الضغـــوط النفســـية
كما يدركها معلمى المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية

دكتورة
أمسية السيد الجندى
مدرس علم النفس التربوى
كلية التربية – جامعة الإسكندرية

دكتورة
نبيلة ميخائيل مكارى
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الإسكندرية

الملخـــص:

إهتمت الدراسات السابقة بموضوع الضغوط النفسية عند المعلم لما لها من آثار سلبية على توافق المعلم بصفة عامة، ولأن الاهتمامات فى كل الدراسات العربية والاجنبية كانت تدور حول المعلم فى جميع المراحل التعليمية، بمعنى أنها ظاهرة عالمية، إلا انها لم تشمل معلمى المواد التطبيقية. لذا سعت الدراسة الحالية الى محاولة دراسة " الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية" وأجريت الدراسة على (٢٤٧) من معلمى المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية. وقسمت العينة فى ضوء متغيرات الدراسة (النوع، عدد سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسى). وبإستخدام قائمة الضغوط النفسية لمعلمى المواد التطبيقية أسفرت الدراسة عما يلى:

١- يختلف ترتيب مصادر الضغوط على كل محور من محاور الدراسة باختلاف التخصص العلمى.
٢- يعانى معلمو المواد التطبيقية فى كل التخصصات من ضغوط نفسية راجعة لكل من محاور الدراسة الاربعة (المنهج الدراسى، التقدير المادى والمعنوى، الاعباء والتدريب، الامكانات).
٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية لدى معلمى المواد التطبيقية راجعة الى "المنهج الدراسى" بإختلاف متغيرات الدراسة والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم.
٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية لدى معلمى المواد التطبيقية راجعة "للتقدير المادى والمعنوى" بإختلاف النوع، الخبرة، والحالة الاجتماعية والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم.
٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية عند مستوى (٠,٠٥) بإختلاف المؤهل الدراسى لصالح غير التربويين على محور التقدير المادى والمعنوى.
٦- يوجد تفاعل ثنائى دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الخبرة والحالة الاجتماعية على محور التقدير المادى والمعنوى.
٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية لدى معلمى المواد التطبيقية راجعة " للأعباء والتدريب" بإختلاف متغيرات الدراسة والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم، فيما عدا وجود تفاعل ثلاثى دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين النوع، الخبرة، الحالة الاجتماعية. وكذلك وجود تفاعل ثنائى دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الخبرة والمؤهل الدراسى.

الضغوط النفسية
كما يدركها معلمى المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية

دكتورة
أمسية السيد الجندى
مدرس علم النفس التربوى
كلية التربية –جامعة الاسكندرية

دكتورة
نبيلة ميخائيل مكارى
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الاسكندرية

مقدمـــة:

يعتبر المعلم عنصراً مهماً فى العملية التعليمية، فهو يمثل حجر الزاوية فى المنظومة التعليمية، وتعتمد نواتج التعلم بصفة أساسية على أدائه، وحيث أنه يقع على المعلم مسئولية تحقيق الأهداف التربوية فى العملية التعليمية، فإن ذلك يتطلب تمتعه بالصحة النفسية لضمان مشاركته بفاعلية فى تحقيق تلك الأهداف، والقيام بكافة أدواره فى العملية التعليمية بالكفاءة المطلوبة.

لذا تسعى الدولة إلى الاهتمام بالمعلمين، ويتمثل هذا الاهتمام فى تطوير برامج إعداد المعلم، وتطويره مهنياً أثناء الخدمة، مما ينعكس أثره على الطلاب، إلا أن هذا لا يمنع من تعرض المعلم لكثير من المشكلات، التي تمثل نوعاً من الضغط النفسى له.

ومما لا شك فيه أن جميع العاملين فىمجال التعليم بجميع مراحله يعانون من ضغوط نفسية – كما أظهرت دراسة زاجر (Zager, 1982) – ولكن تتفاوت درجة الإحساس بالضغط باختلاف: المرحلة التعليمية، ومكانة المعلم، ونظرة المجتمع للمعلم، وتخصص المعلم، ونوع المعلم (ذكر – أنثى)، وسمات شخصية المعلم، ونوع وحدة المشكلات التي يتعرض لهافىالعمل،... الخ، مما ينعكس أثره على توافق المعلم وسعادته، وإنتاجه. ومن بين العاملين فى مجال التعليم معلمو المواد التطبيقية على اختلاف تخصصاتهم، فهم بصفة خاصة يعانون من كثير من المشكلات التي يتعرضون لها فى العملية التعليمية، والتي تعتبر بمثابة مواقف ضاغطة تشعرهم بالضغط النفسى Psychological- stress.

حيث أنه عندما يصعب على المعلم التوفيق بين متطلبات عمله والإمكانات المتاحة له، يترتب على ذلك أن يتعرض للعديد من الضغوط النفسية، مما يترتب عليه حدوث تأثير سلبى فى جوانب حياته المختلفة، ولقد أكد ذلك دراسة (علي علي، ٢٠٠٠).

ولقد حظيت ظاهرة الضغوط النفسية فى بيئة العمل باهتمام العديد من الباحثين، فى مهن كثيرة، إلا أنها لم توضع موضع الاهتمام والدراسة عند معلمى المواد التطبيقية بصفة خاصة، على الرغم من أهمية دورهم فى العملية التعليمية.

ومن خلال لقاءات الباحثتان ببعض القيادات التربوية فى برنامج تطوير التعليم فى مصر المنعقد فى الفترة من (٢٣-٢٤/نوفمبر /٢٠٠٥) بالقاهرة لمناقشة مشروعات بحوث العمل،

والبحوث المستندة إلى قرار، وذلك بالتعاون بين أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية، والقيادات التربوية، والمعلمين بوزارة التربية والتعليم، العاملين بمحافظة القاهرة والإسكندرية، فضلاً عن مشاركة الجانب الأمريكي فى هذا المشروع.

لاحظت الباحثتان من خلال المناقشات التي دارت خلال ورش العمل أن من بين الظواهر الجديرة بالبحث والدراسة فى مجال التربية والتعليم، إن هناك بعض المشكلات المرتبطة بصفة خاصة بمعلمي المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية، والتي تسبب ضغطاً عليهم مما يؤثر على توافقهم وأدائهم.

هذا ما دفع الباحثتين للقيام ببعض الزيارات الميدانية لبعض المدارس الثانوية المطورة وغير المطورة، للبنين والبنات، بالإدارات التعليمية المختلفة بمحافظة الإسكندرية لإجراء مقابلات مباشرة مع معلمى المواد التطبيقية فى التخصصات المختلفة (مدرس أول، مدرس عادي)، للتعرف على مشكلاتهم من خلال الواقع، كما قامتا ببعض الزيارات لمقابلة موجهى المواد التطبيقية (جميع التخصصات) فى مختلف الإدارات التعليمية، وكذلك موجهى العموم لكل المواد التطبيقية فى الإدارة التعليمية بمدرسة بلقيس لاستطلاع آرائهم حول مشكلات معلم المواد التطبيقية (جميع التخصصات).

من خلال هذه المقابلات واستطلاع الآراء، لاحظت الباحثتان أن معلمى المواد التطبيقية على اختلاف نوعهم (ذكور، إناث)، واختلاف تخصصاتهم (صناعي، زراعي، حاسب آلي، تربية موسيقية، تربية فنية، اقتصاد منزلي)، العاملين بمدارس البنين والبنات يعانون من ضغوط شديدة نتيجة لما يتعرضون له من مشكلات أثناء العملية التعليمية، مما يؤثر على توافقهم ونجاحهم فى عملهم.

وتحاول الباحثتان من خلال هذه الدراسة، التعرف على مصادر الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقية فى المدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية من وجهة نظرهم، وذلك من خلال التعرف على أنواع المشكلات المختلفة التي يتعرضون لها فى بيئة المدرسة لوضع بعض المقترحات التي قد تسهم فى حل مشكلات العمل الضاغطة، حتى ينعم المعلم بالصحة النفسية والرضا عن العمل، مما ينعكس على توافقه وقيامه بكافة أدواره المتعددة بدرجة عالية من الكفاءة.

ويعد الضغط المهني مشكلة فى كل مهن الخدمة الإنسانية Helping Profession، وعليه تصبح مشكلة خطيرة فى مهنة التدريس، مما يؤثر على مستقبل المهنة، وعلى أداء التلاميذ (محمد أحمد إبراهيم غنيم، ١٩٩٦: ١)

ويرى طلعت منصور (١٩٩٤: ٩٢) أن مهنة التعليم تزخر بضغوط، ومقلقات، وإحباطات متزايدة قد تهدد الصحة النفسية للمعلم. فالمتطلبات المفروضة على المعلم تتزايد إلى الحد الذي يجعل من الصعب على الشخص العادى أن يحققها برضا وتقبل دون أن يخبر شعوراً بالضغوط والتوتر والشدة.

كما وجد سيدمان Seidman (1988) أن تزايد المشكلات التي تصادف المعلمات فى عملهن تؤدي إلى زيادة حدة الضغوط النفسية، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة درجة الاحتراق النفسى لديهن.

فالضغوط تؤدي إلى نقص أو فقد الطاقة على العمل، وعدم القدرة على إنجاز الأعمال، ونقص الدافعية للإنجاز مما يؤثر على النجاح المهني.

كما أكد ميركادو Mercado (1987) على أن المعاناة التي يعيشها المعلم نتيجة المعوقات التي تحول دون قيامه بالعمل المطلوب منه بشكل مناسب تزيد من حدة شعوره بالضغط النفسى والتوتر، الأمر الذي يؤدي إلى إصابته بالعديد من الاضطرابات النفسية، والأمراض، كما أن له أثراً سلبياً على الروح المعنوية.

كما أظهرت دراسة كابلن Caplan (1981) أن استمرار تعرض الفرد للضغوط النفسية، وعجزه عن مواجهتها يؤثر على قدرته على التوافق السليم.

لذا فإن الهدف الذي تسعى إليه الباحثتان من خلال هذه الدراسة يتمثل فى محاولة الكشف عن مصادر الضغوط عند معلمى المواد التطبيقية، للوصول إلى بعض المقترحات التي تسهم فى التخفيف من حدة هذه الضغوط، وتقليل آثارها السلبية قدر الإمكان، لإحداث حالة من الاستقرار النفسى، والتوافق السليم لتحقيق النجاح المهني، مما ينعكس أثره على طلابهم.

يتضح من العرض السابق حجم الضغوط التي يتعرض لها القائمين بمهنة التدريس بصفة عامة، فكيف سيكون حجم الضغوط التي يتعرض لها معلمى المواد التطبيقية، وهي مواد تتطلب توافر أدوات، أجهزة، خامات، وأماكن مجهزة للدراسة النظرية والعملية... فضلاً عن أنها تتطلب استعدادات وميول وقدرات فى الطلاب حتى يتسنى للمعلم أن يحقق أهدافه، وهي فى ذات الوقت مجرد مواد نجاح ورسوب، ولا تدخل ضمن المجموع، وبالتالى فهي ليست موضع اهتمام الطالب، والأسرة، وإدارة المدرسة، والمجتمع بصفة عامة.

إن الواقع الذي يتعامل معه معلمى المواد التطبيقية يلقي عليه أعباء إضافية إلى الأعباء التي يواجهها معلمو المواد الأساسية، مما يؤدى إلى كثرة تعرضه للضغوط، مما ينعكس على أدائه وتوافقه المهني.

وذلك فى وقت نشعر فيه بأن الحاجة ماسة للاهتمام بالمواد التطبيقية ليس فقط لإكساب الطلاب بعض المهارات الحياتية الأساسية، ولكن لامتصاص طاقاتهم، وشغل أوقات فراغهم، بما يتناسب وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم، وذلك للتغلب على انتشار كثير من الظواهر الغريبة على مجتمعنا فى الوقت الراهن، ومنها ظاهرة العنف الطلابي فى مدارسنا، والتي نلمسها من واقع العملية التعليمية، والتي يعبر عنها القائمين على العملية التعليمية، وأولياء الأمور، ووسائل الإعلام. مما يتطلب الاهتمام بهذه المواد لتوظيف وتفعيل الهدف منها.

وفى حدود علم الباحثتين أنه لا توجد دراسة عربية تناولت الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية، مما دفع الباحثتين لمحاولة دراسة هذه المشكلة للتعرف من

خلال الواقع على مشكلات معلمى المواد التطبيقية، ومصادر الضغوط النفسية لديهم، لمساعدتهم على تحقيق توافقهم، مما ينعكس على حياتهم وعلى طلابهم، وهذا ما أكده (محمد عبد السميع، ١٩٩٠)، و(حسن الموسوي، ١٩٩٨) من أن عدد كبير من الدراسات توصلت إلى أن الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون لا تؤثر عليهم، فقط، ولكن يمكن أن يمتد تأثيرها إلى تلاميذهم.

الإطـار النظـري:

تزايدت ضغوط الحياة فى النصف الثاني من القرن العشرين، حتى أن بعض الباحثين أطلقوا عليه عصر الضغط النفسى، كما يطلق عليه البعض الآخر عصر القلق، واستمر تزايد الضغوط فى مطلع القرن الحادي والعشرون.

وقد أشار الباحثون إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان فى أوقات مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة التوافق مع البيئة، وبالتالي فنحن لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها، لأن ذلك يعني نقص فاعليات الفرد، وقصور كفاءته، فلا حياة بدون ضغوط (طلعت منصور، فيولا البيلاوي، ١٩٨٩).

وبصفة عامة فإن هذه الضغوط النفسية تتولد من فشل الفرد فى التكيف مع المطالب المفروضة عليه، مما يترتب عليه الإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية.

ومن المعروف أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسى، وينشأ عنها آثار سلبية كعدم القدرة على التوافق، وممارسة الحياة اليومية، والشعور بالإنهاك النفسى.

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة العصر، وأصبح يعاني منها الكثير من الأفراد فى أي مجتمع، خاصة أولئك الأفراد العاملين فى مجال الخدمات، وبصفة خاصة المعلمين، وذلك لأن التعليم قد صار مهنة فنية معقدة، تتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات، والاستمرارية فى تنميتها، وذلك لأنها تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات، مما يشكل ضغطاً كبيراً على المعلمين، ويؤثر على أدائهم لعملهم، وينعكس سلباً على كفاءة العملية التعليمية، وبالتالي جودة المنتج التعليمى (هانم حامد باركندي، ١٩٩٣: ٢٨).

وقد لوحظ أن معلمى المواد التطبيقية بتخصصاتهم المختلفة يطالبون بتحقيق أهداف معينة من خلال الدراسة النظرية والعملية، إلا أن كثير من هذه الأهداف تفوق استطاعتهم لعدم توافر الخامات، الآلات، الأجهزة، الورش المجهزة،... الخ، من العناصر المادية اللازمة لاستكمال تنفيذ برامجهم التعليمية، وتحقيق أهدافهم، مما يترتب عليه الإحساس بالضغط النفسى، ومن ثم عدم التوافق.

ومما لاشك فيه أن المعلم يسعى إلى تحقيق طموحاته وأمانيه وأهدافه، حتى يؤكد ذاته فى العملية التعليمية، ويحقق نجاحه المهني، ومن ثم سعادته، وهو فى سبيل ذلك يواجه العديد من المواقف الضاغطة التي تعتبر بمثابة مشكلات تعوق تحقيق طموحاته وأهدافه، مما يترتب عليها شعوره بالضيق والتوتر.

وتكمن خطورة الضغوط النفسية فيما يترتب عليها من آثار سلبية على صحة المعلم الجسمية والنفسية، فعندما يتعرض المعلم لأي موقف ضاغط يحاول الاستجابة بصورة تخفف من الضغط، لأنه إذا فشل فى ذلك تظهر عليه بعض الأعراض الجسمية والانفعالية، تتفاوت فى حدتها، كما أن تراكمها لفترات طويلة يؤدي إلى الشعور بالضغط، مما ينعكس على حياته المهنية والأسرية، ونجاحة فى تحقيق أهدافه المهنية والأسرية والحياتية بصفة عامة.

ولقد أكدت كثير من الدراسات أن تعرض المعلم للضغوط النفسية نتيجة بعض المشكلات التي تواجهه فى العمل تؤثر على سعادته ونجاحه المهني.

فقد أشارت دراسة ساندرز وواتكنز Saunders & Watkins (1980) إلى أن المعلم الذي يعاني من ضغوط نفسية يشعر بضغوط المهنة، ومن مصادر الضغوط الدخل المادي، علاقة المعلم بزملائه وطلابه.

كما أكدت دراسة زيجر Zager (1982, 272) أن غالبية المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية شديدة فى مجال عملهم يواجهون انفعالات سلبية حادة تؤثر على نجاحهم المهني، فهم دائمي الشعور بالقلق، غير قادرين على توصيل المعلومات لطلابهم، غير قادرين على ضبط الفصل، وسريعي الغضب لأتفه الأسباب.

كما أشار هوك Hock (1988) إلى وجود مجموعة من العوامل تؤدي إلى الإحساس بالضغوط والاحتراق النفسى، منها شعور المعلم بأنه عاجز عن تحقيق أهدافه، وكذلك النظام المدرسي غير الملائم، والحاجة إلى المساندة الإدارية، والحاجة إلى المكافآت.

كما أكدت دراسة محسن خضر (١٩٨٩) أن الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة بصفة عامة، والمعلمة بصفة خاصة، تؤدي إلى الشعور بالاستنزاف الجسمي والانفعالي، اللذين يمثلان أهم مظاهر الاحتراق النفسى، مما يترتب عليه نقص الدافعية والأداء النمطي وفقدان الابتكارية.

كما توصلت دراسة كل من ماروس وساروس Sarros & Sarros (1987)، وعلي بداري (١٩٩٠) إلى أن أعباء التدريس الزائدة تؤدي إلى شعور المعلم بالضغط النفسى والاحتراق النفسى.

كما أظهرت دراسة لامود وزملائه Lamude, et.al. (1994) أن المعلم الذي يواجه ضغوط نفسية بصورة مستمرة دون أن يتخفف من حدتها يكون أكثر تعرضاً لمواقف الصراع النفسى والتوتر المتزايد الذي يؤدي به فى النهاية حتماً إلى ما يعرف بالاحتراق النفسى Psychological Burnout.

كما توصلت دراسة عادل عبد الله (١٩٩٥) إلى أن ما يتعرض له المعلم من ضغوط نفسية تؤدي فى الغالب إلى تدني مستوى الدافعية الذي يظهر فى المستوى السلبي فى أداءه لدوره المهني، وهذا ما أكدته دراسة هيبس وهابلين Hips & Hiplin (1991) كما ورد فى محمد الشبراوي (٢٠٠٣).

وأكد تيري (1997) Terry كما ورد فى (نجاة زكي موسى، مديحة عثمان، ١٩٩٨: ٤٦٩) على أن تزايد الضغوط واستمرارها له تأثيره الواضح على الحالة النفسية للمعلم، مما يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسى نتيجة عدم مواجهة المشكلات المسببة للضغط.

كما أظهرت دراسة هيبس ومالبن (1991) Hips & Malpin، كما ورد فى محمد الشبراوي، محمد الأنور (٢٠٠٣) أن المعلمين الأكثر إحساساً بضغوط العمل هم الأكثر احتراقاً نفسياً، ويتمثل ذلك فى: (الإنهاك العصبي، تبلد المشاعر، نقص الإنجازات).

مما سبق يتضح لنا أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم تؤثر على توافقه، وعلى نجاحه المهني، وعلى طلابه، وعلى سعادته ورضاه بصفة عامة، مما ينعكس على قيامه بمسئولياته إيجابياً.

كما يتضح لنا من الدراسات السابقة أنها لم تتعرض لدراسة الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقية فى أي من المراحل التعليمية، مما دفع الباحثتين لإجراء هذه الدراسة لمحاولة التعرف على مشكلات معلمى المواد التطبيقية الضاغطة فى المرحلة الثانوية، لاقتراح بعض الحلول للتخفيف من حدة الضغوط النفسية حتى لا تصل إلى مرحلة الاحتراق النفسى، مما يؤثر على الصحة النفسية والجسمية والنجاح المهني للمعلم.

تعريف الضغـوط:

على الرغم من التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يميز هذا العصر يلاحظ أن نسبة الضغوط التي يتعرض لها الفرد فى تزايد مستمر، وذلك مرجعه إلى التقدم العلمي والتكنولوجي، والذي يمكن تشبيهه بسلاح ذو حدين، فكما أنه يؤدي إلى تقدم ورقي المجتمعات، فإنه يؤدي أيضاً إلى تزايد الضغوط النفسية والقلق.

إن مصطلح الضغط النفسى ليس مفهوماً جديداً كما ذكر كمبل(1990:120) Kimble، حيث أن بداية ظهور هذا المصطلح تمتد إلى القرن السابع عشر والثامن عشر والتاسع عشر والقرن العشرين، ولكن هذا المصطلح برز بشكل واضح فى القرن العشرين ليشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق.

وباستعراض الباحثتين للتعريفات المختلفة العربية والأجنبية الخاصة بالضغوط وجدتا أنه لا يوجد تعريف متفق عليه للضغوط. فلقد تناوله الباحثون بمعاني مختلفة تبعاً لما يتفق وطبيعة الدراسات والبحوث الخاصة بالضغوط النفسية فى المجالات المختلفة.

وبعد استعراض العديد من الدراسات والبحوث الخاصة بمجال الضغوط النفسية، تم التوصل إلى التصنيف التالي لمفهوم الضغوط، والذي يتحدد فى أربعة اتجاهات أساسية وهي:

الاتجاه الأول: الضغوط النفسية كمثيرات.

الاتجاه الثاني: الضغوط النفسية كاستجابات.

الاتجاه الثالث: الضغوط النفسية كعملية إدراكية، تفاعلية بين المثير والفرد.

الاتجاه الرابع: الضغوط النفسية كحالة وجدانية.

وفيما يلي عرضاً لبعض تعريفات الضغوط النفسية فى الاتجاهات المختلفة:

الاتجاه الأول: الضغوط النفسية كمثيرات:

يعرف هذا الاتجاه الضغوط النفسية على أنها مثيرات، فقد أشارت بعض التعريفات إلى أن هذه المثيرات قد تكون خارجية، والبعض الآخر إلى أن هذه المثيرات داخلية، كما أشارت تعريفات أخرى إلى أن هذه المثيرات قد تكون خارجية وداخلية، وهناك بعض التعريفات الأخرى التي أشارت إلى أن هذه المثيرات قد تكون فيزيقية، أو نفسية، أو اجتماعية. وفيما يلي بعض من هذه التعريفات:

عرف لازاروس Lazarus (1976: 23) الضغوط النفسية بأنها تحدث عندما تعرض على الفرد متطلبات تفوق أو تزيد على مصادرة التكيفية، وميز بين الضغوط الفيزيقية والضغوط النفسية والاجتماعية.

كما عرفها ميكينباوم Meichenbaum (1988:73) بأنها قوة موجودة فى البيئة الخارجية تؤدي إلى إزعاج الفرد وتوتره، وتشعر الفرد بأنه يوجد فى البيئة المحيطة به ما يهدد حياته، واتزانه الانفعالي والاجتماعي، وأيضاً استقراره.

وأشار السيد السمادوني (١٩٨٩: ٣٤٠) إلى أن الضغوط النفسية هي حالة ناتجة عن التهديد الذي يتعرض له الفرد، ويهدد ذاته، وأمنه واستقراره.

كما يرى حسين طاهر (١٩٩٣: ١٥) أن الضغوط النفسية ترجع إلى تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد ككل، أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاختلال فى تكامل الشخصية، وعندما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه مما كان عليه إلى نمط جديد.

أما عواطف صالح (١٩٩٣: ٤٦٥) فتعرف الضغوط النفسية بأنها الأحداث والمواقف التي تحدث فى الحياة اليومية، وتمثل مثيرات تسبب المضايقات والتوتر لدى الفرد، وتتطلب من الفرد قدرات خاصة لاستخدام أساليب معينة من الدفاع والتعامل المرن الذي يساعده على تجنب آثارها.

بينما أشار حسين علي فايد (١٩٩٨: ١٦٨) إلى أن الضغوط النفسية تعني أحداث الحياة المثيرة للمشقة، والتي تتعلق بالمجال الاقتصادي والمهني والعاطفي والزواجي والأسري والصحي والانفعالي والشخصي.

من خلال التعريفات السابقة يلاحظ أن مفهوم الضغوط النفسية وفقاً لهذا الاتجاه يرى أن المسئول عن الضغوط النفسية مجموعة من المثيرات البيئية، وأن هذه المثيرات قد تكون اقتصادية، مهنية، عاطفية، أسرية، صحية،....، وهي بمثابة متطلبات على الفرد، عليه أن يقوم بإشباعها لحدوث نوع من التوافق، وأن عدم إشباعها يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق وعدم الاستقرار والاتزان الانفعالي، مما قد يهدد حياة الفرد، كما أنه لابد من توافر قدرات خاصة، وقدر من المرونة لمواجهة الضغوط.

الاتجاه الثاني: الضغوط النفسية كاستجابات:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغوط النفسية تعتبر نوعاً من الاستجابة أو رد الفعل لمثير موجود فى البيئة، أي أنها نتيجة لبعض المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، ومن بين هذه التعريفات تعريف جيلبرت Gilbert (1977) والذي يرى أن الضغط النفسى هو الاستجابة الفسيولوجية، السيكولوجية التي يقوم بها الفرد فى مواجهة حدث أو حالة خارجية.

(فى: جوهرة المرشود، ٢٠٠٤: ٣٤)

بينما يرى إيفرلي وروزنفلد Everly & Rosenfold (1981: 12) أن الضغط النفسى هو استجابة سيكوسوماتية لمثير معين.

ويشير سيلي Seley (1984: 17) إلى أن الضغوط النفسية تشير إلى مجموعة من الأعراض الفسيولوجية التي تحدث فى الجسم كرد فعل لبعض المثيرات التي يشار إليها باسم الضغوط، والتي يمكن أن تنتج عن المواقف السارة وغير السارة.

وقد أشار لوثانس Luthans (1998: 330) إلى أن الضغوط النفسية هي استجابات تكيفية لمختلف المواقف الخارجية، والتي يترتب عليها حدوث بعض الاختلالات العضوية والانفعالية والسلوكية لدى الأفراد.

كما ذكرت شوقية السمادوني (١٩٩٣: ٤٥) أن الضغوط النفسية حالة انفعالية تنعكس فى ردود الفعل الداخلية الجسمية والسلوكية والناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة فى البيئة المحيطة.

ويلاحظ من خلال التعريفات السابقة أن الضغوط النفسية ماهي إلا استجابات أو ردود أفعال لبعض المواقف الموجودة فى البيئة، والتي يترتب عليها العديد من الآثار النفسية والجسمية والسلوكية للفرد.

الاتجاه الثالث:الضغوط النفسية كعملية إدراكية تفاعلية بين المثير والفرد

ويتضمن هذا الاتجاه العديد من الآراء والتعريفات التي أشارت إلى أهمية الجانب الإدراكي، ومدى التفاعل بين المثيرات والاستجابات فى المواقف الضاغطة، ومن بين هذه التعريفات تعريف كل من فولكمان وآخرون Folkman et.al. (1979)، وفيولا البيلاوي (١٩٨٨: ٤)، كما ورد فى مصطفى علي رمضان (٢٠٠٢: ١٠٧)، وحمدي الفرماوي (١٩٩٠: ٤٣٤)، حيث يروا أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من عدم التوازن يتعرض لها الفرد نتيجة عدم قدرته على الاستجابة للمتطلبات المفروضة عليه.

كما أشارت بدرية كمال (١٩٩٢: ٥٦) إلى أن الضغوط النفسية هي إدراك الإنسان لعدم قدرته على إصدار استجابات مناسبة تكيفية للمواقف الحياتية التي يقابلها.

لكن لازاروس Lazarus (1993: 6) رأى أن الضغوط النفسية هي عبارة عن مثيرات يتعرض لها الفرد، مما يدفعه للاستجابة باختيار أساليب للتوافق مع هذه المثيرات، كما

أضاف أن الضغوط قد تؤدي إلى إعاقة ظهور الوظائف المعرفية التي تساعد على مواجهة الضغوط.

وعلى جانب آخر يرى ريس Ress كما ورد فى علي عبد السلام (٢٠٠٠: ٩) أن الضغوط النفسية هي أي مثيرات فى البيئة الداخلية والخارجية تتسم بالشدة والاستمرارية بما يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي، وينعكس أحياناً على عدم اتزان سلوكه، وسوء تكيفه، وبقدر استمرار الضغوط يكون ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية.

ويعرف صبحي الكافوري (٢٠٠٠: ١٠٠) الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة، والاستجابة لها عبر تغييرات فسيولوجية، وانفعالية، ومعرفية سلوكية، تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة بين مالديه من إمكانيات، وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة به من أفعال.

كما أوضح علي عسكر (٢٠٠٠: ١٧) أن الضغوط النفسية هي الحمل الذي يقع على كاهل الفرد، وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه.

فى حين يرى أسعد الأمارة (٢٠٠١: ٢) أن الضغوط النفسية مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية فى حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة، تُحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

كما أشار كل من زيدان السرطاوي، عبد العزيز الشخص (١٩٩٨: ١٥) إلى أن الضغط النفسي يعبر عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأمراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغوط.

أما زينب شقير (٢٠٠٣: ٤) فتعرف الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد فى حياته.

وقد عرفتها جليلة عبد المنعم (٢٠٠٦: ٢٣٢) على أنها مجموعة المواقف، أو المشكلات التي يتعرض لها الفرد فى حياته اليومية أثناء تفاعله مع البيئة أو الأشخاص، وتسبب له نوعاً من الآلام أو المشاعر السلبية التي تؤثر على توافقه ونظرته للحياة، وتتطلب من الفرد استعدادات خاصة تمكنه من التعامل معها دون أن يناله الإحباط أو التوتر والقلق.

من خلال التعريفات السابقة للضغوط النفسية كعملية إدراكية تفاعلية بين المثير والفرد، نجد أن معظم التعريفات تشير إلى أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة لعدم قدرة الفرد على القيام باستجابات تكيفية مناسبة للمثيرات التي تسبب الضغوط، مما يترتب عليه ردود أفعال عضوية وعقلية وانفعالية، وأن درجة الإحساس بالضغط تتوقف على درجة شدة المثير الضاغط، وأيضاً على طول الفترة الزمنية المصاحبة لهذا المثير، كما أنه توجد فروق فردية من شخص لآخر فى الإحساس بالضغط، وذلك تبعاً لخصائص شخصيته.

الاتجاه الرابع: الضغوط النفسية كحالة وجدانية:

ظهر فى مجال تعريف الضغوط النفسية العديد من الآراء التي وجدت أن الضغوط النفسية ترجع إلى اضطراب الحالة الوجدانية، والتي تؤدي إلى عدم التوازن الانفعالي للفرد، ومن بين هذه الآراء ما أشار إليه:

ماكجراث Macgrath، كما ورد فى حنان ثابت مدبولي (١٩٩٥: ٧) من أن الضغوط النفسية هي الإحساس الناتج عن فقدان التوازن بين المطالب والإمكانات.

كما أوضح حمدي الفرماوي (١٩٩٠: ٤٧) أن الضغوط النفسية هي حالة من عدم التوازن الذي ينتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة، ومقدرة القيام بها، وتؤدي لشعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية.

وقد أشار كل من كليوي، وبارلنج Kelloway, K & Barling, J (1992) إلى أن الضغوط النفسية هي عبارة عن محصلة للتفاعل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به، وقد تصل به إلى حالة وجدانية تؤثر بشكل واضح على طاقاته الجسمية والانفعالية.

وأيضاً رأت نعمة عبد الكريم (١٩٩٩: ٤٨٠) أن الضغوط النفسية هي حالة من الاضطراب الانفعالي، وعدم التوازن النفسى بسبب ضغوط العمل، أو ضغوط الحياة، أو ضغوط المرض.

مما سبق يتضح لنا أن الضغوط النفسية وفقاً لهذا الاتجاه تسبب نوعاً من الاضطراب وعدم التوازن الانفعالي، وذلك نتيجة لعدم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والمتطلبات المختلفة.

تعقيب:

أتضح لنا من العرض السابق للاتجاهات المختلفة لتفسير الضغوط النفسية، أن هذا المفهوم قديم، وعلى الرغم من ذلك استمر تناوله لقرون عديدة، وستزداد الحاجة إليه مع التطور والتقدم لمواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها فى جميع مراحل النمو، وفى مختلف المجالات (التعليمية، والمهنية، والأسرية، والاقتصادية، والسياسية،....) وذلك لمساعدة الأفراد على تجنب الآثار النفسية السلبية للضغوط، وتحقيق توافقهم وسعادتهم.

كما أتضح لنا اختلاف وجهات النظر حول مفهوم الضغوط، وذلك نظراً لاستخدامه من قبل المشتغلين فى مجالات (علم النفس، الاجتماع، الطب، الإدارة، الهندسة،...). إلا أننا حددنا أربعة اتجاهات أساسية فى تعريف الضغط النفسى.

فالضغط النفسى يعرف على أنه نوع من المنبهات (المثيرات)، التي تتطلب تغيراً أو تكيفاً، أو إعادة تكيف (استجابة)، كما أنه يسفر عن استجابة سلبية أو إيجابية نتيجة التفاعل بين المثير والفرد، فضلاً عن كونه يمكن اعتباره حالة وجدانية.

وبناء على ذلك نجد أنه ليس من السهل أن نجد تعريف شامل متفق عليه للضغوط، إلا أن أي تعريف يمكن إدراجه ضمن أي من الاتجاهات الأربعة الأساسية لتفسير الضغوط النفسية سالفة الذكر.

لكن ترى الباحثتان أن الاتجاه الثالث لتعريف الضغوط النفسية قد يكون أكثرهم شمولاً، نظراً لأنه يرى أن الضغوط النفسية تنتج من التفاعل بين المثيرات (الحدث الضاغط) والفرد، وهذا يتطلب تقييم الفرد المعرفى، وإدراكه للحدث الضاغط حتى يحدد استجابته، بمعنى أساليب مواجهته للحدث الضاغط بصورة توافقية.

وأخيراً يمكننا القول أن الضغوط النفسية ظاهرة حتمية نتيجة تفاعل الفرد مع الظروف البيئية، وتأثيره وتأثره بها. حيث أنه عندما تكون المتطلبات المفروضة على الفرد تفوق حدود الاحتمال، ولا يمكنه الوفاء بها، يترتب على ذلك الشعور بالضغط النفسى، إلا أنه إذا كانت هذه المتطلبات يمكن الوفاء بها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، وهذا يعني أن هناك مستويات للضغط النفسى.

كما أتضح لنا من العرض السابق أن هناك فروق فردية بين الأفراد فى درجة الإحساس بالضغط النفسى، وكذلك فى الاستجابة للحدث الضاغط، وذلك تبعاً لشدة الموقف الضاغط، واستمراريته، وسمات شخصية الفرد، ودرجة مرونته، وصلابته النفسية، وقدرته على التوافق السليم.

إلا أنه يمكن القول أن التعرض المتكرر للمواقف الضاغطة يترتب عليه تأثيرات سلبية فى الحياة، وهذا يتطلب ضرورة زيادة صلابة الفرد النفسية فى مواجهة الظروف الضاغطة لتجنب الآثار النفسية السلبية للضغوط.

وفى البحث الحالي تهتم الباحثتان بالضغوط النفسية كما يدركها معلمى المواد التطبيقية، نتيجة ما يتعرضون له من مشكلات فى البيئة المدرسية أثناء تفاعلهم اليومي.

مصادر الضغوط النفسية عند المعلم:

تتعدد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم، ولقد قامت الباحثتان بحصرها من خلال استعراض العديد من الدراسات التي أجريت للتعرف على مصادر الضغوط النفسية عند المعلم فى المراحل التعليمية المختلفة، وفى التخصصات المختلفة، ومن النوعين، ومختلفين فى سنوات الخبرة، وذلك للاستفادة منها فى بناء قائمة الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقية.

ولقد اتفقت العديد من الدراسات، مثل دراسة: (كوبر Cooper, 1981)، (بلاس Blace, 1984)، (ديفيد فونتانا David Fontana, 1993)، (لازاروس Lazarus, 1993)، (لطفى عبد الباسط، ١٩٩٤)، (حنان ثابت مدبولي، ١٩٩٥)، (فوزي عزت ونور محمد جلال، ١٩٩٧)، (محمود شوقي عبد التواب، ١٩٩٧)، (حسن الموسوي، ١٩٩٨)، (جيهان عثمان، ١٩٩٩)، (رنيفة عوض، ٢٠٠١)، نادية الشرنوبي، ٢٠٠١)، (جوهرة المرشود، ٢٠٠٤)، (محمد عبد اللطيف، ٢٠٠٤) على أن هناك مصدرين أساسيين للضغوط، هما:

١. مصادر داخلية: وتشمل مجموعة المتغيرات الداخلية التي يدركها الفرد وتنبع من ذاته.
٢. مصادر خارجية: وهي مجموعة المتغيرات التي تحيط بالفرد.

ومما لا شك فيه أن هناك الكثير من مصادر الضغوط أو مسبباتها عند المعلم، والتي تحدث نتيجة لمطالب البيئة المدرسية. فالمعلم فى حياته المهنية داخل المدرسة يتعرض لأنواع كثيرة من الضغوط عندما يتفاعل مع الإدارة، الزملاء (فى نفس التخصص أو فى التخصصات الأخرى)، الطلاب، الإمكانات، المنهج، التوجيه، أولياء الأمور،.... والتي تعرف بالمصادر الخارجية للضغوط النفسية، وعندما يتفاعل المعلم مع بيئته المدرسية تصدر منه استجابات تعتبر ردود أفعال داخلية تحدث بسبب المثيرات (المواقف) البيئية الضاغطة، والتي تعتبر بمثابة مصادر داخلية للضغوط النفسية.

إلا أن الإحساس بالضغط النفسى والاستجابة له تختلف من فرد لآخر نظراً للفروق الفردية بين الأفراد فى الإدراك الشخصي للأحداث، فضلاً عن سمات الشخصية، والسن، والخبرة، ونوع المعلم، وتخصصه.

مما سبق نخلص إلى أن مصادر الضغوط النفسية عند المعلم كثيرة ومتنوعة، وقد تكون داخلية أو خارجية، إلا أننا نتعرض فى الدراسة الحالية لمصادر الضغوط النفسية فى البيئة المدرسية لمعلمي المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية فى مختلف التخصصات من النوعين.

ولقد أوضحت نتائج عدد من البحوث والدراسات أهمية الدور الذي تقوم به متغيرات الشخصية فى الإحساس بالضغوط، وفى مواجهة الضغوط والتكيف معها، وأخذت مناحي متعددة، فمنها ما يعطي وزناً أكبر للمواقف الضاغطة، ومنها ما يعطي الأهمية للتكوين الشخصي، إلا أن الباحثتان ترى أن كلاهما يسهم فى إدراك الموقف الضاغط، والاستجابة له، ومواجهته والتكيف معه.

إلا أنه يجب أن نشير هنا إلى أهمية العمليات العقلية المعرفية وتأثيرها فى السلوك، حيث يرى باندورا Bandura (1982: 11) أن العمليات المعرفيه ذات تأثير كبير على سلوك الفرد، وهي تتوسط التفاعل الذي يتم بين المؤثرات البيئية وبين السلوك، فهي تحدد ما يدرك وما لا يدرك من البيئة، كما أنها تحدد كيف تفسر مثيرات البيئة، وكيف تنظم، وكيف يتفاعل معها الفرد.

ولكي نتعرف على واقع الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية من النوعين على اختلاف تخصصاتهم (حاسب آلي، زراعي، صناعي، تربية موسيقية، تربية فنية، اقتصاد منزلي) فى مدارس البنين والبنات، كان علينا معرفتها من وجهة نظرهم فى ضوء أحداث الحياة المدرسية الضاغطة كما يدركونها.

انطلاقاً من هذا قامت الباحثتان بعمل استطلاع رأي لمعلمي المواد التطبيقية عن المشكلات التي يعانون منها فى مجال عملهم، وعن العوامل التي إذا توفرت يمكن أن تخفف من

حدة هذه المشكلات. (ملحق رقم ٢)، وذلك بهدف تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث، تمهيداً لبناء قائمة الضغوط النفسية لدى معلمى المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية.

مما سبق برزت أهمية الجانب المعرفى الإدراكي فى تناول وتقدير انفعالات الفرد، وأهمية الجانب السلوكي فى مواجهة الضغوط النفسية.

وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تفسر الضغوط النفسية:

نظريات الضغوط النفسية:

اختلفت آراء العلماء والباحثين فى تفسير طبيعة الضغوط، ومكوناتها، وأسبابها، وآثارها على الفرد، وقد أرجع بعض العلماء هذه الضغوط إلى عوامل فسيولوجية، والبعض إلى عوامل بيئية تفاعلية بين الفرد والبيئة، بينما أرجعها البعض الآخر إلى عوامل معرفية.

ويرى بول Powell (1983:9) أن جميع النظريات اهتمت بتفسير الضغط النفسى، والانفعالات المرتبطة به وأثرها على الصحة النفسية للفرد.

وفيما يلي عرض موجز لبعض من هذه النظريات:

١. النظرية الفسيولوجية:

تشير هذه النظرية إلى المظاهر الفسيولوجية والعضوية كنوع من الاستجابة للضغط النفسى، وتبدو هذه المظاهر فى بعض الأعراض، وهذه الاستجابات تعني أن أعضاء الجسم تستعد للاستجابة للتحديات "المثيرات الضاغطة"، والتي تحدث عند المستوى اللاإرادي الأوتونوني Nervous Level Autonomic. وهي استجابة تحدث بطريقة أوتوماتيكية (فى جوهرة المرشود، ٢٠٠٤: ٥٩).

ويعتبر سيلي Selye (1976) عالم الغدد الشهير أول من اهتم بدراسة الضغوط النفسية، فقد أشار إلى أن معظم الكائنات البشرية لها رد فعل للشدائد والضغوط، كما أشار إلى أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغوط هدفها المحافظة على الكيان والحياة، وقد حدد ثلاثة مراحل يمر بها الإنسان عندما يتعرض للضغط، وهي:

١. مرحلة الإنذار **Alarm Reaction Stage**: هذه المرحلة يمر بها الإنسان حينما يواجه ضغطاً بفعل مثير خارجي.

٢. مرحلة المقاومة **Resistance Stage**: كلما زادت حالة الإجهاد أو الضغط فى المرحلة السابقة يدخل الفرد فى هذه المرحلة مما يترتب عليه شعوره بالقلق والتوتر والإرهاق، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط.

٣. مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك **Exhaustion Stage**: تحدث عندما تضعف قدرة الفرد على مواجهة مسببات الضغوط أثناء مرحلة المقاومة.

مما سبق يتضح أن سيلي فسر الضغوط النفسية وفقاً للجوانب الفسيولوجية، بينما أغفل العلاقة بين الفرد والبيئة، وكذلك الجوانب المعرفية والنفسية والسلوكية فى فهم وتفسير الضغوط النفسية.

٢. النظرية البيئية – التفاعلية بين الفرد والبيئة:

نظراً لوجود التفاعل بين الفرد والبيئة يرى أصحاب هذا الاتجاه ومن بينهم كوبير Cooper (1981: 18) أن بيئة الفرد تعد مصدراً للضغوط، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد، أو تهديد لمستقبله وأهدافه، فيشعر بنوع من الضغط، مما يدفعه إلى استخدام بعض الأساليب للتوافق مع الموقف، وإذا لم تنجح هذه الأساليب فى حل المشكلات لازمته الضغوط طويلاً، مما يؤدي إلى تعرضه للإصابة بالعديد من الأمراض العضوية والنفسية.

ويلخص أصحاب هذه النظرية مصادر الضغوط البيئية فى نوعين من الضغوط: الضغوط الخارجية، والضغوط الداخلية.

وهكذا نجد أن هذا الاتجاه البيئي التفاعلي، سواء كانت عناصره فيزيقية أو بشرية له أثراً واضحاً فى تشكيل الضغوط، ولكن يؤخذ عليه إغفال النواحي المعرفية للفرد.

٣. النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الجانب العقلي المعرفى يحقق التعامل السليم مع الضغوط، ومن أصحاب هذا الاتجاه إليس (1984) Ellis، بيك (1976) Beck، ميكنباوم (1993) Mecichenbaum، لازاروس (1993) Lazarus، وفيما يلي عرض لبعض منهم:

أ. النظرية العقلانية Ellis (1984):

يرى إليس أن الفرد يولد مزوداً بجوانب فطرية تشمل نوعين من التفكير: التفكير العقلاني، والتفكير اللاعقلاني، غير أن عمليتي التربية والتنشئة خلال مرحلة الطفولة يؤثران فى تدعيم التفكير اللاعقلاني أكثر من التفكير العقلاني، مما يترتب عليه عدم موضوعية الفرد فى فهم ذاته وفهم الظروف البيئية المحيطة به، مما ينعكس على تفاعله مع الواقع.

كما أشارت هذه النظرية إلى أن الجانب اللاعقلاني يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية نتيجة تحمل الفرد ما يفوق طاقاته وإمكاناته.

وبهذا يتضح لنا أن إليس يرى أن الاضطرابات الانفعالية التي تحدث نتيجة المواقف الضاغطة، ما هي إلا نتيجة للأفكار اللاعقلانية، وبالتالي يمكن تخفيف شدة الضغوط إذا استطاع الفرد أن يحول الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية.

ب. نظرية بيك Beck (1976):

يرى أن الفرد خلال عملية التنشئة الاجتماعية والتفاعل مع البيئة فى مراحل نموه المختلفة تتكون شخصيته من عدد من الأبنية المعرفية، والتي تشتمل على العديد من المعلومات والمفاهيم والمعتقدات.

ج. نظرية ميكنباوم Mecichenbaum (1993):

يرى أنه يمكن تعديل السلوك معرفياً عن طريق إكساب الفرد عمليات التفكير والتنظيم، والتخطيط، والتحليل، والتمحيص قبل إصدار الأحكام على المواقف المختلفة.

وهكذا أتضح لنا من العرض السابق لبعض النظريات المفسرة للضغوط الاختلاف بينها فى وجهات النظر حول مكونات الضغوط، وأسبابها، وأثرها على سلوك الفرد.

المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية العامة:

أولاً: مفهومها:

المواد التطبيقية هي جزء من المنهج الدراسي بالمرحلة الثانوية، فهي مواد يدرسها الطالب ضمن المواد الدراسية، وتتضمن جزء نظري وجزءعملى، ويؤدي فيها الطالب امتحان تحريرى، وامتحان عملى، ولا تحسب درجاتها ضمن مجموع درجات الطالب، ولكن النجاح فيها شرط أساسي للانتقال للصف التالي.

ويختار الطالب من بين هذه المواد، بعضاً منها وفق خطة الدراسة المحددة من قبل وزارة التربية والتعليم فى ضوء رغباته وميوله، (وسنعرض هذه الخطة لاحقاً)، وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يسمح للطالب بالتحويل فيما بين هذه المواد فى ضوء استعداداته وقدراته وميوله حتى يتسنى تحقيق الهدف من دراسة هذه المواد فى المرحلة الثانوية.

ثانياً: المجالات والتخصصات المختلفة للمواد التطبيقية:

تتضمن المواد التطبيقية التخصصات التالية:

١. الصناعي:

يهدف المجال الصناعي إلى تنمية المهارات فى تناول المواد الخام، واستخدام الآلات والعدد البسيطة من خلال الممارسة والتدريب، ويتضمن المجال الصناعي العديد من التخصصات الفرعية العامة، مثل: هندسة السيارات، الكهرباء، الميكانيكا، الإلكترونيات، والعمارة العامة، وهذا التخصص متاح للبنين فقط دون البنات.

٢. الزراعي:

يهدف المجال الزراعي إلى إكساب الطلاب بعض المعلومات والمهارات الزراعية بما يتناسب مع ميولهم واهتماماتهم، ويتوافق مع احتياجات البيئة، كما يهدف إلى تنمية الميول العلمية والمهنية للطالب، وقدراته المختلفة المرتبطة بالمجال الزراعي، بما يمكنه من البدء بالقيام ببعض المشروعات الزراعية البسيطة.

٣. الاقتصاد المنزلي:

يهدف منهج الاقتصاد المنزلي إلى العمل على زيادة وعي الطالبات بالعديد من الميادين، ومنها: الوعي الصحي، والغذائي، والعادات الغذائية الشائعة، وتدعيم القيم والتقاليد المرتبطة بالحياة الأسرية، والتي تتلاءم مع طبيعة المجتمع، كما يهدف إلى تنمية العديد من المهارات المرتبطة بإدارة شئون المنزل، والقيام بعمل بعض الوجبات الغذائية والحياكة والتطريز وغيرها، وهذا التخصص متاح للبنات فقط دون البنين.

٤. الحاسب الآلي:

لقد أصبح استخدام الحاسب الآلي فى الوقت الحاضر ضرورة فى شتى المجالات والميادين، فالمهارات الأساسية للتعامل مع تكنولوجيا العصر لم تعد قاصرة على القراءة والكتابة والحساب، بل امتدت لتشمل قدرات عالية فى التفكير والاستنتاج، ومعالجة البيانات. فالحاسب أداة وسيطة تكمل وتتكامل مع مختلف المواد التعليمية الأخرى فى جميع مراحل التعليم لتحقيق الأهداف التربوية، ودراسة الحاسب الآلي فى المرحلة الثانوية تمثل خبرة تعليمية نحو الاستخدام التكاملي الأمثل فى الحياة التطبيقية والعملية.

٥. التربية الموسيقية:

تلعب مادة التربية الموسيقية دوراً مهماً فى تكامل شخصية الطالب فى المرحلة الثانوية، فهي من المواد الدراسية الهامة من الناحية الحضارية والثقافية، فالطالب يتعرف على نشأة الموسيقى وتطورها فى العصور المختلفة، كما يتعرف على القواعد الأساسية فى استخدام الآلات المختلفة، ويتدرب على التحكم فى أدائه، وفى الآلة التي يستخدمها من خلال الممارسة.

٦. التربية الفنية:

تسهم التربية الفنية بشكل كبير فى بناء شخصية الطالب، وهي تضم العديد من الأنشطة الفرعية، مثل الرسم والتصوير والنحت والخزف والطباعة، ولم يعد مفهوم التربية الفنية مقصوراً على تنمية القدرات الفنية لدى الطلاب ذوي المواهب، أو تعلم بعض المهارات الآلية، وإنما أصبح الاهتمام موجهاً نحو كل ما يرتبط بالعمل الفني من معلومات أو مهارات، وكذلك تكوين اتجاهات وقيم إيجابية عند الطلاب تنعكس بصفة عامة على سلوكهم فى الحياة، ويكون لها أثر فعال فى رؤيتهم للبيئة المحيطة، وأن يأخذ المظهر الجمالي والفني شكل دائم فى حياتهم العامة.

(وزارة التربية والتعليم، قطاع الكتب، ٢٠٠٥).

ثالثاً: خطة دراسة المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية:

يتم توزيع المواد التطبيقية كما يلي:

أ. الصف الأول الثانوي:

تعتبر المواد التالية مواد أساسية، وهي:

١. الحاسب الآلي: مادة أساسية.
٢. التربية الفنية: مادة أساسية.
٣. التربية الموسيقية: مادة أساسية.

ولكن يتعين على الطالب أن يختار بين التربية الفنية والتربية الموسيقية، والتربية الموسيقية للموهوبين فقط، أما بقية المجالات ليست مواد أساسية، ولكن يختار الطالب واحدة منها فقط، وبذلك فهو يقوم بدراسة ثلاث من المواد التطبيقية فى الصف الأول الثانوي.

ب. الصف الثاني الثانوي:

يختار الطالب واحدة فقط من كل المواد التطبيقية، حتى لو لم يكن درسها فى الصف الأول الثانوي، ويؤدي فيها امتحاناً تحريرياً قبل امتحان الثانوية العامة، وهو امتحان موحد لجميع الطلاب يعقد فى لجنة خاصة، ويتم تصحيحه فى كنترول الثانوية العامة، كما يؤدي امتحاناً عملياً يسبق الامتحان النظري، ويتم إجراءه فى نفس مدرسته، تحت إشراف لجنة خارجية.

مما سبق يتضح أن هذه المواد تدرس فى الصف الأول الثانوي، وكذلك فى المرحلة الأولى من الثانوية العامة، ولا تدرس فى المرحلة الثانية من الثانوية العامة (الصف الثالث الثانوي) والجداول رقم (١) ورقم (٢) توضح خطة الدراسة، وتوزيع الدرجات الخاصة بالمواد التطبيقية.

جدول (١)

خطة الدراسة وتوزيع الدرجات بالصف الأول الثانوي

الدرجة الكلية		عدد الحصص	امتحان نهاية النصف الأول				امتحان نهاية النصف الثاني				زمن الإجابة
الكبرى	الصغرى		كبرى		أعمال السنة	المجموع	كبرى		أعمال السنة	المجموع	
			عملي	نظري			عملي	نظري			ساعة ونصف + العملي
٢٠	٨	٢	٤	٤	٢	١٠	٤	٤	٢	١٠	

جدول (٢)

خطة الدراسة وتوزيع الدرجات المرحلة الأولى من الثانوية العامة

الدرجة الكلية		عدد الحصص أسبوعياً	امتحان نهاية العام			زمن الإجابة
الكبرى	الصغرى		عملي (١٠)		تحريري	
			امتحان	أعمال السنة		
٢٠	٨	٤	٦	٤	١٠	ساعتان التحريري + العملي (١٠) دقائق لكل طالب

(وزارة التربية والتعليم، قطاع الكتاب، ٢٠٠٥)

رابعاً: أهمية المواد التطبيقية:

١. تـزود المـواد التطبيقية طلاب وطالبات المدارس الثانوية بالعديد من الخبرات، وتنمي المهـارات الحياتية الأساسية لديهم من خلال التدريب والممارسة النظرية والعملية، كما تسـاعد على اكتشاف مواهب واتجاهات واهتمامات الطلاب، مما يساعدهم على اختيار الاتجاه المناسب للتعليم المستقبلي، والتدريب وفقاً لقدراتهم، وإمكاناتهم.

٢. تسـهم المـواد التطبيقية فى تنمية العمل اليدوي، والمهارات الحياتية الأمر الذي يعود بالنفع على الطالب فى حياته المستقبلية الخاصة، فضلاً عن أنه إن لم يوفق فى استكمال دراسـته الجامعية تكون أمامه فرصة لتنمية هذه المهارات وتوظيفها فى العمل كوسيلة للكسب.

٣. وتعمل أيضاً المواد التطبيقية على تنمية وبناء وتكامل شخصية الطلاب، كما تعمل على استغلال الطاقة والنشاط الموجودين لدى الطلاب وخاصة فى المرحلة العمرية المتمثلة فـى مـرحلة التعليم الثانوي، فالطالب فى هذه المرحلة يتميز بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل البناء. (وزارة التربية والتعليم، قطاع الكتاب، ٢٠٠٥)

خامساً: أهداف المواد التطبيقية:

للمواد التطبيقية العديد من الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية، وسوف نتناول فيما يلي بعض من هذه الأهداف:

١. الأهداف المعرفية:

تعمل الأهداف المعرفية على أن:

- يكتسب المتعلم مفاهيم ومعلومات جديدة وخبرات متنوعة مرتبطة بالمادة الدراسية.
- تنمى القدرات العقلية والتربوية على التفكير والإبداع وحل المشكلات والملاحظة والتخيل.
- يتعرف على التطور التاريخي الخاص بكل مجال من مجالات المواد التطبيقية.
- يتعرف على المفاهيم المرتبطة بعناصر كل مجال من مجالات المواد التطبيقية.
- يـتعرف علـى التغـيرات التي يمكن أن تطرأ على كل مجال من مجالات المواد التطبيقية.

٣. الأهداف المهارية:

تعمل الأهداف المهارية على أن:

- تنمى مهارات العمل اليدوي.
- تنمى المهارات الحياتية المختلفة.
- يستخدام أساليب تكنولوجية حديثة.
- ينتج العديد من الوسائل التعليمية المفيدة للعديد من التخصصات.
- تنمى قدرات التخيل والتحليل والإبداع والابتكار.

- يستثمر أوقات الفراغ للقيام ببعض الأعمال المفيدة.
- ينفذ بعض المشروعات الصغيرة.
- يتدرب المتعلم على الأسلوب التجريبي القائم على النشاط والنمو الذاتي.
- يغـرس سلوكيات إيجابية فى نفس المتعلم، كالتعاون من خلال الأعمال الجماعية، وتحمل المسئولية وإثبات الذات.
- تنمى القدرات على توقع نتائج عمل معين.
- يدقق فى التعبير عن الأشياء.
- يستخدم الأسلوب العلمي فى التفكير لحل المشكلات.

٤. الأهداف الوجدانية:

تعمل الأهداف الوجدانية على أن:

- يشعر بأهمية المحافظة على الوسائل التكنولوجية الحديثة والعناية بها.
- يحب العمل الجماعي والتعاوني.
- يتحقق عنصر التكامل فى تربية المتعلم عقلياً وجسمياً ووجدانياً.
- تنمى الشعور بالثقة بالنفس والاعتماد على الذات والاستقلالية، وتنمية القدرة على المبادرة.
- تخفف حدة التوتر والقلق والتي تتسم بهم هذه المرحلة.
- يتحكم فى الانفعالات والمشاعر عند التعبير عن الرأي.
- تنمى القيم الجمالية المختلفة.
- يتشوق لمعرفة كل جديد فى مختلف مجالات المواد التطبيقية.
- يحترم حقوق الملكية الفكرية للآخرين.
- يشارك الزملاء فى إنتاج أعمال جماعية.
- يشارك الزملاء فى تقيم الأعمال المختلفة.
- يتقبل النقد ويحترام آراء الآخرين.
- يشارك فى مناقشة وجهات النظر المختلفة بموضوعية.
- يتعود على الدقة والنظافة، والمحافظة على الآلات والأدوات والأجهزة المستخدمة.

(وزارة التربية والتعليم، قطاع الكتاب، ٢٠٠٥)

مشكلة البحث:

يوجـد مـن بيـن معلمي المدرسة الثانوية مجموعة من المعلمين تقوم بتدريس المواد التطبيقـية (الحاسـب الآلـي، التربـية الموسـيقية، التربية الفنية، الاقتصاد المنزلي، الزراعي، الصناعى) ويشاركون جنباً إلى جنب مع معلمي التخصصات الأخرى فى تحقيق أهداف المدرسة الـثانوية، إلا أنهـم يتعرضـون لأنواع من الضغوط النفسية أكثر من زملائهم من معلمى المواد الأساسية (اللغات، الفيزياء، الرياضيات،...) فهم يعانون من نقص الإمكانات و الآلات و الأجهزة

و الخامات والأماكن المجهزة للدراسة العملية مما يؤثر على تحقيق الأهداف. هذا بالإضافة إلى أنه ينظر لهذه المواد من قبل (الطلاب، أولياء الأمور، المجتمع، معلمي المواد الأساسية) على أنها مواد ثانوية عديمة الأهمية، ويدعم هذه النظرة كونها مجرد مواد نجاح ورسوب لا تدخل في المجموع، مما يترتب عليه عدم وعى الطلاب بأهمية هذه المواد ومن ثم عدم الاهتمام بها، وكذلك أولياء الأمور، بل و الأكثر من هذا أنهم يعانون ضغوطاً داخل المدرسة نتيجة الإحساس بعدم التقدير ليس فقط من الطلاب ولكن من الإدارة و الزملاء و المجتمع بصفة عامة.

كل هذا على الرغم من أهمية هذه المواد لما لها من دور فى إكساب الطلاب كثير من المهارات الحياتية الأساسية التي تفيدهم في حياتهم الأسرية والمهنية فيما بعد، فضلاً عن دورها فى تنمية ميول الطلاب وصقلها، وإشباع دوافعهم و توظيف استعداداتهم ومواهبهم الخاصة، بالإضافة إلى امتصاص طاقاتهم وشغل أوقات فراغهم.

يسعى معلم المواد التطبيقية لتحقيق أهدافه والتى هى جزء من أهداف المرحلة الثانوية فى ظل وجود عجز شديد فى أعداد المعلمين فى أغلب التخصصات مما يلقى عليه أعباء تدريسية إضافية، فضلاً عن أعباء الوحدة المنتجة وما يكلف به من أعمال من قبل إدارة المدرسة، كل هذا فى أغلب الأحيان فى غياب التقدير المادى والمعنوى، فى غياب الإحساس بمكانة معلم المواد التطبيقية وأهميته وأهمية ما يقدمه لنمو الطلاب – حيث أن دوره فى إعداد الطالب لا يقل أهمية عن دور معلمي المواد الأساسية.

ومما تقدم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية فى التعرف على الضغوط النفسية عند معلمي المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية فى مدارس البنين والبنات، وما إذا كانت هناك علاقة بين الضغط النفسى وبعض المتغيرات وهى بالتحديد (النوع، التخصص، عدد سنوات الخبرة، المؤهل الدراسي، الحالة الاجتماعية)، ومن ثم تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات التالية:

١- هل يختلف ترتيب مصادر الضغوط عند معلمي المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية فى كل محور من محاور قائمة الضغوط النفسية تبعاً للتخصص العلمي ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمي المواد التطبيقية والتى ترجع إلى " المنهج الدراسى " باختلاف متغيرات الدراسة (النوع، التخصص، عدد سنوات الخبرة، المؤهل الدراسى، الحالة الاجتماعية) وكذا التفاعلات الثنائية و الثلاثية بينهم ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية والتى ترجع إلى " التقدير المادى والمعنوى " باختلاف متغيرات الدراسة، وكذا التفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم ؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية والتى ترجع إلى " الأعباء والتدريب " باختلاف متغيرات الدراسة، وكذا التفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم ؟

٥- هـل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية والـتى تـرجع إلـى " الإمكانات " باختلاف متغيرات الدراسة، وكذا التفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم ؟

أهمية البحث:

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال إلقاء الضوء على مصادر الضغوط عند معلمى المواد التطبيقية، لما لها من تأثير على مستوى أدائهم المهنى و تحقيقهم للأهداف.
- وضـع بعـض المقترحات التى قد يكون لها دور فى تخفيف حدة الضغوط النفسية عند معلمـى المـواد التطبيقية، وذلك لمحاولة مساندة المعلم ومساعدته على التوافق المهنى ومن ثم الصحة النفسية، وهذا بدوره ينعكس على طلابه.
- مـن خلال التعرف على مصادر الضغوط لمساعدة المعلم على التمتع بالصحة النفسية، ينتقل هذا لطلابه، ويساعد على نمو ميولهم واستعداداتهم نحو المواد التطبيقية، وإكسابهم المهارات الحياتية الأساسية.
- إن الاهتمام بهذه المواد ينمى مواهب وقدرات واستعدادات الطلاب فى نواحى شتى مما يخلـق لديهم اهتمامات تمتص طاقاتهم وتوجهها بما يعود عليهم وعلى المجتمع بالنفع، بدلاً من استنزافها فى ظواهر غير مرغوب فيها.
- الاهتمام بشريحة من المعلمين لم تلق أى اهتمام من قبل الباحثين رغم أهمية دورها فى إعداد الطالب لمواجهة ظروف حياتية يومية.
- إن هـذه الدراسـة فى حدود علم الباحثتين، لم يتم دراستها فى البيئة المصرية، وهذا يعطى أهمية خاصة لموضوع البحث.

أهداف البحث:

يهـدف البحـث الحـالى إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقـية (صـناعى، زراعـى، حاسب آلى، موسيقى، تربية فنية، اقتصاد منزلى) فى المرحلة الثانوية، مما يساعد على معرفة النواحى التى تتسبب فى الضغط النفسى لمعلمى المواد التطبيقية، وبالـتالى يمكـن التخطيط لتلافيها والحد منها لتطوير وتحسين العملية التعليمية وتحسين الصحة النفسية لمعلم المواد التطبيقية مما ينعكس على أدائه وتحقيقه لأدواره فى العملية التعليمية.

وبالتالى فإن الدراسة الحالية تسعى للإسهام فى مساعدة المعنيين بشئون التعليم الثانوى فى التعرف على:

- مصادر الضغوط عند معلمى المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية.
- طبيعة البنية العاملية لمصادر الضغوط لدى معلمى المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية.
- الـتعرف على طبيعة علاقة مصادر الضغوط النفسية لدى معلمى المواد التطبيقية بكل من: التخصص، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسى.

- تفسير الفروق فى مصادر الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية تبعاً لمتغيرات الدراسة.

وذلك حتى يمكن تبنى أساليب جديدة تساعد على تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن المشكلات التى يتعرض لها معلم المواد التطبيقية داخل المدرسة، سواء كانت هذه المشكلات مرتبطة بالمناهج، التقدير المادى والمعنوى، الأعباء والتدريب، الإمكانات، مما ينعكس على أداء المعلم لدوره وتحقيقه لأهدافه فى العملية التعليمية

الدراسات السابقة:

توجد العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية، إلا أننا سنقتصر على عرض بعض الدراسات التي تناولت دراسة الضغوط النفسية عند المعلم فى المراحل التعليمية المختلفة، بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية عند المعلم، والفروق بن المعلمين والمعلمات فى الضغوط النفسية.

توصلت دراسة كل من جودال وبراون (1980) Goodall & Brown، مكبريد (1983) Mcbride، مايكلتن (1983) Mykletun، راسك وسترات Rascke & Strath (1985)، باين وفونهام (1987) Payne & Furnham إلى أن المعلم يعاني ضغوطاً فى العملية التعليمية، وأن من مصادر الضغوط النفسية عند المعلم، سوء الجانب الخلقي للطلاب، ضعف الراتب، سيطرة الإدارة المدرسية، كثافة الفصول، ثقل الأعباء، ظروف العمل السيئة، سوء العلاقة مع الإدارة والتوجيه، والزملاء، وعدم توافر الوسائل التعليمية.

وأشارت دراسة فانس (1989) Vance & et all والتي اهتمت بدراسة مصادر الضغط المهني من وجهة نظر المعلمون على عينة من (٢٨) معلم ومعلمة، وقد توصلت إلى أن من مصادر الضغط النفسى عند المعلم ضعف الراتب، عدم الاحترام، وعدم الاشتراك فى اتخاذ القرارات، عدم المشاركة فى التعبير عن الرأي فى سياسة المدرسة، إهدار كثير من الوقت فى المدرسة، نقص التدريب، عدم امتلاك المعلم لقدر من السلطة.

وأظهرت دراسة مغاوري عبد الحميد (١٩٨٩) والتي اهتمت بدراسة الفروق بين وجهتي الضبط فى الشعور بالضغوط النفسية لمعلمي التعليم الابتدائي، أن من أهم مصادر الضغوط عند المعلم، الجوانب المالية، المكانة الاجتماعية للمهنة، وعلاقة المعلم بزملائه، والإدارة والتوجيه.

كما توصلت دراسة حمدي الفرماوي (١٩٩٠) والتي اهتمت بدراسة مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، أن من أهم مصادر الضغوط النفسية عند المعلم: اتجاهات المجتمع نحو مهنة التدريس، والمستوى المادي، والعلاقات بين المعلمين، والبيئة المدرسية، والإدارة المدرسية، والأنشطة، والتوجيه، والعلاقات بين المعلمين بعضهم ببعض.

كما أشارت دراسة عبد الله الطريري (١٩٩١) أن من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين كثافة الفصول، شدة الإدارة المدرسية، نظرة المجتمع لمهنة التدريس، كثرة الأعباء، وكذلك الاستعداد الشخصي للفرد.

كما أوضحت دراسة دينهام Dinham, S. (1992) والتي أجريت فى استراليا لبحث أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس على عينة تكونت من (٥٧) معلم حديثي الاستقالة، أظهرت أن، الاستقالة هي رد فعل للتعرض لضغوط شديدة، وأيضاً نظرة المجتمع لمهنة التدريس، ونقص الموارد المالية، وسوء أخلاق الطلاب، وأيضاً العلاقات بالزملاء.

كما أظهرت دراسة فيلدنج و جال Felding & Gall (1992)، كما ورد فى محمد الشبراوي (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى دراسة ضغوط مهنة التدريس والاحتراق النفسى، وعلاقة المعلم بطلابه على عينة قوامها (١٦٢) معلم من النوعين بالمرحلتين الإعدادية والثانوية، وكان من بين نتائجها أن المعلمات أكثر إحساساً من المعلمين بضغوط المهنة، وأكثر احتراقاً نفسياً.

وفى الدراسة التي أجراها كل من فوزي عزت، ونور محمد (١٩٩٧) حددا الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمى المرحلة الابتدائية باستخدام مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس، ومقياس الضغوط المهنية للمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) معلم من النوعين، وتوصلا إلى أن سوء العلاقات بين الزملاء يؤدي إلى الإحساس بالضغط.

أما دراسة حسن الموسوي (١٩٩٨) والتي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية لدى العاملين فى مجال الخدمة النفسية أظهرت أن للضغوط الشائعة لدى أفراد عينة الدراسة، والمتمثلة فى (١٢٤) مرشداً وأخصائياً نفسياً تتمثل فى: عدم توافر مكان محدد للعمل، عدم تفهم الأقسام الأكاديمية لطبيعة العمل، قلة الحوافز والترقيات، وضعف العلاوات والرواتب، ثقل الأعباء المهنية، تدني نظرة المجتمع لهم، عدم تفهم أولياء الأمور لطبيعة عملهم.

وقد اهتمت دراسة كل من سنتر وكالوي Center & Callaway (1999) بتحديد مصادر الضغوط النفسية على عينة من المعلمين والطلاب غير الأسوياء سلوكياً وانفعالياً وقد توصلت نتيجة الدراسة إلى وجود بعض المصادر الأساسية المسئولة عن الضغط النفسى، وتشمل سوء معاملة الآخرين للفرد سواء فى مجال البيئة المدرسية، أو فى مجال البيئة الخارجية، وأيضاً الشعور الدائم بالاحتقار، مما ينتج عنه عدم الاتزان النفسى والانفعالي وضعف الشخصية وتكوين اتجاهات سلبية نحو البيئة المدرسية ونقص دافعية الإنجاز.

بينما دراسة دافيد وزملائه David et al., (2001) اهتمت بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية على عينة من المعلمين الأسوياء وغير الأسوياء سلوكياً وانفعالياً، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن من مصادر الضغط النفسى ما يرجع إلى الاجتماعات المستمرة، المراقبة الدائمة من المديرين، كثرة الأعمال الكتابية، توقعات الآباء لأبنائهم، والتي لا تتوافق وإمكانات الأبناء.

أما دراسة نادية الشرنوبي (٢٠٠١) والتي كانت تهدف إلى تحديد مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر قوامها (١٩٦) عضواً، وتوصلت إلى وجود فروقاً دالة بين كل من الذكور والإناث فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال بين الدرجة الكلية للضغوط ومصادر الضغوط، وذلك فيما يتعلق بالعلاقة بين الزملاء، والطلاب، والأعباء الأسرية والمالية، والسن، وعدد سنوات الخبرة.

كما أظهرت دراسة محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠٢) والتي اهتمت بتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس العاملين بجامعة مؤتة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) عضو من أعضاء هيئة التدريس، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود العديد من مصادر الضغوط النفسية، منها ما هو مرتبط بالجوانب الإدارية، وأعباء العمل، والبحث العلمي والترقية، والعلاقة بين الزملاء، وانخفاض مستوى الدخل، كما توصلت أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وبين ما يعانيه عضو هيئة التدريس من أعراض نفسية وجسمية، وأن أعضاء هيئة التدريس الأصغر سناً كانوا أكثر تعرضاً للضغوط النفسية.

أما دراسة محمد عبد اللطيف (٢٠٠٤) اهتمت بتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات، وفي هذه الدراسة قام الباحث بإعداد قائمة لقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، واشتملت هذه القائمة على ستة أبعاد، ثم قام بتطبيقها على عينة مكونة من (١٠٨) من معلمي التربية الخاصة من النوعين، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود العديد من مصادر الضغوط، منها الجوانب الإدارية، العلاقة بين الزملاء، العلاقة مع أولياء الأمور، كذلك إمكانات البيئة المدرسية، والتدريب، ونوع الإعاقة التي يعاني منها الطلاب.

تعقيب على الدراسات السابقة:

نظراً لأهمية دراسة الضغوط النفسية عند المعلم، للتعرف على آثارها السلبية على توافقه، ومن ثم على تحقيقه لأهدافه في العملية التعليمية، بل وعلى حياته الأسرية، وعلاقاته بصفة عامة داخل وخارج المدرسة، لذا نجد أنه من الأهمية بداية تحديد مصادر الضغوط النفسية حتى يمكن تحديد كيفية التعامل معها، ويتضح مما تم عرضه من بعض هذه الدراسات ما يأتي:

- كل الدراسات العربية والأجنبية أكدت أن المعلم في جميع المراحل التعليمية (المرحلة الابتدائية، والإعدادية، والثانوية، والجامعية)، وكذلك معلمي التربية الخاصة، والعاملين في مجال الخدمة النفسية يعانون ضغوطاً.
- هناك اتفاق بين أغلب الدراسات على أن من مصادر الضغوط على المعلم – في المراحل التعليمية المختلفة – كثرة الأعباء، ضعف الراتب، نظرة المجتمع للمهنة، العلاقات مع الإدارة والتوجيه والزملاء والطلاب وأولياء الأمور، عدم المشاركة في اتخاذ القرارات أو التعبير عن الرأي في سياسة المدرسة، نقص الإمكانات وسوء أخلاق الطلاب.

- أظهرت بعض الدراسات السابقة الآثار السلبية التي تنتج عن الشعور بالضغوط النفسية مثل: عدم الاتزان النفسي والانفعالي، ضعف الشخصية، تكون اتجاهات سلبية نحو البيئة المدرسية، نقص الدافعية للإنجاز، بعض الأعراض النفسية والجسمية.

كما أظهرت دراسة دينهام Dinham (1992) أن الآثار السلبية للضغوط النفسية قد تصل إلى دفع المعلمين إلى الاستقالة من مهنة التدريس.

- كما ظهر من فحص حجم عينات الدراسات السابقة الاختلاف فى عدد أفراد العينات، فقد تراوحت بين (٢٨-٢٤٠) معلم.
- كما اتضح لنا من هذه الدراسات أن بعضها أجري على عينة غير سوية تعاني من اضطرابات سلوكية وانفعالية مثل دراسة سنتر وكالوي Center & Callaway (1999)، أما الدراسات الأخرى فقد أجريت على عينة من المعلمين بصفة عامة.
- أظهرت الدراسات التي شملت المعلمين من النوعين أن المعلمات أكثر شعوراً بالضغط النفسى، والذي قد يبلغ درجة الاحتراق النفسى أحياناً.
- كما ظهر من دراسة محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠٢) أن أعضاء هيئة التدريس الأصغر سناً من الإناث كن أكثر تعرضاً للضغوط النفسية.
- أن كل الدارسات اهتمت بتحديد مصادر الضغوط النفسية من وجهة نظر المعلم.
- أن دراسة هذه الظاهرة لم يقتصر على قرن معين، أو مكان معين، فهي ظاهرة عالمية يعاني منها المعلم فى كل مكان وزمان، وفى جميع المراحل التعليمية.
- عدم دراسة هذه الظاهرة عند معلمى المواد التطبيقية فى أي من مراحل التعليم.

يتضح من العرض السابق تعدد مصادر الضغوط النفسية عند المعلم وأن لها آثار سلبية تنعكس على المعلم، وعلى دوره فى العملية التعليمية، كما أتضح عدم دراسة هذه الظاهرة عند معلمى المواد التطبيقية، مما دفع الباحثتان إلى اختيار عينة الدراسة من بين معلمى المواد التطبيقية على اختلاف تخصصاتهم ومن النوعين، مع تنوع سنوات الخبرة لديهم.

حدود البحث:

اقتصرت هذه الدراسة على معلمى المواد التطبيقية فى المرحلة الثانوية – جميع التخصصات (صناعي، زراعي، تربية فنية، تربية موسيقية، اقتصاد منزلي، حاسب آلى) فى جميع الإدارات التعليمية عدا إدارتي (برج العرب والجمرك) نظرا لندرة التخصصات فيهما وكذلك عدد المعلمين، وذلك داخل محافظة الإسكندرية من القائمين بالتدريس فى الفصل الدراسي الثاني عام ٢٠٠٥ – ٢٠٠٦م.

تعريف المصطلحات:

الضغط النفسى: هو حالة عدم اتزان نفسي تنتج من المشكلات التي قد يتعرض لها المعلم فى أثناء تفاعله اليومي مع البيئة المدرسية ويدركها كعوامل ضغط وتؤثر على توافقه.

والمشكلات التي حددتها الدراسة الحالية نتيجة استطلاع رأى الموجهين العموم، والموجهين، والمدرسين الأوئل، والمدرسين بجميع الإدارات هى:

١- مشكلات مرتبطة بالمنهج الدراسي للمواد التطبيقية:

ويقصد بها المشكلات التي قد يتعرض لها معلم المواد التطبيقية أثناء تفاعله اليومي فى البيئة المدرسية مع (الإدارة، الزملاء، الطلاب، أولياء الأمور، الامتحانات، محتوى المنهج، الجدول المدرسي) مما يترتب عليه إحساسه بالضغط النفسي.

٢- مشكلات مرتبطة بالتقدير المادى والمعنوى للمعلم:

يقصد بها المشكلات التي قد يتعرض لها معلم المواد التطبيقية أثناء تفاعله اليومي فى البيئة المدرسية والمرتبطة بـ (التقدير، المشاركة فى التعبير عن الرأي، الرعاية الصحية والنفسية، الحوافز والمكافآت، تفعيل مشاركته فى اتخاذ القرارات) مما يترتب عليه إحساسه بالضغط النفسي.

٣- مشكلات مرتبطة بالأعباء والتدريب والتأهيل (التربوي - والأكاديمي):

ويقصد بها المشكلات التي قد يتعرض لها معلم المواد التطبيقية أثناء تفاعله اليومي فى البيئة المدرسية والمرتبطة بالأعباء التدريسية وغير التدريسية والتدريب وبرامج التأهيل مما يترتب عليه إحساسه بالضغط النفسي.

٤- مشكلات مرتبطة بالإمكانات:

يقصد بها المشكلات التي قد يتعرض لها معلم المواد التطبيقية أثناء تفاعله اليومي فى البيئة المدرسية والمرتبطة بالإمكانات من (الأجهزة، الخامات، الأدوات، الميزانية، الآلات،.....) مما يترتب عليه إحساسه بالضغط النفسي.

ويحدد الضغط النفسى إجرائيا فى هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المعلم فى قائمة الضغوط النفسية.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٤٧) معلم من معلمى المواد التطبيقية من النوعين وهى تمثل حوالي ٥٠% من مجتمع الدراسة الأصلي، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث على التخصصات المختلفة.

جدول (٣): توزيع أفراد عينة البحث على التخصصات المختلفة

المجال	ذكور	إناث	المجموع
اقتصاد منزلي	-	٢٨	٢٨
تربية موسيقية	٣	١٠	١٣
حاسب آلى	٩	٤٠	٤٩
زراعي	٦	٧٧	٨٣
صناعي	١٨	١٠	٢٨
تربية فنية	٥	٤١	٤٦
المجموع	٤١	٢٠٦	٢٤٧

وقد تم الحصول على هذه العينة من المدارس الثانوية (بنين و بنات) بإدارة (شرق – وسط المنتزه – غرب) بمحافظة الإسكندرية وقد بلغ عدد مدارس العينة ٢٣ مدرسة منها ١٣ مدرسة للبنات و ١٠ مدارس للبنين. (ملحق ١)

وقد تم تصنيف العينة فى ضوء متغيرات الدراسة كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤)

تصنيف العينة فى ضوء متغيرات الدراسة

(النوع – سنوات الخبرة – الحالة الاجتماعية – المؤهل التربوي)

المتغير	التصنيف	العدد
النوع	ذكور	٣٥
	إناث	٢١٢
عدد سنوات الخبرة	أقل من ١٥ سنة	١٢٨
	١٥ سنة فأكثر	١١٩
الحالة الاجتماعية	متزوج	٢٠٢
	أعزب	٤٥
المؤهل	تربوي	٨٣
	غير تربوي	١٦٤

أدوات البحث:

من خلال الإطار النظري، وفى ضوء الدراسات السابقة استطاعت الباحثتان تحديد وتصميم الأدوات التي سوف تستعينان بها فى قياس متغيرات البحث كما يلي:

١- استطلاع رأى للتعرف على أهم المشكلات التي تواجه معلمى المواد التطبيقية فى محافظة الإسكندرية. (ملحق ٢)

٢- قائمة الضغوط النفسية لمعلمي المواد التطبيقية (من إعداد الباحثتين) ملحق (٣)

قائمة الضغوط النفسية: من إعداد الباحثتين ملحق (٣)

أعدت الباحثتان هذه القائمة للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية عند معلمى المواد التطبيقية (جميع التخصصات) فى محافظة الإسكندرية، وتطلب الإعداد اتباع الخطوات التالية:

أ- الإطلاع على المقاييس والقوائم السابقة التى تناولت الضغوط النفسية عند المعلم مثل مقياس زينب محمود شقير (٢٠٠٣)، وقائمة الضغوط النفسية للمعلمين إعداد طلعت منصور و فيولا البيلاوى (١٩٨٩)، وقائمة مصادر الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة إعداد محمد عبد اللطيف أحمد (٢٠٠٤)، ومقياس الضغط النفسى المتسبب عن الحياة المهنية إعداد ديفيد فونتانا وترجمة حمدى الفرماوى ورضا أبو سريع (١٩٩٤).

ب- تم عرض سؤال مفتوح عن ما إذا كان يعانى المعلم من مشكلات فى مجال عمله (ملحق ٢) وطُلب منه إذا كانت إجابته بـ " نعم "..... فما هى هذه المشكلات؟ وقد تم عرض استطلاع الرأي على عينة استطلاعية (١) قوامها (٩٥) معلم من معلمى المواد التطبيقية من النوعين من مختلف التخصصات بجميع الإدارات التعليمية، يعملون بمدارس للبنين والبنات وذلك حتى يمكن حصر المشكلات التي تسبب الشعور بالضغط النفسى فى البيئة المدرسية. (ملحق ٤)

جـ- تم تفريغ إجابات المعلمين وتصنيفها إلى أربع أنواع من الضغوط مع استبعاد المشكلات التي لم يتفق عليها أفراد العينة بنسبة ٧٥% وتشمل هذه الضغوط:

١- ضغوط مرتبطة بالمنهج الدراسي للمواد التطبيقية وتشمل: (التفاعل مع الإدارة، الزملاء، الطلاب، أولياء الأمور، الامتحانات، محتوى المنهج، الجدول المدرسي).

٢- ضغوط مرتبطة بالتقدير المادى والمعنوى للمعلم وتشمل: (التقدير من الطلاب والزملاء والإدارة والمجتمع، والمشاركة فى التعبير عن الرأي، الرعاية الصحية والنفسية، المرتبات والحوافز والمكافآت، والمشاركة فى اتخاذ القرارات بالمدرسة).

٣- ضغوط مرتبطة بالأعباء والتدريب وتشمل: الأعباء التدريسية (الساعات التدريسية، كثافة الفصل، إعداد المعلمين فى التخصص، الحصص الإضافية)، والأعباء غير التدريسية (المشاركة فى المعرض السنوي للمدرسة، أعباء الوحدة المنتجة، القيام بأعمال لا تُنسب لهم، إهدار طاقاتهم فى خدمة الآخرين) والتدريب (توافر الندوات والمؤتمرات والدورات التدريبية، وبرامج للتأهيل الجامعي والتربوي).

٤- ضغوط مرتبطة بالإمكانات وتشمل: (توافر الأجهزة، الخامات، الأدوات، الميزانية، الآلات، الصيانة، الوسائل التعليمية الحديثة، إقامة المعارض، حجرات خاصة للجانب العملي).

د- صيغت الضغوط المذكورة فى صورة عبارات تحت كل بُعد من الأبعاد الأربعة السابقة بواقع (١٧) عبارة تحت البعد الأول، (٢٠) عبارة تحت البعد الثاني، (١٨) عبارة تحت البعد الثالث، (١٨) عبارة تحت البعد الرابع، وكان إجمالي العبارات (٧٣) عبارة، ثم تم عرضها على نخبة من السادة المحكمين بقسم علم النفس التعليمى بكلية التربية جامعة الإسكندرية (ملحق ٥) وفى ضوء توجيهات السادة المحكمين ومقترحاتهم التي تقدموا بها تم تعديل وحذف بعض العبارات لتصبح (١٥) تحت البعد الأول، (١٩) تحت البعد الثاني، (١٧) تحت البعد الثالث، (١٦) تحت البعد الرابع، وإجمالي العبارات (٦٧) عبارة.

هـ- حدد أسلوب الإجابة على مفردات القائمة تبعا لمستويات ليكرت الخمس وهى (تنطبق بدرجة كبيرة جدا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة ضعيفة، لا تنطبق) ووضع علامة (√) تحت الاستجابة التي تتفق ورأيه أمام كل مفردة.

و- تم تطبيق الصورة النهائية للقائمة والمكونة من (٦٧) عبارة على أفراد العينة الاستطلاعية (٢) وكان قوامها (٨٥) معلم من جميع التخصصات من النوعين.

تصحيح القائمـــة:

يختار المعلم إجابة واحدة من خمس استجابات، فتحسب له (٥ درجات) عند الإجابة بـــ تنطبق بدرجة كبيرة جدا، (٤ درجات) عند الإجابة بـــ تنطبق بدرجة كبيرة، (٣ درجات) عند الإجابة بـــ تنطبق بدرجة متوسطة، (٢ درجة) عند الإجابة بـــ تنطبق بدرجة ضعيفة، (درجة واحدة) عند الإجابة بـــ لا تنطبق.

وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع حدة الضغوط النفسية عند المعلم فى كل بُعد، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض حدة الضغوط الضغوط النفسية فى نفس البُعد. وتتراوح الدرجة الكلية على القائمة من ٦٧-٣٣٥ درجة.

صدق قائمة الضغوط النفسية:

للتأكد من صدق القائمة استخدمت الباحثتان الطرق التالية:

أولا: صدق المحكمين.

ثانيا: صدق المحتوى.

ثالثا: الصدق العاملى.

رابعا: صدق التمييز.

وستتناول الباحثتان كل طريقة على حدة فيما يلي:

أولا: صدق المحكمين (سبق عرضه ص ٢١)

ثانيا: صدق المحتوى:

للتحقق من صدق الإتساق الداخلي للقائمة قامت الباحثتان بحساب ما يلي:

١- الإتساق الداخلي لعبارات القائمة.

٢- الإتساق الداخلي لأبعاد القائمة.

بعد تطبيق قائمة الضغوط النفسية على عينة البحث الاستطلاعية(٢) وقوامها (٨٥) معلم، تم تصحيح القائمة ثم تعيين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جدول (٥)، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور

الذى تنتمى إليه (لكل بعد من الأبعاد الأربعة لقائمة الضغوط النفسية) (ن= ٨٥)

المنهج الدراسى		التقدير المادى والمعنوى		الأعباء والتدريب		الإمكانات	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	٠,٦٢٢**	١	٠,٣٣١*	١	٠,٥٢٣**	١	٠,٦٩٨**
٢	٠,٥٦٣**	٢	٠,٥٦٨**	٢	٠,٥٨٢**	٢	٠,٨٢٤**
٣	٠,٤٤٥**	٣	٠,٧٨٨**	٣	٠,٤٦٧**	٣	٠,٦٤٣**
٤	٠,٦٠٤**	٤	٠,٥٠٤**	٤	٠,٤٦٠**	٤	٠,٥١٤**
٥	٠,٤٠٠**	٥	٠,٤٨٥**	٥	٠,٤٣٥**	٥	٠,٥٥٢**
٦	٠,٥٧٤**	٦	٠,٤٢٧**	٦	٠,٤٩٥**	٦	٠,٧٨٩**
٧	٠,٥٧٢**	٧	٠,٧١٠**	٧	٠,٤٠٤**	٧	٠,٥٨٣**
٨	٠,٤٣٥**	٨	٠,٤٨١**	٨	٠,٣٥١**	٨	٠,٨٠٦**
٩	٠,٧٥٤**	٩	٠,٤٧١**	٩	٠,٥٠١**	٩	٠,٥٠٧**
١٠	٠,٧٤١**	١٠	٠,٢٧٩**	١٠	٠,٤٦٩**	١٠	٠,٨٣٤**
١١	٠,٦٧٦**	١١	٠,٣٣٢**	١١	٠,٢٨٢**	١١	٠,٦٩٨**
١٢	٠,٦٥٨**	١٢	٠,٧٦٤**	١٢	٠,٥٨٩**	١٢	٠,٣٥٩**
١٣	٠,٤٦٥**	١٣	٠,٥٠٤**	١٣	٠,٥٨٧**	١٣	٠,٧١٤**
١٤	٠,٤٦٤**	١٤	٠,٢٦١*	١٤	٠,٥٠٦**	١٤	٠,٨٢٧**
١٥	٠,٦٥٣**	١٥	٠,٦٦٣**	١٥	٠,٣٨٧**	١٥	٠,٦٧٧**
		١٦	٠,٤٣٩**	١٦	٠,٣٥٣**	١٦	٠,٥٦٧**
		١٧	٠,٥٢٩**	١٧	٠,٥١٦**		
		١٨	٠,٦٢٩**				
		١٩	٠,٨٣٩**				

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٢٧٨ وعند مستوى (٠,٠٥)= ٠,٢١٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تتمتع بدلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور

من المحاور الأربعة والدرجة الكلية للقائمة (ن=٨٥)

م	محاور القائمة	معامل الارتباط
١	المنهج الدراسى	٠,٦٨٩**
٢	التقدير المادي والمعنوي	٠,٨٧٣**
٣	الأعباء والتدريب	٠,٧٨٠**
٤	الإمكانات	٠,٧٣٣**

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١) بين درجات كل محور من محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة مما يعنى تماسك محاور القائمة.

ثالثا: الصدق العاملى:

تم تصحيح القائمة وتحليلها بالاستعانة ببرنامج الحزم الاحصائية العلمية SPSS14.، واجرى الصدق العاملى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (صفوت فرج،١٩٨٠)، وذلك لمحاور الدراسة وأسفر عن قيم الشيوع)٤٧٧(،)٦٣٢(،)٦١٨(،)٥١٩(على التوالى لأبعاد القائمة. وقد تشبعت محاور الدراسة على عامل واحد فقط حيث بلغ الجذر الكامن ٢،٢٤٧ وبلغت قيمة نسبة التباين ٥٦,١٧٥%

ونظراً لأن محاور الدراسة تشبعت على عامل واحد فلا يوجد تدوير للمحاور متعامد بطريقة فاريماكس. ويمكن تسمية هذا العامل بعامل (الضغوط النفسية).

وبما أن نسبة التباين ٥٦,١٧٥% فهذا يعنى أن ٥٦,١٧٥% من التغير الحادث فى المتغير التابع يرجع للمتغيرات المستقلة، والباقي يرجع إلى عوامل أخرى- وترى الباحثتان أن هذه النسبة لا يستهان بها.

رابعا: صدق التمييـــز:

تم ترتيب درجات أفراد العينة تنازليا على قائمة الضغوط، ثم حساب الفروق بين أفراد ٢٧% الأعلى، ٢٧% الأدنى لدرجات كل مفردة من مفردات القائمة والجدول (٧) يوضح النتائج:

جدول (٧)

معاملات تميز عبارات قائمة الضغوط النفسية طبقا لكل محور (ن١=ن٢=٢٣=٢٧% من ن)

المنهج الدراسي		التقدير المادي والمعنوي		الأعباء والتدريب		الإمكانات	
م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز
١	٤,٤٢**	١	٣,١٦**	١	٥,٤٥**	١	٧,٤٥**
٢	٤,٤٣**	٢	٦,٠٠**	٢	٦,٣٥**	٢	٧,٩٦**
٣	٣,٦٩**	٣	١١,٧٧**	٣	٣,٨٨**	٣	٥,١٣**
٤	١٢,٧١**	٤	٥,٥١**	٤	٧,٥١**	٤	٥,٩١**
٥	٤,٦٠**	٥	٣,٤٤**	٥	٤,٨٨**	٥	٦,٤٨**
٦	٥,٣٣**	٦	٣,٩٧**	٦	٥,٨٨**	٦	٦,٧٢**
٧	٨,٨٨**	٧	٨,٢٨**	٧	٢,٤٦*	٧	٥,٠٦**
٨	٣,٥٩**	٨	٦,٠٧**	٨	٢,١٦*	٨	١٥,٣٦**
٩٠	١١,٠٥**	٩	٤,٣٤**	٩	٤,٤٥**	٩	٢,١٥*
١٠	٩,١١**	١٠	٢,٦٤*	١٠	٦,٤٢**	١٠	٨,١٧**
١١	٦,٤٦**	١١	٢,٤٦*	١١	٥,١١**	١١	١٠,١٤**
١٢	٧,٥٣**	١٢	١١,٨٥**	١٢	٩,٠١**	١٢	٥,٩١**
١٣	٤,٥١**	١٣	٥,٢٦**	١٣	٥,٦٣**	١٣	١٠,٥٠**
١٤	٥,٠٨**	١٤	٢,٣٨*	١٤	٦,٤٩**	١٤	٨,١٤**
١٥	٦,٤٢**	١٥	٦,٠٦**	١٥	٢,٧٠**	١٥	٦,٦٣**
		١٦	٣,٢٥**	١٦	٣,٥٨**	١٦	٤,٤٢**
		١٧	٤,٣٨**	١٧	٤,٥٤**		
		١٨	٥,٧٦**				
		١٩	١٦,٢٠**				

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٩ وعند مستوى (٠,٠٥)=٢,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات التمييز بين ٢٧% الأعلى و ٢٧% الأدنى لعبارات محاور الدراسة كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لعبارات محاور الدراسة الأربعة، فيما عدا العبارة رقم (١٠، ١١، ١٤) فى المحور الثانى والعبارة رقم (٧، ٨) فى المحور الثالث والعبارة رقم (٩) فى المحور الرابع، فكانت الدلالة لتلك العبارات عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح مما سبق أن معامل التمييز لعبارات قائمة الضغوط دال إحصائيا مما يشير الى قدرة القائمة على التمييز بين المستويات الضعيفة والقوية للقائمة. أى ان هذه القائمة تقيس ما وضعت لقياسه (فؤاد البهى السيد،١٩٧٩)

ثبات قائمة الضغوط النفسية:

للتأكد من ثبات القائمة استخدمت الباحثتان الطرق التالية:

أولا: طريقة الفاكرونباخ

ثانيا: طريقة التجزئة النصفية

أولا: طريقة الفا كرونباخ (Robert, N.D.)

تم حساب ثبات عبارات القائمة على عينة البحث الاستطلاعية(٢)، وبلغ قوامها (٨٥) معلم، وذلك لكل عبارة، ثم لكل محور، ثم للقائمة ككل، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨): معاملات ثبات عبارات محاور قائمة الضغوط النفسية

المنهج الدراسى		التقدير المادي والمعنوي		الأعباء والتدريب		الإمكانات	
م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات
١	٠,٨٤٨	١	٠,٨٥٩	١	٠,٧٥٦	١	٠,٩٠٧
٢	٠,٨٥١	٢	٠,٨٤٩	٢	٠,٧٥١	٢	٠,٩٠٣
٣	٠,٨٥٦	٣	٠,٨٣٧	٣	٠,٧٦٢	٣	٠,٩٠٩
٤	٠,٨٥٠	٤	٠,٨٥١	٤	٠,٧٦١	٤	٠,٩١٣
٥	٠,٨٥٩	٥	٠,٨٥١	٥	٠,٧٦٥	٥	٠,٩١٣
٦	٠,٨٥٠	٦	٠,٨٥٥	٦	٠,٧٥٨	٦	٠,٩٠٤
٧	٠,٨٥١	٧	٠,٨٤١	٧	٠,٧٦٥	٧	٠,٩١٢
٨	٠,٨٥٧	٨	٠,٨٥١	٨	٠,٧٦٧	٨	٠,٩٠٣
٩	٠,٨٣٩	٩	٠,٨٥٣	٩	٠,٧٥٨	٩	٠,٩١٤
١٠	٠,٨٤٠	١٠	٠,٨٦٠	١٠	٠,٧٦١	١٠	٠,٩٠٣
١١	٠,٨٤٥	١١	٠,٨٦٠	١١	٠,٧٧٧	١١	٠,٩٠٧
١٢	٠,٨٤٦	١٢	٠,٨٣٩	١٢	٠,٧٥٠	١٢	٠,٩١٨
١٣	٠,٨٥٨	١٣	٠,٨٥٠	١٣	٠,٧٥٠	١٣	٠,٩٠٧
١٤	٠,٨٥٦	١٤	٠,٨٦٥	١٤	٠,٧٥٧	١٤	٠,٩٠٣
١٥	٠,٨٤٦	١٥	٠,٨٤٥	١٥	٠,٧٦٨	١٥	٠,٩٠٨
		١٦	٠,٨٥٤	١٦	٠,٧٧٥	١٦	٠,٩١١
		١٧	٠,٨٥٠	١٧	٠,٧٥٧		
		١٨	٠,٨٤٦				
		١٩	٠,٨٣٣				

يتضح من الجدول السابق ان قيم معاملات ثبات المحور الأول (المنهج الدراسي) تراوحت ما بين (٠,٨٣٩ إلى ٠,٨٥٩) وهى قيم ثبات عالية واقل من او تساوى قيمة معامل ثبات المحور (٠,٨٥٩) مما يدل على أهمية عبارات المحور وأن حذف أى منها يؤثر سلبا على ثبات المحور.

كما يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للمحور الثاني "التقدير المادي والمعنوى" تراوحت ما بين (٠,٨٣٣ و ٠,٨٥٥) وهى قيم ثبات عالية فيما عدا العبارات أرقام (١، ١٠، ١١، ١٤) فكان معامل ثباتها اكبر من معامل ثبات المحور (٠,٨٥٧)

كما تراوحت قيم معاملات ثبات المحور الثالث "الأعباء والتدريب" ما بين (٠,٧٥٠ و ٠,٧٦٨) وهى قيم ثبات عالية فيما عدا العبارتان أرقام ١١، ١٦ فكان معامل ثباتهما اكبر من معامل ثبات المحور (٠,٧٧٢).

كما تراوحت قيم معاملات ثبات المحور الرابع "الإمكانات" ما بين (٠,٩٠٣ و ٠,٩١٤) وهى قيم ثبات عالية فيما عدا العبارة رقم (١٢) كان معامل ثباتها اكبر من معامل ثبات المحور (٠,٩١٤)

وبناء على ما تقدم تم حذف العبارات ارقام (١، ١٠، ١١، ١٤) من المحور الثاني الخاص بالتقدير المادي والمعنوي، والعبارتان أرقام (١١، ١٦) من المحور الثالث "الأعباء والتدريب"، وكذلك العبارة رقم (١٢) من المحور الرابع "الإمكانات" وذلك للأسباب التالية:

حيث انه إذا كانت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا فى حالة حذف درجة المفردة اكبر من قيمة معامل الثبات (الفا)، فذلك يعنى أن وجود هذه المفردة يقلل أو يضعف ثبات القائمة، بدليل أن حذفها كان له تأثير إيجابي على قيم معامل ألفا الذي يمثل معامل الثبات، وفى هذه الحالة فإن حذف المفردة افضل من بقائها ضمن عبارات القائمة. (Robert M. & Dennis, P., N.D.) وبذلك أصبحت القائمة فى صورتها النهائية مكونة من ٦٠ مفردة (١٥ مفردة فى كل محور من المحاور الأربعة للقائمة)

والجدول (٩) يوضح معاملات ثبات كل محور من محاور قائمة الضغوط النفسية لمعلمي المواد التطبيقية.

جدول (٩)

معاملات ثبات محاور القائمة مع الدرجة الكلية لها (ن=٨٥)

م	المحور	معامل الثبات
١	المنهج الدراسي	٠,٨٥٩
٢	التقدير المادي والمعنوى	٠,٨٥٧
٣	الأعباء والتدريب	٠,٧٧٢
٤	الإمكانات	٠,٩١٤
	معامل الثبات للقائمة ككل	٠,٩٢٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات محاور الدراسة اقل من معامل ثبات القائمة ككل مما يعنى أهمية المحاور وأنها ذات معامل ثبات عال. كما يتضح أن قائمة الضغوط النفسية لمعلمي المواد التطبيقية تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيا: طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة جتمان للتجزئة النصفية (فؤاد البهى السيد، ١٩٧٩) حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨١٧)، كما تم حساب معامل ثبات القائمة بعد حذف العبارات غير الثابتة فبلغت قيمته (٠,٩١٢) بطريقة جتمان و (٠,٩٦٥) بطريقة الفاكرونباخ.

مما سبق يتضح أن أبعاد قائمة الضغوط النفسية والقائمة ككل تتمتع بدرجة عالية من الثبات مما يؤكد صلاحية استخدامها بدرجة عالية من الثقة.

نتائج البحث ومناقشتها:

فيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على تساؤلات البحث، ومحاولة تفسيرها:

أولا: النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على ما يلى:

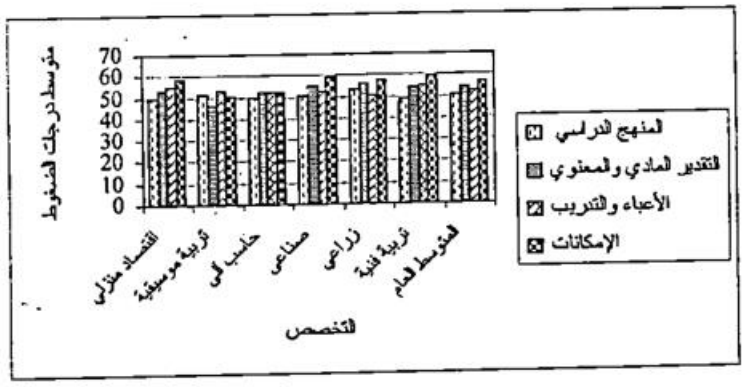
"هل يختلف ترتيب مصادر الضغوط عند معلمى المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية فى كل محور من محاور قائمة الضغوط النفسية تبعا للتخصص العلمي؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات محاور قائمة الضغوط النفسية طبقا للتخصص، والجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠)

يبين المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات محاور قائمة الضغوط النفسية طبقاً للتخصص

		المنهج الدراسي	الترتيب	التقدير المادي والمعنوي	الترتيب	الأخباء والتدريب	الترتيب	الإمكانات	الترتيب
اقتصاد منزلي(ن=٢٨)	المتوسط	٤٩,٧١٤	٥	٥٣,٣٢	٤	٥٤,٦٨	٢	٥٨,٢٩	٣
	الانحراف	١٠,٤٦٦		١٠,٧٧		١٢,٠٧		١٠,٨٠	
تربية موسيقية (ن=١٣)	المتوسط	٥١,٦٩٢	٢	٤٦,٣٨	٦	٥٢,٨٥	٣	٥٠,٣٨	٦
	الانحراف	١٠,٠٣٦		٧,٢٤		٥,٣٢		١٣,٣٥	
حاسب آلى (ن=٤٩)	المتوسط	٤٩,٨١٦	٤	٥٢,٠٦	٥	٥٢,٦٩	٤	٥٢,٧١	٥
	الانحراف	٨,٩٨٣		١٠,٩٣		٨,٨٥		١٠,٨٨	
صناعى (ن=٢٨)	المتوسط	٥٠,١٤٣	٣	٥٤,٦٨	٢	٥٢,٠٧	٥	٥٩,١١	٢
	الانحراف	١٠,١٩٣		١٢,٥١		١٠,٩٤		١٣,٢٨	
زراعي (ن ٨٣)	المتوسط	٥٣,١٦٩	١	٥٥,٨٨	١	٥٠,٤٥	٦	٥٧,٦١	٤
	الانحراف	٨,٧٥٩٤		١١,٥٩		١١,٨٠		١١,٣٣	
تربية فنية (ن=٤٦)	المتوسط	٤٩,١٣	٦	٥٣,٨٥	٣	٥٥,١٣	١	٥٩,٧٤	١
	الانحراف	٧,٣٥٠٣		٩,٤٣		٧,٤٥		٩,٨٧	
المتوسط العام (ن=٢٤٧)	المتوسط	٥٠,٩٣٩		٥٣,٨٢		٥٢,٥٥		٥٦,٩٠	
	الانحراف	٩,٠٧٥١		١١,٠٤		١٠,٢٨		١١,٥٢	



يتضح من جدول (١٠) أن ترتيب مصادر الضغوط على محور المنهج الدراسي يختلف تبعا للتخصص العلمي فكان الترتيب كما يلي: زراعي- تربية موسيقية- صناعي- حاسب آلي- اقتصاد منزلي - ثم تربية فنية، وتراوحت قيم المتوسط الحسابي للضغوط النفسية الراجعة للمنهج الدراسى ما بين (٥٣,١٦٩ إلى ٤٩,١٣٠).

وهذه الفروق تدل على أن جميع التخصصات تعانى من ضغوط نفسية راجعة إلى محور المنهج الدراسي وإن كان هناك تفاوت نسبى ليس بدرجة كبيرة.

ويمكن تفسير ذلك نظرا لصعوبة تحقيق بعض الأهداف العملية للمنهج الدراسي، وذلك بسبب عدم توافر الإمكانات المادية - وقد اتضح ذلك للباحثتين من خلال الزيارات الميدانية والمناقشات مع الموجهين العموم، والمدرسين الأوائل، والمعلمين، وأيضاً من استطلاع آراء المعلمين عن المشكلات الخاصة بالمنهج الدراسي. فبالنسبة للمجال الزراعي والذي جاء ترتيبه الأول فى الشعور بالضغوط النفسية على محور المنهج الدراسي، فقد يرجع ذلك إلى نقص الأدوات والأجهزة والخامات والعمالة الزراعية، مما يعوق تحقيق بعض من أهداف المنهج، كما وجد أن إقبال الطلاب من الذكور على هذا التخصص ضعيف، وكل ما سبق ينعكس أثره على المعلم.

أما تخصص التربية الموسيقية فجاء ترتيبه الثاني فى الشعور بالضغوط النفسية على محور المنهج الدراسي، وقد يرجع ذلك إلى العجز الصارخ فى أعداد المعلمين مما ترتب عليه زيادة عبء الساعات التدرسية دون مقابل مادي، وكثرة الانتدابات من المراحل الأقل، هذا بالإضافة إلى العجز فى الآلات الموسيقية وعدم تحديثها، وكلها عوامل تؤدى إلى الشعور بالضغوط النفسية.

كما يلاحظ بالنسبة للتخصص الصناعي والذي جاء ترتيبه الثالث فى الشعور بالضغوط النفسية على محور المنهج المدرسي، انه يرجع إلى عدم توافر الإمكانيات والخامات وعدم حداثة الورش، فضلا عن العجز الشديد فى أعداد المعلمين، مما يترتب عليه كثرة الانتدابات من المرحلة الابتدائية والإعدادية مما يؤثر فى أدائه حيث انه غير مؤهل للتدريس بالمرحلة الثانوية.

أما بالنسبة لكل من تخصص الحاسب الآلي والذي جاء فى المرتبة الرابعة والاقتصاد المنزلي والذي جاء فى المرتبة الخامسة، والتربية الفنية والتي جاءت فى المرتبة السادسة فى الشعور بالضغوط النفسية على محور المنهج الدراسي، فإن قيم متوسط الضغوط على الترتيب كانت على التوالي: (٤٩,٨١٦)، (٤٩,٧١٤)، (٤٩,١٣).

ويمكن تفسير ذلك بوجود عجز فى أعداد المعلمين فى هذه التخصصات، مما أدى إلى تكليف القيادات (نائب مدير الثانوي، ناظر، وكيل) لسد العجز بالإضافة فى عملهم الإداري، وينبغي الإشارة فى هذا المجال إلى أن انقطاع هذه القيادات عن التدريس لفترة زمنية طويلة له تأثيره الواضح على عملية التدريس، وخاصة انه دون مقابل مادي.

فضلا عن أن معلمى التربية الفنية والحاسب الآلي مسخرين لخدمة جميع المواد الأخرى، مما يكون له تأثيره على تحقيق أهداف المنهج. وكذلك الحال لمعلمي الاقتصاد المنزلي والتربية الفنية حيث انهم مكلفون بعبء الوحدة المنتجة وتزيين المدرسة هذا بالإضافة إلى أعباء المنهج الدراسي مما يزيد من الشعور بالضغط النفسى.

كما يتضح من جدول (١٠) أن ترتيب مصادر الضغوط على محور التقدير المادى والمعنوى يختلف باختلاف التخصص العلمي فكان الترتيب كما يلى: زراعي- صناعي- تربية فنية- اقتصاد منزلي - حاسب إلى - تربية موسيقية. وتراوحت قيم المتوسط الحسابي للضغوط النفسية الراجعة للتقدير المادى والمعنوى ما بين (٥٥,٨٨ إلى ٤٦,٣٨). وهذه الفروق وان دلت على شيئ فإنها تشير إلى أن المعلمين فى جميع تخصصات المواد التطبيقية تعانى من ضغوط نفسية راجعة إلى التقدير المادي والمعنوي. وإن كان هناك تفاوت نسبى ليس بدرجة كبيرة. ويمكن تفسير ذلك بأن معلمى المواد التطبيقية بصفة عامة يشعرون بعدم تقدير كل من الطلاب والإدارة المدرسية وزملائهم فى التخصصات الأخرى وأولياء الأمور لأهمية هذه المواد.

بالإضافة إلى ذلك، فإنه لا تتاح لمعلمي المواد التطبيقية الفرصة للمشاركة وإبداء الرأي فى سياسة المدرسة واتخاذ القرارات، وأيضا عدم تقدير الجهد المبذول، مما يؤدى إلى الشعور بعدم التقدير المعنوي، مما يترتب عليه الضغط النفسي.

أما بالنسبة للتقدير المادي، فقد وجد من خلال المناقشات والزيارات الميدانية واستطلاع رأى المعلمين، أن معلمى المواد التطبيقية لا تتوافر لهم الرعاية الصحية والنفسية بالإضافة إلى ضعف المرتبات والعلاوات الدورية وعدم تقاضى اجر نظير ساعات العمل الزائدة، وأيضا عدم وجود جوائز تشجيعية لمشاركتهم فى الأنشطة المدرسية والمسابقات المختلفة. كما يعانى معلمو المواد التطبيقية من عدم وجود مجموعات تقوية فى مواد تخصصاتهم كما هو الحال فى المواد الأخرى، كل ذلك يؤدى إلى الشعور بعدم التقدير المادي، مما يترتب عليه الضغط النفسي.

كما يتضح من جدول (١٠) أن ترتيب مصادر الضغوط النفسية على محور الأعباء والتدريب يختلف باختلاف التخصص العلمي فكان الترتيب كما يلي: التربية الفنية - اقتصاد منزلي، التربية الموسيقية - حاسب آلى - صناعي - زراعي، حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للضغوط النفسية الراجعة للأعباء والتدريب ما بين (٥٥,١٣ الى ٥٠,٤٥). وهذه النتيجة تشير إلى أن جميع التخصصات فى المواد التطبيقية تعانى من ضغوط نفسية راجعة لمحور الأعباء والتدريب، حيث انه بصفة عامة نتيجة العجز فى أعداد المعلمين يترتب عليه زيادة

الساعات التدريسية، بالإضافة إلى ما يكلف به من أعمال تُنسب للآخرين داخل العملية التعليمية. فضلا عن تكليفهم بالحصص الإضافية، وأعباء الوحدة المنتجة، وكثافة الطلاب فى الفصول، والمشاركة فى المعرض السنوي للمدرسة، ولقد تم التعرف على كل هذه الأعباء من واقع اللقاءات والمناقشات مع المعلمين واستطلاع الرأي حول المشكلات التي يعانون منها.

فضلا عن ذلك، فقد أتضح أن هناك نقص وقصور فيما يقدم من تدريب للتأهيل التربوي والأكاديمي -خاصة للمعلمين المنتدبين لزيادة حاجاتهم لمثل هذه الدورات- وكذلك ندرة الندوات والمؤتمرات العلمية لرفع كفاءة المعلم وتحسين العملية التعليمية.

يترتب على كل ما سبق ذكره شعور المعلم بصفة عامة فى جميع التخصصات بالضغط النفسى وكان فى مقدمتهم فى الترتيب معلم التربية الفنية نظرا للعجز الشديد فى أعدادهم وكثرة ما يكلفون به فى المدرسة من أعباء تدريسية وغير تدريسية لتزيين وتجميل المدرسة دون أن يشاركهم فيها المعلمين المنتدبين. كما جاء فى مؤخرتهم فى الترتيب معلم الزراعي، فهو يعانى من الضغط النفسى الراجع إلى الأعباء والتدريب ولكنه بدرجة اقل نسبياً بسبب أن هذا التخصص لا يعانى من العجز الصارخ فى الأعداد والانتداب من المراحل السابقة.

كما يتضح من جدول (١٠) أن ترتيب مصادر الضغوط على محور الإمكانات يختلف باختلاف التخصص العلمي فكان على الترتيب كما يلى: التربية الفنية- صناعي – اقتصاد منزلي – زراعي- حاسب آلي- تربية موسيقية. حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للضغوط النفسية الراجعة للإمكانات ما بين (٥٩,٧٤، ٥٠,٣٨). وهى مؤشر إلى أن جميع معلمى المواد التطبيقية فى مختلف التخصصات يعانون ضغوطا راجعة إلى نقص الإمكانات اللازمة لتحقيق أهدافهم. وان التفاوت النسبي بينهم ليس بدرجة كبيرة.

ويتضح من جدول (١٠) أيضاً أن تخصص: التربية الفنية، صناعي، اقتصاد منزلي، والزراعي لهم تقريبا نفس المتوسطات لدرجات الضغوط النفسية الراجعة لنقص الإمكانات حيث تراوحت متوسطاتهم على الترتيب (٥٩,٧٤)، (٥٩,١١)، (٥٨,٢٩)، (٥٧,٦١) ويمكن تفسير ذلك بأن طبيعة هذه المواد تتطلب توافر خامات أولية لإنتاج المشغولات خلال حصص التدريب العملى بصفة دورية، إلا أن الميزانية المخصصة لذلك ضعيفة جدا، تقدر بحد أقصى ٣٠ جنيه للفصل الواحد طوال العام الدراسي، فضلا عن معوقات صرف السلفة. بالإضافة إلى زيادة عدد الطلاب سنويا بما لا يقابله زيادة فى الميزانية، بالإضافة إلى ذلك فإن المدارس الجديدة تفتقر إلى الأدوات والأجهزة وكثير من الإمكانات اللازمة لتحقيق أهداف المناهج فى المواد التطبيقية.

أما تخصص الحاسب الآلي، التربية الموسيقية فكانت متوسطاتهم على الترتيب على محور الإمكانات (٥٢,٧١)، (٥٠,٣٨) مما يشير إلى أنهم كذلك – وإن كان بقدر اقل قليلا- يعانون من ضغوط نفسية راجعة للإمكانات، ويمكن تفسير ذلك بأن هذه التخصصات تعتمد على استخدام أجهزة ثابتة فى الأداء العملي على العكس التخصصات الأخرى كما ذكرنا من قبل، إلا انه نظرا لوجود عجز فى الآلات والأجهزة، وعدم وجود صيانة دورية لها، فضلا عن أنها تقليدية كل ذلك يؤدى إلى شعور المعلم بالضغط النفسي. وتجدر الإشارة هنا إلى الارتباط الوثيق بين الإمكانات وتحقيق الأهداف فى العملية التعليمية الخاصة بالمواد التطبيقية بصفة عامة.

ثانيا: النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما يلى: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية والتى ترجع إلى المنهج الدراسى باختلاف متغيرات الدراسة، وكذا التفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين ذو التصميم (٢×٢×٢×٢) لدراسة الفروق فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية الراجعة للمنهج الدراسي باختلاف النوع (ذكر-أنثى)، عدد سنوات الخبرة (أقل من ١٥ سنة- أكثر من ١٥ سنة)، الحالة الاجتماعية (متزوج- أعزب)، المؤهل الدراسي (تربوي- غير تربوي)، ونتائج هذا الفرض موضحة فى جدول (١١).

جدول (١١)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢×٢) لمحور المنهج الدراسي

فى قائمة الضغوط النفسية لمعلمي المواد التطبيقية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٢١١,١٧	١	٢١١,١٧	٢,٦١	غير دالة
الخبرة	٥٨,٢٤	١	٥٨,٢٤	٠,٧٢	غير دالة
الحالة الاجتماعية	٩,٦٨	١	٩,٦٨	٠,١٢	غير دالة
المؤهل الدراسي	٠,٤٩	١	٠,٤٩	٠,٠١	غير دالة
النوع * الخبرة	١٨٠,٣٢	١	١٨٠,٣٢	٢,٢٣	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية	٥٦,٢٥	١	٥٦,٢٥	٠,٦٩	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية	٨٥,٩٨	١	٨٥,٩٨	١,٠٦	غير دالة
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية	٢٥,٣٩	١	٢٥,٣٩	٠,٣١	غير دالة
النوع * المؤهل الدراسي	٤,٠١	١	٤,٠١	٠,٠٥	غير دالة
الخبرة * المؤهل الدراسي	١١,٨٢	١	١١,٨٢	٠,١٥	غير دالة
النوع * الخبرة * المؤهل الدراسي	٠,١٧	١	٠,١٧	٠,٠٠	غير دالة
الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٢٧,٤٦	١	٢٧,٤٦	٠,٣٤	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٢,٨٨	١	٢,٨٨	٠,٠٤	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٦٨,٦٢	١	٦٨,٦٢	٠,٨٥	غير دالة
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٠,٠٠	٠	٠	٠	٠
الخطأ	١٨٧٩٦,٧٦	٢٣٢	٨١,٠٢		
المجموع	٦٦١١٧٨,٠٠	٢٤٧			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٨٤ عند مستوى (٠,٠١) = ٦,٦٣٥

يتضح من الجدول السابق انه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية لدى معلمى المواد التطبيقية راجعة إلى المنهج الدراسي باختلاف متغيرات الدراسة والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم. هذه النتيجة تعنى أن كل من معلمى المواد التطبيقية أيا كان النوع، عدد

سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسي، لا توجد بينهم فروق فى الضغوط راجعة للمنهج الدراسي.

وترى الباحثتان أن مناهج المواد التطبيقية بصفة عامة فى جميع التخصصات قد يعجز معلموها عن تحقيق بعض أهدافها لنقص الإمكانات، كما أنها لا تُشبع كل حاجات وميول الطلاب فى هذه المرحلة العمرية. هذا بالإضافة إلى أنه قد يوجد بعض التعليمات من قبل إدارة المدرسة للاستفادة من حصص المواد التطبيقية للمواد التى تدخل ضمن مجموع درجات التحصيل للطالب. وقد يرجع ذلك أيضاً إلى وجود اتجاهات سلبية من الطلاب وأولياء الأمور وإدارة المدرسة تجاه هذه المواد ويترتب على كل ما سبق شعور المعلم بالضغط النفسي.

ثالثا: النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على ما يلى: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية والتي ترجع إلى التقدير المادى والمعنوى باختلاف متغيرات الدراسة، وكذلك التفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم؟

للإجابة على هذه التساؤل، تم استخدام تحليل التباين ذو التصميم (٢×٢×٢×٢)

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢×٢) لمحور "التقدير المادي والمعنوي" فى قائمة الضغوط النفسية لمعلمي المواد التطبيقية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٣١٨,٦١	١	٣١٨,٦١	٢,٧٠	غير دالة
الخبرة	٩٩,٣٨	١	٩٩,٣٨	٠,٨٤	غير دالة
الحالة الاجتماعية	١٩٨,٢٤	١	١٩٨,٢٤	١,٦٨	غير دالة
المؤهل الدراسي	٤٤٢,٨٢	١	٤٤٢,٨٢	٣,٧٦	٠,٠٥
النوع * الخبرة	٥٨,٩٠	١	٥٨,٩٠	٠,٥٠	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية	٢,١٨	١	٢,١٨	٠,٠٢	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية	٥١٤,٠٢	١	٥١٤,٠٢	٤,٣٦	٠,٠٥
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية	٤١٢,٦٣	١	٤١٢,٦٣	٣,٥٠	غير دالة
النوع * المؤهل الدراسي	١١,٣٩	١	١١,٣٩	٠,١٠	غير دالة
الخبرة * المؤهل الدراسي	١٨,٥١	١	١٨,٥١	٠,١٦	غير دالة
النوع * الخبرة * المؤهل الدراسي	٠,١٢	١	٠,١٢	٠,٠٠	غير دالة
الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	١,٤٥	١	١,٤٥	٠,٠١	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٧,٣٥	١	٧,٣٥	٠,٠٦	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٢,٨٤	١	٢,٨٤	٠,٠٢	غير دالة
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٠,٠٠	٠	٠	٠	٠
الخطأ	٢٧٣٤٢,١٩	٢٣٢	١١٧,٨٥		
المجموع	٧٤٥٣٩٥,٠٠	٢٤٧	٠		

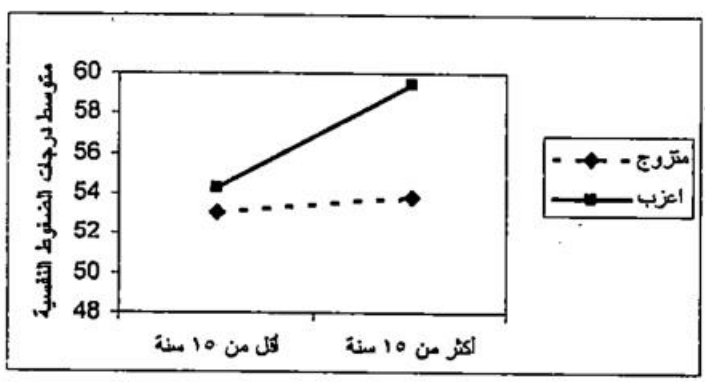
قيمة "ف" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٨٤ عند مستوى (٠,٠١) = ٦,٦٣٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية الراجعة للتقدير المادى والمعنوى تبعاً للنوع وعدد سنوات الخبرة والحالة الاجتماعية والتفاعلات

الثنائية والثلاثية بينهما. فيما عدا المؤهل الدراسي فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ولصالح غير التربويين حيث بلغ متوسط درجات التربويين (٥١,٣١) بانحراف معياري (٩,٥٦) ولغير التربويين (٥٥,١٨) وانحراف معيارى (١١,٥٣)

كما يوجد تفاعل ثنائي دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الخبرة والحالة الاجتماعية على درجات محور التقدير المادي والمعنوي، وتعتبر هذه النتائج منطقية حيث اتفقت مع العديد من الدراسات السابقة. كدراسة دينهام Dinham, S. (1992) ودراسة حسن الموسوى (١٩٩٨)، ودراسة كل من سنتر وكالوى Callaway & Center (1999)، ودراسة نادية الشرنوبى (٢٠٠١)

ويمكن تفسير ذلك بأن المعلمين التربويين مؤهلون نفسيا ومهنيا منذ الالتحاق بالدراسة الجامعية للقيام بمهنة التدريس وهذا لا يتوافر لغير التربوين، وهذا ما لاحظته الباحثتان من خلال اللقاءات مع المعلمين التربويين- فضلا عن أن المعلمين غير التربويين، نظرا لعدم توافر فرص عمل تتناسب ومؤهلاتهم وتخصصاتهم، لم يجدوا أمامهم سوى مهنة التدريس فاضطروا لقبولها، مما جعلهم اكثر شعورا بالضغوط النفسية داخل العملية التعليمية.



شكل (٢) يوضح التفاعل بين الحالة الاجتماعية
وعدد سنوات الخبرة لمحور التقدير المادي والمعنوي

يلاحظ من الشكل(٢) أن امتداد الخطين يتقاطع مما يدل على وجود تفاعل ثنائي.

- الضغوط النفسية تزداد عند المعلم الأعزب بزيادة عدد سنوات الخبرة
- الضغوط النفسية تزداد عند المعلم المتزوج بزيادة عدد سنوات الخبرة ولكنها زيادة طفيفة جدا.
- الضغوط النفسية عند المعلم الأعزب أعلى من الضغوط النفسية عند المعلم المتزوج بشكل ملحوظ مع زيادة سنوات الخبرة.

ويمكن تفسير ذلك بأن زيادة الضغوط النفسية لدى المعلم الأعزب مع زيادة سنوات الخبرة ترجع إلى نقص الإمكانات المادية التي تؤهله لتكوين أسرة والشعور بالاستقرار والأمن النفسي، وإشباع كثير من حاجاته النفسية، هذا بالإضافة إلى نقص التقدير المادى والمعنوى داخل المدرسة.

رابعا: النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع:

ينص التساؤل الرابع على ما يلى: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية والتي ترجع إلى الأعباء والتدريب باختلاف متغيرات الدراسة، وكذا التفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم.؟

للإجابة على هذه التساؤل، تم استخدام تحليل التباين ذو التصميم (٢×٢×٢×٢).

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢×٢) لمحور "الأعباء والتدريب"

فى قائمة الضغوط النفسية لمعلمي المواد التطبيقية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	١٤,٣٣	١	١٤,٣٣	٠,١٣	غير دالة
الخبرة	٣,٩٢	١	٣,٩٢	٠,٠٤	غير دالة
الحالة الاجتماعية	٤,١٠	١	٤,١٠	٠,٠٤	غير دالة
المؤهل الدراسي	١٠٢,٨٥	١	١٠٢,٨٥	٠,٩٧	غير دالة
النوع * الخبرة	٢٦٨,٣٣	١	٢٦٨,٣٣	٢,٥٢	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية	٢٣,٨١	١	٢٣,٨١	٠,٢٢	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية	١٦٢,٨٤	١	١٦٢,٨٤	١,٥٣	غير دالة
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية	٩٤٤,٤٣	١	٩٤٤,٤٣	٨,٨٧	٠,٠١
النوع * المؤهل الدراسي	٣٩,٣٩	١	٣٩,٣٩	٠,٣٧	غير دالة
الخبرة * المؤهل الدراسي	٤٨٥,٩٣	١	٤٨٥,٩٣	٤,٥٧	٠,٠٥
النوع * الخبرة * المؤهل الدراسي	٨٩,٩٤	١	٨٩,٩٤	٠,٨٥	غير دالة
الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٣١,٩٨	١	٣١,٩٨	٠,٣٠	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	١٤٢,٩٦	١	١٤٢,٩٦	١,٣٤	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٢٠٠,٣٧	١	٢٠٠,٣٧	١,٨٨	غير دالة
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٠,٠٠	٠	٠	٠	٠
الخطأ	٢٤٦٩١,١٦	٢٣٢	١٠٦,٤٣		
المجموع	٧٠٨١٩٩,٠٠	٢٤٧			

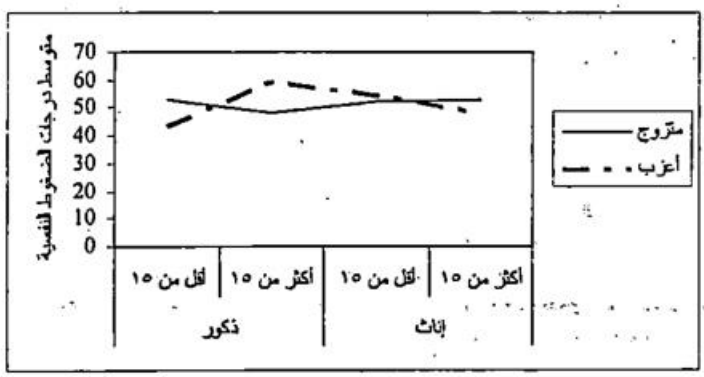
قيمة "ف" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٨٤ عند مستوى (٠,٠١) = ٦,٦٣٥

يتضح من الجدول السابق:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات النوع، الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسي، والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم، فيما عدا وجود تفاعل

ثلاثي دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين النوع، الخبرة، الحالة الاجتماعية. وكذلك وجود تفاعل ثنائي دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الخبرة والمؤهل الدراسي.

وهذه النتيجة تعنى أن كل معلمى المواد التطبيقية أيا كان النوع، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسى لا توجد بينهم فروق راجعة إلى الأعباء ونقص التدريب مما يشير إلى انهم يعانون جميعا من الضغط النفسي.

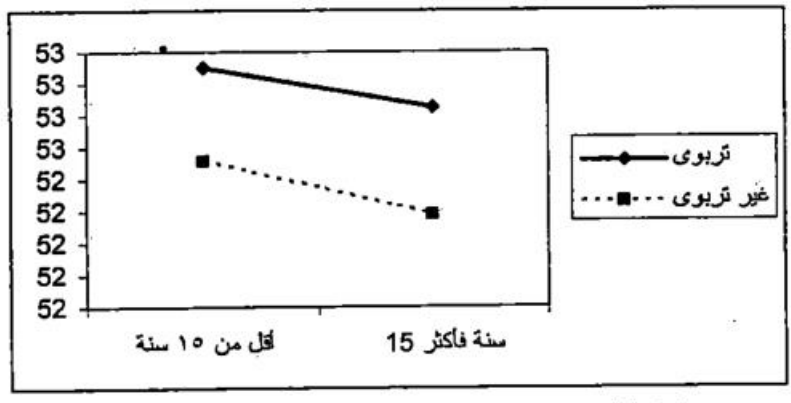


شكل (٣) يوضح التفاعل بين النوع وعدد سنوات الخبرة والحالة الاجتماعية لمحور "الأعباء والتدريب

يتضح من الشكل (٣):

- وجود تفاعل ثلاثي بين المتغيرات لوجود نقطتي تقاطع للمنحنيات.
- أن الضغوط عند الذكور (أعزب) تتزايد بزيادة سنوات الخبرة
- أن الضغوط عند الذكور (متزوج) تنخفض بزيادة سنوات الخبرة
- أن الضغوط عند الإناث (أعزب) تنخفض بزيادة سنوات الخبرة
- أن الضغوط عند الإناث (متزوج) تتزايد بزيادة سنوات الخبرة بدرجة طفيفة.
- ويمكن تفسير تزايد ضغوط المعلمين الذكور (أعزب) بزيادة سنوات الخبرة يرجع إلى أن المحيطين به من الزملاء، وإدارة المدرسة يلقون على عاتقه أعباء متزايدة فى الأنشطة وإقامة المعارض والمشاركة فى الرحلات والندوات نظرا لأنه أكثر تفرغا من زملاؤه المتزوجين.
- كما انه يمكن تفسير انخفاض الضغوط عند المعلمين الذكور (متزوجين) بزيادة سنوات الخبرة نظرا لشعورهم بنوع من الاستقرار الأسرى وتعاون زوجاتهم فى تحمل الأعباء الأسرية. كما انهُ فى هذه المرحلة يكون المعلمون قد وصلوا إلى درجة من الترقي مما قد يترتب عليه تخفيف الأعباء المدرسية.

- ويمكن تفسير انخفاض الضغوط لدى المعلمات (أعزب) مع زيادة سنوات الخبرة إلى أن كثرة الأعباء المدرسية تعمل على شغل الوقت وتحقيق الذات واستثمار الطاقة.
- كما يمكن تفسير تزايد الضغوط لدى المعلمات (المتزوجات) مع زيادة سنوات الخبرة إلى أنهن يشعرن بكثرة المسئوليات داخل المدرسة وداخل الأسرة، فهن يتحملن مسئولية تربية وتعليم الأبناء بالإضافة إلى الأعباء الأسرية. وهذا ما أكدته دراسة فيلدنج وجال Felding & Gall (1992).



شكل (٤) يبين التفاعل بين عدد سنوات الخبرة والمؤهل الدراسى على محور "الأعباء والتدريب

يتضح من شكل (٤)

- وجود تفاعل ثنائى لتقاطع امتداد الخطين.
- أن الضغوط النفسية عند المعلمين التربويين تقل بزيادة سنوات الخبرة.
- أن الضغوط النفسية عند المعلمين غير التربويين تقل بزيادة سنوات الخبرة.
- أن الضغوط النفسية عند المعلمين التربويين أعلى منها عند غير التربون عند سنوات خبرة (أقل من ١٥ سنة، وأكثر من ١٥ سنة).

ويمكن تفسير انخفاض درجة الشعور بالضغط عند المعلمين التربويين وغير التربويين مع زيادة سنوات الخبرة إلى أن المعلم بصفة عامة، كلما زادت سنوات الخبرة تزداد درجة تكيفه مع الحياة المدرسية بصفة عامة فضلاً عن أنه كلما زادت سنوات الخبرة تقل الساعات التدريسية والأعباء مع الترقى، مما يقلل الشعور بالضغط النفسى بدرجة ما.

أما عن شعور المعلم التربوى بالضغوط بدرجة أعلى من المعلم غير التربوى فى سنوات الخبرة (أقل من ١٥ سنة – أكثر من ١٥ سنة) فقد يرجع إلى أنه عند تقييم المعلم لذاته أو من قبل إدارة المدرسة أو التوجيه، فهو مُطالب بتحقيق العديد من الأهداف والإنجازات بمستوى أعلى من المستوى المطلوب من المعلم غير التربوى.

خامسا: النتائج الخاصة بالتساؤل الخامس:

ينص التساؤل الخامس على ما يلى: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية بين معلمى المواد التطبيقية والتي ترجع إلى الإمكانات باختلاف متغيرات الدراسة، وكذا التفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم.؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين ذو التصميم (٢×٢×٢×٢)

جدول (١٤)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢×٢) لمحور الإمكانات

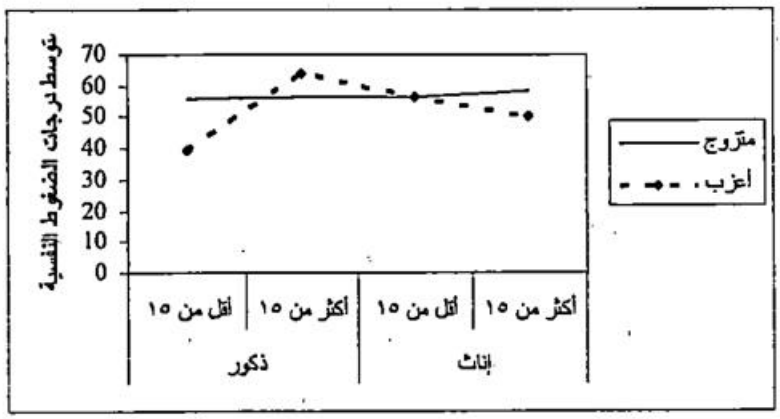
فى قائمة الضغوط النفسية لمعلمى المواد التطبيقية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلا
النوع	٥٩,٥٦	١	٥٩,٥٦	٠,٤٦	غير دالة
الخبرة	٣٧٣,٣٣	١	٣٧٣,٣٣	٢,٨٧	غير دالة
الحالة الاجتماعية	١٠٤,٥٨	١	١٠٤,٥٨	٠,٨٠	غير دالة
المؤهل الدراسي	٨٩,٨٨	١	٨٩,٨٨	٠,٦٩	غير دالة
النوع * الخبرة	٣٠٩,٣٤	١	٣٠٩,٣٤	٢,٣٨	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية	٠,٠٠	١	٠,٠٠	٠,٠٠	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية	٢٢٠,٤٤	١	٢٢٠,٤٤	١,٦٩	غير دالة
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية	٧٩٣,١٩	١	٧٩٣,١٩	٦,١٠	٠,٠٥
النوع * المؤهل الدراسي	٢,٧٣	١	٢,٧٣	٠,٠٢	غير دالة
الخبرة * المؤهل الدراسي	١٦١,٢٥	١	١٦١,٢٥	١,٢٤	غير دالة
النوع * الخبرة * المؤهل الدراسي	١٥٩,٦٢	١	١٥٩,٦٢	١,٢٣	غير دالة
الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٣٠,١٧	١	٣٠,١٧	٠,٢٣	غير دالة
النوع * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٦,٧٠	١	٦,٧٠	٠,٠٥	غير دالة
الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٩١,٣٥	١	٩١,٣٥	٠,٧٠	غير دالة
النوع * الخبرة * الحالة الاجتماعية * المؤهل الدراسي	٠,٠٠	٠	.	.	.
الخطأ	٣٠١٧٤,٧٨	٢٣٢	١٣٠,٠٦		
المجموع	٨٣٢٤١٧,٠٠	٢٤٧			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٨٤ عند مستوى (٠,٠١) = ٦,٦٣٥

يتضح من الجدول السابق انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية لدى معلمي المواد التطبيقية ترجع إلى محور الإمكانات باختلاف متغيرات الدراسة والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم، فيما عدا وجود تفاعل ثلاثي دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين النوع والخبرة والحالة الاجتماعية.

هذه النتيجة تعنى أن كل معلمى المواد التطبيقية لا توجد بينهم فروق فى الضغوط النفسية باختلاف متغيرات الدراسة فى محور الإمكانات وهذا يعنى انهم جميعا يعانون من الضغط الناتج عن نقص الإمكانات.



شكل (٥) يوضح التفاعل بين النوع وعدد سنوات الخبرة والحالة الاجتماعية على محور "الإمكانات"

يتضح من الشكل السابق:

- وجود تفاعل ثلاثي بين المتغيرات لوجود نقطتي تقاطع بين المنحنيات.
- أن الضغوط عند الذكور (أعزب) تتزايد بزيادة سنوات الخبرة
- أن الضغوط عند الذكور (متزوج) لا تتأثر بزيادة سنوات الخبرة
- أن الضغوط عند الإناث (أعزب) تقل بزيادة سنوات الخبرة
- أن الضغوط عند الإناث (متزوج) تتزايد بزيادة سنوات الخبرة بدرجة طفيفة.

ويمكن تفسير النتائج السابقة على محور الإمكانات كما سبق تفسيرها على محور الأعباء والتدريب (حيث اتفقت النتائج).

وتوصى الباحثتان فى خاتمة هذه الدراسة، فى ضوء ما أسفرت عنه من النتائج بضرورة الاهتمام بهذه الفئة من معلمى المواد التطبيقية بالمدارس الثانوية، والعمل على تخفيف الأعباء التي يعانون منها، وتوفير الإمكانيات وأيضا العمل على تنظيم دورات تدريبية تربوية وأكاديمية بصفة دورية لرفع مستوى كفاءتهم أثناء الخدمة، ومراعاة النواحي المعنوية والمادية التي من شأنها تخفيف الضغوط النفسية لدى المعلمين، كذلك الاهتمام بتطوير المناهج لتساير التقدم العلمي وتعمل على إشباع حاجات الطلاب وميولهم فى هذه المرحلة العمرية.

المراجـــع

١. ارون بـــيك (٢٠٠): العـــلاج المعرفى والاضطرابات الانفعالية، ترجمة: عادل مصطفى، القاهرة: دار الآفاق العربية.

٢. الســـيد إبراهيم السمادوني (١٩٨٩): تحدي المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بوجهة الضبط الداخلـــي والخارجـــي وبعـــض المتغيرات الديموجرافية، المؤتمر الثاني للتربية، كلية التربية – جامعة الإسماعيلية، ديسمبر.

٣. أســـعد الإمـــارة (٢٠٠١): الضغوط النفسية، مجلة النبأ، ع٥٤، بيروت، ١٤٢١ذو القعدة، ص ص٤-٧.

٤. بدريـــة كمال أحمد (١٩٩٢): رؤية سيكولوجية لمرضى الشرايين التاجية، المؤتمر الثامن لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ص ص٥٠-٨٦.

٥. بهـــيجة جمـــال الســـاعاتي (١٩٩٩): العلاقـــة بين الضغوط الوالدية كما تدركها الأمهات العـــاملات وغير العاملات وسمة القلق، رسالة ماجستير، كلية التربية – جامعة الملك سعود، الرياض.

٦. جابر عبد الحميد وآخرون (١٩٩١): علم النفس البيئي، القاهرة: دار النهضة العربية.

٧. جلـــيلة عـــبد المـــنعم مرســـي (٢٠٠٦): فعالية برنامج تدريبي لإكساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربـــية، مجلـــة الجمعـــية المصرية للدراسات النفسية، مج١٦، ع٥١، إبريل، ص ص٢١٣-٢٦٣.

٨. جوهرة صالح المرشود (٢٠٠٤) أثر برنامج مقترح فى تنمية مهارة الضغوط والقلق لدى طالبات كلية التربية بالقصيم،كلية التربية – الرئاسة العامة للبنات، رسالة دكتوراه، كلية التربية – الرئاسة العامة للبنات.

٩. جـــيهان عـــثمان محمود (١٩٩٩): برنامج إرشادي مقترح لخفض الضغوط النفسية لدى معلمـــى الأطفال المعاقين عقلياً، رسالة ماجستير، كلية التربية – جامعة الإسكندرية.

١٠. حسن الموسوي (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى العاملين فى مجال الخدمة النفسية، المجلة التربوية، مج٢، ع٤٧، الكويت، ص ص٩٧-١٣٧.

١١. حسين محمد طاهر (١٩٩٣): أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة، مجلة التربية، ع٤، الكويت، ص ص١١-٣١.

١٢. حسين فايد (١٩٩٨): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية فى العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم، مج٨، ع٢، القاهرة، ص ص١٥٣-١٩٢.

١٣. حمدي علي الفرماوي (١٩٩٠): مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.

١٤. حنان ثابت مدبولي (١٩٩٥): الضغوط الاجتماعية المدرسية وعلاقتها بوجهتي الضبط ودافعية الإنجاز لدى الأطفال، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

١٥. ديفيد فونتانا (١٩٩٤): مقياس الضغط النفسي المتسبب عن الحياة المهنية، (ترجمة: حمدي الفرماوي، رضا أبو سريع)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٦. رئيفة رجب عوض (٢٠٠١): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهه (التشخيص والعلاج)، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

١٧. زيدان السرطاوي، عبد العزيز الشخص (١٩٩٨): بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

١٨. زينب محمود شقير (٢٠٠٣): مقياس مواقف الحياة الضاغطة فى البيئة العربية (مصرية – سعودية) كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

١٩. شوقية السمادوني (١٩٩٣): الضغوط النفسية لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة وعلاقاتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير، كلية التربية ببنها – جامعة الزقازيق.

٢٠. صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠): فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفى فى إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع٣، ص ص٩٧-١٥٩.

٢١. صفوت فرج (١٩٨٠): التحليل العاملى فى العلوم السلوكية، القاهرة: دار الفكر العربى.

٢٢. طلعت منصور، فيولا البيلاوي (١٩٨٩): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين – كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٢٣. طلعت منصور (١٩٩٤) استراتيجية التربية الخاصة والكفاءات اللازمة لمعلم التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، س٢، ع٢، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص٥٩-٩٩.

٢٤. عادل عبد الله (١٩٩٥): بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، دراسات نفسية، مج٥، ع٢، رابطة الأخصائيين النفسيين رانم، ص ص٣٤٥-٣٧٥.

٢٥. عبد الله بن سليمان الطريري (١٩٩١): المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسى من خلال بعض المتغيرات، حولية كلية التربية، جامعة قطر، ع٨

٢٦. علي حسين علي بداري (١٩٩٠): التفكير الاستدلالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة ثلاث مواقف بيئية ضاغطة تواجه المعلم فى عمله، مؤتمر إعداد المعلم فى ضوء استراتيجية تطوير التعليم، كلية التربية – جامعة المنيا، ٢٨-٣٠ أكتوبر.

٢٧. علي عبد السلام علي (٢٠٠٠): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين فى المدن الجامعية، مجلة علم النفس، س١٤، ع٥٣، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص٩-٢٢

٢٨. علي عسكر (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب الحديث.

٢٩. عواطف صالح (١٩٩٣): الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، ع٢٣، جامعة طنطا، ص ص٤٦١-٤٨٧.

٣٠. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربى.

٣١. فؤاد البهى السيد (١٩٧٩): علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى، القاهرة:دار الفكر العربى، ط٣.

٣٢. فوزي عزت، نور محمد جلال (١٩٩٧): الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، المجلة المصرية رانم، مج٧، ع١٦ ، ص ص١٥٢-١٨٤.

٣٣. لطفى عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، ع٥، جامعة قطر، يناير، ص ص٩٥-١٢٧.

٣٤. لميس يوسف ناصر (١٩٩٥): الضغط النفسى لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا – الجامعة الأردنية.

٣٥. محسن خضر (١٩٩٨): الاحتراق النفسى للمعلم العربى، مجلة المعرفة، ع٣٩.

٣٦. محمد أحمد إبراهيم غنيم (١٩٩٦): أثر تفاعل المساندة الاجتماعية، جنس المعلم والمرحلة التعليمية على الضغط النفسى للمعلمين، المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس، كلية التربية – جامعة المنصورة، مايو، ص ص١-٥٠.

٣٧. محمد الشبراوي محمد الأنور (٢٠٠٣): ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم، مجلة علم النفس، ع٦٧، ٦٨، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص١٤٨-١٦٣.

٣٨. محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠٢) الضغوط النفسية والصحة الجسمية وعلاقتها ببعض العوامل الديموجرافية عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة مؤتة / مجلة كلية التربية – جامعة أسيوط، مج١٧، ع٢، يوليو، ص ص٨٠-٣١٨.

٣٩. محمد عبد السميع (١٩٩٠): الإنهاك النفسى للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسى والاجتماعي المدرسي، رسالة ماجستير، كلية التربية – جامعة المنصورة.

٤٠. محمد عبد اللطيف أحمد حسين (٢٠٠٤): مصادر الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات، المجلة المصرية للدراسات النفسية رائم، مج١٤، ع٤٣، القاهرة، إبريل، ص ص١٧٢-٢١٧.

٤١. محمود شوقي حسين عبد التواب (١٩٩٧): ضغوط الحياة وعلاقتها بوجه الضبط فى المجتمع الريفى، رسالة دكتوراه، كلية الآداب – جامعة عين شمس.

٤٢. مصطفى علي رمضان مظلوم (٢٠٠٢): فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأمهات وأثره فى توافق أطفالهن ضعاف السمع، مجلة كلية التربية – جامعة طنطا، مج١، ع٣١، يونيو.

٤٣. مفاوزي عبد الحميد مرزوق (١٩٨٩): الفروق بين ذوي وجه الضبط الخارجي وذوي وجهة الضبط الداخلي فى الشعور بالضغوط النفسية فى مهنة التدريس لدى معلمى المرحلة الإبتدائية، المؤتمر الثاني الخاص بالمعلم، كلية التربية – جامعة قناة السويس.

٤٤. نادية الشرنوبي (٢٠٠١): مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحتراق النفسى وبعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر، ع٩٧، ص ص٢٧١-٣١٣.

٤٥. نجاة زكي موسى، مديحة عثمان عبد الفضيل (١٩٩٨): أساليب مواجهة المشكلات فى علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى عينة من معلمى المدارس الثانوية بمدينة المنيا – دراسة تنبؤية، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، مج١٢، ع١، يوليو، ص ص٤٦١-٤٩٣.

٤٦. نعمة عبد الكريم أحمد (١٩٩٩): الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة، مجلة الدراسات النفسية، مج٩، ع٤، ص ص٥٨٥-٦١٣.

٤٧. هانم حامد باركندي (١٩٩٣): مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموجرافية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع٦.

٤٨. وزارة التربية والتعليم – قطاع الكتب (٢٠٠٤-٢٠٠٥): المناهج والتوجيهات العامة – مرحلة الثانوي العام، القاهرة، مطبعة المدينة.

٤٩. وفاء محمد الماضي (١٩٩٤): بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة لاستجابة الضغط النفسى، رسالة ماجستير، كلية التربية – جامعة الملك سعود، الرياض.

50. Bandura, A. (1982): Self-Efficacy Mechanism in Human Agency, **American Psychologist,** Vol.37, pp.122-197.

51. Beck, A. (1976): **Cognitive Therapy and Emotional Disorders**, New York, International University Press.

52. Caplan, C. (1981): Mastery of Stress Psychological Aspects, **American Journal of Psychiatry**, Vol.52, No.4, pp.413-420.

53. Center, D. & Callaway, J. (1999): Self- Reported Job Stress and Personality in Teachers of Students with Emotional and Behavior Disorders, **Behavior Disorders**, Vol.25, pp.41-51.

54. Cooper, C. (1981): **The Stress Check Coping With Stresses of Like and Work**, New Jersey, Engle Wood Cliffs.

55. David, B., et.al. (2001): The EBD Teacher Stressors Questionnair, **Georgia State University Education and Treatment of Children**, Vol.24, No.3.

56. Dinham, S. (1992): **Human Perspectives on Teacher Resignation, Darwen**, New Sauth Wales, Aushalia.

57. Ellis, A. (1984): The Essence of Rational Emotional Therapy, **Journal of Rational Emotive Therapy**, Vol.2, No.1, pp.19-25.

58. Everly, G., & Rosenfeild, R. (1981): **The Mature and Treatment of the Stress Response**. New York, Pienum Press.

59. Goodall, R., & Brown, L. (1980): Understanding Teacher Stress, **diss. Abst. Inte.**, Vol.34, p.9.

60. Hock, R. (1988): **Professional Burnout Among Public School, Teachers**, Public Personnel Management, 17,167-189.

61. Kelloway, K. & Barling, J. (1992): Top Characteristic Roles of Stress and Mental Health, **Journal of Occupational Psychology**, Vol.64, pp.91-309.

62. Kimble, C. E. (1990): **Social Psychology Studying Human Interaction**, WM.C. Brown Publishess, U.S.A.

63. Lazarus, R. S. (1976): Patterns of Adjustment (3rd Ed), Mc Craw Hill Book Co., New York.

64. Lazarus, R. (1993): From Psychological Stress to Emotions, A history of Eutiook, **Annual Review of Psychology**, Vol.44, pp.1-21.

65. Mc Bride, G. (1983): **Teachers, Stress and Burnout**, New York. Mc Graw Hill.

66. Mecichen Baum, D., & Deborah, F. (1993): **A Constructive Narrative Perspon Stress and Coping: Stress Loculation Application**, Handbook of Stress in Golderg, New York, Free Press.

67. Mercado, Nenita (1987): Teacher Burnout in Metro Manila Secondary Schools, WCCI-Forum, **Journal at the world Council for Curriculum and Instruction**, Vol.1, No.1, pp.113-126.

68. Myrletum, R. (1984): Work Stress and Satisfaction at Comprehensive School Teachers, **Journal of Educational Research**, Vol.29, No.8.

69. Payne, M., & Furnham, A. (1987): Dimensions of Occupational Stress in West Indian Secondary School Teachers, **British Journal Educational Psychology**, Vol.57, No.4.

70. Rascke, D., & Strath, M. (1985): Teacher Stress the Elementary Teacher Perspective, **the Elementary School Journal**, Vol.85, No4.

71. Robert, M. K. & Dennis P. B. (N.D.): Psychological Testing Principles, Applications, and Issues 5ed , Wadsworth, Thomson Learning , U.S.A.

72. Sarros, J. C., & Sarros, A. M. (1987): Predictors of Burnout Among School Teacher, **Journal of Educational Administration,** 25, 216-230.

73. Saunders, R., & Watkinz, J. (1980): **Teacher Burnout Stress Management – Arch Alabama,** U.S.A.

74. Seidman, Steven, Zager, J. (1986): **The Teacher Burnout Scale Educational Research Quarterly11,** pp.126-133.

75. Seley, H. (1984): **The Stress of Life,** New York, Mc-Graw Hill.

76. Selye, H. (1976): **The Stress of Life,** Revised Edition, New York, Mc-Graw Hill.

77. Vance, B., & Others (1989): Sources and Manifestation of Occupational Stress as Reported By Full-Time Teaching Working in A BIA School, **Journal of American Indian Education,** Vol.28, No2, pp.21-31.

78. Zager, J. (1982): The Relationship of Personality, Situational Stress and Anxiety Factors to Teacher Burnout, **Dis. Abs. Int.,** Vol.43, p.272.

Psychological stresses as recognized by teachers of practical subjects in secondary school

Dr. Omsia Elsayed Elgendy

Lecturer of Educational Psychology
Faculty of Education
Alexandria University

Dr. Nabila Mikail Makary

Lecturer of Psychological health
Faculty of Education
Alexandria University

The previous studies were interested in the topic of psychological stresses on teachers because of their negative influences on the adjustment of teachers in general. Although most of the interests in all arabic and foreign studies revolved around the teacher in all educational stages, they haven't included teachers of practical subjects. Therefore, the present study seeks studying the psychological stresses on secondary school teachers. The study was done on 247 teachers of secondary schools and the sample was classified into groups according to the following study variables (gender, years of experience, marital status and educational qualifications). After using a list of psychological stresses on teachers of practical studies, the study resulted in:

1. Ranking the sources of the stresses in every dimension of the study differs according to the scientific specialty of the teacher.
2. Most practical subjects' teachers in all specialties suffer from psychological stresses due to four dimensions of the study which are; the curriculum, the financial and moral reward, the burdens and training and the available resources.
3. There is no statistical difference of significance in the psychological stresses between teachers of practical subjects due to the curriculum even with difference in variables of the study and bilateral & trilateral interactions among them.
4. There are no differences of statistical significance in the psychological stresses between teachers of practical subjects due to the financial & moral reward even with difference in gender, experience, marital status and bilateral & trilateral interactions among them.
5. There are differences with statistical significance in the psychological stresses between teachers of practical subjects at level 0.05 when varying the educational qualification in favor of non-educationalists in the dimension of moral & financial reward.
6. There is a bilateral interaction with statistical significance at level 0.05 between the experience and marital status in the dimension of moral & financial reward.
7. There is no differences with statistical significance in psychological stresses between teachers of practical subjects due to burdens & training when varying the study variables and bilateral & trilateral interactions among them *except for*; there is a trilateral interaction with statistical significance at level 0.1 among gender, experience and marital status. Also, there is a bilateral interaction with statistical significance at level 0.05 between experience and educational qualification.