التباين	-	٤٣,٨٦

و قد توقف استخراج العوامل عند مستوى الجذر الكامن واحد صحيح فأكثر وفقا لطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والمستخدمة في تلخيص العلاقات بين متغيرات المقياس . و تتميز هذه الطريقة بإمكانية الوصول إلى حل يتفق مع محك أدنى المربعات **Least Squares** للمصفوفة الارتباطية . وهو أحد المحكات الإحصائية التي تلقى قبولا كبيرا في مجال الأساليب التلخيصية للعلاقات بين المتغيرات ، كما تمكننا هذه الطريقة من استيعاب العوامل لأكبر قدر من التباين العاملي لمتغيرات البحث ، حيث يدمج التباين النوعي مع التباين العام مكونا فئات تصنيفية كبرى تتضمن نسبة ضئيلة من هذا التباين . هذا بالإضافة إلى تحقيق أكبر قدر من الدقة في تقدير التشبعات على كل عامل على حدة (صفوت فرج ، ١٩٨٠ ، ص ص ٢٠٩ - ٢١١) .

و لتحقيق خصائص البناء البسيط **Simple Structure** و الوصول إلى صيغة أكثر استقلالاً للعوامل أجري التدوير المتعامد للمحاور بأسلوب الفاريمكس **Varimax** حيث أمكن توزيع التباين بين العوامل نتيجة للتدوير المتعامد . وقد حددنا محكا للتشبعات الدالة هو (٤,) فأكثر ، وهو محك أكبر درجة و أكثر دقة من محك جلفورد **Guilford** الذي يعتبر التشبع الدال هو ما يصل الى (٣,) فقط (صفوت فرج ، ١٩٨٠ ، ص١٥١) . ومن ثم حذفت البنود التي تقل تشبعاتها عن (٤,) لكل عامل على حده ، كما تم حذف العوامل التي تشبعت عليها عبارة واحدة أو عبارتان تشبعا دالا و أبقيت تلك التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر . ثم أدرجت العبارات المشبعة على أكثر من عامل ضمن العامل الذي تشبعت عليه بدرجة أكبر . وكان الهدف من هذه الإجراءات هو تحقيق مستوى مرتفع من النقاء والاستقلال العاملي

لبنود مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين ، وقد نتج عن ذلك التوصل إلـــى أربعـــة عوامل مستقلة . وفيما يلي وصف لهذه العوامل و تحديد لهويتها في ضوء ما توحي بـه من دلالات سيكلوجية ذات علاقة بأنماط الضغوط النفسية لدى المعلمين .

العامل الأول : الضغوط الادارية لدى المعلمين : يبين الجدول (٥) بنود هذا العامل وتشبعاتها وجذرها الكامن ونسبة التباين .

الجدول (٥)

بنود العامل الأول وتشبعاتها و الجذر الكامن و نسبة التباين

م	مضمون البنـــد	التشبع
١	لا أجد تعاونا كافيا من ادارة المدرسة	٠,٨٥١
٢	مدير المدرسة لا يهتم كثيرا بشؤون المعلم	٠,٧٦٦
٣	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته	٠,٦٧٣
٤	بعض الاداريين يجاملون من يتقرب منهم	٠,٧١٧
٥	مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي أستحقه	٠,٨٢١
٦	لا أجد تقديرا كافيا للجهد الذي أبذله	٠,٧٢٣
٧	تمارس ادارة المدرسة ضغوطا مختلفة على المعلم	٠.٩١٠
٨	يضايقني كثرة الأعمال الادارية المسندة الي بجانب التدريس	٠,٩٢٤
٩	لا أستفيد من ملاحظات موجه المادة التي أدرسها	٠,٨٣٠
١٠	الاداريون يعاملون المدرس بجفاء	٠,٦٣٥
١١	لا تزعجني الزيارات المفاجئة للمدير أوموجه المادة التي يدرسها	٠,٧٦٨
١٢	أتمنى أن أشغل منصب اداري بدلا من التدريس	-٠,٥٤٢
-	الجـــــذر الكـــــامن	٧,١٦١
-	نسبـــــــة التبـــــاين	١٤,٩٢

جميع التشبعات على هذا العامل موجبة ما عدا العبارة الأخيرة فالتشبع عليـــها سالب ، وهو أمر يتفق مع اتجاه تصحيح المقياس حيث أن الدرجات التي تعـــبر عـــن الضغوط النفسية لدى المعلمين هي الدرجات الموجبة . وتتضمن بنـــود هـــذا العـــامل ضغوطا إدارية لدى المعلمين و التي تراوحت تشـــبعاتها بيـــن (٩٢٤,)، (٥٤٢,) .

وقد استـــوعبت هذه التشبعات ما نسبته (١٤,٩٢%) من التباين الكلي للمصفوفـــة العاملية بعد تدوير المحاور المتعامدة .

العامل الثاني : الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم : يوضح الجدول (٦) بنود هذا العامل وتشبعاتها والجذر الكامن ونسبة التباين .

الجدول (٦)

بنود العامل الثاني وتشبعاتها و الجذر الكامن ونسبة التباين

م	مضمـــون البند	التشبع
١	يضايقني عدم تجاوب الطلاب في الصف	٠,٦٨١
٢	أنزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلاب في الصف	٠,٨١١
٣	كثيرا ما أشعر بأن الطلاب ليس لديهم دافعية للتعلم	٠,٧٠٣
٤	يضايقني وجود طلاب مشاغبين في الصف	٠,٨٢٣
٥	لا أسمح للطلاب بالمزاح معي	٠,٤٧٢
٦	لا أتهاون مع الطالب الذي يتأخر عن الدرس	٠,٧٥٦
٧	انا متحفظ في علاقتي بالطلاب	٠,٥٩٣
٨	يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة	٠,٩٠٣
٩	يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بتمابعة أبنائهم	٠,٨٤٦
١٠	بعض الطلاب يستخفون بالمعلم (يقللون من شأنه)	٠,٨٩٠
١١	أعامل الطلاب المشاغبين بقسوة	٠,٦٢٥
١٢	يزعجني تهديد بعض الطلاب لي	٠,٧٤٦
-	الجذر الكامن	٦,٨٥٥
-	نسبة التباين	١٤.٢٨

يتضح أن هذا العامل أحادي القطب أيضا وجميع تشبعاته موجبة مما يوحـــي بأنها تشير إلى جانب من جوانب الضغوط النفسية لدى المعلمين ٠ وهي تلـــك التـــي تتعلق بالطلاب والعمل معهم وما يسببونه للمعلـــم مـــن مضايقـــات أو شـــغب وعـــدم انضباط٠٠٠ إلخ ، لذا نقترح تسميته بعامل الضغوط الطلابيـــة التـــي يتعـــرض لـــها المعلم.وقد استوعب هذا العامل (١٤,٢٨%) من التباين الكلي للمصفوفة العاملية ٠

العامل الثالث : الضغوط المرتبطة بعملية التدريس : يبين الجدول (٧) بنود هذا العامل وتشبعاتها و الجذر الكامن و نسبة التباين .

الجدول (٧)

بنود العامل الثالث وتشبعاتها و الجذر الكامن ونسبة التباين

م	مضمـــــون البنـــــد	التشبع
١	أجد صعوبة عند بدأ الدرس	٠,٧١٣
٢	يضايقني كثرة أسئلة التلاميذ أثناء الحصة	٠,٨٧١
٣	لا أجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي	٠,٥٥٨
٤	ضايقني عدم وجود وقت كاف لتحضير الدروسي	٠,٥٤٢
٥	طول مدة الحصة يشعرني بالملل و الضيق	٠,٤٠٧
٦	يزعجني عدم استيعاب التلاميذ للدرس بعد شرحه	٠,٥٤٩
٧	يضايقني كثرة عدد الطلاب بالصف	٠,٤٦٣
٨	أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس	٠,٤٦٠
٩	يزعجني عدم تحضير المدرس للدرس بشكل جيد	٠,٦٥٨
١٠	يضايقني كثرة مراجعة الطلاب لي بشأن الامتحانات والدرجات	٠,٧١٧
١١	أضطرب اذا لم أوفق في الاجابة على أسئلة الطلبة	٠,٧٠٣
١٢	يضايقني عدم استجابة الطلاب أثناء الشرح	٠,٦٢٩
-	الجذر الكامن	٤,٥٥٩
-	نسبة التباين	٩,٥٠

استوعب هذا العامل ما نسبته (٩,٥%) من التباين الكلي للمصفوفة ٠و تشـــير مضامن البنود ذات التشبعات الدالة على هذا العامل إلى تلك الضغوط التـــي يواجهـــها المعلم في الفصل الدراسي أو تتعلق بعملية التدريس ذاتها ومدى استجابة الطلاب لـــــها ومتطلباتها الأساسية وتصحيح الواجبات والامتحانات وضعف مستوى بعض الطـــلاب ٠٠٠الخ لذلك أطلقنا عليه إسم عامل الضغوط التدريسية وهو أيضـــا عـــامل أحـــادي القطب تشبعاته كلها موجبة ٠

العامل الرابع : الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء : يوضح الجدول (٨) بنود هذا العامل وتشبعاتها و الجذر الكامن ونسبة التباين .

الجدول (٨)

بنود العامل الرابع وتشبعاتها و الجذر الكامن ونسبة التباين

م	مضمـــون البنـــد	التشبع
١	تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين	٠,٥٣١
٢	أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي	٠,٥٣٧
٣	يضايقني عدم التعاون الكافي بين الزملاء	٠,٥٨١
٤	يضايقني ما يحدث من خلافات و توتر بين الزملاء	٠,٥٧٧
٥	أجد صعوبة في التفاهم مع كثير من الزملاء	٠,٤٦٤
٦	لايتبادل الزملاء المعلومات في مجال التخصص	٠,٧١٨
٧	يضايقني استخفاف بعض المدرسين بزملائهم	٠,٤٣٤
٨	يضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي أحيانا دون سبب واضح	٠,٧٦٥
٩	يحاول بعض المدرسين الوشاية بي	٠,٦٣١
١٠	الخلاف مع أي زميل يضايقني كثيرا	٠,٤٥٤
١١	أشعر بالضيق لوجود زملاء غير مرغوب فيهم	٠,٥٢٢
١٢	أفكر أحيانا في الاستقالة نتيجة للمضايقات والضغوط التي أتعرض لها	٠,٤٦١
-	الجذر الكامن	٣,٨١٥
-	نسبة التباين	٧,٩٥

تضمن هذا العامل اثني عشر بندا ذات تشبعات موجبة تراوحت بين (,٧٦٥) ، (,٤٣٤) و هو عامل أحادي القطب تعبر مضامين بنوده عن العلاقات المدرسية بين المعلمين و الضغوط التي تنشأ عن هذه العلاقات . لذلك يرى الباحث تسميته بإسم عامل الضغوط المتعلقة بعلاقة المعلم مع زملائه .وقد استوعب هذا العامل ما نسبته (٧,٩٥ %) من التباين الكلي ٠

ثانيا : نتائج الفرض الثاني الخاص بالفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية .

فيما يلي الجدول رقم (٩) الذي يوضح هذه الفروق

جدول (٩)

الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية لدى المعلمين

الضغوط	ذكور (١١٦)		إناث (٧٣)		ت	اتجاه الدلالة	اتجاه الفرق
	م	ع	م	ع			
الإدارية	٤٠,٢١	٦,٠٣	٣٨,٤٠	٥,٢٩	٢,٠٦	٠,٠٥	الذكور
الطلابية	٣٤,٨٧	٥,١٨	٣٧,١٢	٦,٣٧	٢,٩٢	٠,٠١	الإناث
التدريس	٣٠,٤٩	٣,٨٤	٣١,٥٨	٤,٣٣	١,٧٧	-	-
العلاقات	٢٨,٢٢	٣,٤١	٣٠,٦١	٥,٢٣	٣,٧٣	٠,٠١	الإناث
الدرجة الكلية	١٣٤,١٥	٧,٣٩	١٣٧,٦١	٦,٨٧	٨,٧٦	-	-

يتبين من الجدول رقم (٩) وجود فروق بين الجنسين في شعورهم بالضغوط الإدارية و لكنها ليست فروق كبيرة. فالفرق على هذا العامل أوالبعد دال إحصائيا عند مستوى (٠٥,) فقط و اتجاه الفرق يشير إلى أن الذكور أكثر شعورا بالضغوط الإدارية من الإناث . إلا أن هذا النوع من الضغوط يأتي في المرتبة الأولى بالنسبة لكلا الجنسين . حيث نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات كل من الذكور و الإناث هو أعلى المتوسطات إذا ما قورن بباقي متوسطات الدرجات على الأبعاد الأخرى للضغوط النفسية . و هذا مما يشير إلى أهمية دور الإدارة المدرسية و ضرورة تطويرها لتكون إدارة تعاونية غير رقابية أو متسلطة على المعلم حتى يتخفف المعلمون من مشاعرهم ومعاناتهم من الضغوط التى تعد الإداره مصدرا لها . والأمر يحتاج أيضا إلى الاهتمام بالحاجات النفسيه للمعلمين أنفسهم ليتفهموا دور الإداره المدرسيه فى تهيئة أفضل الظروف لإثراء العمليه التربويه ،وهذا ما سنناقشه فيما بعد فى ضوء الحاجات الإرشاديه الناجمه عن هذه الضغوط .

كما يتبين من الجدول (٩) وجود فروق بين المعلمين والمعلمات فى الضغوط النفسيه التى يكون الطلاب مصدرها المباشر . والفرق بين الجنسين على هذا البعد ذو دلاله عند مستوى(٠١ ,) واتجاه هذا الفرق يشير إلى أن الإناث أكثر شعوراً بهذه الضغوط من جانب الطالبات . وهو أمر ربما يبدو غريبا حيث أن الذكور غالبا مايكونوا أكثر اتساما ببعض السلوكيات التى تسبب الإحباط والضجر والضيق من

جانب المعلمين . ولكن يبدو أن المعلمات أكثر شعورا بهذه الضغوط من جانب الطالبات ، سيما اذا علمنا أن المعلمات يقمن بالتدريس للطالبات فقط فى المرحلتين الإعداديه والثانويه كما يقوم المعلمون بالتدريس للطلاب فقط . وربما كان ذلك أحد المبررات التى نسوقها للفرق بينهما على هذا البعد الذى جاء فى المرتبة الثانيه لدى كلا الجنسين .

أما الضغوط النفسيه الخاصه بعملية التدريس وديناميا تها فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائيه بين الجنسين على هذا البعد . وقد يرجع ذلك إلى استقرار المناهج التى يقومون بتدريسها بالإضافة إلى تمرسهم وخبرتهم فى مهنة التدريس ، حيث أن دولة الإمارات تختار أفضل المدرسين كل عام للإنضمام إلى مدارسها . وهذا مما ينعكس بلا شك على كفائة عملية التدريس ككل . أما الفرق بين الجنسين فى الضغوط النفسية الخاصه بالعلاقات بين المعلمين فهو دال إحصائيا عند مستوى (٠١,) . ويشير إتجاه الفرق الى أن المعلمات هن أكثر شعورا بهذه الضغوط من المعلمين . وقد يرجع ذلك إلى طبيعة المرأه وحساسيتها تجاه العلاقات الإجتماعية ولاسيما المهنيه مع زميلاتها ، بالإضافة إلى غلبة الجوانب العاطفية والانفعالية المتعلقة بهذا البعد لدى المرأة عنها لدى الرجل بوجه عام . ويؤكد ذلك ما نلاحظه من ارتفاع نسبى لمتوسط درجات الإناث على هذا البعد حيث بلغ (٦١, ٣٠) فيما نجد أن متوسط درجات الذكور على نفس البعد قد بلغ (٢٢ , ٢٨) .

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط النفسيه لدى المعلمين والمعلمات ، فقد تبين عدم وجود فرق بين الجنسين على المقياس ككل . ومن ثم يمكن القول بإختصار بأنه توجد فروق بين المعلمين والمعلمات على بعض الأبعاد الفرعيه لمقياس الضغوط النفسيه لدى المعلمين ، فيما لايوجد فرق بينهما على الدرجه الكليه للمقياس ولا فى رتبة الأبعاد الفرعيه للضغوط النفسية .

مناقشة النتائج :

يتبين من نتائج هذا البحث صحة الفرض الأول الخاص بوجود بنية عاملية تكشف عن طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين . فقد اتضح وجود أربعة عوامل

أساسية تحدد أنماط هذه الضغوط لدى عينة البحث وهي : الضغوط الإدارية ، الضغوط الطلابية ، الضغوط المرتبطة بالتدريس ، والضغوط المرتبطة بالعلاقات مع الزملاء .وتتفق النتائج في هذا الصدد مع دراسات (Hipps & Haplin , 1991) التي تبين منها أن أعباء العمل والإدارة والعلاقات بالطلاب والزملاء تمثل مصادر رئيسة للضغوط النفسية لدى المعلمين . كما تتفق النتائج مع البحوث الخاصة بعلاقة بعض المتغيرات ومنها سمات شخصية المعلم وحاجاته النفسية بالقابلية للمعاناة من الضغوط النفسية مثل دراسات(Capel , 1987) ،عادل محمد (١٩٩٥)،نصر مقابلة (١٩٩٦).

أما فيما يتعلق بالفروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية فقد أشارت نتائج الفرض الثاني من هذه الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية في صالح الذكور ، وفي الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات في صالح الإناث . ولا توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الخاصة بالتدريس وفي الدرجة الكلية للضغوط النفسية بوجه عام . وتختلف هذه النتائج مع ما توصل إليه (علي عسكر و آخرون ، ١٩٨٦) من أن المعلمين أكثر شعورا بالضغوط و الاحتراق النفسي من المعلمات .إلا أن النتائج تتفق مع ما توصل إليه (عادل محمد ، ١٩٩٥) من عدم وجود فروق بين المعلمين و المعلمات في الضغوط النفسية والاحتراق النفسي بوجه عام .

كما يتضح من الصورة التي تعكسها النتائج أن المعلمين لديهم حاجات إرشادية متعددة ناجمة إلى حد كبير عن الضغوط النفسية التي يتعرضون لها . ولما كانت المدرسة باعتبارها مؤسسة تربوية مطالبة بتوفير الظروف المناسبة للمعلم للعمل في جو متحرر من الضغوط النفسية ، لذلك فهي – أي المدرسة – تعتبر مسؤولة عن تقديم الرعاية النفسية للمعلم كما تقدمها للطالب. فقد ظل الاهتمام ومازال موجها نحو تقديم الخدمات الإرشادية للطلاب دون سواهم باعتبارهم محور العملية التربوية و لم يلتفت البعض الى المعلم و حاجاته النفسية و ما لها من انعكاسات على أدائه و عمله و توافقه . بل أن عملية الإرشاد التربوي تسند في الغالب إلى المعلم و الذي قد يكون في بعض الأحيان في حاجة إلى تقديم الخدمة الإرشادية له تلبية لحاجاته النفسية و إن

اختلف منحى هذه الحاجات الإرشادية عند المعلم عنها لدى الطالب . فالمعلم المحبط الذي لا يشعر بالأمن النفسي و الجو الودي الذي يلبي حاجاته النفسية لا يمكن أن يقدم درسا نموذجيا لطلابه بشكل متكامل و صحيح . و كما يقرر موراي (هول ، لندزي ، ١٩٧١) أن الحاجات تستثار نتيجة للضغوط التي يتعرض لها الفرد و تجعل الفرد في حالة توتر . و تبدو الحاجة للأمن كاحدى الحاجات الضرورية ، و الأمن الذي نقصده هو الأمن بمعناه الشامل و الذي يتضمن الجوانب النفسية و الاجتماعية فالمعلم في حاجة إلى الشعور بالأمن تجاه عمله و مستقبله بحيث لا يشعر بالتهديد أو فقدان السند أو الوظيفة .

كذلك يتبين من النتائج حاجة المعلمين من الجنسين الى الشعور بالمكانة والتقدير من جانب الإدارة و المسؤولين و الموجهين . فقد تبين أن الضغوط النفسية التي تعد الإدارة مصدرا لها هي بمثابة تهديد للمعلم تجعله يشعر بالإحباط و فقدان الثقة في نفسه . و تبدو هذه الحاجة واضحة من خلال استجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين حيث نلاحظ أن الاستجابات الخاصة بالضغوط الإدارية مرتفعة نسبيا فهي تعد أكثر الضغوط تكرارا بالنسبة للمعلمين و المعلمات على حد سواء .

أما الحاجة الى الانتماء و الحب فهي تتبدى من خلال الضغوط الخاصة بالعلاقات الانسانية بين المعلمين و يتبين من النتائج أن هذه الضغوط جاءت متوسطة من حيث شدتها حيث بلغ متوسطها لدى الذكور (٢٨,٢٢) بانحراف معياري قدره (٣,٤١) كما بلغ متوسطها لدى الإناث (٣٠,٦١) بانحراف معياري قدره (٥,٢٣) وهي تبدو أكثر الحاحاً لدى الاناث منها لدى الذكور حيث أن المتوسط الحسابي للإناث أعلى من المتوسط الحسابي للذكور و الفروق بين الجنسين على هذا البعد ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) ولايعني ذلك أن الذكور في غير حاجة إلى تدعيم مشاعر الانتماء و الحب . و ربما يعود ذلك الفرق بين الجنسين إلى طبيعة الاناث التي تتسم بإعطاء أهمية أكبر للجوانب الخاصة بالتعاطف **Empathy** والعلاقات الإنسانية .

و هذه الحاجات لا تتولد نتيجة للضغوط المرتبطة بالمجال المدرسي فقط و هي تلك التي تناولها هذا البحث ، فقد تكون هذه الحاجات نتيجة لضغوط أخرى متمثلة في أشخاص أو موضوعات في البيئة الخارجية مثل الضغوط الأسرية أو الضغوط المادية أو العدوانية أو الجنسية أوالشعور بالدونيه . . . إلخ . و بعضها يمكن أن يكون مجالاً للدراسات المتعلقة بالمرض النفسي أو الاضطرابات ا لتى تحتاج إلى إرشاد نفسى فردى أو جماعي وفقاً لطبيعة وشدة هذه الضغوط وما يتولد عنها من توتر . فالحاجات الإرشاديه لدى المعلمين ترتبط بطبيعة الظروف اليوميه التى يتعرضون لها . والتربية الحديثه تتضمن التوجيه والإرشاد النفسى كجزء متكامل لايتجزأ عنها . والدليل على ذلك أن بعض علماء التربيه عندما حاولوا تعريف الحاجات الإرشاديه فى المجال التربوي صاغوا تعريفات تكاد تكون تعريفات للتربية ذاتها (Taylor ,1971) . ومما يشير إلى أهمية الإرشاد النفسى فى ميدان التربيه بوجه عام ماذكره (, Vaughan 1975) حيث يقول أنه لايمكن التفكير في التربية والتعليم بدون التوجيه والإرشاد كما لا يمكن الفصل بينهم . فالتربية تتضمن عناصر كثيره من بينها الإرشاد والتوجه الذى يتضمن التعليم والتعلم كخطوة هامه فى تغيير السلوك والتغلب على الإحباط الناجم عن الضغوط . ويؤكد هذا المعنى مانجده من جوانب الاتفاق بين التوجيه والإرشاد من جهه والتربيه والتعليم من جهة أخرى ومنها :

– تماثل الأهداف فى كلا الميدانين والمتضمنه إعداد المواطن الصالح الذى يقوم بدور فعال فى المجتمع.

– استخدام مفاهيم التوجيه والإرشاد والتربيه كمترادفات فى كثير من المؤلفات، واعتبارها عمليات تهدف إلى مساعدة الفرد على تحقيق التوافق النفسى . وعلى سبيل المثال ماذكره بيرور (حامد زهران ، ١٩٨٠ : ٢٧) من أن التربيه والتوجيه يكادا أن يكونا شيئا واحداً .

– احتواء برامج اعداد المعلمين فى جميع أنحاء العالم على التوجيه والإرشاد النفسي. بل والاعداد المهنى للمرشد المدرسي School Counsellor ، وظهور الإرشاد التربوى Educational Guidance كمجال من أهم مجالات الإرشاد النفسى .

وتبدو الحاجه إلى تحقيق الذات من خلال تنمية مفهوم موجب للذات كأحد الحاجات الإرشاديه للمعلمين. وهذه الحاجه تعتبر من أهم الحاجات الأساسيه . فالذات هى كينونة الفرد وحجر الزاويه فى الشخصيه ، والمفهوم الموجب للذات يظهر من خلال التطابق بين مفهوم الذات الواقعى أى المدرك ومفهوم الذات المثالى (حامد زهران ، ١٩٨٨ : ٣٥) .

كما أن الحاجه الى تحقيق التوافق هى من أهم الحاجات الإرشاديه للمعلمين أيضا أى تناول السلوك والبيئه والعلاقات الاجتماعيه بالتغيير والتعديل بما يتفق مع تحقيق التوافق . فالحاجه إلى تحقيق التوافق هى حاجه متكامله تتضمن كافة الجوانب الشخصيه والاجتماعيه والتربوية للمعلم الأمر الذى يؤدى بالضروره إلى تحقيق الهدف العام والشامل للتوجيه والإرشاد النفسي وهو تحقيق الصحة النفسية للمعلم مما ينعكس على تحسين العملية التربوية ككل .

التوصيات :

في ضوء ما توحي به النتائج يوصي الباحث بما يأتي :

١- ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي والمهني للمعلمين . فالمعلم رغم أنه صاحب رسالة مقدسة إلا أنه إنسان قبل كل شيئ له حاجاته النفسية التي يرنو إلى تحقيقها ، لذا يقترح الباحث إنشاء مكاتب للإرشاد النفسي للمعلمين على غرار مكاتب الإرشاد النفسي للطلاب .

٢- لما كانت الإدارة تمثل أحد المحددات الرئيسة للضغوط النفسية للمعلمين ، فإن الاتجاه الحديث في الإدارة التربوية يهتم بأن تكون هذه الإدارة إدارة بالأهداف . فهي ليست جهة رقابية بقدر ما هي مسئولة عن تهيئة ظروف أفضل لتحقيق أهداف المؤسسة التربوية أو غيرها. لذا يجب العمل على الأخذ بهذا المفهوم في الإدارة لسد الثغرة الموجودة بين الإدارة و المعلم .

٣- ولما كانت العلاقات الإنسانية في محيط العمل هي من العوامل المحددة للتوافق النفسي والتغلب على الضغوط ، فإنه من الضروري دعم هذه العلاقات من خلال برامج اجتماعية منظمة حتى يشعر المعلم بقيمة ذاته ويشبع حاجاته النفسية

للإنتماء والحب والمكانة الاجتماعية . وهذا ما يدخـــل فـــي صميـــم دور المرشـــدين الاجتماعيين .

٤- نظرا لأن الدراسات الميدانية الحديثة تؤكد أن الضغوط النفسية والاحـــتراق النفسي لدى المعلمين هي من المشكلات الملحة فإن الباحث يوصي بضـــرورة إجـــراء البحوث الميدانية التي تتناول هذه الضغوط في علاقتها بجوانب الشـــخصية المختلفـــة وبالظروف البيئية والاجتماعية سيما في الثقافة العربية . وذلـــك بســـبب مـــا يـــترتب علىهذه الضغوط من تأثير على شخصية المعلم وعلى سلوكه وممارسته لمهنتـــه . إذ أن المعلم قد يبقى في مهنته إلا أنه قد يفقد الدافعية والحماس والجدية والابتكـــار ممـــا يمثل فاقدا إنسانيا وتربويا يكلف الكثير (**Tursh ,1980**) .

المراجع :

١- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٨) . **التوجيه و الإرشاد النفسي** (ط ٤) ، القاهرة : عـالم الكتب .

٢- صفوت فرج (١٩٨٠).**التحليل العاملي في العلوم السلوكية** (ط١)، القاهرة : دار الفكـر العربي.

٣- طلعت منصور ، فيولا الببلاوي (١٩٨٩).**قائمة الضغوط النفسية للمعلمين** ، القـاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٤- عادل عبد الله محمد (١٩٩٥) . بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخـبرة وأثرهـا على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين ، **مجلة دراسات نفسية** ، المجلد الخـامس ، العدد الثاني، ص ص ٣٤٥ - ٣٧٥ .

٥- علي عسكر ، حسن جامع ، محمد الأنصاري (١٩٨٦) . مدى تعرض معلمي المرحلـة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسـي ، **المجلـة التربويـة بجامعـة الكويت**، مجلد (٣)، العدد (١) ، ص ص ٩ - ٤٣ .

٦- محمد خالد الطحان (١٩٨٧) **مبادئ الصحة النفسية** ، دبي : دار القلم .

٧- محمد رفقي محمد فتحي عيسى (١٩٩٥) . التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسـي لدى معلمات الرياض ، **المجلة التربوية بجامعة الكويـت** ، مجلـد (٩) ، العـدد (٣٤) ، ص ص ١١٧ - ١٦١ .

٨- نصر يوسف مقابلة (١٩٩٦) . العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينـة من المعلمين ، **مجلة علم النفس** ، العدد (٣٩) ،ص ص ١١٠ - ١١٩ .

٩- هول ، ك. ، لندزي ، أ. (١٩٧١) **نظريات الشخصية** ، ترجمة : فـرج أحمـد فـرج وآخرون ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف و النشر .

1- Allen , J.W. (1971) . The influence of teaching experience upon school counselors . **Dissertation Abstracts International** . 31 (7 B) , p. 4304

2- Allen , R.J. (1983) . **Human stress , its nature & control** . Minnesota, Burgees Publishing .

3- Baker , D. B. (1985) . The study of stress at work . **Annual Review of Public Health** , 6 , pp. 367 - 381 .

4- Barbara , B. M. (1992) . Investigating causal links to burnout for elementary , intermediate , & secondary teachers . **Annual Meeting of**

The American Educational Research Association . San Francisco , C A , April , pp. 20 - 24 .

5- Baron , R. (1986) . **Behavior in organism** . 2nd ed. , Boston , Allyn & Bacon .

6- Blase , J.J. (1984) . A social psychological grounded theory of teacher's stress and burnout . **Educational Administration** , 28 ,(4) , pp. 93 - 113 .

7- _____ (1986) . A qualitative analysis of source of teacher's stress . **American Educational Research Journal** , 23 , (1) , pp. 1 - 13 .

8- Capel , S. A. (1981) . The incidence and influence of stress and burnout in secondary school teachers . **British Journal of Educational Psychology** . Vol. 51 , pp. 279 - 288 .

9- Dwan , S. (1977) . **Growth psychology , Model of healthy personality**. N.Y. , Van Nostrand Co.

10- Dunham , J. (1976) . **Stress in schools** . N.A.S. , Hemel Hempstead .

11- Fuller , F.F. (1969) . Concerns of teachers . **American Educational Research Journal** . 6 , pp. 207 - 226 .

12- Harris , K. & Halpin , G. (1985) . Teachers stress as related to locus of control , sex and age . **Journal of Expert Education** , 53 (3) , pp. 136 - 140 .

13- _____ (1986) . Teachers characteristics and stress . **Journal of Educational Research** , 78 (6) , pp. 346 - 350 .

14- Hipps , E. & Hapin , G. (1991) . The relationship of locus of control , stress related to performance . **American Educational Research Association** . pp. 3 - 7 .

15-Hurrell , J. (1987) . An overview of organizational stress and health . In : L.R. Murphy & T. F. Schoenborn (Eds.) . **Stress Management In Work Settings** . NIOSH Publications . pp. 31 - 45 .

16- Kyriacou , C. & Suteliffe , J. (1979) . Teachers stress and satisifaction . **Journal of Educational Research** , 21 (2) . pp. 89 - 96 .

17- Lazarus , R. & Launier , R. (1978) . Stress Related transactions between Person and environment . In : Previn , N. & Lewis , M. (Eds.) , **Perspectives in interaction psychology** . N. Y. , Plenum Press .

18- Maslach , C. & Jackson , S. (1981) . **The Maslach Burnout Inventory** . Palo Alto , C A : Consulting Psychology Press .

19- Maslow , A. H. (1972) . **Motivation and personality** . 2nd ed. , N.Y. , Harper & Row .

20- Mc Connell , J. V. (1977) . **Understanding human behavior** . N.Y. , Holt Rinhart & Winston .

21- Mc Graph , J. E. (1970) . **Social & psychological factors in stress** . N.Y. , Holt Rinehart & Winston .

22- Mc Intyre , T. C. (1984) . The relationship between locus of control and teacher burnout . **Journal of Educational Psychology** . 54 , pp. 235 - 238

23- Pratt , J. (1978) . Perceived stress among teachers . **Educational Review** , 30 , (1) , pp. 3 - 14 .

24- Selye , H. (1976) . **The stress of life** . N.Y. , Mc Grow - Hill .

25- Singer , J. E. & Davidson , L. M. (1991) . Specificity and stress research . In : A. Monat & R. Lazarus (Eds.) **Stress and Coping** . N. Y. , Columbia University Press . pp. 36 - 47 .

26- Taylor , H. J. F. (1971) . **School counseling** . London , Mc Millan .

27- Turch , S. (1980) . **Teachers Burnout . Novate** , California Academic Publications .

28- Vaughan , T. (1975) . **Education & aims of counseling , An European perspective** . Oxford , Basil Blackwell .

ورد البحث للمجلة في ١٩٩٧/٣/٤ أعيد البحث بعد تعديله في ١٩٩٧/٩/٢٣ أجيز البحث للنشر في ١٩٩٧/١٢/١٧

Psychological Stresses of Teachers and Their Counseling Needs

Yousuf Abdel-Fattah

Abstract : The Main aim of this study is to know the nature of teachers psychological stresses caused by the job . Also if there are differences between males and females in the perception of these stresses or not.

A psychological scale of teachers' stresses was prepared to the purposes of this study. It consists of four factors of stress. A sample of teachers included males and females (189) gave responses on the different items included . Results revealed that the administrative stresses were considered as the main source of stress to teachers of both sexes. The stresses caused by students came in the second rank.

There were significant differences between males and females on the stresses due to administration, students, and colleagues. But there was no significant difference on the total degree of stresses. We discussed these findings on the light of counseling needs of teachers such as need to security, social status, affiliation, support, positive self concept, and self actualization.