الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات
في مدارس دولة قطر
في ضوء بعض العوامل الديموجرافية

أ.د. سيد الطواب　　أ.د. محمود عمر　　د. عدنان فرح
د. حصة فخرو　　د. حسين الشرعة　　د. آمنة تركي

كلية التربية - جامعة قطر

المقدمة والإطار النظري :

لا شك أن ما شهده العالم من ثورة علمية وتكنولوجية في العقود الأخيرة قد انعكست آثاره في حياة الإنسان بشكل عام وفي مجال العمل بشكل خاص. فقد لوحظ أن ضغوط الحياة Life stress قد أصبحت من ظواهر الحياة الإنسانية التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتكيف معها، وبالتالي لا يستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها لأن ذلك يعني نقص فعالياته وضعف قدرته على التكيف والإخفاق في الحياة (Kobosa, 1976) .

ولهذا ظهرت في كثير من المهن، لاسيما المهن ذات الطابع الإنساني والتعاوني (Helping professions) كالتعليم والتمريض والارشاد والعلاج النفسي، معوقات وضغوط مختلفة تحول دون قيام الموظف بدوره المطلوب بشكل فاعل، الأمر الذي يُشعره بالعجز وأنه غير قادر على أداء العمل بالمستوى الذي يتوقعه هو أو يتوقعه الآخرون .

وتعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن إثقالا بضغوط العمل نظراً لما تنطوي عليه من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من

الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم(Maslach & Jackson,1991).

ومن المعروف أن المعلم يتبوأ مكانة هامة في المنظومة التعليمية في جميع المجتمعات الإنسانية سواء المتقدمة منها أو النامية. وإن التغيرات الشاملة والمتتالية التي شهدها القرن الحالي لم تقلل مطلقًا من دور وشأن المعلم كما يظن البعض، بل عملت على تعاظم وتعقد الدور المتوقع منه. لذلك مازال المعلم يعتبر ركنًا أساسيا من أركان العملية التعليمية، وما يزال يحتل مكان الصدارة بين العوامل التي يتوقف عليها مصير العملية التربوية والتعليمية والتنموية في أي مجتمع .

إلا أن واقع الحال يشير إلى أن المعلم كغيره من المشتغلين في أي مهنة يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة يمكن أن تعوقه عن أداء دوره المنشود والمتوقع. ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتتناول موضوع الضغوط النفسية التي تواجه المعلم في مدارس دولة قطر في ضوء عدد من العوامل الديموجرافية.

ما هية الضغوط النفسية :

تؤكد معظم البحوث المستمدة من علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني بأن الضغوط النفسية هي مشكلة من مشكلات العمل. وأن فهمها يتطلب فهم كل من الشخصية وبيئة العمل. ذلك لأن الضغوط النفسية تنجم عن اختلال في التوازن بين الفرد وبيئة العمل التي ينتهمي إليها (Belcastro & Gold, 1983) .

ويؤكد بارون (Baron, 1986) أن مصطلح الضغوط النفسية يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين :

الأولى : تشير إلى عوامل ذاتية وهي هنا بمثابة "ردود فعل الفرد الداخلية التي تنشأ بسبب أعباء ومتطلبات العمل والمتمثلة بالشعور بالتوتر والتعب وانخفاض مستوى الحافزية للعمل.

والثانية : تشير إلى عوامل خارجية/بيئية وهي عبارة عن " تلك الظروف المرتبطة

بالتوتر أو الشدة الناتجة عن متطلبات العمل التي تستلزم قدر معين أو مستوى معين من التوافق أو إعادة التوافق ".

ويعرف جاميلش (Gamelch, 1982) الضغط النفسي بأنه " عدم قدرة الفرد على الاستجابة المناسبة لمتطلبات العمل، وذلك بسبب زيادة حجم المهام المطلوبة عن إمكاناته وقدراته أو بسبب توقعه أو افتراضه غير الواقعي، أنه لن يستطيع مواجهة هذه المتطلبات ". ويعرفه دالي (Daley, 1970) بأنه " الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة استجابة الفرد لهذا الموقف" . ويعرفه ماك جراف (Mcgraph, 1970) بأنه " إدراك الفرد لعدم قدرته على الإستجابة المناسبة لمطلب أو مهمة معينة ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تكون مؤشرا لهذا الإدراك " .

أسباب ومصادر الضغوط النفسية :

تختلف آثار الضغوط النفسية من شخص لآخر ، وذلك طبقًا لعوامل خارجية كحجم وطبيعة الضغوط ، وأخرى ذاتية كنظرة الفرد لهذه الضغوط ونمط شخصيته وأساليبه في مواجهتها .

وفي هذا الإطار تؤكد الأوساط العلمية على اختلاف مستوى هذه الضغوط باختلاف نمط الشخصية . فالإختلاف في نمط الشخصية " س " عن غيره يوضح أن صاحب هذا النمط مثلا يميل إلى المنافسة والإنجاز والعمل الشاق والمثابرة تحت ضغط الوقت الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الدوري المختلفة ((نيوتن وكينان ، ١٩٨٦).

كما أشار بليز (Blase, 1984) إلى وجود ثلاثة مصادر رئيسية تتعلق بالضغوط النفسية لمهنة التدريس هي : تعدد المهام الملقاه على عاتق المدرس، ومشكلات الطلاب داخل الفصل، والضغوط الإدارية (في Dunham, 1992) .

كما يصنف بليز (في Dunham, 1992) عوامل وأسباب الضغوط النفسية في التعليم إلى :

أولاً : التغيير التربوي ويشمل إعادة التنظيم والتغيير المستمر في المناهج .

ثانيًا : سلوك التلاميذ ويشمل قلة الإهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيز واللامبالاة .

ثالثًا : ظروف العمل وتشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين الزملاء .

رابعًا : صراع وغموض الدور ويشمل زيادة عدد الأدوار والمهام المطلوب إنجازها.

ومن جهة أخرى يصنف البعض أسباب الضغوط النفسية للمعلمين إلى ثلاثة عوامل/مصادر (عبد الرحمن الطريري، ١٩٩١):

١- عوامل ذاتية تتمثل في الاستعداد الشخصي ومستوى الإدراك ونمط الشخصية والإتجاه نحو المهنة والصراع الشخصي أو الذاتي.

٢- عوامل وظيفية تتمثل في الضغوط الإدارية والعلاقة مع الزملاء والعبء المهني وسوء سلوك التلاميذ وضعف النظام المدرسي وعدم وجود معايير واضحة وظروف العمل الرديئة وضغط الوقت .

٣- عوامل اجتماعية كنظرة المجتمع للمهنة والتقدير والدعم الاجتماعي .

مراحل الضغوط النفسية :

يشير لازاروس (Lazarus, 1966) إلى أن الضغوط النفسية تمر عادة بالمراحل التالية :

- المرحلة الأولى : الاستجابة الفسيولوجية التي تهيىء الفرد لمواجهة المواقف الطارئة جسميًا وانفعاليا، وتتضمن هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمون الإدرنللين في الدم، فإذا استطاع الفرد التغلب على الموقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالإرتياح، وإلا فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية .

- المرحلة الثانية : مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها. وفي حالة فشله فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية .
- المرحلة الثالثة : مرحلة الإنكار والرفض / الإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستنفد خلالها طاقات الإنسان المختلفة، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة .

مؤشرات الضغوط النفسية :

١- المؤشرات الجسمية : الشعور بالإجهاد والإستنزاف ، تشنج العضلات والآلام البدنية، ارتفاع ضغط الدم، زيادة تناول الأدوية، المهدئات ، الكحول، أمراض القلب.

٢- المؤشرات العقلية : ضعف مهارات صنع القرار، التفكير المفرط بالعمل ، ضعف التركيز .

٣- المؤشرات الاجتماعية : زواج الوظيفة، إعطاء الموظف وقته كاملاً لعمله على حساب نفسه وأسرته، العزلة الاجتماعية، اضطراب العلاقات الأسرية .

٤- المؤشرات النفسية العاطفية : التبرير والإنكار ، الغضب والإكتئاب، جنون العظمة، اللامبالاة وفقدان الإهتمام بالطلبة، النظرة السلبية للذات .

آثار ونتائج الضغوط النفسية :

إن تعرض المعلم لضغوط العمل له عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والإنفعالية ، كما تؤثر سلبًا في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقته المهنية والأسرية .

ففي مجال العمل، تؤكد نتائج البحوث العلمية إلى أن التعرض المستمر للضغوط المهنية يؤدي بالمعلم إلى الشعور بالإنهاك والإنتاجية المتدنية وتكرار التغيب عن العمل، كما أنه يترك آثاراً سلبية على حياة الطلبة الأكاديمية والعقلية والاجتماعية

والنفسية الأمر الذي يؤدي إلى تدهور العملية التعليمية .

أما من الناحية الصحية فالضغط الوظيفي يسبب مشكلات صحية عديدة من إصابة الموظف بالصداع والإحساس بالتعب وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم . (Cox & Mackay, 1976)

ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية على المعلم واستمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس المعلم بما يعرف بالإنهاك أو الاحتراق النفسي Psychological Burnout . وهو كما ترى كرستينا ماسلاش (Maslach, 1977) ، الرائدة في هذا المجال، " حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقته وإمكاناته. وتتضمن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية".

كما يعرف الإحتراق النفسي بأنه " استجابة سلبية تصدر عن الفرد نتيجة لعدم قدرته على التكيف مع ضغوط العمل وينتج عنها تغير في سلوك الفرد وفي قدرته على العطاء ".

ويشير سيدولين (Cedoline, 1982) إلى أن الإحتراق النفسي هو النتيجة النهائية لضغوط العمل والذي نستدل على وجوده بثلاث مجموعات من الأعراض وهي:

١- شعور الفرد بالإستنزاف الجسمي والنفسي، حيث يشعر الفرد بأنه مستنزف من الطاقة وفقدان الحيوية والنشاط وفقدان الإحساس بالإعتبار والمكانة الإجتماعية.
٢- التحول السلبي في استجابة الفرد وتعامله مع الآخرين، وخاصة في مكان العمل، حيث تتولد لديه اتجاهات سلبية نحو العمل وتدني الإنجاز وفقدان الدافع للعمل.
٣- الإستجابة السلبية للذات والشعور بالعزلة والإكتئاب والإحساس باليأس والعجز والفشل والملل .

مشكلة البحث وأسئلته :

تتمثل مشكلة البحث الحالي بمحاولة الإجابة عن السؤال التالي : " هل تختلف الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات في دولة قطر باختلاف العوامل الديموجرافية؟"، ويمكن أن يشتق من هذا السؤال أربعة تساؤلات فرعية على النحو التالي :

١- هل تختلف اتجاهات المعلمين نحو مهن التدريس باختلاف كل من الجنس ، الجنسية، الحالة الاجتماعية، الإعداد التربوي، المرحلة التعليمية ، العمر، المؤهل الدراسي، التدريس في التخصص، الدورات التدريبية ، سنوات الخبرة ، والراتب؟

٢- هل يختلف التقدير الإجتماعي للمعلم باختلاف العوامل الديموغرافية السابقة؟

٣- هل يختلف الإحساس بالصراع الذاتي للمعلم باختلاف العوامل الديموغرافية السابقة؟

٤- هل يختلف الإحساس بالعبء المهني للمعلم باختلاف العوامل الديموغرافية السابقة؟

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث الحالي في أهمية المجتمع والعينة التي درستها، وهي عينة المعلمين والمعلمات، ودور هذه الشريحة في التنمية البشرية وصناعة الأجيال حيث تتطلب أشخاصًا ذات مواصفات معينة يتمتعون بصحة نفسية جيدة قادرة، وبشخصية قادرة على التكيف مع ضغوط الحياة ومستجداتها المتلاحقة.

وتستمد الدراسة الحالية أهميتها من كونها الدراسة الأولى التي تتناول موضوع الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في دولة قطر. فهي ستسهم في التنبؤ بدرجة وجود هذه الضغوط بين المعلمين ، وبالتالي وضع برامج الارشاد النفسي اللازمة للتصدي لهذه الظاهرة، ومن هنا فالدراسة الحالية تنطوي على أهمية تطبيقية خاصة تتعلق بتوجيه أنظار صناع القرار التربوي بمختلف المستويات إلى إمكانية دراسة

أوضاع المعلمين وتحسين ظروفهم المهنية لتحسين العملية التعليمية والارتقاء بها إلى أفضل المستويات .

كما تكمن أهمية البحث الحالي من خلال الدور الذي تلعبه بضع المتغيرات مع متغير الضغط النفسي. وبأنها ساهمت في تطوير أداة ذات معايير صدق وثبات مقبولين لقياس الضغوط النفسية للمعلمين ضمن أبعاد جديدة لم تتناولها الدراسات من قبل .

الدراسات السابقة :

شهدت السنوات الأخيرة العديد من البحوث التي تناولت الضغوط المهنية والاحتراق النفسي في مهنة التعليم . وفيما يلي عرض لأبرز هذه الدراسات مصنفة إلى دراسات عربية وأخرى أجنبية.

أولاً : الدراسات العربية :

قام كل من (سليمان الخضري ومحمد سلامة، ١٩٨٢م) بدراسة حول مدى رضا المعلمين والمعلمات عن مهنتهم في دولة قطر، وهل تختلف درجة الرضا باختلاف الجنس والمرحلة التعليمية، وأهم المشكلات التي يعاني منها المعلمون. كما اهتمت بدراسة اتجاهات المعلمين نحو الجوانب المرتبطة بمهنة التدريس كإدارة المدرسة وفرص الترقي المتاحة والأجور والمكافآت المادية والمركز الأدبي للمهنة وظروف العمل والعلاقة بين الزملاء والتلاميذ . تكونت العينة من (٢٤٠) معلمًا ومعملة ممثلة للمراحل التعليمية الثلاث، وطبق عليها استبيان تتضمن بنوده الجوانب السابقة. وقد أسفرت النتائج عن رضا غالبية أفراد العينة عن المهنة، ولم تظهر فروق دالة بين المعلمين أو المعلمات أو بين المراحل التعليمية المختلفة، باستثناء معلمات المرحلة الاعدادية اللاتي كن أقل الفئات رضا عن المهنة. كما كان اتجاه غالبية أفراد العينة نحو فرص الترقي المتاحة والأجور سلبيًا، ولم توجد فروق بين فئات العينة المختلفة. أما بالنسبة للمركز الأدبي للمهنة فقد

كان اتجاه غالبية العينة سلبيًا باستثناء معلمات المرحلة الابتدائية، حيث كان اتجاه غالبيتهن ايجابيًا نحو مركز المهنة. وبصفة عامة كانت المعلمات أكثر تقديراً لمركز المهنة من المعلمين. كذلك كان اتجاه غالبية أفراد العينة سلبيًا نحو ظروف العمل إلا أن تقدير معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لظروف العمل أعلى من تقدير معلمي باقي المراحل، أما فيما يتعلق بالاتجاه نحو العلاقات السائدة في المدرسة سواء بين المعلمين أو المعلمات وزملائهم في العمل أو بينهم وبين تلاميذهم ، فقد كان اتجاه غالبية أفراد العينة إيجابيًا ، كما عبروا عن رضاهم عن الإدارة المدرسية، ولم تكن هناك فروق دالة بين فئات العينة المختلفة. أما أكثر المشكلات التي عاني منها أفراد العينة فكانت التعب والإجهاد والرتابة والشعور بالقلق وعدم الاستقرار وقلة الأجور .

وأجرى (على عسكر واخرون ، ١٩٨٦م) دراسة حول مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، على عينة قوامها (١٨٣) معلمًا ومعلمة، وممثلة لمتغيرات الجنس والجنسية والخبرة التدريسية. وقد طبق عليها استبانة تناولت مصادر الضغوط في مهنة التدريس كسلوك التلاميذ وعلاقات المعلمين ببعضهم البعض وعلاقة المعلم بالموجه الفني وبالإدارة والصراعات الذاتية، والأعراض النفسية للضغوط .

وقد أسفرت الدراسة عن أن درجة الاحتراق النفسي منخفضة نسبيًا بين مجتمع الدراسة، إلاأن درجة عالية من الاحتراق النفسي وجدت بين المعلمين الكويتيين ، وخاصة ذوي الخبرة التدريسية من (٥-٩) سنوات. وأن تعرض المعلمين الذكور أكثر من تعرض المعلمات الإناث لظاهرة الاحتراق النفسي. كذلك أظهرت النتائج أن تعرض المعلمين الكويتيين (الذكور والإناث) لظاهرة الاحتراق النفسي كان أكثر من تعرض المعلمين غير الكويتيين .

أما دراسة (كمال دواني وآخرون ١٩٨٩) فقد هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن وإلى الكشف عن الفروق في أبعاد الاحتراق النفسي لمتغيرات الجنس والمؤهل والخبرة لدى المعلمين والتفاعل بينهما. وقد تكونت العينة من (٣٤٩) معلمًا ومعلمة، طبق عليهم مقياس (ماسلك) بعد تعريبه واستخراج دلالات الصدق والثبات له. دلت نتائج الدراسة على أن المعلم الأردني يعاني من احتراق نفسي بدرجة متوسطة، ودلت كذلك على عدم وجود فروق جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي، ومستويات الخبرة التعليمية على بعد تكرار الإجهاد الانفعالي وشدته، كما اظهرت الدراسة فروقا مهمة تعزى للجنس على هذا البعد، إذ تبين أن المعلمات أظهرن درجة أعلى من المعلمين في الاحتراق النفسي، كما تبين أن المعلمين من ذوي التأهيل العالي يعانون أكثر من غيرهم من ذوي المؤهلات الأخرى من نقص الشعور بالإنجاز، كما كشفت الدراسة عن وجود تفاعل بين متغيرات المؤهل والخبرة والجنس على بعد شدة الإجهاد الانفعالي .

كما حاولت دراسة قام بها (إبراهيم السمادوني ، ١٩٨٩) الكشف عن العلاقة بين تقدير المعلم لضغوطه المهنية وبعض المتغيرات الديموغرافية مثل : الجنس، الحالة الاجتماعية ، المؤهل ، الخبرة ، المرحلة التعليمية . وقد تكونت عينة البحث من (١٥٤) معلمًا و(١٤٩) معلمة من المراحل التعليمية الثلاث. ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغوط المهنية بين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح المتزوجين ، وبين المؤهلين تربويًا وغير المؤهلين لصالح المجموعة الثانية، وبين ذوي الخبرة لأقل من (٥سنوات) ، وذوي الخبرة الأعلى (من ٥ سنوات فأكثر) لصالح المجموعة الأولى. كما أظهرت الدراسة أن متوسط تقديرات معلمي المرحلة الابتدائية للضغوط أعلى من معلمي المرحلتين الأخريين (في هانم حامد ، ١٩٩٣).

أما دراسة (مقابلة وسلامة ١٩٩٠) فقد هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الاحتراق

النفسي بين المعلمين الأردنيين في ضوء متغيرات الجنس وعدد سنوات الخبرة والمؤهل العلمي والمرحلة التعليمية والموضوع الدراسي (مادة التدريس) . فقد تكونت العينة من (٤٢٤) معلما ومعلمة. وأوضحت نتائج الدراسة أن درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمات أعلى منها لدى المعلمين على بعد شدة الشعور بنقص الإنجاز، ولم توجد فروق ذات دلالة بين مادة التدريس والمؤهل العلمي وظاهرة الاحتراق النفسي. ولكن وجدت اختلافات ذات دلالة بين مستويات المرحلة التعليمية على بُعد تكرار الإجهاد الانفعالي وشدته، إذ تبين أن معلمي المرحلة الثانوية يعانون من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من معلمي المراحل الأخرى. كما ظهرت فروق دالة بين درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمين في مستويات الخبرة التعليمية (في زياد الطحاينه، ١٩٩٥).

كما هدفت دراسة (حمدي الفرماوي، ١٩٩٠) إلى معرفة مستوى ضغط المعلم وعلاقته بمتغيرات : المرحلة التعليمية والمؤهل وسنوات الخبرة ومادة التخصص والجنس، وتكونت عينة البحث من (١٧٥) معلمًا ومعلمة ، طبق عليهم مقياس لقياس ضغط المعلم من إعداد الباحث . وأظهرت النتائج فروقًا دالة في الضغط النفسي لصالح معلمي المرحلة الثانوية، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الدراسة السابقة، كما تبين أن مستوى الضغط يقل بزيادة سنوات الخبرة، ويقل عند التربويين ، وهذه النتيجة تتفق أيضًا مع نتائج دراسة السمادوني، وأن مستوى الضغط يختلف باختلاف مادة التخصص، ولم توجد فروق بالنسبة لمتغير الجنس .

وقد قام (الطريري، ١٩٩١) بدراسة المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (٧١) فرداً من الذكور والإناث من مدينة الرياض، وبأعمار مختلفة، وكذلك مؤهلات دراسية متفاوتة ويمتهنون أعمالاً مختلفة من بينها مهنة التدريس . وأظهرت النتائج عدم وجود اختلافات في المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي يمكن أن تعزى

إلى متغير الجنس أو الحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج) أو اختلاف المهنة أو العمر. إلا أن الحاصلين على درجة البكالوريوس هم أكثر الفئات في مستوى الضغط من حملة المتوسطة والثانوية ودرجة الماجستير.

وأجرى (معيض عبد الله ١٩٩١) دراسة هدفت إلى التعرف على أبعاد الضغوط المهنية التي تواجه المعلمين في السعودية، ومدى اختلاف هذه الضغوط بين معلمي التربية الخاصة والتربية العامة. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) معلم ومعلمة من مؤسسات التربية الخاصة ومدارس التربية العامة. وتوصلت الدراسة إلى جود اختلاف بين أنواع الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون في المدارس الخاصة والمدارس العامة. أما أبعاد الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية العامة فقد كانت تقدير المهنة، ثم المشاركة في القرارات ، ثم العبء الوظيفي. وأن معلمي التربية الخاصة يعانون من ضغوط أعلى مما يعاني منه المعلمون في المدارس العامة .

كما أجرى كل من (هانم علي وحسين طاحون، ١٩٩٣) دراسة عبر حضارية للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية للمعلمين في كل من مصر والسعودية بالنسبة لمتغيرات : الجنس، نوع المؤهل، والخبرة، والتخصص، والمرحلة التعليمية. وقد استخدما عينة مكونة من (٣٩٠) معلمًا ومعلمة في كل من مصر والسعودية، وطبقا عليها مقياس (الضغوط النفسي للمعلم)، من إعداد حمدي الفرماوي. وقد أسفرت الدراسة عن أن المعلم المصري يتعرض لضغوط أكثر من المعلم السعودي بسبب الظروف المادية والمهنية وفرص التدريب، والدروس الخصوصية والعبء التدريس والعمل الإداري، ونظام الإجازات . وبالرغم من وجود فروق في الضغوط على المعلم تعزى للتفاعل بين الثقافة والمرحلة التعليمية لصالح المعلم المصري إلا أن الضغوط النفسية لدى المعلمين سواء المصريين أو السعوديين تتزايد في المرحلة الثانوية، وهذه نتيجة تتفق مع نتائج دراسة الفرماوي (١٩٩٠)، ومقابلة وسلامة (١٩٩٠)، وبالنسبة

للتفاعل بين متغير الثقافة والجنس ، فالمعلم المصري يعاني من الضغوط أكثر من المعلمة المصرية ، بينما كانت الضغوط على المعلمة السعودية أكبر مما هي عليه عند المعلم السعودي. كما بينت الدراسة أن الضغوط على المعلم السعودي غير المؤهل تربويًا أكثر من المعلم المصري غير التربوي، وكلاهما يعاني من الضغوط أكثر من المعلم المؤهل. وكذلك أظهرت النتائج أن المعلم السعودي قليل الخبرة أكثر عرضة للضغوط النفسية من غيره من المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة، سواء في مصر أو السعودية، ووجدت فروق دالة لتفاعل متغيري الثقافة والتخصص في جانب معلمي الرياضيات السعوديين ومعلمي اللغة الإنجليزية المصريين حيث يشعر هؤلاء بالضغوط النفسية أكثر من غيرهم.

أما دراسة (هانم حامد، ١٩٩٣) فقد تناولت مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية في مجتمع مكة المكرمة وهي : المرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية والخبرة بالتدريس والتخصص الدراسي والمؤهل التربوي. تكونت العينة من (١٦٠) معلمة من المراحل التعليمية الثلاث، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين درجة ضغط المعلم والإحساس بالطمأنينة، فكلما زادت درجة ضغط المعلم كلما قل الإحساس بالطمأنينة لديه. كما أن مستوى ضغط المعلمة لا يختلف باختلاف الخبرة بالتدريس والتخصص الدراسي، بينما وجدت فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغط يرجع إلى المرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية، حيث أن مستوى الضغوط بين معلمات المرحلة الابتدائية أعلى من المرحلتين الأخريين. وكذلك المتزوجات كن أكثر إدراكًا للضغوط وأكثر تعرضًا لهامقارنة بغير المتزوجات. كما أن مستوى الضغط ينخفض عند ذوات المؤهل التربوي مقارنة بذوات المؤهل غير التربوي.

وفي دراسة (محمد عليمات، ١٩٩٤) حول الرضا عن العمل لدى معلمي التعليم الثانوي المهني في الأردن وعلاقته بالجنس والحالة الاجتماعية والعمر وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي. تكونت العينة من(٢٢٣٣) معلمًا ومعلمة، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة في مجالات الرضا عن العمل بالنسبة لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية، ولكن وجدت فروق دالة في مجالات الرضا عن العمل تعزى لمتغيرات العمر، إذ أن المعلمين الأكبر سنًا أكثر رضا من زملائهم الأصغر سنًا، أما سنوات الخبرة فلم يكن لها أثر إلا في مجال الحوافز ، حيث أن المعلمين الذين تزيد خبرتهم عن (١٠سنوات) أكثر رضا عن الحوافز من غيرهم، وأن المعلمين ممن يحملون البكالوريوس فما فوق أكثر رضا من زملائهم ممن يحملون درجة الدبلوم والتوجيهي فما دون.

كما تناولت دراسة (الوايلي ، ١٩٩٥) لمستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام لمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش ، إذ طبق المقياس على (٤٥٧) معلمًا ومعلمة وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معلمي التعليم العام قد تعرضوا لظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على مستوى التكرار والشدة في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر نحو التلاميذ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالإنجاز. كما لم تظهر فروق بين الذكور والإناث في بعد الاجهاد الانفعالي. ولم تظهر أية فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية في بعد تبلد المشاعر، ولكن ظهرت فروق دالة لفئات المتغيرات السابقة في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز (في زيدان السرطاوي، ١٩٩٧).

وفي دراسة (عادل عبد الله، ١٩٩٥) لبعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها في درجة الاحتراق النفسي لدى عينة قوامها (١٨٤) معلما ومعلمة للمرحلة الثانوية. وأوضحت النتائج أن المعلمين الأكثر خبرة أقل احتراقًا من أقرانهم الأقل خبرة، ولم توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في درجة الاحتراق النفسي.

كما أن التفاعل بين الجنس ومدة الخبرة لم يكن دالاً.

أما دراسة (محمد رفقي، ١٩٩٥) فقد عنيت بالتوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت. وتكونت العينة من (١٠٥) معلمة من مناطق تعليمية مختلفة، ولم تظهر النتائج فروقًا دالة بين أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي وفق متغير سنوات الخبرة، كما أنه لم توجد علاقة بين الإحساس بالتوافق المهني والإحساس بالاحتراق النفسي .

كما قام (زياد لطفي ، ١٩٩٥) بدراسة لمستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها بمتغيرات : الجنس، العمر، المؤهل العلمي، نوع المدرسة، والخبرة، وعدد الطلاب، وعدد الحصص والدخل الشهري. تكونت عينة الدراسة من (٤٤٠) معلمة ومعلمة، طبق عليها (مقياس ماسلاش) . وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معلمي التربية الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة. كما وجدت فروق دالة في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، إذ تبين أن المعلمين الذين يحملون شهادات الدبلوم يعانون من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من المعلمين الذين يحملون الشهادة الجامعية. ووجدت أيضًا فروق دالة تعزى لمتغير عدد الطلاب وعدد الحصص، فالمعلمون الذين يتعاملون مع عدد أكبر من الطلاب أو نصابهم في عدد الحصص مرتفع يعانون من الإجهاد الانفعالي بصورة أكبر. كما ظهرت فروق تعزى لمتغير لدخل الشهري، فالمعلمون ذوو الدخل المنخفض عانوا من تبلد المشاعر بدرجة أكبر من ذوي الدخل المرتفع، كما كان المعلمون في المدارس الخاصة أقل احتراقًا من المعلمين الذين يعملون في المدارس الحكومية. ولم توجد فروق في درجة الاحتراق النفسي يمكن أن تعزى لمتغيرات الجنس والعمر والخبرة التدريسية والمنطقة التي يعمل فيها المعلم .

وفي دراسة (فوزي عزت ونور جلال ١٩٩٧) للضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة وأبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس. تكونت العينة من (٩٠) معلمًا ومعلمة متجانسة من حيث السن ومدة الخبرة بالتدريس والاتجاه نحو المهنة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية التي تتعلق بالضمان المالي للمدرسين الذكور ، والعمر الزمني، ومدة الخبرة التدريسية. كما أظهر المعلمون شعوراً بالضغوط النفسية التي تتعلق بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية أكثر من المعلمات، بالإضافة إلى أن الشعور بالضغوط النفسية الناجم عن العلاقة بين المعلمين أدى إلى انخفاض درجة الاتجاه نحو العمل داخل الفصل الدراسي . كما أظهرت الدراسة علاقة دالة موجبة بين العبء الوظيفي والاتجاه نحو القيمة الاجتماعية نحو مهنة التدريس، أي كلما زادت الأعباء الوظيفية للمعلم، كلما شعر المدرس بقيمته ومكانته وأهمية مهنته للمجتمع .

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

كما أجريت دراسات عديدة حول الضغوط النفسية أو الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في بيئات أجنبية مختلفة، وذلك لأهمية هذا الموضوع وللتأثير الذي يتركه ليس على المعلم فقط وإنما أيضًا على الدارسين والنتاج العلمي والدور المدرسي بشكل عام .

قام كل من بلنقسلي وكروس (Billingsley and Cross, 1992) بدراسة هدفت إلى التعرف على العوامل التي تؤثر على انتماء المعلمين للمهنة والرضا الوظيفي لديهم. تكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) معلمًا في التربية الخاصة (٤٩٣) معلمًا للمواد المختلفة. أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل قدرة على التنبؤ بالانتماء لمهنة التعليم والرضى المهني هي دعم المسئولين، وصراع الأدوار ، وغموض الدور، والضغط.

وكذلك أشارت النتائج إلى أن الاتجاهات نحو التعليم كانت العامل الأكثر قدرة على التنبؤ بالرغبة في الاستمرارية بمهنة التعليم .

كما أجرى كل من فونتانا وأوبزريا (Fontana and Abouserie, 1993) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعًا للفروق في الجنس وأنماط الشخصية حسب تصنيف إيزنك. وتكونت عينة الدراسة من (٩٥) معلما ومعلمة، طبق عليهم مقياس خاص بالضغط النفسي، ومقياس إيزنك في الشخصية. أشارت النتائج إلى أن (٩ر٧٢٪) من أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي، و(٢ر٣٢٪) من أفراد العينة لديهم مستوى عالي من الضغط النفسي. وقد تشابه بذلك المعلمين والمعلمات. كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة وذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية العصابي والضغط النفسي، وعلاقة سالبة وذات دلالة بين نمط الشخصية الإنبساطي والضغط النفسي.

أما من حيث علاقة التخصص الذي يدرسه المعلم أو المعلمة بتحديد مستوى الشعور بالضغط النفسي والاحتراق النفسي ، فقد قام كل من هوج وجب وتيلور (Hodge, Jupp and Tylor, 1994) بدراسة هدفت إلى مقارنة الضغط الانفعالي والاحتراق النفسي عند معلمي الرياضيات والموسيقى في المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٧) معلما يدرسون مادتي الرياضيات والموسيقى. أشارت النتائج إلى أن معلمي الموسيقى أكثر شعوراً بالضغط الانفعالي والاحتراق النفسي من معلمي الرياضيات.

وتوصلت دراسة كل من كنيونن وباركاتي وراسكيو (Kinnunen, Parkatti and Rasku, 1994) إلى نتائج تعزز النتائج السابقة من حيث اختلاف الاحتراق النفسي لدى المعلمين باختلاف التخصص الذي يدرسونه. فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الصحة المهنية لدى المعلمين في فنلندا. وتتكون الصحة المهنية في هذه

الدراسة من ثلاثة عناصر (القلق، والاكتئاب، والاحتراق النفسي). تكونت عينة الدراسة من (١٠١٢) معلمًا ومعلمة تجاوزت أعمارهم (٤٥) سنة. أشارت النتائج إلى أن الصحة المهنية لدى أفراد العينة كانت مرتفعة إلى حد ما، وحسب دليل الكفاءة المهنية في فنلندا، فقد تبين أن (٤٪) فقط من المعلمين والمعلمات الذين تراوحت أعمارهم بين (٤٥-٤٩) و(١٢٪) فقط من المعلمين والمعلمات الذين تراوحت اعمارهم بين (٥٥-٥٩) كان لديهم كفاءة مهنية متدنية. كذلك أشارت النتائج إلى أن أقل مستوى من الصحة المهنية كان لدى معلمي ومعلمات المواضيع المهنية في المدارس المهنية، وأعلى مستوى من الصحة المهنية كان لدى معلمي ومعلمات الفصل في المدارس الشاملة .

وقام كل من جرينجلاس وفكسنبيوم وبيرك (Greenglas, Fiksenbaum and Burke, 1994) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين جوانب الدعم وضغط العمل بالاحتراق النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (١٧٩) معلما و(١٨٢) معلمة في كندا. كما حدد الباحثون المصادر التالية للدعم الاجتماعي : (دعم المسؤولين ، وزملاء المهنة، والأصدقاء، والأسرة) . أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال تفاعل الدعم الأسري ودعم الأصدقاء كمصدرين من مصادر الدعم الاجتماعي مع ضغط العمل ، حيث تبين أن لهذا التفاعل أثر ذو دلالة إحصائية على الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة.

كما تتفاعل أحيانا مجموعة من العوامل لتشكل مصادر للضغط المهني لدى المعلمين، فقد أجرى كل من منتالفو وبيير، وبور (Montalvo, Bair and Boor, 1995) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط المهني لدى المعلمين والمعلمات. تكونت عينة الدراسة من (١٧) معلمًا في المرحلة الابتدائية، و(٢٥) معلمًا في المرحلة الثانوية من ولاية كنساس الأمريكية. أشارت النتائج إلى أن أهم مصادر

الضغط المهني لدى المعلمين كانت سلوكيات الطلبة غير المنضبطين ، واتجاهات الطلبة نحو التعليم، والمردود المادي لمهنة التعليم، ومحدودية الوقت لمساعدة الطلبة بشكل فردي، ومحدودية الوقت المطلوب للتحضير والتخطيط من أجل التعليم .

أما دراسة ساهيو ومسرا (Sahu and Misra, 1995) فقد هدفت إلى التعرف على علاقة ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية حسب مصدرها بأساليب مواجهة الضغط، وعند كل من الذكور والإناث. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلما، و(١٢٠) معلمة في الهند. استخدم في الدراسة مقياس للضغط يتضمن ثلاثة أنواع من الضغوط حسب المصدر (ضغوط اجتماعية ، ضغوط العمل، والضغوط الأسرية)، وكذلك استخدام مقياس من إعداد الباحثين للتعرف على أساليب مواجهة هذه الضغوط. أشارت النتائج إلى أن المعلمين يواجهون نوعين من الضغوط (ضغوط العمل، وضغوط اجتماعية)، بينما تواجه المعلمات ضغوط أسرية. كذلك أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين هي الأساليب التي تركز على المشكلة. كفهمها وتحليلها ومناقشتها، والأساليب الانفعالية، كطرح الانفعالات ومناقشتها . بينما كانت الأساليب الانفعالية، ولوم الذات هي الأكثر استخداما من قبل المعلمات لمواجهة الضغوط .

وربما تختلف مصادر الاحتراق النفسي باختلاف البيئات . فقد أجرى كل من بنس وجندلمان (Pines and Guendelman, 1995) دراسة عبر ثقافية، هدفت إلى مقارنة أكثر العوامل إسهاما في الاحتراق النفسي لدى عينتين من المعلمين، واحدة من المكسيك وعددها (٢٤١) معلمًا ، والأخرى من الولايات المتحدة وعددها (١١٠) معلما. أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل إسهاما في الاحتراق النفسي لدى المعلمين في المكسيك هو المردود المادي للمهنة، بينما أكثر العوامل إسهاما في الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأمريكيين هو تدني فرصة المساهمة بفاعلية في الأنشطة المدرسية

والخدمة الاجتماعية .

وتوصلت دراسة بيرن (Byrne, 1995) إلى نتائج مشابهة لنتائج (منتالفو، وبيير، وبور) المذكورة سابقًا من حيث أن العوامل المتعلقة ببيئة العمل هي الأكثر إسهاما في الاحتراق النفسي. فقد قامت الباحثة بدراسة أثر عدد من العوامل المهنية والاجتماعية والشخصية على الاحتراق النفسي. تكونت عينة الدراسة من (١٢٤٢) معلما من معلمي المرحلة الابتدائية ، و(٤١٧) معلما من معلمي المرحلة الاعدادية، و(١٤٧٩) معلما من معلمي المرحلة الثانوية في كندا. أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل مساهمة في الاحتراق النفسي لدى المعلمين بشكل عام كانت : الصراع داخل بيئة العمل، وضغط العمل، والمناخ الصفي، واتخاذ القرارات، ودعم زملاء العمل، بينما لعبت العوامل الشخصية مثل : احترام الذات ، ووجهة الضبط، وغموض الدور، دوراً وسيطيا في التأثير على الاحتراق النفسي، ولهذا يمكن القول أن العوامل المهنية والاجتماعية هي الأكثر إسهاما في تكوين الاحتراق النفسي لدى المعلمين .

كما أجرى كل من مارتن وبالدوين (Martin and Baldwin, 1996) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين المعلمين المبتدئين بممارسة التدريس والمعلمين ذوي الخبرة في التدريس والقدرة على إدارة الصف. تكونت عينة الدراسة من (١٠٧) معلما من ولاية تكساس الأمريكية، كانت نسبة المعلمين المبتدئين في التدريس (٤٠٪)، والباقي من المعلمين ذوي الخبرات التدريسية. أشارت النتائج إلى أن المعلمين المبتدئين أكثر شعوراً بالضغط والاحتراق النفسي من المعملين ذوي الخبرة، كذلك كان مستوى إدارة المعلمين المبتدئين للصف متدني مقارنة بالمعلمين أصحاب الخبرة.

وأخيراً قام كل من هوا وكان (Hui and Chan, 1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي عند معلمي المرحلة الثانوية، وقد ركزت الدراسة على المصادر المتعلقة ببيئة العمل. وتكونت عينة الدراسة من (٤١٥) معلمًا ومعلمة في هونج كونج. أشارت النتائج إلى أن ضغط العمل وضيق الوقت من أكثر مصادر الضغط النفسي عند المعلمين بشكل عام. كذلك أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين الضغط النفسي والرضى المهني لدى المعلمين والمعلمات.

وهكذا يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة ما يلي :

١- أن أغلب الدراسات تناولت ظاهرة الاحتراق (كمؤشر لوجود الضغوط النفسية) وعلاقتها بالمتغيرات الديموجرافية مثل : المرحلة التعليمية، المؤهل ، سنوات الخبرة، التخصص ، الدخل الحالة الاجتماعية ، بالإضافة إلى الجنس.

٢- تناولت بعض الدراسات الرضا عن العمل على اعتبار ان الرضا الوظيفي يعطي مؤشرات أيضا عن مدى الضغوط التي يتعرض لها المعلم في مجال العمل، وتنعكس بالتالي على أدائه .

٣- تباينت بعض النتائج بين الدراسات فيما يتعلق بالمتغيرات السابقة وعلاقتها بالضغوط النفسية .

٤- اختلاف النتائج بين بعض الدراسات من ناحية وتشابهها في بعض النتائج من ناحية أخرى.

وخلاصة القول أن وندرة الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة في المجتمع القطري، يدعو إلى الاهتمام بدرساتها في مجال التعليم لما قد يكون لها من نتائج قد تسهم في التعرف على واقع المعلم وما يقع عليه من ضغوط مختلفة .

عينة الدراسة :

تألفت عينة الدراسة من (٦٠٠) معلمًا ومعلمة بالتعليم الابتدائي، الاعدادي، والثانوي، موزعين على (٣٠) مدرسة نصفهم للبنين، والنصف الآخر للبنات من داخل وخارج مدينة الدوحة. وبلغ العدد النهائي لأفراد العينة الذي أكمل الإجابة على أداتي الدراسة من الجنسين (٤٩٠) معلماً ومعلمة ، (٢٧٠ من قطريين، ٢٢٠ من غير قطريين)، وهم الذين اخضعت إجاباتهم للتحليل الإحصائي، والجدول التالي يبين عدد المشاركين في الدراسة من المعلمات والمعلمات موزعين على المراحل التعليمية المختلفة.

جدول رقم (١)

يبين المرحلة التعليمية واسم المدرسة والعدد النهائي للمعلمين والمعلمات

المرحلة	الذكور		المرحلة	الإناث	
	المدرسة	العدد		المدرسة	العدد
الابتدائية	ابو بكر الصديق	٢٠	الابتدائية	رقية	١٨
	صلاح الدين	١٨		زبيدة	٢٠
	عثمان بن عفان	١٧		غرناطة	٢٠
	مصعب بن عمير	١٨		مدينة خليفة	١٨
				الخور	١٦
الاعدادية	الدوحة	١٦	الاعدادية	زينب	١٨
	على بن ابي طالب	١٤		خليفة	١٧
	ابي ايوب الانصاري	١٤		الاندلس	١٧
	حمزة بن عبدالمطلب	١٨		البيان	١٤
	الوكرة	١٢		الخور	١٠
الثانوية	خليفة	١٩	الثانوية	آمنة بنت وهب	٢٠
	ابن تيمية	١٥		أم أيمن	١٦
	أحمد بن حنبل	١٥		الشيماء	١٧
	الاستقلال	١٧		الكوثر	١٤
	أم صلال	١٣		الخور	١٢
ن=٤٩٠	المجموع	٢٤٣		المجموع	٢٤٧
	النسبة المئوية	٤٩ر٦٪		النسبة المئوية	٥٠ر٤٪

ونظراً لأن العوامل الديموجرافية تعد متغيراً رئيسيًا في الدراسة، لذلك سوف نقدم في الجدول التالي بعض الخصائص الديموجرافية للعينة ، إضافة للخصائص الواردة في الجدول السابق .

جدول رقم (٢)

يبين توصيف العينة وفقًا للبيانات الديموجرافية

(ن = ٤٩٠)

المتغير	الجنس		الجنسية	
	ذكور	إناث	قطري	غير قطري
العدد	٢٤٣	٢٥٧	٢٧٠	٢٢٠
٪	٤٩ر٥٩	٥٠ر٤١	٥٥ر٠٠	٤٥ر٠٠
المتغير	الحالة الاجتماعية		الإعداد الأكاديمي	
	متزوج	غير متزوج	تربوي	غير تربوي
العدد	٤١٤	٧٦	٣٨٥	١٠٥
٪	٨٤ر٥٩	١٥ر٥١	٧٨ر٥٧	٢١ر٤٣

تابع - جدول (٢) توصيف العينة

المتغير	المرحلة التعليمية			العمر		
	ابتدائي	اعدادي	ثانوي	٢٠-٣٠	٣١-٤٠	اكثرمن ٤١
العدد	١٨٢	١٥٠	١٥٨	١٤٢	١٨٥	١٦٣
٪	٣٧ر٤	٣٠ر٦١	٣٢ر٢٥	٢٨ر٩٨	٣٧ر٧٦	٣٣ر٢٦

المتغير	المؤهل الدراسي			التدريس في التخصص		
	أقل من البكالوريوس	بكالوريوس	اعلى من	في التخصص البكالوريوس	جزئي	خارج
العدد	٤٧	٣٥٠	٩٣	٧٨	٣٧١	٤١
٪	٩ر٥٩	٧١ر٤٣	١٨ر٩٨	١٥ر٩٢	٧٥ر٧١	٨ر٣٧

المتغير	الدورات التدريبية			
	لا تدريب	واحدة	اثنان	ثلاثة فأكثر
العدد	٧٠	٩٨	٨٢	٢٤٠
٪	١٤ر٢٩	٢٠ر٠٠	١٦ر٧٣	٤٨ر٩٨

المتغير	سنوات الخبرة التدريسية			
	أقل من ٥	من ٥-١٠	من ١١-١٥	أكثر من ١٥
العدد	٧٤	١١٦	٨٩	٢١١
٪	١٥ر١٠	٢٣ر٦٨	١٨ر١٦	٤٣ر٠٦

المتغير	الراتب بالريال القطري			
	أقل من ٥٠٠٠	٥٠٠٠-٧٠٠٠	٧٠٠١-٩٠٠٠	أكثر من ٩٠٠٠
العدد	٢٢١	٣٨	١٣٤	٩٧
٪	٤٥ر١٠	٧ر٧٥	٢٧ر٣٥	١٩ر٨٠

أدوات الدراسة :

أولاً : قائمة البيانات الديموجرافية :

يعد إجراء مسح شامل للدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة البحث الراهن، وأيضًا اعتماداً على الحس النفسي لفريق البحث، أمكن تحديد المتغيرات التي يمكن أن تشملها قائمة البيانات الديموجرافية، والمتوقع أن يكون لها دوراً في ظاهرة الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات، وأشتملت القائمة على بيانات خاصة بـ : الجنس ، الجنسية، الحالة الاجتماعية ، الاعداد (تربوي/غير تربوي)، المؤهل الدراسي ، المرحلة التعليمية ، السن ، مجال التدريس، الدورات التدريبية ، سنوات الخبرة ، الراتب الشهري.

ورغم العلاقة المتوقعة بين السن وسنوات الخبرة والراتب الشهري إلا أن فريق البحث رأى الابقاء على هذه المتغيرات كما هي، ولم يطلب من أفراد عينة الدراسة كتابة اسمائهم(*).

ثانياً : مقياس الضغوط النفسية للمعلمين :

لاحظ الباحثون وجود عدد من المقاييس للضغوط النفسية للمعلمين استخدمت في بيئات وثقافات تختلف عن المجتمع القطري، مما شكل لديهم حافزاً لبناء مقياس جديد ملائم للبيئة القطرية ، وفيما يلي موجز خطوات بناء هذا المقياس الجديد:

١- تمت مراجعة الأدب النفسي العربي ، والأجنبي المرتبط بالضغوط النفسية للمعلمين.

٢- حصر الباحثون المقاييس الأجنبية والعربية، وأمكن تحديد أربع منها سبق استخدامها في دراسات أخرى ، وتشير بياناتها السيكومترية إلى تمتعها بدرجة

(*) يشكر فريق البحث السيد/ مأمون الشوربجي بقسم علم النفس التعليمي بجامعة قطر على جهوده الفعالة في جمع البيانات اللازمة لهذا البحث .

عالية من الصدق والثبات ، وهي :

- اختبار مقياس الضغوط النفسية في مهنة التدريس، إعداد على عسكر وآخرون (١٩٨٦).
- قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، إعداد طلعت منصور ، وڤيولا الببلاوي (١٩٨٩).
- الاتجاهات نحو مهنة التدريس، إعداد مجدي عبدالكريم حبيب (١٩٩٠).
- مقياس الضغط النفسي المهني للمعلم، إعداد حمدي على الفرماوي (١٩٩٢).

٣- بعد دراسة هذه المقاييس وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري للبحث، تمكن الباحثون من تحديد أربعة مجالات أساسية - هي الأكثر صلة بالضغوط النفسية للمعلمين - استخدمت في بناء أداة البحث الراهن وهي :

- الاتجاه نحو مهنة التدريس .
- التقدير الاجتماعي لمهنة التدريس.
- الصراع الذاتي .
- العبء المهني للمعلم .

٤- أختيرت العبارات المناسبة لكل مجال، وأدخل على بعض منها التعديلات المناسبة للبيئة القطرية، كما صاغ الباحثون عبارات جديدة وانتهت هذه المرحلة بتحديد (٦٠) عبارة موزعة على المجالات الأربعة .

٥- قرر فريق البحث أن يقوم كل منهم بابداء رأيه في المقياس منفرداً (كما لو كان هذا المقياس ينتمي إلى فريق آخر من الباحثين) في مدى انتماء كل عبارة إلى مجالها ومدى ملائمة الصياغة، وأدخلت التعديلات اللازمة، وأصبح المقياس بعد هذه المرحلة مؤلفًا من (٥٤) عبارة فقط، شكلت المقياس في صورته النهائية. ووزعت العبارات عشوائيا على المقياس لتجنب نمط الإستجابة لدى المعلمين والمعلمات.

وفيما يلي تعريفًا بالمجالات الأربعة :

أ - الاتجاه نحو مهنة التدريس : (١٥عبارة) ، ويُعبر عن مجموع استجابات القبول أو الرفض من جانب المعلم/المعلمة نحو التدريس كمهنة ، وتم قياسه من خلال :

- الاتجاه نحو العمل الصفي.
- الاتجاه نحو المستوى الاجتماعي/الاقتصادي للمعلمين .

ب - التقدير الاجتماعي لمهنة التدريس (١٣عبارة) ، يقصد به مدى « إحساس المعلم بالقيمة الاجتماعية لمهنته مقارنة بالمهن الأخرى، وتم قياسه من خلال :

- اعتراف وتقدير المجتمع، والموجهين، وإدارة المدرسة، وأولياء الأمور لدور المعلم.
- مدى ما تقدمه مهنة التدريس من فرص للترقي والتقدم للمعلم في مجال عمله.
- مدى مناسبة الدخل المادي مقارنة بالمهن الأخرى.

جـ - الصراع الذاتي (١٤عبارة) ، يُعبر عن المظاهر الانفعالية السلبية المصاحبة لبعض المواقف التي يواجهها المعلم أثناء عمله والتي تتضمن شكلا من أشكال الصراع ومنها (الاحساس بـ:الاحباط ، الملل ، الاستياء، العجز، الضيق الناتج عن تعارض المسؤوليات..).

د - العبء المهني للمعلم (١٢عبارة)، يُعبر عن شعور المعلم بالضغط والقلق الناتج عن : حجم العمل؛ والمهام المكتبية أو الإدارية التي لا تتفق مع مقدار الوقت اللازم للقيام بمسؤولياته ، مما ينعكس على عدم وفاء المعلم بالتزاماته الشخصية ، وأولويات عمله وأسرته .

ويستجيب المعلم/المعلمة على مفردات المقياس من خلال مقياس خماسي يمتد من "ينطبق بدرجة كبيرة جداً (٥درجات) إلى تنطبق بدرجة قليلة جداً (درجة واحدة)، وذلك بالنسبة للعبارات السلبية، ويعكس التقدير بالنسبة للعبارات الإيجابية. وتمتد درجات المقياس من ٢٧٠-٥٤ ، والدرجة المرتفعة عن نقطة الحياد (١٦٢) تدل على إحساس المعلم/المعلمة بالضغوط النفسية .

صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المحتوى بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مقياس فرعي والدرجة الكلية للقائمة ، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠١ر٠) كما يلي :

- الاتجاه نحو مهنة التدريس ٧٤ر٠ .
- الصراع الذاتي ٩١ر٠ .
- التقدير الاجتماعي للمعلم ٧٦ر٠ .
- العبء المهنـي ٧٩ر٠ .

أيضًا تم حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة في المقياس والدرجة الكلية له، ووجد أن جميعها دالة عند مستوى (٠٥ر٠) (فؤاد أبو حطب وآخرون ، ١٩٨٧، ص ١٤٦).

ثبات المقياس :

طبق المقياس على ٦٠ معلمًا ومعلمة من مراحل التعليم الثلاث ، وتم حساب معامل التجانس بحساب معامل الفا ووجد أنه يساوي ٩٢ر٠ وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠١ر٠).

التحليل الاحصائي (*) :

١- اختبار " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات .

٢- معامل الارتباط .

٣- تحليل التباين ANOVA احادي الاتجاه .

٤- اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية .

(*) يشكر الباحثون الدكتور / رأفت عطية باخوم (أستاذ علم النفس المساعد والباحث بمركز البحوث التربوي بجامعة قطر) لتعاونه معهم في تحليل بيانات الدراسة بأستخدام مجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

نتائج البحث ومناقشتها :

قبل عرض نتائج هذا البحث تجدر الإشارة إلى نقطتين هامتين :

١- نظراً لأن البحث تناول العديد من العوامل الديموجرافية فقد أدى ذلك إلى الوصول إلى العديد من النتائج التي تحتاج لعدد كبير من الجداول تفوق امكانات المجلات العلمية المعروفة في اجراءات النشر . لهذا تم الاقتصار فقط على عرض الجداول الأساسية والتي تحمل دلالات إحصائية بين المتغيرات.

٢- وفقا لطبيعة المقياس المستخدم لقياس الضغوط النفسية فإنه كلما زادت درجة الفرد عن نقطة المحايدة (١٦٢) اتجه الفرد نحو وجود الضغوط النفسية العالية ، وكلما نقصت درجة الفرد عن نقطة المحايدة تعنى اتجاه الفرد بعيداً عن الضغوط النفسية. كما أن الفروق ودلالاتها دائما في صالح الأقل من حيث الاحساس بالضغوط النفسية .

وفيما يلي نعرض أهم النتائج التي توصل إليها هذا البحث .

أولاً : بالنظر إلى العينة الكلية :

بغض النظر عن جنس أوجنسية المعلم (أو المعلمة) أو الحالة الاجتماعية أو العمر أو غيرها من العوامل الديموجرافية موضوع البحث، فقد تبين أن الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلم (أو المعلمة) بصفة عامة في مدارس دولة قطر من المستوى المقبول ، حيث كانت درجتهما قريبة من درجة المحايدة التي تنتفي فيها الصفة سلبًا أو إيجابًا (١٦٣٫٦١) مقابل ١٦٢ درجة المحايدة - الفرق غير ذى دلالة إحصائية . ولعل هذه النتيجة متشابهة مع ما توصلت إليه دراسة علي عسكر وآخرون (١٩٨٦) بالكويت حين وجدت أن الاحتراق النفسي منخفض نسبيًا بين المعلمين بالكويت .

وكذلك الحال في الاحساس بالصراع الذاتي أو العبء المهني للمعلم أو المعلمة، أما الاتجاه نحو التدريس فقد كانت العينة الكلية اكثر إيجابية مقارنة بالمعيار المستخدم (نقطة المحايدة)، على عكس التقدير الاجتماعي الذي تبين أنه أقل كثيراً من الدرجة المقبولة. أي أن المعلم (أو المعلمة) بصفة عامة في المجتمع القطري يشعر بعدم التقدير الاجتماعي من جانب الأخرين .

ثانيًا : الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية :

في مجال الفروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية وفقًا لاختلاف الجنس ، فقد أظهرت نتائج البحث أن المعلمات أكثر إيجابية في اتجاهاتهن نحو التدريس وأكثر إحساسًا بالتقدير الاجتماعي في المهنة، وهذه نتيجة طبيعية في المجتمع القطري التي ترى فيه المرأة أن العمل في مهنة التدريس هو أكثر مناسبة لطبيعتها وطبيعة المجتمع أكثر من أي عمل آخر .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض البحوث التي أجريت في ثقافات خليجية أخرى، فقد وجد علي عسكر وزملاؤه (١٩٨٦) في دراستهم عن المعلم الكويتي، أن الذكور كانوا أكثر عرضة من الإناث للاحتراق النفسي، على حين توصلت دراسة كمال دواني واخرون (١٩٨٩) بالأردن إلى نتيجة مخالفة تمامًا حين تبين أن المعلمات أعلى درجة من المعلمين في ظاهرة الاحتراق النفسي . هذا من جانب ومن جانب آخر ، كشفت الدراسة الحالية أن المعلمين كانوا أقل إحساسًا بالعبء المهني والصراع الذاتي ، مقارنة بالمعلمات اللاتي كن أكثر إحساسًا بهذا العبء وهذا الصراع ، ربما نتيجة بعض الأدوار الأخرى المطلوبة منهن في الأسرة، والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم(٣).

جدول رقم (٣)

يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت"

ودلالاتها الإحصائية في المقاييس الأربعة للضغوط النفسية للمعلمين

وفقًا لاختلاف الجنس (ذكور - إناث)

م	المتغيرات	الجنس	ن	م	ع	"ت" ودلالتها	نقطة المحايدة
١	الاتجاه نحو التدريس	- ذكور	٢٤٣	٤٢٫٧٢	١٠٫٥٩	٢٫٥٤*	٤٥
		.....	.....	.....	.....		
		- إناث	٢٤٧	٤٠٫٣٨	٩٫٧٦		
٢	التقدير الاجتماعي للمعلم	- ذكور	٢٤٣	٤٦٫٠٧	٨٫٠٣	٦٫٥٢***	٣٩
		.....	.....	.....	.....		
		- إناث	٢٤٧	٤٠٫٩٦	٩٫٢٤		
٣	الصراع الذاتي للمعلم	- ذكور	٢٤٣	٣٩٫٨١	١٠٫١٥	٢٫٩٧**	٤٢
		.....	.....	.....	.....		
		- إناث	٢٤٧	٤٢٫٦٠	١٠٫٧٥		
٤	العبء المهني للمعلم	- ذكور	٢٤٣	٣٤٫٩٢	٩٫٣٦	٥٫١***	٣٦
		.....	.....	.....	.....		
		- إناث	٢٤٧	٣٩٫٧٨	١٠٫١٢		

* دال عند ٠٫٠٥ . ** دال عند ٠٫٠١ . *** دال عند ٠٫٠٠١ .

ثالثًا : الفروق في الضغوط النفسية وفقًا لاختلاف الجنسية :

في مجال الفروق بين المعلمين والمعلمات وفقًا لاختلاف الجنسية (قطري/غير قطري) ، فقد تبين أن المعلم (أو المعلمة) القطري أكثر إحساسًا بالتقدير الاجتماعي في المهنة مقارنة بالمعلم (أو المعلمة) غير القطري، لكنه أيضا أكثر معاناة بالصراع الذاتي وأكثر إحساسًا بالعبء المهني في العمل مقارنة بزميلة غير القطري، والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم (٤).

جدول رقم (٤)

يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت"

ودلالاتها الإحصائية في المقاييس الأربعة للضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات

وفقًا للجنسية (قطري - غير قطري)

م	المتغيرات	الجنس	ن	م	ع	"ت" ودلالتها	نقطة المحايدة
١	الاتجاه نحو التدريس	قطري	٢٧٠	٤١ر٦٥	٩ر٩٢	٢٧ر٠	٤٥
		.....		.....	.....		
		غير قطري	٢٢٠	٤١ر٤٠	١٠ر٦٤		
٢	التقدير الاجتماعي للمعلم	قطري	٢٧٠	٤١ر٢١	٩ر٢٤	٦ر٤٦***	٣٩
		.....		.....	.....		
		غير قطري	٢٢٠	٤٦ر٣٠	٧ر٩٠		
٣	الصراع الذاتي للمعلم	قطري	٢٧٠	٤٢ر٧٣	١٠ر٨٥	٣ر٥٨***	٤٢
		.....		.....	.....		
		غير قطري	٢٢٠	٣٩ر٣٥	٩ر٨٥		
٤	العبء المهني للمعلم	قطري	٢٧٠	٣٩ر٣٩	١٠ر٢٤	٥ر٠٦***	٣٦
		.....		.....	.....		
		غير قطري	٢٢٠	٣٤ر٨٨	٩ر٢٦		

*** دال عند ٠ر٠٠١ .

رابعًا : الفروق في الضغوط النفسية وفقًا لاختلاف الحالة الاجتماعية للمعلم أو المعلمة (متزوج - غير متزوج) :

أشارت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية وفقًا لاختلاف الحالة الاجتماعية إلا في جانب واحد فقط هو التقدير الاجتماعي، حيث تبين أن المعلم (أو المعلمة) غير المتزوج أكثر إحساسًا بالتقدير الاجتماعي في مهنة

التدريس. كما أن المعلم (أو المعلمة) المتزوج كان أقل إحساسًا بالتقدير الاجتماعي، والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم (٥).

جدول رقم (٥)

يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت"

ودلالاتها الإحصائية في المقاييس الأربعة للضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات

وفقًا للحالة الاجتماعية (متزوج - غير متزوج)

م	المتغيرات	الجنس	ن	م	ع	"ت" ودلالتها	نقطة المحايدة
١	الاتجاه نحو التدريس	متزوج	٤١٤	٤١ر٣٧	١٠ر٢٢	٠ر٨٧	٤٥
		.....	.....	.....	.....		
		غير متزوج	٧٦	٤٢ر٤٨	١٠ر٣٤		
٢	التقدير الاجتماعي للمعلم	متزوج	٤١٤	٤٤ر١٤	٨ر٩٣	٣ر٧٤***	٣٩
		.....	.....	.....	.....		
		غير متزوج	٧٦	٣٩ر٩٩	٨ر٧٨		
٣	الصراع الذاتي للمعلم	متزوج	٤١٤	٤١ر٠٨	١٠ر٤٧	٠ر٦٥	٤٢
		.....	.....	.....	.....		
		غير متزوج	٧٦	٤١ر٩٣	١٠ر٩٦		
٤	العبء المهني للمعلم	متزوج	٤١٤	٣٧ر٢١	٩ر٩٣	٠ر٨٣	٣٦
		.....	.....	.....	.....		
		غير متزوج	٧٦	٣٨ر٢٥	١٠ر٧٣		

*** دال عند ٠ر٠٠١ .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إبراهيم السمادوني (١٩٨٩) حيث وجد فروقًا دالة إحصائيًا بين المتزوجين وغير المتزوجين في الضغوط المهنية لصالح المتزوجين .

خامسًا : الفروق في الضغوط النفسية وفقًا للإعداد الأكاديمي (تربوي/غير تربوي) :

لم تظهر فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية المرتبطة بهذا الجانب ، إلا في الاحساس بالعبء المهني ، فقد تبين أن التربويين أكثر إحساسًا بهذا العبء المهني في التدريس مقارنة بالآخرين غير التربويين. ولعل التفسير الوحيد الممكن لمثل هذه النتائج أن ما تعلمه التربويون في إعدادهم المهني في قواعد التدريس وخطواته وإعداد الدرس وغير ذلك جعلهم يشعرون أكثر بالعبء المهني مقارنة بغير التربويين الذين يأخذون مثل هذه الأمور ببساطة ومن الخبرات السابقة. وقد يرجع ذلك أيضًا إلى احساس التربوي بأهمية وقيمة مهنة التعليم وأهمية الالتزام بالقواعد والاخلاقيات المهنية لها، مما يجعله يشعر بالصراع لأنه يجاهد من أجل التمسك بقيم المهنة في مواجهة الواقع . والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم (٦).

جدول رقم (٦)

يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت"

ودلالاتها الإحصائية في المقاييس الأربعة للضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات

وفقًا للإعداد المهني (تربوي - غير تربوي)

م	المتغيرات	الحالة الاجتماعية	ن	م	ع	"ت" ودلالتها	نقطة المحايدة
١	الاتجاه نحو التدريس	تربوي	٣٨٥	٤١٫٢٤	١٠٫٠٣	١٫٢١	٤٥
		.....	.....	.....	.....		
		غير تربوي	١٠٥	٤٢٫٦١	١٠٫٩٥		
٢	التقدير الاجتماعي للمعلم	تربوي	٣٨٥	٤٣٫٧٠	٨٫٨٢	٠٫٩٨	٣٩
		.....	.....	.....	.....		
		غير تربوي	١٠٥	٤٢٫٧٣	٩٫٧١		
٣	الصراع الذاتي للمعلم	تربوي	٣٨٥	٤١٫٦٢	١٠٫٣٦	١٫٦٣	٤٢
		.....	.....	.....	.....		
		غير تربوي	١٠٥	٣٩٫٧٣	١١٫١٢		
٤	العبء المهني للمعلم	تربوي	٣٨٥	٣٨٫٠٧	٩٫٧٦	٢٫٩٨**	٣٦
		.....	.....	.....	.....		
		غير تربوي	١٠٥	٣٤٫٨٠	١٠٫٧٥		

** دال عند ٠١٫٠ .

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصل إليه إبراهيم السمادوني (١٩٨٩) حين وجد فروقًا دالة إحصائيًا بين المؤهلين تربويًا وغير المؤهلين لصالح غير المؤهلين تربويًا.

سادسًا : الفروق في الضغوط النفسية وفقًا لاختلاف المؤهل الدراسي:

أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ في التقدير الاجتماعي للمعلم وفقًا لاختلاف طبيعة المؤهل الدراسي (أقل من البكالوريوس - بكالوريوس - أعلى من البكالوريوس) . في حين أن الجوانب الثلاثة الأخرى للضغوط النفسية لم تكن ذات دلالة إحصائية والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم (٧).

جدول رقم (٧)
يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة الفائية ودلالتها
في المقاييس الأربعة الفرعية للضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات
وفقًا لاختلاف المؤهل الدراسي

المتغيرات	المؤهل	ن	م	ع	"ف" ودلالتها
الاتجاه نحو التدريس	أقل من بكالوريوس	٤٧	٣٨,٥٣	٨,٥٢	٢,٢٧
	بكالوريوس فقط	٣٥٠	٤١,٩٠	١٠,١٨	
	اعلى من بكالوريوس	٩٣	٤٢,٦٩	١١,٠٧	
التقدير الاجتماعي للمعلم	أقل من بكالوريوس	٤٧	٤٢,٥٣	٩,١٠	٨,٩١***
	بكالوريوس فقط	٣٥٠	٤٢,٦٩	٩,٢٤	
	اعلى من بكالوريوس	٩٣	٤٦,٩٩	٧,١٩	
الصراع الذاتي للمعلم	أقل من بكالوريوس	٤٧	٤٠,٨٩	١٠,٢٨	٠,٥٠
	بكالوريوس فقط	٣٥٠	٤١,٥٠	١٠,٩٤	
	اعلى من بكالوريوس	٩٣	٤٠,٣٠	٩,٠٧	
العبء المهني للمعلم	أقل من بكالوريوس	٤٧	٣٧,٠٤	٨,٧٩	٢,٢٥
	بكالوريوس فقط	٣٥٠	٣٧,٩٢	١٠,٥١	
	اعلى من بكالوريوس	٩٣	٣٥,٤٥	٨,٦٦	

*** دالة عند ٠,٠١.

كما كشفت نتائج اختبار شيفية للمقارنات الثنائية بين فئات المؤهل بأنواعها الثلاثة ، أن هناك فروقًا بين المعلمين (أو المعلمات) ذوي المؤهلات التي تقل عن البكالوريوس والآخرين ذوي المؤهلات الأعلى من البكالوريوس لصالح الأقل من البكالوريوس .وهذا يعني أن أصحاب المؤهل الأعلى أكثر إحساسًا بعدم التقدير الاجتماعي في مهنة التدريس مقارنة بالمؤهل الأقل ، انظر الجدول رقم (٨).

جدول رقم (٨)

يبين المقارنات الثنائية ودلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام

اختبار شيفيه في مقياس التقدير الاجتماعي للمعلم وفقًا لاختلاف المؤهل الدراسي

م	المؤهل الدراسي	١	٢	٣	اتجاه الدلالة
١	أقل من بكالوريوس	-	١٦ر٠	٤٦ر٤*	لصالح (١)
٢	بكالوريوس فقط		-	٣ر٤**	لصالح (٢)
٣	أعلى من بكالوريوس			-	

* دالة عند ٠٥ر٠ ** دالة عند ٠٠١ر٠

كما أشارت مقارنات شيفية إلى نفس النتيجة عند مقارنة المعلمين/المعلمات ذوي مؤهل البكالوريوس فقط مع أصحاب المؤهلات الأعلى من البكالوريوس ، وكانت النتيجة لصالح الحاصلين على البكالوريوس فقط. بمعنى آخر تبين النتائج أن المعلمين/المعلمات أصحاب المؤهلات الأعلى من البكالوريوس أقل إحساسًا بالتقدير الاجتماعي مقارنة بالآخرين سواء أصحاب البكالوريوس أو الأقل من البكالوريوس ، ويرجع السبب إلى عدم إحساس هذه الفئة بالتقدير الاجتماعي أنهم ربما يشعرون أن مكانهم الطبيعي ليس في مدارس التعليم العام ، بل يجب أن يكون في أماكن أخرى للتدريس فيها مثل الجامعات والمعاهد العليا ، وقد يرجع ذلك أيضًا إلي أحساسهم

بأنهم بذلوا مزيداً من الجهد للحصول على شهادات أعلى من البكالوريوس ، والرقي بمكانتهم الأكاديمية ، وكان يجب - من وجهة نظرهم - أن يكون ذلك مصاحب بتقدير اجتماعي أعلى مماوجدوه في الواقع .

سابعًا : الفروق في الضغوط النفسية وفقًا لإختلاف العمر :

أشارت نتائج النسبة الفائية إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ في كل من التقدير الاجتماعي للمعلم والصراع الذاتي والإحساس بالعبء المهني وفقًا لاختلاف العمر الزمني، والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم (٩).

جدول رقم (٩)

يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة الفائية ودلالتها

في المقاييس الأربعة الفرعية للضغوط النفسية - وفقًا لاختلاف العمر

المتغيرات	العمر	ن	م	ع	"ف" ودلالتها
الاتجاه نحو التدريس	٢٠ - ٣٠	١٤٢	٤١,٧٣	٩,٤٩	٠,١٥
	٣١ - ٤٠	١٨٥	٤١,٧٠	١٠,٠٣	
	٤١ -	١٦٣	٤١,١٨	١١,١١	
التقدير الاجتماعي للمعلم	٢٠ - ٣٠	١٤٢	٤١,٧٤	٩,٥٣	٨,٠٩***
	٣١ - ٤٠	١٨٥	٤٢,٩١	٩,٠٢	
	٤١ -	١٦٣	٤٥,٦٨	٨,١٤	
الصراع الذاتي للمعلم	٢٠ - ٣٠	١٤٢	٤٣,١٧	١٠,٣٣	٩,٠٨***
	٣١ - ٤٠	١٨٥	٤٢,١٥	١٠,٦٩	
	٤١ -	١٦٣	٣٨,٤٥	١٠,٠٣	
العبء المهني للمعلم	٢٠ - ٣٠	١٤٢	٣٩,٨٩	١٠,٠٨	١٢,٨٧***
	٣١ - ٤٠	١٨٥	٣٨,٠٩	١٠,٠١	
	٤١ -	١٦٣	٣٤,٣٥	٩,٣٦	

*** دالة عند ٠,٠١

ولما كانت قيمة "ف" دالة إحصائيًا فلابد من عمل المقارنات الثنائية الممكنة بين المتوسطات لمعرفة دلالة الفروق بينها بإستخدام اختبار شيفية ، والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم (١٠).

جدول رقم (١٠)

يبين المقارنات الثنائية ودلالة الفروق بين المتوسطات

باستخدام اختبار شيفيه في المقاييس الأربعة الفرعية

للضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات وفقًا لاختلاف العمر

المتغير	العمر بالسنوات	٢٠-٣٠	٣١-٤٠	٤١-	اتجاه الدلالة
التقدير الاجتماعي	٢٠ - ٣٠	-	١ر١٧	٣ر٩٤***	لصالح(٢٠-٣٠)
	٣١ - ٤٠		-	٢ر٧٧*	لصالح (٣١-٤٠)
	٤١ -			-	
الصراع الذاتي للمعلم	٢٠ - ٣٠	-	١ر٠٢	٤ر٧٢***	لصالح (٤١-)
	٣١ - ٤٠		-	٣ر٧٠**	لصالح (٤١-)
	٤١ -			-	
العبء المهني للمعلم	٢٠ - ٣٠	-	١ر٨٠	٥ر٥٤***	لصالح (٤١-)
	٣١ - ٤٠		-	٣ر٧٤**	لصالح (٤١-)
	٤١ -			-	

* دال عند ٠ر٠٥ . ** دال عند ٠ر٠١ . *** دال عند ٠ر٠٠١

لقد اختلف الإحساس بالتقدير الاجتماعي للمعلم أو المعلمة وفقًا لاختلاف عمره/ عمرها. وكان لصالح المجموعة الأصغر سنًا، فكانوا أكثر إحساسًا بالتقدير الاجتماعي ، بمعنى أنه كلما زاد عمر المعلم (أو المعلمة) زاد الإحساس بعدم التقدير الاجتماعي. أما بالنسبة للإحساس بالصراع الذاتي والعبء المهني، فقد كان لصالح

الأكبر سنًا، بمعنى أنه كلما زاد المعلم (أو المعلمة) في العمر قل إحساسه بالصراع الذاتي أو العبء المهني في العمل.

وتوصل البحث أيضًا إلى نفس هذه النتائج عند النظر في مدة سنوات الخبرة، حيث الارتباط الواضح والكبير بين العمر وسنوات الخبرة .

بمعنى آخر لقد اختلف الاحساس بالتقدير الاجتماعي سواء للمعلم (أو المعلمة) وفقًا لاختلاف سنوات خبرته، وكانت النتائج لصالح المجموعة الأقل خبرة، فكانوا أكثر إحساسًا بالتقدير الاجتماعي. وكذلك الحال تماما في الاحساس بالصراع الذاتي والعبء المهني ، فكان لصالح الأكثر خبرة، أي كلما زاد المعلم (أو المعلمة) خبرة قل إحساسه بالصراع الذاتي أو العبء المهني في العمل.

ثامنًا : الفروق في الضغوط النفسية وفقًا لاختلاف الرواتب :

أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) فيما يرتبط بالتقدير الاجتماعي والصراع الذاتي والعبء المهني وفقا لاختلاف رواتب المعلمين والمعلمات، والنتائج المرتبطة بهذا الجانب معروضة في جدول رقم (١١).

جدول رقم (١١)

يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة الفائية ودلالتها

في المقاييس الأربعة الفرعية للضغوط النفسية - وفقًا لاختلاف الراتب الشهري

المتغيرات	الراتب	ن	م	ع	"ف" ودلالتها
الاتجاه نحو التدريس	أقل من ٥٠٠٠	٢٢١	٤١ر١٦	١٠ر٦٩	٠ر٤٠
	من ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠	٣٨	٤٠ر٨٤	٩ر٣١	
	من ٧٠٠١ - ٩٠٠٠	١٣٤	٤١ر٧٢	٩ر٧٨	
	أكثر من ٩٠٠٠	٩٧	٤٢ر٤٠	١٠ر٢٤	
التقدير الاجتماعي للمعلم	أقل من ٥٠٠٠	٢٢١	٤٦ر٢٢	٧ر٩٠	١٤ر٧***
	من ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠	٣٨	٣٨ر٥٥	٩ر١٣	
	من ٧٠٠١ - ٩٠٠٠	١٣٤	٤١ر٦٥	٩ر٥٨	
	أكثر من ٩٠٠٠	٩٧	٤١ر٧٧	٨ر٨٢	
الصراع الذاتي للمعلم	أقل من ٥٠٠٠	٢٢١	٣٨ر٩٧	٩ر٧٦	٦ر٣٦***
	من ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠	٣٨	٤٢ر٣٩	١٠ر٥٠	
	من ٧٠٠١ - ٩٠٠٠	١٣٤	٤٣ر٣٣	١١ر٣٣	
	أكثر من ٩٠٠٠	٩٧	٤٢ر٩٤	١٠ر٢٧	
العبء المهني للمعلم	أقل من ٥٠٠٠	٢٢١	٣٤ر٨١	٩ر٢٦	٩ر٧***
	من ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠	٣٨	٤٠ر٧٤	١٠ر٢٠	
	من ٧٠٠١ - ٩٠٠٠	١٣٤	٣٩ر٨١	١٠ر٤٦	
	أكثر من ٩٠٠٠	٩٧	٣٨ر٤٨	٩ر٩٠	

*** دال عند ٠ر٠٠١

كما كشف اختبار شيفية للمقارنات الثنائية الممكنة بين المجموعات أن المعلم (أو المعلمة) الأعلى في الراتب أكثر إحساسًا بالتقدير الاجتماعي مقارنة بالمعلم (أو المعلمة) الأقل في الراتب ، وهذه نتيجة منطقية جداً ، فكلما زاد الراتب زاد الاحساس بالتقدير، فالجانب المادي مهم في الحياة اليومية أيضا (انظر جدول رقم ١٢)، ولعل

هذا ما أكدته دراسة منتالفو وبيروبور (Montalvo , Bair and Boor, 1995) ، ودراسة بنيس وجندلمان (Pines and Guendelman, 1995) حين وجدتا أن من أهم مصادر الضغط المهني للمعلمين المردود المادي لمهنة التعليم وخاصة الرواتب . هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فقد تبين أن المعلم (أو المعلمة) الأقل راتبًا أقل إحساسًا بالصراع الذاتي وأقل إحساسًا أيضًا بالعبء المهني في العمل - وهي نفس النتائج التي توصل إليها البحث فيما يتعلق بالعمر وسنوات الخبرة - للارتباط الايجابي بين العوامل الثلاثة بعضها مع البعض الآخر .

جدول رقم (١٢)

يبين الفروق بين المتوسطات للمقارنات الثنائية

في المقاييس الفرعية للضغوط النفسية ودلالتها الاحصائية باستخدام

اختبار شيفيه وفقًا لاختلاف الراتب

المتغيرات	فئات الراتب	١	٢	٣	٤
التقدير الاجتماعي للمعلم	أقل من ٥٠٠٠	-	٧ر٦٧***	٤ر٥٧***	٤ر٤٤***
	من ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠		-	٣ر١٢	٣ر٢٢
	من ٧٠٠١ - ٩٠٠٠			-	٠ر١٢
	أكثر من ٩٠٠٠				-
الصراع الذاتي للمعلم	أقل من ٥٠٠٠	-	٣ر٤٢	٤ر٣٦**	٣ر٩٧*
	من ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠		-	٠ر٩٣	٠ر٥٤
	من ٧٠٠١ - ٩٠٠٠			-	٠ر٣٩
	أكثر من ٩٠٠٠				-
العبء المهني للمعلم	أقل من ٥٠٠٠	-	٥ر٩٢**	٥ر٠٠***	٣ر٦٧*
	من ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠		-	٠ر٩٢	٢ر٢٥
	من ٧٠٠١ - ٩٠٠٠			-	١ر٣٣
	أكثر من ٩٠٠٠				-

* دال عند ٠ر٠٥ . ** دال عند ٠ر٠١ . *** دال عند ٠ر٠٠١

تاسعًا :

لم يختلف متوسط درجات الضغوط النفسية للمعلمين أو المعلمات بمدارس دولة قطر باختلاف عدد **الدورات التدريبية** التي اشترك فيها كل منهم أو **المرحلة** التي يعملون فيها (إبتدائي، إعدادي/ثانوي) ، أو **التخصص** في المواد الفعلية التي يقومون بالتدريس فيها ، بمعنى آخر لم توجد فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية لدى المعلمين أو المعلمات في دولة قطر راجعة لاختلاف المرحلة التعليمية التي يعملون فيها أو عدد الدورات التدريبية التي اشترك فيها كل منهما، أو في التخصص في المواد الدراسية التي يقومون بالتدريس فيها ، وذلك بالنسبة لكل المقاييس الأربعة الفرعية لقياس الضغوط النفسية .

الخلاصة والتوصيات :

بينت الدراسة الحالية أن مستوى الضغوط النفسية التي عاني منها المعلمون بشكل عام في مدارس دولة قطر كان مقبولا وكان قريبًا من درجة الحياد في المقياس المستخدم . وبينت النتائج أن اتجاهات المعلمات نحو مهنة التدريس وإحساسهن بالتقدير الاجتماعي كانت أكثر إيجابية مقارنة باتجاهات وإحساس المعلمين . وأن المعلمات أكثر إحساسا بالعبء المهني والصراع الذاتي من المعلمين.

كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين القطريين هم أكثر إحساسًا بالعبء المهني والتقدير الاجتماعي والصراع الذاتي من المعلمين غير القطريين. كما تبين أن المعلمين غير المتزوجين هم أقل إحساسًا بالتقدير الاجتماعي من المعلمين المتزوجين. وأن المعلمين من حملة المؤهلات التربوية هم أكثر إحساسًا بالعبء المهني من غير التربويين.

وقد بينت نتائج الدراسة أيضًا أنه مع تقدم المعلمين بالعمر وزيادة سنوات خبرتهم، يقل لديهم الإحساس بالتقدير الاجتماعي وبنفس الوقت يقل لديهم كل من

الشعور بالعبء المهني والإحساس بالصراع الذاتي. وتبين أن المعلمين من ذوي الرواتب المرتفعة يشعرون بالتقدير الاجتماعي أكثر من زملائهم ذوي الرواتب المنخفضة .

وبناء على نتائج الدراسة الحالية فإن فريق البحث يوصي بما يلي :

١- إجراء المزيد من الدراسات حول اتجاهات المعلمين للتأكد من طبيعتها لما لذلك من أهمية في مهنة التدريس.

٢- إجراء بعض الدراسات المسحية للتعرف على الأسباب والعوامل المسؤولة عن تدني الإحساس بالتقدير الاجتماعي لدى المعلمين المتقدمين بالعمر ممن أمضوا خبرة طويلة في التعليم .

٣- زيادة الوعي الاجتماعي بعمل المرأة ومقتضيات دور المرأة العاملة لاسيما في مهنة التعليم للتقليل من النتائج السلبية المترتبة على ذلك خاصة شعور المعلمات بالعبء المهني والصراع الذاتي مقارنة بالمعلمين .

٤- ضرورة الاهتمام بتحسين ظروف المعلمين المادية ورفع رواتبهم وتقديم الحوافز المناسبة لهم لما لذلك من تأثير إيجابي في إحساسهم بالتقدير الاجتماعي والاحترام الذي تتطلبه هذه المهنة من المجتمع .

مراجع الدراسة

١ - حمدي الفرماوي (١٩٩٠م) : مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات . **المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري، مركز دراسات الطفولة**، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ص ص ٤٢٧-٤٥٢.

٢ - حمدي على الفرماوي (١٩٩٢م) : **مقياس الضغط النفسي المهني للمعلم (كراسة الأسئلة + التعليمات)**. الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع.

٣ - زياد لطفي الطحاينة (١٩٩٥م) : مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية .

٤ - زيدان أحمد السرطاوي (١٩٩٧م) : الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة . **مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس** ، العدد (٢١)، جزء (١)، ص ص ٥٧-٩٦.

٥ - سليمان الشيخ ،محمد سلامة (١٩٨٢م) : الرضا المهني لدى المعلمين في دولة قطر. **مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية** ، العدد (٣٠)، السنة الثامنة ، ص ص ٧٥-١١٩.

٦ - طلعت منصور ، ڤيولا الببلاوي (١٩٨٩م) : **قائمة الضغوط النفسية للمعلمين (كراسة الأسئلة + التعليمات)**. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.

٧ - عادل عبد الله (١٩٩٥م) : بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين . **دراسات نفسية**، مجلد (٥)، العدد (٢)، ص ص ٣٤٥-٣٧٥.

٨ - عبد الرحمن الطريري (١٩٩١م) : المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات. **حولية كلية التربية ، جامعة قطر**، العدد الثامن ، ص ص ٤٣٨-٤٥٣ .

٩ - علي عسكر ، حسن جامع ، محمد الأنصاري (١٩٨٦م) : مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي. **المجلة التربوية**، المجلد الثالث ، العدد العاشر، الكويت، ص ص ٩-٤٣.

١٠- فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان ، آمال صادق (١٩٨٧م) : **التقويم النفسي**. (ط٣)، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

١١- فوزي عزت ، نور محمد جلال (١٩٩٧م) : الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد (١٦)، المجلد (٧) ، القاهرة، ص ص ١٥٥-١٨٤.

١٢- كمال دواني ، أنمار الكيلاني ، خليل عليان (١٩٨٩م) : مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن. **المجلة التربوية**، المجلد الخامس، العدد (١٩) ، الكويت ، ٢٥٣-٢٧٣.

١٣- مجدي عبد الكريم حبيب (١٩٩٠م) : **اختبار الاتجاهات نحو مهنة التدريس (كراسة الأسئلة + التعليمات)**. القاهرة : دار النهضة المصرية.

١٤- محمد رفقي (١٩٩٥م) : التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض. **المجلة التربوية**، المجلد التاسع ، العدد (٣٤)، ص ص ١١٦-١٦١).

١٥- محمد عليمات (١٩٩٤م) : الرضا عن العمل لدى معلمي التعليم الثانوي المهني في الأرن . **مجلة ابحاث اليرموك** ، المجلد (١٠)، العدد (١)، ص ص ٤٨٣-٤٩٩.

١٦- معيض عبد الله الزهراني (١٩٩١م) : دراسة مقارنة لأبعاد الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة والعامة في السعودية. رسالة ماجستير ، جامعة الخليج العربي.

١٧- نيوتن وكينان (١٩٨٦م) : معايشة التوتر المرتبط بالعمل . ترجمة : محمد حامد حسين، **المجلة العربية للإدارة** ، ص ١٢٣.

١٨- هانم حامد (١٩٩٣م) : مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة وبعض المتغيرات الديموجرافية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد السادس، القاهرة، ص ص ٢٨-٤٢ .

١٩- هانم علي محمد عبد المقصود ، حسين طاحون (١٩٩٣م) : الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات . **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، العدد (١٧)، الجزء (٢) ، ص ص ٢٩٥-٣٢٢.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

20- Baron, R. (1982) : ***Behavior in Organization***. Boston : Allyn and Bacon, 2nd. Ed.

21- Belcastro, P.A. and Gold, R.S. (1983) : Teacher stress and burnout for school health Personnal. ***Journal of School Health***, 53, 404-407.

22- Billingsley, B. and Cross, L. (1992). Predictors of Commitment, job Satisfaction, and intent to stay in teaching : A comparison of general and special educators. ***Journal of Special Education***, Vol. 25 (4), 453-471.

23- Byrne , Barbra. (1994) : Burnouts, Testing for the Validity, Replication, and invariance, Causal Structure across elermentary, intermediate, and secondary teachers. ***American Educational Research Journal,*** Vol. 31(3), pp. 645-673.

24- Cedoline, A. J. (1982) : Job Burnout in public education : symptoms. causes, and survival skills. ***Teacher College Press.*** N.Y.

25- Cox, J. and Mackay, C. (1976) : " A Psychological model of occupational stress". A paper presented to ***Medical Research Council Meeting.*** London.

26- Daley, M.R. (1979) : Burnout moldering problem in protective services ***Jonrnal of Social work***, 24, 5, 325-379.

27- Dunham, J. (1992) ***Stress in Teaching.*** 2nd . Ed. Biddles Ltd., Buildford and king's Lynn : London.

28- Fontana, D. and Abouserie, R. (1993) : Stress Levels, Gender and Personality Foctors in Teachers. ***Britich Journal of Educational Psychology***, Vol. 63(2), 261-270.

29- Gamelch, W. (1982) : ***Beyond Stress to Effective Management.*** John Wiley and Son Inc. New York.

30- Greenglass, E.; Fiksenbaum, L. and Burke, R. (1994) : The relationship between Social Support and burnout over time in teachers. ***Journal of Social Behavior and Personality***, Vol. 9 (2), 219-230.

31- Hodge, G.; Jupp J. and Taylor, A. (1994) : Work Stress, distress and burnout in music and mathematics teachers. ***British Journal of Educational Psychology,*** Vol. 64 (1), 65-76.

32- Hui, E. and Chan, D., (1996) : Teacher stress and guidance work in hong kong secondary school teachers. ***British Journal of Guidance and Counselling,*** Vol.

24(2), 199-211.

33- Kinnunen, U.; Parkatti, T. and Rasku, A. (1994) : Occupational Well-being among aging teachers in Finland. ***Scandinavian Journal of Educational Research***, Vol. 38 (3-4), 315-332.

34- Kobosa, S.C. (1976) : Stressful life events, personality,and health : An inquiry into hardiness. ***J. of Personality and Social Psychology,*** 37, 1-11.

35- Lazarus, R.S. (1966) : ***Psychological Stress and the Coping Process***. McGraw Hill, N.Y.

36- Martin, N.K. and Baldwin, B. (1996) : Helping beginning teachers for foster healthy classroom management : Implications for elementary School Counselors. ***Elementary School Guidance and Counseling***, Vol. 31, (2), 106-113.

37- Maslach, C. (1977) : " The burnout syndrome in the day care setting". ***Child Care Quartely***, 6, 100-113.

38- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1991) : The measurement of experienced burnout. ***Journal of Occupational Behavior***, 2, 99-11.

39- Mcgraph, J. E. (1970) : ***Social and Psychological factors in Stress***. Holt Rinehat and Winston, N.Y.

40- Montalvo, A. ; Bair, J. and Boor, M. (1995) : Teacher perception of occupational stress factors. ***Psychological Reports,*** Vol. 76(3), 846-855.

41- Pines, A. an Guendelman, S. (1995) : Exploring the relevance of burnout to Mexican blue collar women. ***Journal of Vocational Behavior***, Vol. 47 (1), 1-20.

42- Sahu, K. and Misra, N. (1995) : Life Stress and Coping Styles in teachers. ***Psychological Studies***, Vol. 40 (3), 115-119.