

## الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة

فراس قريطع\*

تاريخ قبوله 2017/3/16

تاريخ تسلم البحث 2016/10/30

### Psychological Stress Among Teachers and its Relation to Life Satisfaction

Feras Qurit'e, Counseling and Educational Psychology, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

**Abstract:** The purpose of this study was to identify psychological stress level among teachers, and to test mean differences in psychological stress in light of some variables, in addition to identify the relation between psychological stress among teachers and life satisfaction. The study sample consisted of (370) teachers of both genders, who were randomly selected from all schools within Directorate of Education of the North West Badia during the first semester of the academic year (2016/ 2017). Psychological stress and life satisfaction scales were employed. The findings of the study revealed that psychological stress level among teachers was medium. The study results also showed that males were more stressed than females, and short-experience teachers were more stressed than medium or long-experience teachers. Marital status was shown to have no effect on the psychological stress level. Moreover, results showed that there was significant negative relationship between psychological stress among teachers and life satisfaction.

(**Keywords:** Psychological Stress, Life Satisfaction).

ويعرف عبدالمعطي (2006) الضغوط النفسية بأنها تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية، التي تكون على درجة كبيرة من الشدة، بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامه مع متطلباتها، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه. ويرى الطرييري (1994) أن الضغوط النفسية تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، وما يترتب على هذا التفاعل من مطالب وتحديات يسعى للاستجابة إليها. ويؤدي ذلك إلى حالة من الشعور السلبي وتهديد الذات نظراً لاعتقاده بأن استجاباته غير كافية أو غير ملائمة، ما يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب. وتعتمد استجابة الفرد للضغوط النفسية على خصائصه الشخصية، فالضغوط تختلف في شدتها تبعاً للفروق الفردية بين الأشخاص والتي ترتبط بالعوامل الوراثية، والعمر، والجنس، والبيئة المحيطة، وطبيعة الدعم الاجتماعي.

ويعرف إيثنك وشلوس (Aithken & Schloss, 1994) الضغوط النفسية على أنها حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحواث مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح. أما ليندن (Linden, 2002) فيرى أن الضغوط النفسية حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية والجسدية للفرد وفي عملية تفكيره، فتظهر علامات القلق وسرعة الاستثارة والانفعال لديه. وقد يميل الفرد إلى عدم التعاون وتعاطي الكحول، أو الإدمان على المخدرات. هذا بالإضافة إلى حدوث بعض الأمراض العضوية كأمراض المعدة والجهاز الدوري.

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم. تكونت عينة الدراسة من (370) معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية، خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2016/ 2017). وقد استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين. كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

(الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الرضا عن الحياة).

**مقدمة:** المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية، لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومرتنة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه. وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والبدنية.

والضغوط النفسية من الظواهر الحياتية التي يخبرها الإنسان، فإما أن يتكيف معها ويتغلب عليها أو لا يحتملها، فيئن تحت وطأتها، ويصاب بالإحباط والاعتلال (عبدالحديد، 2009). وتشكل الضغوط جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات العصر الحالي وزيادة مطالبه. فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من هذه الضغوط، بحيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها، مما يدفع غالبية الناس إلى مجابقتها ومحاولة التعايش معها. ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد أو علاقاتهم الأسرية والاجتماعية فحسب، بل يمتد إلى بيئة العمل، فيحد من الأداء الوظيفي، مما يتسبب في خفض الإنتاجية وتدني جودتها (خليفة والزغول، 2003).

ويتعرض المعلمون في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات. وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن الضاغطة (Stressful Jobs) التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة (محمد، 1999).

\* قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، جامعة اليرموك، الأردن.  
© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، إضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته (محافظة، 2000).

وتمثل الضغوط النفسية خطراً على المعلم، كما تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه، تتمثل في عدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء، وعجزه عن الابتكار داخل غرفة التدريس، وشعوره بالإرهاك النفسي، وضعف الدافعية للعمل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيل الطلاب (المشعان، 2000).

وهناك مصادر أخرى تسبب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، مثل نظرة المجتمع إلى هذه المهنة، وغياب الدعم والتشجيع. فالمعلم لا يحظى بالسلطة أو المكانة سواء كان ذلك بداخل المدرسة أو خارجها، وفي الوقت ذاته، يطلب منه الكثير من المهمات ليقوم بها. هذا بالإضافة إلى الدخل الشهري المنخفض للمعلمين، وغياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى، والعوامل المتعلقة بالإدارة، وكثرة التشريعات والتعليمات التربوية، ما يزيد من الأعباء والتحديات التي يواجهها المعلمون ويدفعهم إلى عدم الرضا عن هذه المهنة، واعتبارها مهنة ضاغطة (Boyle, Borg, Falzon & Baglioni, 1995).

وتشير دراسات عديدة إلى ارتفاع الضغوط الواقعة على المعلمين (المشعان، 1998؛ عيسى، 1996؛ Boyle et al., 1995؛ ويعتقد (Pithers & Forgarty, 1995؛ Cooper & Pane, 1991) بعض الباحثين أن الضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث ينظرون إليها على أنها مرض العصر، في حين يعدها آخرون القاتل الصامت (العتيبي، 1997).

ويعد مفهوم الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) من المفاهيم الرئيسية التي تحظى بالاهتمام الكبير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وأصبح المطلب الجوهري للإنسان في العصر الحالي باعتباره مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية، إذ أن الرضا عن الحياة يعني إقبال الفرد على الحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. وقد اهتم علماء النفس والاجتماع والاقتصاد بدراسة مفهوم الرضا عن الحياة، وعبروا عنه بمصطلحات متعددة في دراساتهم مثل السعادة (Happiness) والرفاهية (Well-being) والبهجة (Joy) (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000). ويعد مفهوم الرضا عن الحياة من المتغيرات الكامنة التي يمكن دراستها من خلال السياق النفسي والاجتماعي (Byrne, 2001).

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية. ويشمل التعريف على جوانب أساسية تتمثل في أن حكم الشخص يعتمد على تقديره الشخصي وليس كما يحده غيره. ويحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته. كما أن هذا الحكم يتعلق بالحياة بشكل عام وليس بجانب محدد فيها، فهو شعور الفرد بالسعادة

وترى بارون وجرينبيرغ (Baron & Greenberg, 1990) أن الأفراد أثناء تعرضهم للضغوط يمرون بعدة مراحل هي: مرحلة التنبيه التي يواجه فيها الفرد مصادر الضغوط المسببة للتوتر والقلق، ثم مرحلة المقاومة حيث يحاول الفرد التخلص من هذه الضغوط مباشرة، أو من خلال ابتكار طرق تؤدي إلى نتائج إيجابية. وإذا استمرت الضغوط وفشل الفرد في مواجهتها فإنه ينتقل إلى مرحلة الإجهاد التي يعاني فيها من المشاعر السلبية كاليأس والإحباط ومن الأعراض الجسدية.

ويعرف جولدنسون (Goldenson) الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية التي تتطلب من الفرد التكيف معها (Schwebel, Barocas & Reichman, 1990). ويؤثر الضغط النفسي على حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، فكثير من الأمراض الجسمية مثل قرحة المعدة والقولون وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وأمراض القلب وغيرها ترتبط بشكل وثيق بالضغط النفسي (Schafer, 1992).

وتتنوع مصادر الضغوط النفسية؛ فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية كالمطالب الاجتماعية، وبعضها الآخر يرتبط بظروف العمل ومطالبه. وتعد الضغوط المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً في حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لآثارها السلبية على الصحة النفسية للفرد وعلاقاته مع الآخرين، وتدني مستوى أدائه الإنتاجي (خليفات والزغول، 2003). وقد استخدم العديد من الباحثين مصطلح الاحتراق النفسي (Burnout) للتعبير عن الضغوط المرتبطة بظروف العمل وبيئته، إذ أن استمرار الضغوط في العمل وعدم القدرة على التصدي لها غالباً ما يؤدي بالعاملين إلى الشعور باليأس والإرهاك والعجز عن أداء المهمات على أكمل وجه (Chan & Hui, 1995).

وعلى الرغم من انتشار ظاهرة الضغوط النفسية في جميع المهن والوظائف، إلا أنها تتباين في طبيعتها وشدتها من مهنة إلى أخرى، ويرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة هذه المهن ومطالبها. فقد أظهرت بعض الدراسات أن العاملين في مجال الخدمات الإنسانية مثل مهنة الطب والتمريض والتعليم هم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية من غيرهم من العاملين في القطاعات والمهن الأخرى (Meichenbaum, 1991).

ويواجه المعلمون الكثير من التحديات، فعلى عاتقهم تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطوير المجتمعات وتقدمها. ولا يقتصر دور المعلمين على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب، فمهنة التعليم تتطلب من المعلمين النمو والتقدم المعرفي من خلال متابعة التطور العلمي والتكنولوجي، والإلمام بأحدث الأساليب والطرق التربوية وأساليب البحث العلمي، والمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، وفي اتخاذ القرارات، والتعرف على حاجات

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، وعلاقة هذه الضغوط بمستوى الرضا عن الحياة لديهم. ومن هذه الدراسات، دراسة العنزي (2014) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. تكونت عينة الدراسة من (360) معلماً. وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين كان "متوسطاً". وأجرى بانو وشيهناز ومالك وساديا (Bano, Shehnaz, Malik & Sadia, 2014) دراسة للتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى معلمي المدارس في مدينة باكرا الباكستانية. تكونت عينة الدراسة من (200) معلم ومعلمة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة وأن مستوى الضغوط لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور. وأشارت نتائج دراسة كاسبيرين ودانا (Kaspereen & Dana, 2012) التي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من (120) معلماً ومعلمة في المدارس الثانوية بمدينة أوهايو الأمريكية إلى أن الضغوط النفسية ترتبط بعلاقة عكسية مع الرضا عن الحياة.

وأجرى شقاح (2009) دراسة للكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (500) معلم ومعلمة في مديرية تربية عجلون في الأردن. وأظهرت النتائج أن المعلمين يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية. وهدفت دراسة عواودة (2009) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات في مدينة الناصرة. تكونت عينة الدراسة من (164) معلمة في المدارس الحكومية. وأشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات كان "متوسطاً"، وأن المعلمات غير المتزوجات وذوات الخبرة الأقل كن أكثر عرضة للضغوط النفسية. وهدفت دراسة الزيودي (2007) إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس جنوب الأردن. تكونت عينة الدراسة من (110) معلم تم اختيارهم بطريقة عشوائية. أظهرت النتائج أن المعلمين يعانون من مستويات متوسطة من الضغوط النفسية. وهدفت دراسة الكلوت والكلوت (2006) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (66) معلماً في محافظة غزة، وأشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدفت دراسة شنج ليم ووينج تنج (Chung-Lim & Wing-Tung, 2006) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (200) معلم في مدينة تيانجين الصينية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. وأجرى الزعبي (2005) دراسة للكشف عن الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات محافظة إربد. تكونت عينة الدراسة من (300) معلم من معلمي المرحلة الثانوية، وكشفت النتائج أن مستوى الضغوط

والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية (عبدالخالق، 2003). ويعرف سيلفرمان وهيشت ومكميلين وشانج (Silverman, Hecht, ) (McMillin & Chang, 2008) الرضا عن الحياة على أنه كيفية تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة. ويعرفه بيلي وإنج وفرش وسنايدر (Bailey, Eng, Frisch & Snyder, 2007) بأنه الطريقة التي يدرك بها الفرد حياته في الماضي والحاضر والمستقبل. ويرى كتلو (2015) أن الرضا عن الحياة هو تقييمات الفرد العقلية والوجدانية لحياته. بينما يرى الدسوقي (1998) أنه تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يواصلها. وهو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي. فهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

ويشير شيماك ودينر وأويشي (Schimmack, Diener & Oishi, 2002) إلى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالحالة المزاجية والعلاقات الاجتماعية والخبرات ومدى تحقيق الأهداف والوضع الاقتصادي والمستوى التعليمي. أما هيلستروم وهالبرج (Hellstrom & Hallberg, 2001) فيشيران إلى أن مستوى الرضا عن الحياة يتغير بتغير الظروف المرافقة لحياة الأشخاص؛ فانخفاض القدرة على أداء المهمات وانخفاض المستوى المادي وسوء الحالة الصحية تساهم جميعها في انخفاض الرضا عن الحياة. ومن مظاهر الرضا عن الحياة التي أوردها هينز (Huebner, 2004) السعادة والعلاقات الاجتماعية الناجحة والاستقرار والتقدير الاجتماعي، وإحساس الفرد بهذه المظاهر والعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها، بما يحقق الرضا عن حياته بصورة إيجابية.

ويعد الرضا عن الحياة علامة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه لها وتوجهه نحو المستقبل، وهو أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل، وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة خلال المواقف التي يمر بها (مخيمر والعيسي وأبو عبيد، 2015). ويمثل الرضا عن الحياة تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيها، بحيث يكون متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين، وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه (تفاحة، 2009).

وللرضا عن الحياة أثر إيجابي محفز على استمرار الإنتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بتمتعته بالصحة النفسية والطمأنينة. كما أنه أكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي (المالكي، 2011). وهذا لا يعني أن الشخص الراضي عن حياته لا يعاني من القلق والصراع والمشاعر السلبية، لكن ما يميزه هو طريقته في مواجهة هذه المشاعر والصراعات، فهو يواجهها بالحكمة والابتعاد عن التردد والتوتر. فالرضا عن الحياة يجعل الشخص أقدر على مواجهة المواقف والإحباطات التي تعترضه في حياته اليومية (السبعوي، 2009).

المعلمين. وأشارت نتائج دراسات (الأنور، 2003؛ ثابت، 2003؛ بريك، 2001؛ ديراني، 1992) إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث، بينما أشارت نتائج دراسات (الزعيبي، 2005؛ الحلو، 2004؛ Bano, Shehnaz, Malik & Sadia, 2014) إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور. وكان مستوى الضغوط النفسية أعلى لدى المعلمين ذوي الخبرة القصيرة في دراسات (عواودة، 2009؛ الحلو، 2004؛ بريك، 2001)، بينما كان أعلى لدى ذوي الخبرة الطويلة في دراسة (ديراني، 1992).

ولقد أشارت نتائج دراستي (خليفات والذغول، 2003؛ باخوم، 1991) إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى الحالة الاجتماعية. بينما أشارت نتائج دراسة عواودة (2009) إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات غير المتزوجات كان أعلى منه لدى المتزوجات. وأشارت نتائج دراسة ديراني (1992) إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين أعلى منه لدى غير المتزوجين. وأشارت نتائج بعض الدراسات (Kaspereen & Dana, 2012; Chung-Lim & Wing-Tung, 2006) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين، بينما أشارت نتائج دراسة جانس (Janice, 1996) إلى عدم وجود علاقة بينهما.

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية في الأردن، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، الخبرة التعليمية، الحالة الاجتماعية). بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم. وبشكل محدد تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) بين الأوساط الحسائية للضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية تعزى إلى متغيرات: الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة التعليمية؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) بين الضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية والرضا عن الحياة؟

#### أهمية الدراسة

إيماناً بأهمية المعلم ودوره الرئيس في نجاح العملية التعليمية، فهو يعد أحد الركائز الأساسية في هذه العملية، وعلى عاتقه تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى النظام

النفسية لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور. وهدفت دراسة الحلو (2004) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (320) معلم ومعلمة في مدينة غزة. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط لدى المعلمات أعلى منه لدى المعلمين وأن ذوي الخبرة القصيرة يعانون من الضغوط أكثر من غيرهم. أما الأنور (2003) فقد أجرى دراسة هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (165) معلم ومعلمة من مدارس مدينة الإسكندرية. أشارت نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث. وكذلك أظهرت نتائج دراسة ثابت (2003) على عينة مكونة من (375) معلماً ومعلمة في مدارس غزة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

وهدفت دراسة خليفات والذغول (2003) إلى التحقق من الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون. تكونت عينة الدراسة من (406) من المعلمين والمعلمات في مدارس محافظة الكرك، وأشارت النتائج إلى أن المعلمين والمعلمات يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية وأنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط لدى المعلمين تعزى للحالة الاجتماعية. وأجرى بريك (2001) دراسة حول الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدينة عمان. تكونت عينة الدراسة من (409) من المعلمين والمعلمات. أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية كانت أعلى لدى الذكور ولدى ذوي الخبرة القصيرة. وهدفت دراسة رفقي (1996) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (139) معلم ومعلمة في مدينة السالمية الكويتية. أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيري الجنس والخبرة التعليمية.

وأجرى جانيس (Janice, 1996) دراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (250) معلماً في المدارس البريطانية، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم. أما في دراسة ديراني (1992) فقد تكونت العينة من (592) معلم في محافظة عمان. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث ولدى ذوي الخبرة الطويلة أعلى منه لدى ذوي الخبرة القصيرة، ولدى المتزوجين أعلى منه لدى غير المتزوجين. وأجرى باخوم (1991) دراسة على عينة من المعلمين في المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا في مصر، حيث كشفت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى للجنس والحالة الاجتماعية.

وهكذا، فإن نتائج بعض الدراسات السابقة (العنزي، 2014؛ شقاح، 2009؛ عواودة، 2009؛ الزيودي، 2007) قد أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين جاء "متوسطاً"، بينما أشارت نتائج دراستي (الكحلوت والكحلوت، 2006؛ خليفات والذغول، 2003) إلى "ارتفاع" مستوى الضغوط النفسية لدى

عن علاقة الضغوط النفسية بالرضا عن الحياة لدى المعلمين، وذلك لمناسبتها لطبيعة هذا الدراسة وأهدافها.

### مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية في الأردن والبالغ عددهم (2825) معلماً ومعلمة، وذلك خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2016/2017. وتم اختيار عينة عشوائية بلغ عدد أفرادها (370) معلماً ومعلمة، شكلت ما نسبته (13%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات: الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة التعليمية.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات: الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة التعليمية

المتغير	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	168	45.41
	أنثى	202	54.59
	<b>الكلي</b>	<b>370</b>	<b>100.00</b>
الحالة الاجتماعية	متزوج	304	82.16
	غير متزوج	66	17.84
	<b>الكلي</b>	<b>370</b>	<b>100.00</b>
الخبرة التعليمية	أقل من سبع	103	27.84
	سبع إلى أربع عشرة	174	47.03
	أكثر من أربع عشرة	93	25.14
	<b>الكلي</b>	<b>370</b>	<b>100.00</b>

### أداتا الدراسة

اشتملت الدراسة على أداتين؛ هما:

#### 1. مقياس الضغوط النفسية (Psychological Stress)

قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية من خلال مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة، والاطلاع على عدد من مقاييس الضغوط النفسية (العنزي، 2014؛ الكويكي، 2012؛ شقاح، 2009؛ عواودة، 2009؛ الزعبي، 2005؛ خليفات والزغول، 2003). وحدد الباحث (4) مجالات للمقياس، ثم قام بصياغة الفقرات المناسبة لكل مجال. وقد بلغ عدد فقرات المقياس في صورته النهائية بعد التحكيم (40) فقرة، وذلك على النحو الآتي: مجال الصحة النفسية (10 فقرات) والمجال الإداري (10 فقرات) ومجال العلاقات مع المعلمين والطلبة (10 فقرات) والمجال الاجتماعي والاقتصادي (10 فقرات). وتتم الإجابة عن هذه الفقرات حسب تدرج ليكرت الخماسي، وذلك على النحو التالي: بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً.

#### صدق المقياس وثباته

تم عرض المقياس على عشرة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي والمقياس والإرشاد النفسي واللغة العربية. وكان الهدف من التحكيم التحقق من وضوح

التربوي في أي مجتمع إلى تحقيقها. ولأن عملية التعليم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنشئة الأفراد وإعدادهم للمساهمة في نمو مجتمعاتهم، فإن معظم دول العالم تولي أهمية كبرى لهذه العملية تخطيطاً وتنفيذاً وتمويلًا بغية تحسينها ورفع كفاءتها وتأمين ظروف عمل مناسبة للمعلمين. وبالرغم من ذلك، يعاني المعلمون من ضغوط نفسية متعددة تؤثر على صحتهم النفسية، وبالتالي على أدائهم. لذلك كان من الضروري إجراء دراسات بهذا الشأن.

وقد جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات، والتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، والذي يعدّ مؤشراً هاماً لمستوى الصحة النفسية التي يتمتعون بها، وتقديم التوصيات المناسبة للمساهمة في خفض هذه الضغوط، مما يؤدي إلى شعور المعلمين بالرضا عن حياتهم، وبالتالي زيادة كفاءتهم الإنتاجية في العمل. ومن المؤمل أن تساعد نتائج هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية بالمعرفة العلمية حول مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون، وقد تدفع المسؤولين والمعنيين في قطاع التعليم لإعداد برامج وخطط وورش عمل تحد من مستويات الضغوط النفسية لدى المعلمين، بالإضافة إلى توعية المعلمين بهذه الضغوط ليتمكنوا من التعامل معها بإيجابية.

### التعريفات الإجرائية

الضغوط النفسية (Psychological Stress): حالة من الشدة النفسية ناتجة عن مواجهة الفرد لأحداث خارجية أو بواعث داخلية مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح. ويعبر عنها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المعلم/ المعلمة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction): تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها، ويعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المعلم/ المعلمة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

### محددات الدراسة

تحدد نتائج الدراسة الحالية بعينتها التي اقتصرت على معلمين ومعلمات تم اختيارهم من مديرية واحدة من مديريات التربية والتعليم في الأردن، كما تتحدد النتائج بأداتي المقياس ودلالات صدقهما وثباتهما، وبجدية المشاركين في الإجابة عن فقرات أداتي المقياس المستخدمتين في الدراسة الحالية.

### الطريقة

#### منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، بالإضافة إلى الكشف

اتفق عليها (70%) من المحكمين. وبعد الأخذ بهذه الملاحظات، تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وحذف فقرتين ليصبح عدد الفقرات (10) فقرات بعد أن كان (12) فقرة.

بعد الانتهاء من إجراءات الصدق المنطقي، وإجراء التعديلات المناسبة على الفقرات التي أشار إليها المحكمون، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (25) معلم ومعلمة من خارج عينة الدراسة، لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والمقياس ككل. تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين (0.52-0.77)، ما يشير إلى جودة بناء فقرات المقياس (عودة، 2010).

ولأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للرضا عن الحياة لدى المعلمين، تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) بالرجوع إلى بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمته (0.86). ولأغراض التحقق من ثبات إعادة الرضا عن الحياة لدى المعلمين، تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة (Test-Retest) بفواصل زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، حيث بلغت قيمته (0.85).

#### الإجراءات

قدم الباحث للمشاركين الهدف من الدراسة، وأكد لهم أن المشاركة طوعية. ومن ثم وزع أدوات الدراسة (مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا عن الحياة) عليهم. وتم توضيح التعليمات الخاصة بالبيانات الديمغرافية، وبالإجابة عن فقرات كل مقياس. وأشار الباحث إلى أنه من الضروري عدم ترك أي فقرة دون استجابة، وقد استغرقت عملية الاستجابة نحو (10) دقائق.

#### متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

#### - الضغوط النفسية

- الرضا عن الحياة

- الجنس

- الحالة الاجتماعية

- الخبرة التعليمية

#### المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية ومجالاتها لدى المعلمين، مع مراعاة ترتيب مجالاتها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية.

الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية. وقد تم الأخذ بالملاحظات التي اتفق عليها (70%) من المحكمين. وبعد الأخذ بهذه الملاحظات، تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وحذف (5) فقرات، ليصبح عدد الفقرات (40) فقرة بعد أن كان (45) فقرة.

وبعد الانتهاء من إجراءات الصدق المنطقي، وإجراء التعديلات المناسبة على الفقرات التي أشار إليها المحكمون، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تتكون من (25) معلم ومعلمة من خارج عينة الدراسة، وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة الفقرات بالضغوط النفسية لدى المعلمين. تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجات على الفقرات والمقياس ككل لدى المعلمين بين (0.42-0.65). وتشير هذه القيم إلى جودة بناء فقرات المقياس (عودة، 2010).

ولأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للضغوط النفسية لدى المعلمين؛ فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) بالرجوع إلى بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمته (0.87). ولأغراض التحقق من ثبات إعادة للضغوط النفسية لدى المعلمين؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة (Test-Retest) بفواصل زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمته (0.84).

#### تصحيح المقياس

تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدرج النسبي، بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالضغوط النفسية، وذلك على النحو الآتي:

مرتفع	:	أكثر من 3.66
متوسط	:	3.66-2.34
منخفض	:	أقل من 2.34

#### 2. مقياس الرضا عن الحياة (Life Satisfaction)

قام الباحث بإعداد مقياس الرضا عن الحياة من خلال مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة، والاطلاع على عدد من مقياس الرضا عن الحياة (جرادات، 2015؛ المومني، 2015؛ زمري، 2008؛ Barrett, 2005; Test et. al, 2005). وقد بلغ عدد فقرات المقياس في صورته النهائية بعد التحكيم (10) فقرات. وتتم الإجابة عنها حسب تدرج ليكرت الخماسي، وذلك على النحو الآتي: بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً.

#### صدق المقياس وثباته

تم عرض المقياس على عشرة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي والمقياس والإرشاد النفسي واللغة العربية، وكان الهدف من التحكيم التحقق من وضوح الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية، وقد تم الأخذ بالملاحظات التي

بالإضافة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالرضا عن الحياة لدى المعلمين. وذلك بالإجابة عن أسئلة الدراسة الآتية:  
**أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** " ما مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية؟ "

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية وأبعادها لدى المعلمين، مع مراعاة ترتيب مجالات الضغوط النفسية لديهم تنازلياً وفقاً لأوساطهم الحسابية (كما في الجدول 2).

- للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً لمتغيرات: الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة التعليمية، ثم تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (دون تفاعل) للضغوط النفسية لديهم وفقاً للمتغيرات.

- للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين.

#### النتائج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لديهم في ضوء متغيرات: الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة التعليمية.

**الجدول (2): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية ومجالاتها لدى المعلمين، مرتبةً تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية**

الرتبة	الرقم	مجالات الضغوط النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	الصحة النفسية	3.44	0.75	متوسط
2	4	الاجتماعي والاقتصادي	3.36	0.87	متوسط
3	2	الإداري	3.30	0.89	متوسط
4	3	العلاقات مع المعلمين والطلبة	3.28	0.85	متوسط
الكلي للمقياس			3.34	0.70	متوسط

لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية تعزى للمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة التعليمية)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً للمتغيرات، كما في الجدول (3).

يلاحظ من الجدول (2) أن مستوى الضغوط النفسية وأبعادها لدى المعلمين كان "متوسطاً"، فقد جاءت مجالات الضغوط النفسية وفقاً لأهميتها لدى المعلمين على الترتيب الآتي: مجال الصحة النفسية في المرتبة الأولى، تلاه المجال الاجتماعي والاقتصادي في المرتبة الثانية، تلاه المجال الإداري في المرتبة الثالثة، ثم مجال العلاقات مع المعلمين والطلبة في المرتبة الرابعة.

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** " هل توجد فروق دالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية

**الجدول (3): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً للمتغيرات**

المتغير	فئات المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3.44	0.69
	أنثى	3.26	0.70
الحالة الاجتماعية	متزوج	3.22	0.67
	غير متزوج	3.93	0.51
الخبرة التعليمية	أقل من 7 سنوات	4.17	0.29
	من 7-14 سنة	3.34	0.24
	أكثر من 14 سنة	2.45	0.43

وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (دون تفاعل) (3-way ANOVA without interaction) للضغوط النفسية لدى المعلمين، كما في الجدول (4).

يلاحظ من الجدول (3) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية لدى المعلمين ناتجة عن اختلاف فئات المتغيرات، حيث جاء الوسط الحسابي للضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث، ولدى غير المتزوجين أعلى منه لدى المتزوجين، ولدى أصحاب الخبرة الأقل أعلى منه لدى الآخرين.

الجدول (4): نتائج تحليل التباين الثلاثي (دون تفاعل) للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً للمتغيرات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ
الجنس	0.50	1	0.50	5.29	0.02
الحالة الاجتماعية	0.00	1	0.00	0.01	0.93
الخبرة التعليمية	116.74	2	58.37	618.23	0.00
الخطأ	34.46	365	0.09		
الكلية	179.25	369			

كما يتضح من الجدول (4) عدم وجود فرق دال إحصائياً ( $\alpha = 0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين للضغوط النفسية لدى المعلمين يعزى للحالة الاجتماعية. في حين ظهرت فروق دالة إحصائياً ( $\alpha = 0.05$ ) بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى للخبرة التعليمية. ونظراً لكون الخبرة التعليمية متعددة المستويات، فقد تم إجراء اختبار ليفين (Levene) للكشف عن انتهاك تجانس التباين من عدمه بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً للخبرة التعليمية، كما في الجدول (5).

يتضح من الجدول (4) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين للضغوط النفسية لدى المعلمين يعزى للجنس، لصالح المعلمات مقارنة بالمعلمين، إذ كانت الضغوط النفسية لدى المعلمات أقل وبفارق جوهري عما هي عليه لدى المعلمين.

الجدول (5): نتائج اختبار ليفين Levene لانتهاك تجانس التباين للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً للخبرة التعليمية

ف	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	احتمالية الخطأ
4.35	10	359	0.01

استخدام اختبار جيمس - هاويل (Games-Howell) للمقارنات البعدية المتعددة، بهدف تحديد لصالح أي من مستويات الخبرة التعليمية قد كانت الفروق الجوهرية بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية لدى المعلمين، كما في الجدول (6).

يتضح من الجدول (5) أن قيمة (ف) المحسوبة لاختبار ليفين (Levene) بلغت (4.35) عند درجتي حرية (10) للبسط و (359) للمقام بدلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ )، مما يفيد وجود انتهاك في تجانس التباين، لذلك توجب استخدام أحد اختبارات المقارنات البعدية التي تراعي انتهاك تجانس التباين، حيث تم

الجدول (6): نتائج اختبار جيمس - هاويل (Games-Howell) للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً للخبرة التعليمية

الخبرة التعليمية	أقل من 7 سنوات	من 7-14 سنة	أكثر من 14 سنة
Games-Howell	4.17	3.34	2.45
الوسط الحسابي	4.17	3.34	2.45
أقل من 7 سنوات	4.17	0.83	1.72
من 7-14 سنة	3.34	0.83	0.89
أكثر من 14 سنة	2.45	0.83	0.89

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية (بيرسون) للعلاقة بين الضغوط النفسية ومجالاتها لدى المعلمين والرضا عن الحياة، كما هو مبين في الجدول (7).

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً ( $\alpha = 0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين للضغوط النفسية لدى المعلمين يعزى للخبرة التعليمية، ولصالح المعلمين والمعلمات من ذوي الخبرات التعليمية الطويلة مقارنة بزملانهم وزميلاتهن من ذوي الخبرات التعليمية القصيرة والمتوسطة، حيث أن الضغوط النفسية لدى ذوي الخبرات الطويلة كانت أقل. كما جاءت الفروق لصالح المعلمين والمعلمات من ذوي الخبرات التعليمية المتوسطة مقارنة بزملانهم وزميلاتهن من ذوي الخبرة التعليمية القصيرة، حيث أن الضغوط النفسية لدى ذوي الخبرات المتوسطة كانت أقل.

الجدول (7): قيم معاملات الارتباط الخطية (بيرسون) لعلاقة

العلاقة بين:	معامل الارتباط	احتمالية الخطأ
الصحة النفسية	-0.66	0.00
الإداري	-0.62	0.00
العلاقات مع المعلمين والطلبة	-0.52	0.00
الاجتماعي والاقتصادي	-0.73	0.00
الضغوط النفسية (ككل)	-0.66	0.00

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: " هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً ( $\alpha = 0.05$ ) بين الضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية والرضا عن الحياة؟ "



## مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية لدى المعلمين أقل مما هي عليه لدى المعلمين. ويعزو الباحث ذلك إلى الثقافة السائدة في المجتمع، التي تضع على كاهل الذكور مسؤولية توفير الإمكانات المادية لمواجهة مطالب الحياة والإنفاق على الأسرة. بالإضافة إلى أن المجتمع المحلي وأولياء الأمور يكونون عادة أكثر حرصاً في التعامل مع المعلمين الذكور من الإناث، لاعتبارات تفرضها الثقافة، ما يجعل المعلمين الذكور عرضة لضغوطات أولياء الأمور وانتقاداتهم وتدخلاتهم في أساليب تدريسهم وتعاملهم مع الطلبة. وقد يكون التعامل مع الطلبة الذكور أكثر صعوبة من الإناث، إذ أنهم أقل انضباطاً وأكثر تمرداً وإثارة للشغب، مما يجعل المعلم في مواجهة مثيري المشاكل من الطلبة الذكور داخل المدرسة وربما خارجها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات (الأنور، 2003؛ ثابت، 2003؛ بريك، 2001)، وتختلف مع نتيجة دراسة الزعبي (2005) التي أشارت إلى أن الضغوط النفسية لدى الإناث أعلى مما هي عليه لدى الذكور. كما تختلف مع نتائج دراستي رفاقي (1996) وباخوم (1991) اللتين أشارتا إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى للجنس. ويعزو الباحث هذا الاختلاف إلى الاختلاف في عينة الدراسة في الجانب الثقافي والاجتماعي.

وأظهرت النتائج أيضاً أن الضغوط النفسية لدى المعلمين من ذوي الخبرة الأطول أقل مما هي عليه لدى المعلمين من ذوي الخبرة الأقصر. ويعزو الباحث ذلك إلى أن المعلمين ذوي الخبرة الأطول بما لديهم من خبرة يمتلكون شبكة علاقات فعالة في الوسط المهني، ما يساعدهم على تجنب المشاكل ومواجهة التحديات بشكل أفضل. هذا بالإضافة إلى شعورهم بالتوافق مع المهنة وبأنهم يحققون نواتهم من خلالها. ويبدو أن سنوات الخبرة الطويلة ساعدتهم في التكيف مع ظروف المهنة، وأصبحوا يمتلكون أساليب أكثر حكمة في التعامل مع الإدارة المدرسية والإشراف التربوي وكذلك مع الطلبة وأولياء أمورهم. ولا يجب إغفال أن سنوات الخبرة الأطول تمكن المعلمين من الارتقاء في الدرجة الوظيفية، ما ينعكس على مكائنتهم في الوسط المهني وعلى دخلهم المادي. أضف إلى ذلك أن سنوات الخبرة الأطول تمكن المعلم من إشباع حاجاته كالحصول على المسكن المناسب وبناء أسرة تكون عوناً له وسبباً في مواجهة ضغوط الحياة.

وعلى الجانب الآخر، فإن المعلمين من ذوي الخبرة الأقصر يكونون عرضة لضغوط المنافسة مع زملائهم حيث يتطلب الأمر منهم إثبات وجودهم، وضغوط التحضير المستمر لدروسهم. هذا بالإضافة إلى ضغوط التعامل مع الإدارة المدرسية التي تراقب أدائهم عن كثب، والإشراف التربوي الذي يتابعهم بشكل حازم، والطلبة الذين يحاولون إثارة المتاعب. ويضاف إلى هذا كله أن المعلمين ذوي الخبرة الأقصر أمامهم الكثير من المطالب كالزواج والحصول

يلاحظ من الجدول (7) أن كافة علاقات الضغوط النفسية ومجالاتها لدى المعلمين بالرضا عن الحياة قد كانت عكسية الاتجاه بدلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ). وتصنف هذه العلاقة على أنها علاقة متوسطة القوة وفقاً لمعيار هينكل وويرسما وجورس (Hinkle, Wiersma & Jurs, 1988).

## مناقشة النتائج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين واختبار الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء متغيرات (الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة التعليمية). بالإضافة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالرضا عن الحياة لديهم. وفيما يلي مناقشة للنتائج التي توصلت إليها الدراسة:

## مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية، إذ بلغ الوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية ككل (3.34)، وهو يمثل مستوى متوسطاً وفقاً للتصنيف الذي اعتمد في الدراسة الحالية.

ويمكن عزو ذلك إلى طبيعة حياة المعلم، إذ يتعرض للمشاكل والتحديات التي تفرض عليه الكثير من الضغوط، ومن هذه التحديات: العدد الكبير للطلاب في الصف الواحد والذي يتجاوز الأربعين طالباً في العديد من المدارس، مما يؤدي إلى صعوبة ضبطهم ومتابعة تحصيلهم الدراسي، ونقص التعاون من إدارة المدرسة والزملاء فيما يتعلق بجدول توزيع الحصص والمفادرات، والأعمال الإدارية المضافة إلى عملهم في التعليم كالمشاركة في اللجان الإدارية والمالية داخل المدرسة، والدخل الشهري الذي لا يتناسب مع متطلبات الحياة المتزايدة، والتعرض للإساءة من بعض أولياء الأمور، وعدم الحصول على التقدير الاجتماعي الذي يليق بمهنة التعليم، وما إلى ذلك من تحديات.

ويرى الباحث أن آثار هذه التحديات والصعوبات التي تواجه المعلمين والمعلمات أثناء عملهم والمتمثلة بالإعياء البدني والنفسي قد تنتقل معهم إلى خارج أسوار المدرسة، وتتفاعل مع المزيد من التحديات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، ما يسهم في زيادة مستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات (العنزي، 2014؛ شقاح، 2009؛ عواودة، 2009؛ الزيودي، 2007)، وتختلف مع نتائج دراستي الكحلوت والكحلوت (2006) وخليفات والزرغول (2003) اللتين أشارتا إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين. ويعزو الباحث ذلك إلى اختلاف عينة الدراسة على الصعيد الجغرافي، بالإضافة إلى التباعد الزمني مع هاتين الدراستين وما يرتبط به من تغييرات طرأت على النظام التعليمي والبيئة المدرسية.

## المراجع

- الأنور، محمد. (2003). ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للعلم، *مجلة علم النفس*، 67 (7)، 148-162.
- باخوم، رأفت. (1991). الضغوط النفسية لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة المنيا، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس-جامعة طنطا*، 4 (4)، 261-284.
- بريك، وسام. (2001). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، *مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية*، 1 (2)، 89-119.
- تفاحة، جمال. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، *مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية*، 9 (3)، 52-81.
- ثابت، نضال. (2003). *ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مصر.
- جرادات، عبدالكريم. (2015). إسهام الفاعلية الذاتية الاجتماعية والحاجة إلى المعرفة في التنبؤ بالرضا عن الحياة: هل يختلف باختلاف مستوى دخل الأسرة؟، *مجلة العلوم الاجتماعية*، 43 (3)، 98-115.
- الحو، غسان. (2004). مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين، *مجلة دراسات (العلوم التربوية)*، 31 (2)، 281-303.
- خليفات، عبدالفتاح والزغول، عماد. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية*، 3 (3)، 61-89.
- الدسوقي، مجدي. (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 20 (8)، 157-200.
- ديراني، محمد. (1992). مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديرتي التربية والتعليم الأولى والثانية في محافظة عمان، *مجلة دراسات (العلوم الإنسانية)*، 19 (2)، 190-231.
- رفقي، عيسى. (1996). مصادر التأزم النفسي لدى معلمي اللغة العربية بالكويت وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، *مجلة الإرشاد النفسي*، 5 (4)، 147-193.

على السكن المناسب وما يرافق ذلك من تكاليف باهظة تجعلهم في مواجهة المزيد من ضغوط الحياة ومتطلباتها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات (عواودة، 2009؛ الحلو، 2004؛ بريك، 2001)، وتختلف مع نتيجة دراسة رفقي (1996) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير الخبرة التعليمية. كما تختلف مع نتيجة دراسة ديراني (1992) التي أشارت إلى أن المعلمين ذوي الخبرة الأطول هم أكثر عرضة للضغوط النفسية.

وأظهرت نتائج هذه الدراسة أيضاً عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى إلى الحالة الاجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراستي خليفات والزغول (2003) وباخوم (1991)، وتختلف مع نتيجة دراسة عواودة (2009) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى غير المتزوجات أعلى، ونتيجة دراسة الزعبي (2005) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المتزوجين أعلى منه لدى غير المتزوجين.

## مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة، أي أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين يميل مستوى الرضا عن الحياة لديهم إلى الانخفاض، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الضغوط النفسية تهدد الشعور بالاستقرار والأمن النفسي لدى المعلم، وترتبط بالضغوط المالية والاجتماعية التي تؤثر على تقدير الذات لديه. هذا بالإضافة إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية في غياب المهارات المناسبة لمواجهتها تحرم المعلم من الرفاه النفسي، وتجعله أقرب للاضطرابات النفسية المختلفة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات (Bano et al., 2014; Kaspereen & Chung-Lim & Wing-Tung, 2006; Dana, 2012)، وتختلف مع نتيجة دراسة جانيس (Janice, 1996) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين.

## التوصيات

- بناء على ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:
1. تطوير نظام المكافآت والحوافز للمعلمين لتحسين أوضاعهم المعيشية.
  2. تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد المعلمين في المدارس، وتقليص المهام الإدارية المناطة بالمعلمين الجدد، وتطوير برامج تدريب وتأهيل لهم ليكونوا أقدر على مواجهة الضغوط النفسية.
  3. إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية لدى المعلمين للكشف عن مدى انتشارها وأثارها السلبية على العملية التعليمية.

- العيسى، محمد. (1996). مصادر التأزم النفسي لدى معلمي اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية بالكويت وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، *مجلة الإرشاد النفسي*، 4 (5)، 147-193.
- كتلو، كامل. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، *مجلة دراسات (العلوم التربوية)*، 42 (2)، 679-661.
- الكحلوت، عماد والكحلوت، نصر. (2006). *الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا*، دراسة مقدمة للمؤتمر الأول بجامعة الأقصى بغزة " المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات " .
- الكويكي، بندر. (2012). *الضغوط النفسية التي تواجه معلمي الدراسات الاجتماعية بالملكة العربية السعودية من وجهة نظر المعلمين أنفسهم والحلول المقترحة لها*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- المالكي، رانيا. (2011). *فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- محافظة، سامح. (2000). *أسباب التوتر النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين والعاملين في محافظات الجنوب*، المؤتمر التربوي الأول: التعليم وتحديات القرن الواحد والعشرين، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، تشرين أول 29-31.
- محمد، يوسف. (1999). *الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية*، *مجلة مركز البحوث التربوية-جامعة قطر*، 8 (15)، 195-227.
- مخيمر، سمير والعبسي، سمير وأبو عبيد، دعاء، (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 3 (9)، 353-392.
- المشعان، عويد. (1998). *مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين*، المؤتمر الثاني للجمعية السورية للعلوم النفسية: نحو مشروع عربي لتوصيف مهن المساعدة النفسية وتشريع خدماتها، 17-19 مايو.
- المشعان، عويد. (2000). *مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة في دولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية*، *مجلة العلوم الاجتماعية*، 28 (1)، 65-96.
- المومني، فاتن. (2015). *أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة*
- الزعيبي، نزار. (2005). *مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- زماري، راوية. (2008). *علاقة صراع الأدوار الأسرية والمهنية بالاضطرابات النفس جسدية والرضا عن الحياة لدى المعلمات المتزوجات في مديرية إربد الأولى*، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الزيودي، محمد. (2007). *مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات*. *مجلة جامعة دمشق*، 23 (2)، 215-232.
- السباعوي، فضيلة. (2009). *قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي*، *مجلة كلية التربية - جامعة الموصل*، 13 (1)، 120-155.
- شقاح، محمود. (2009). *مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها باتجاهاتهم نحو مهنة التعليم*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الطريبي، عبدالرحمن. (1994). *الضغط النفسي (ط1)*، الرياض: مطابع شركة الصفحات المحدودة.
- عبد الحميد، فردوس. (2009). *خصائص الشخصية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من المعلمين الواقعيين تحت ضغوط نفسية*، *مجلة علم النفس*، 54 (2)، 206-211.
- عبد الخالق، أحمد. (2003). *معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي*، *مجلة دراسات نفسية*، 13 (4)، 581-612.
- عبدالمعطي، حسن. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، القاهرة: مكتب زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- العتيبي، آدم. (1997). *علاقة ضغوط العمل بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي في دولة الكويت*، *مجلة العلوم الاجتماعية*، 25 (2)، 177-207.
- العنزي، مطيران. (2014). *الضغوط النفسية كما يدركها معلمو الصفوف الأولية في مدينة عرعر في المملكة العربية السعودية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- عواودة، مروة. (2009). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- عودة، أحمد. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*، عمان: دار الأمل للنشر والتوزيع.

- Hellstrom, Y. & Hallberg, I. (2001). Perspectives of elderly people receiving home help on health care and quality of life. *Health and Social Care in the Community*, 9, 61-71.
- Hinkle, D., Wiersma, W. & Jurs, S. (1988). *Applied Statistics for the Behavioral Sciences*. (2<sup>nd</sup> edition). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Huebner, S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66 (1), 23-33.
- Janice, T. (1996). Stress, health and leisure satisfaction: the case of teachers. *International Journal of Educational Management*, 10 (1), 41-89.
- Kaspreen, C. & Dana, A. (2012). Relaxation intervention for stress reduction among teacher and staff. *International Journal of stress Management*, 19 (3), 238-250.
- Linden, C. (2002). *What is Stress and What is its Connection to Anxiety*. Ney York: Life Wise Publishing, Ltd.
- Meichenbaum, D. (1991). *Coping With Stress*. New York: Plenum Press.
- Pithers, R. & Forgarty, G. (1995). Occupational stress among vocational teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 3-14.
- Schafer, W. (1992). *Stress Management for Wellness* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70 (3), 345-384.
- Schwebel, I., Barocas, A., & Reichman, W. (1990). *Personal Adjustment and Growth: A Life Approach*. Milton: WMC Brown Publishers.
- Silverman, P., Hecht, L., McMillan, J. & Chang, S. (2008). *Social Networks of Older Adults: A Comparative Study of American and Taiwanese*. New York: Cambria Press.
- Test, M., Greenberg, J., Long, J., Brekke, J. & Burke, S. (2005). Construct validity of a measure of subjective satisfaction with life of adults with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 5 (3), 292-300.
- لدى كبار السن في دور الرعاية، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- Aithken, C. & Schloss, J. (1994). Occupational stress and burnout among staff working with people with ID. *Behavioral Interventions*, 9 (1), 225-234.
- Bailey, T., Eng, W., Frisch, M. & Snyder, C. (2007). Hope and optimism as related to life. *Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 168-169.
- Bano, A., Shehnaz, C., Malik, A. & Sadia, J. (2014). Effect of occupational stress on life satisfaction among private and public school teachers. *Journal of Independent Studies & Research: Management & Social Sciences & Economics*, 12 (1), 59-69.
- Baron, R., & Greenberg, J. (1990). *Behavior in organization: Understanding and Managing the Human Side of Work*. Boston: Allen & Bacon.
- Barrett, A. (2005). *Life Satisfaction index for the Third Age (LSITA): A Measurement of Successful Aging*. Doctoral Dissertation, Ball State University, Indiana, USA.
- Boyle, G., Borg, M., Falzon, J. & Baglioni, J. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 49-67.
- Byrne, B. (2001). *Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chan, D. & Hui, E. (1995). Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 130-143.
- Chung-Lim, O. & Wing-Tung, A. (2006). Teaching satisfaction scale measuring job satisfaction of teachers. *Educational & Psychological Measurement*, 66 (1), 172-185
- Cooper, C. & Payne, R. (1991). *Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Diener, E., Scollon, C., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176.