الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة من وجهة نظر المعلمين أنفسهم ـ دراسة تحليلية ميدانية لعينة من معلمي مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي بمدارس تعليم العجيلات. للعام الدراسي 2022-2021م

د. سالم خليفة سالم عبد الهادي ـ كلية التربية العجيلات ـ جامعة الزاوية

أولاً- الإطار العام للدراسة

المُقدّمـــــــــة :

للعمل أهمية كبيرة في حياة الإنسان ، حيث إنه من العوامل التي لها دوراً مُهماً ومؤثراً على صحة الفرد الجسمية والنفسية، فالعمل هو المكان الذي من خلاله يستطيع الفرد القيام بالعديد من الأنشطة التي تجعله يستعيد قوته وحيويته ونشاطه وممارسته لعمله اليومي في أي مجال من المجالات .

ومن خلال قضاء يوم أو نصف يوم في العمل يشعر الفرد بقيمته ويستطيع أن يحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه ، وقد يكون العمل يتناسب مع قدرات الفرد وميوله المختلفة ، وبالتالي يحقق الفرد النجاح في هذا العمل ، ويعزز من صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة ، إلا أنه قد يصادف الفرد في عمله بعض الضغوطات النفسية في أوقات ومواقف معينة ، وبالتالي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه المهني والوظيفي.

فالضغوط سمة من سمات الحياة التي نعيشها والتي تجاري كل التغيرات والمستجدات التي تحدث في المجتمعات الإنسانية على حد السواء وبإبعادها المختلفة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والمهنية وغيرها .

وتُعد الضغوط النفسية من الموضوعـات الجديرة بالاهتمام وبخاصة في عالمنا المتطور لاستقطاب أفكار وآراء الباحثين في مجالات العلـوم المختلفة ، وبخاصة في مجال السلوك التنظيمي؛ إذ يهتـم هذا المجال بسـلوك الأفـراد داخل المنظمات على اختلاف أشكالها وأنواعها منتجة كانت أم خدمية .

وتختلف الضغوط النفسية من فـرد لآخر باختلاف مصادرها ، منها ما يرتبط بمتطلبات الحياة اليومية كالمتطلبات الاقتصادية والاجتماعية كزيادة المرتبات وتوفر السيولة النقدية في المصارف لتلبية متطلبات الأسرة المعيشية في ظروف ارتفاع مستوى

المعيشة ، ومنها ما يرتبط بظروف العمل والتي تكاد أن تكون أكثر الضغوط تأثيراً على صحة الفرد بصفة خاصة ، وحياة الأفراد والمجتمعات بصفة عامة .

ويشير شيخاني (2003) إلى أن هناك أثار عديدة للضغط النفسي على الفرد منها : الآثار الفسيولوجية التي تؤثر على صحة الجسم مثل اضطرابات الجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والصداع التصقي ومنها الآثار النفسية مثل عدم وضوح مفهوم الذات لديه، وضعف في الذاكرة وانخفاض الميل إلى العمل والحساسية والأرق ، وكذلك الآثار الاجتماعية مثل التوتر وإنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية .(1)

وقد وصِفَت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن صعوبة ومعاناة من الضغوط النفسية ، حيث إنه على عاتق المعلمين تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية المنشودة التي تسعى كل المجتمعات إلى تحقيقها من خلال جهود المعلمين ، باعتبارهم يقومون بنقل المعارف والعلوم إلى المتعلمين مستعينين بجميع المعارف والمعلومات الضرورية لديهم لأداء مهمتهم على أكمل وجه .

فمهنة التدريس تحتاج إلى العديد من المطالب المتعددة المتغيرات، ولا يكاد يقتصر دور المعلم على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب ؛ بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات والمستجدات التربوية الحديثة في مختلف المجالات ، والإلمام بأحدث الاستراتيجيات التدريسية ، للانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته .والضغوط النفسية التي تواجه المعلمين في حياتهم اليومية تؤثر سلباً على جميع جوانب الشخصية وعلى التوافق الانفعالي والاجتماعي والذي ينعكس على التحصيل الدراسي لدى الطلاب .

ونظراً لخطورة كل من الضغط النفسي والأثر الذي يترتب عليه في مستوى الأداء رأى الباحث أنه من الضرورة إجراء دراسة للكشف عن بعض الضغوط النفسية ومصادرها ، والتي يعاني منها المعلم اليوم ، وما مدى تأثيرها على مستوى أدائه المهني والوظيفي .

مشكلة الدراســة :

إن كلّ ما تهــدف إليه المجتمعات وما تبذله من جهود لتحقيق أكبر قدر من الرُقي والتقدم في مختلف المجالات ، كل ذلك يرتكز على العلم والمعرفة ، وحيث إن مهنة التدريس ذات أهمية بالغة في هذا الاتجاه ، وأن المسؤولية الملقاة على عاتق المعلم لا

تقدر بمعيار ولا تقاس بدرجة ، وقد أُسندت للمعلم هذه المَهَمة وهو يعي جيداً مقدار تلك المسؤولية ومدى خطورتها والمتمثلة في تربية التلاميذ وتعليمهم فكرياً وخلقياً وبدنياً.

إن عمل المعلم محفوف بالصعوبات والمخاطر والمنزلقات والتي من بينها : صعوبة وضع بعض الكفاءات موضع التنفيذ والمتمثلة في كفاءة الاستعدادات النفسية والوجدانية ومؤشراتها ، وكفاءة مسعى حل المشكلات ومؤشراتها،،،الخ.

ويُعد الضغط النفسي للمعلم إحدى معوقات سير العملية التعليمية بالشكل الصحيح وتحقيق الأهداف التربوية التي تسعى المؤسسة إلى تحقيقها، وحيث إن ظاهرة الضغوط النفسية هي مواقف غير سارة تعيق و تهدد إشباع الحاجات النفسية ، كما تعيق قدرة الفرد على التوافق معها ، مما تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه .

إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمين أثناء العام الدراسي سواء داخل الصف أو خارجه والمتمثلة في الشعور بكره التدريس والملل من الفصل وانخفاض الدافعية لدى المعلم في المشاركة في الأنشطة المدرسية ، وعدم الاهتمام بالإعداد للدرس ذهنياً وكتابياً ، حيث يقوم بإعداد درس ما بأقل جهد ووقت ، بالرغم من أنه يعي جيداً بأن مهنة التدريس من المهن ذات الطابع الإنساني التي لا تخلو من المعوقات والصعوبات نظراً لما تنطوي عليه من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل مستمر ودائم ، وهذا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات إلى أن المعلمين يعانون من الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها داخل المدرسة وخارجها.

ومن خلال تجارب الباحث في مجال العمل التربوي التعليمي ، وباعتباره عاصر مهنة التدريس أكثر من أربعة عقود ولا سيما مهنة التفتيش التربوي ، حيث يرى أن المعلم يعاني من مشاكل نفسية ومعنوية وعدم توفر إمكانيات لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ، ناهيك عن نظرة المجتمع الدونية للمعلم ، وبهذا رأى الباحث أنه ولابد من ضرورة إجراء دراسة تحليلية ميدانية للاطلاع على واقع المعلم نفسه ، للتحقق من ما إذا كان يعاني من ضغوط نفسية أم لا في هذا العقد الذي نحن فيه الآن، وما علاقة تلك الضغوط بادئيه المهني والوظيفي ؟ وقد تمحورت مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي : " ما علاقة الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة ؟ "

تساؤلات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة ضرورة الإجابة عن التساؤل الرئيسي وفروعه وذلك على النحو التالي :

س ما علاقة الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة ؟ . ويتفرع من هذا التساؤل جملة من التساؤلات التالية :

س1ما أوجه الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمين في المدارس العامة والخاصة؟

س2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع , ذكور ، إناث).

س3 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير عمر المعلم .

س 4 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة للمعلم.

س5 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير نوع التعليم .(عام ، خاص)

س6 هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى للعوامل الاجتماعية .

س7 هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية للمعلم .

س8 هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة السياسية والأمنية .

س9 هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية لمتغير الحالة الصحية للمعلم .

س10 هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية لمتغير البيئة التربوية .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى معرفة ما يلي :

- العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلم ومستوى أدائه المهني .
- مستويات الضغوط النفسية لدى بعض من معلمي مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي

ـــــ مستوى الضغوطات النفسية لدى معلمي مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي تعزى إلى بعض المتغيرات كمتغير النوع ، العمر ، وســـنوات الخبرة ، والعوامـل الاقتصـــادية ، والاجتماعية ، والســـياســـية ، والأمنية ، والحالة الصـــحية للمعلم ، والبيئة التربوية

ـ أنواع الضغوط النفسية وأياً منها مؤثراً على مستوى أداء المعلم المهني والوظيفي.

ـ المصادر والعوامل المسببة للضغوط النفسية لدى المعلمين.

ـ الآثار السلبية للضغوط النفسية على أداء المعلمين في المؤسسات التعليمية داخلية أو خارجية .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة الآتي :

1- مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلم أثناء قيامه بمهنة التدريس .
2- أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض المعلمين .
3- الآثار السلبية للضغوط النفسية على أداء المعلم المهني.
4- مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلم .
5- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .
6- وضع بعض التوصيات التي يمكن لجهات الاختصاص العمل بها للتخفيف من معاناة المعلم للضغوط النفسية .

مصطلحات الدراسة :

منعاً للغموض لبعض المفاهيم والمصطلحات يمكن تعريفها تعريفاً نصياً وإجرائيا وذلك على النحو الآتي :

1- الضغط النفســـي : يعرف بأنه " الاستجابة التلقائية في الجسم التي يعدها هرمون الأدرنالين وسائر هرمونات الضغط في الجسم ، والتي تثير تشكيلة من التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة نبضات القلب وضغط الدم والتنفس وتورم العضلات واتساع بؤرة العين .(2)

ويقصد به الباحث الضغط النفسي هو عدم قدرة الفرد على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته بسبب العوامل المحيطة به والتي يتفاعل معها مما يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفزيولوجية .(تعريف إجرائي)

2ـ **الأداء المهني للمعلم :** يعرف بأنه تلك الخبرة التي يمتلكها المعلم وتبدو فيما بقوم به من أداء مدرسي داخل الفصل مثل مهارات التخطيط السليم للدرس والاستخدام الأمثل للوسائل التعليمية والتنظيم الجيد للأنشطة المدرسية ...الخ (تعريف إجرائي)

3ـ تقويم أداء المعلم : يعرف بأنه الحكم على مستوى امتلاك المعلمين لبعض كفايات الأداء بهدف رفع ذلك المستوى من خلال تجاوز أسباب وعوامل ضعف أدائهم وتعزيز أسباب وعوامل قوتهم "(3)

4ـ مرحلة التعليم الأساسي : تعرف مرحلة التعليم الأساسي بأنها مرحلة إلزامية لجميع أبناء ليبيا ذكوراً كانوا أو إناثاً، لكل من بلغوا السن السادسة من أعمارهم وقت التسجيل، وتمتد هذه المرحلة لتسع سنوات تعليمية متسلسلة من الصف الأول حتى التاسع ولها أهداف تربوية وتعليمية مترابطة وتكمل بعضها البعض . (4)

وتُعَرف مرحلة التعليم الأساسي بأنها مرحلة تعليمية ينخرط فيها التلاميذ ممن هم في سن المدرسة (7سنوات) و تبدأ من الصف الأول من التعليم الأساسي حتى الصف التاسع بشقيها الأول والثاني وفق السلم التعليمي في ليبيا. (تعريف إجرائي)

5ـ مرحلة التعليم الثانـــوي : تعرف مرحلة التعليم الثانوي بأنها "ذلك النوع من التعليم النظامي الذي يمتد من انتهاء مرحلة التعليم الأساسي وينتهي عند مدخل التعليم العالي" (5)، وتعرف مرحلة التعليم الثانوي بأنها مرحلة تعليمية ضمن السلم التعليمي في ليبيا يلج إليها المتعلم بعد حصوله على شهادة إتمام مرحلة التعليم الأساسي ومدتها ثلاث سنوات يختار الطالب التخصص الذي يتناسب مع بعد إتمام السنة الأولى (أدبي ، علمي) ويقوم بالتدريس بها حملة الإجازة الجامعية من المعلمين والمعلمات ويتحصل المتعلم بعد اجتيازها على شهادة إتمام مرحلة التعليم الثانوي. (تعريف إجرائي)

حدود الدراسة :

تقتصر حدود الدراسة على الحدود التالية :

الحدود الموضوعية : الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة ؟ "

1- **الحدود البشرية :** معلمي ومعلمات التعليم العام . (الأساسي والثانوي).

2- **الحدود المكانية** : مدارس التعليم العام الواقعة في نطاق مدينة العجيلات .

3- **الحدود الزمنية :**العام الدراسي 2022 – 2021م .

ثانياً- الإطار النظري لمتغيرات الدراسة :

المبحث الأول- المعلم والعملية التعليمية :

مفهوم المعلـــــم : المعلم إنسان ومرب ، ومفهومه مستمد من التربية ذاتها، حيث إن عمله لا يقتصر على تلقينه للمعلومات فقط ؛ بل يتعداه إلى مسئوليته في إعداد وتربية جيل بأكمله من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، إنه ذلك الإنسان الذي له الفضل في تعليم النشء وتربيتهم ، وتقويم سلوكهم وإرشادهم إلى ما ينفعهم.

والمعلم هو محور العمل التربوي بأكمله ، وأهم أسس بنائه، ومما يزيد من أهمية المعلم ما يضطلع به في بناء جيل صالح مؤمن بالله إيماناً راسخاً وبقيم مجتمعه وأمته وواع لواجباته ومسؤولياته الوطنية والقومية ، ويعمل جاهداً على حل مشكلات مجتمعه الناجمة عن عمليات التغير والتحول الجذرية التي يشهدها وفق مستجدات ومقتضيات العصر. وقد أصبح الإيمان بأهمية المعلم وبدوره القيادي في العملية التربوية على أنه يمثل أحد الأسس الرئيسة التي تقوم عليها التربية الحديثة. ويؤكد هذه الحقيقة بعض المربين المحدثين الذين اهتموا بالتربية والتغير الاجتماعي في قولهم " إن التعليم في أشد الحاجة قبل كل شيء إلى المعلم الكفء والواسع الثقافة ، المعلم الذي تمتد معارفه إلى التغيرات الواسعة والمفاجئة في العالم المتطور، كما إن المجتمع في أشد الحاجة إلى المعلم الذي يستطيع بما أتيح له من فرص الإعداد والتدريب إحالة ما يخصص للتعليم من إنفاق إلى نوع من أنواع الاستثمار المباشر والعائد المجزي" . (6) .

" إن المعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية ، فهو ليس ناقلاً بسيطاً للمعرفة، وإنما هو منظم وقائد وموجه للنشاط المعرفي التعليمي ، ومنظم لنشاطه الذاتي ولنشاط تلاميذه في آنٍ واحد ، وهو القادر على تحليل الظواهر وعلى رؤية أسباب النجاح والإخفاق ، لذا فهو لا يختار ببساطة أساليبه وطرق وسائله في أثناء عملية التعلُّم ، وإنما يحاول أن يجد أحسنها ، وهو يعمم نشاط التلاميذ المعرفي ويتوقع نتائج عملهم " (7) .

ويتضح من هذا كله أن المعلم هو العمود الفقري الذي لا غناء عنه في إنجاز العملية التربوية وصياغتها الصياغة المناسبة للتلاميذ ، بحيث ينتج أحسن النتائج وأقومها في تثقيف العقول وتشكيل المواطن الكفء .(8)

ومن خلال العرض السابق يمكن تعريف المعلم على أنه قائد فكري يخلق فرص للمتعلمين لترسيخ ما تعلموه وتطبيقه في حياتهم العملية .

كما أنه الشخص المسؤول عن توزيع المعرفة وعن تزويد المتعلمين بها ، وتيسير المعلومة وتبسيطها لهم .

صفات المعلم الناجـــــــح: من الصعب أن نضع شروطاً بالغة الدقة والتحديد لمواصفات المعلم الناجح خاصة وأن نجاح المعلم يعتمد على عوامل متعددة ومتداخلة

ولذلك نقتصر على بعض الصفات والتي من أهمها: الصفات الشخصية والمهنية ، كما يراها رمضان القذافي حيث يقول" إن الصفات الشخصية للمعلم تتمثل في ازدياد الميل الاجتماعي والقدرة على إقامة علاقات مع الغير، والرغبة في التعاون والمشاركة ومساعدة الآخرين ، والحرص على استمرار العلاقات الإنسانية بينه وبين من يتعامل معهم ، والاتزان وسرعة البديهة وحسن التصرف ، والقدرة على إصدار الأحكام الصائبة ، وخلوه من العيوب الجسمية بخاصة فيما يتعلق بالنطق والكلام.

أما الصفات المهنية حيث يقول بأنها تتضمن فهم البيئة المعرفية والمادة الدراسية التي يقوم المعلم بتعليمها وجوانبها المتعددة وعلاقتها بالمواد الأخرى ، والتحلي بالقدرة على عرض الأفكار وبطريقة بسيطة وسهلة ، والإحاطة الجيدة بطرق استخدام الوسائل المعينة المناسبة ، والمهارة في التعرف على البيئة التعليمية والسيطرة عليها في جعلها بيئة ملائمة لحسن الفهم ، والقدرة على فهم تلاميذه وما لديهم من نقاط ضعف وقوة ، وطبيعة مشاكلهم الدراسية. (9)

وقد حددت رمزية الغريب الصفات الشخصية والمهنية اللازمة لنجاح المعلم والتي من أهمها : الصفات الإنسانية ، والتمكن من المادة الدراسية ، والقيادة الديمقراطية والعدالة وعدم التحيز المتمثلة في الصفات الخلقية ، والعناية بالمظهر واحترام القوانين واللوائح المدرسية والمحافظة على المواعيد . (10)

وقد لخص كاظم ولي أغا الصفات الخلقية والشخصية والمهنية في العناصر التالية :((11

1- **الصفات الخلقيـــــــة** : وتتمثل في التمسك بالأخلاق والمثل العليا والصدق والأمانة والإخلاص في العمل والعدالة والتعاون .
2- **الصفات المزاجيـــــة** : وتتمثل في النظام والدقة في المواعيد والاتزان الانفعالي والمرونة والتكيف والتعاطف مع التلاميذ .
3- **الاتجاه لمهنة التعليـــــم** : وتشمل الثقافة والاطلاع وحب المهنة وحب الأطفال والقدرة على إيصال المعلومات .
4- **اللياقة البدنية والمظهر العام** : وتتمثل في : صحة البدن وخلوه من العاهات وحسن المظهر والهندام وفصاحة اللسان وحسن الأداء .
5- **الصفات العقلية** : وتتمثل في: الذكاء والاستعداد العقلي .

- **الأدوار الحديثة المطلوب أداؤها من قبل المعلم :**

يتفق معظم المربين والمشتغلين في مجال إعداد المعلمين على ضرورة أن يكون هذا الإعداد إلى ما ينبغي القيام به بعد تخرجه ، وما تتطلبه مهنته من كفايات تعليمية ،

وسمات شخصية معينة كي يستطيع تأدية أدواره التي سيوكل إليه تنفيذها في مهنته التدريسية المستقبلية ، فإذا كانت أدوار المعلم التقليدية تنحصر في نقل المعلومات من مصادر محدودة للمتعلمين ، والتأكيد على حفظهم لها ، مع توجيههم إلى أنماط من السلوكيات الموروثة بسلبياتها وايجابياتها.

والمعلم يمثل الدعامة الأساسية التي يؤسس عليها النمو المتكامل لدى الناشئة في أي مجتمع من المجتمعات ، وذلك لأن مهمة المعلم لا تقتصر فقط على تلقين المادة العلمية باستخدام عدد من الأساليب والأنشطة التعليمية ، وإنما تتعدى ذلك ليكون قادراً على متابعة تعلم التلاميذ ونموهم .(12)

إن دور المعلم داخل الصف لا يقتصر على التوجيه وتقديم المعرفة ؛ بل يتوقع أن يقوم المعلم بدور المستشار التعليمي والأخلاقي ، بحيث يساعد الطلاب على توجيه أنفسهم في ظل الدوامة الهائلة من المعلومات المتصارعة ، وبأداء وظيفة منسق الأعمال التعليمية بين الأطراف المختلفة ، ويتوقع أن يكون المعلم مصدراً للتغير في مجتمعه . (13) ، ويدرك كل من يتابع الشأن التعليمي أن مهام المعلم اليوم غيرها بالأمس وان مهامه غداُ ليست اليوم إذ تتشكل تلك المهام في إطار الانفجار المعرفي الذي يعيشه المعلم والمتعلم ، وإذا كانت طبيعة العصر الحالي قد فرضت أدواراً إضافية على المعلم تجاه المتعلم ، فهي في نفس الوقت فرضت أهمية التقويم المستمر لأدائه لمعرفة مدى نجاحه في القيام بهذه الأدوار . ومن الأدوار المهمة للمعلم أنه يقدم المعلومات الجديدة للتلاميذ ، وتُعد هذه المهمة من المحاور الرئيسة في عمل المعلم ؛ إذ أن من مهامه تعريف تلاميذه بالمواقف الجديدة وتوجيههم لإكساب الخبرات التي ليس لهم بها دراية من قبل ، مما يكسبهم مزيداً من المعارف . كما يقوم بتوجيه التلاميذ لربط المعلومات السابقة بالجديدة وهي الطريقة المناسبة لاستغلال ما سبق دراسته من أجل إتقان التعليم الجديد، ومن محاسن هذه الطريقة أنها لا تشعر التلميذ بان ما تعلمه منفصلاً تماماً عن حياته أو بمعزل عن التأثير عليه ، أو أنه ليس له علاقة بما يدرسه الآن .

العوامل المؤثرة على الأداء المهني و الوظيفي للمعلم:

1- **العوامل البيداغوجية :** تؤثر العوامل البيداغوجية في شخصية المعلم حيث إن الكفاءة العلمية والمهنية تجعل من المعلم شخصية متكاملة ومتوازنة بحيث تنمي الجوانب الايجابية التي تساعد على الإبداع والابتكار من حيث طريقة تدريسه التي يستخدمها أثناء الدرس لمعالجة موضوع ما ، مراعياً طبيعة الموضوع وخصائصه وإمكانياته لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة ، كذلك الوسائل التعليمية التي تُعد

ضرورية في العملية التعليمية ، حيث إنها تعمل على نقل المعرفة أو المهارة للمتعلم والمتمثلة في الوسائل البصرية كالنماذج ، والعينات ، والخرائط ، والرسوم .وكذلك الوسائل السمعية والمتمثلة في التسجيلات الصوتية واللغة اللفظية المسموعة ، وكذلك الوسائل السمعية البصرية والمتمثلة في الإذاعة المرئية والأفلام .

كما أن المناهج والبرامج التعليمية لها الدور الفعال في مساعدة المعلم على تنمية القوى البشرية التي يستخدمها وفقاً للأهداف العامة والتي تتمثل في مجموعة من المقررات ، ولا سيما المتعلم وما تواجهه من صعوبات أثناء عملية التعلُّم . (14)

2- العوامل الاقتصادية : إن عجز المعلم عن توفير الحاجات الضرورية له ولعائلته قد يجعله عرضة للضيق والقلق والتوتر النفسي ، ويقلل دافعية التعلم وإضعاف حبه للمهنة ، وقد تنعكس عليه داخل غرفة الصف مع ما يرافقها من تأثيرات سلبية على تعلم التلاميذ ، وقد أثبتت الدراسات على وجود علاقة بين المناخ السائد أثناء التدريس من جهة وكم العمل الذي ينجزه التلاميذ ونوع التعلم من جهة أخرى .

والمعلم شأنه شأن بقية البشر يهمه أمر مستقبله كما يهمه أمر حاضره ، وهو كلما تقدم في السن عظم اهتمامه بهذا الأمر وازدادت مسؤولياته العلمية وكثيراً ما تضيق هذه المسؤوليات مضجعه ، فيبيت على القلق ، ويستيقظ على القلق والخوف ، مع أنه أحوج الناس إلى الطمأنينة وراحة البال ليتمكن من التفرغ لواجباته التربوية والتعليميـــة .(15)

2- العوامل الاجتماعيـــــة : يتأثر المعلم بجملة من العوامل الاجتماعية التي تؤثر وتعيق أدائه المهني وتكون ضغطاً على أدائه لرسالته النبيلة والشريفة لكونها علاقة إنسانية ؛ ولأن التعامل يكون من خلال علاقة مهنية من إدارة وزملاء وتلاميذ وأولياء أمور، وهذا يولد بيئة اجتماعية مهنية مشوشة لدى المعلم ، لذلك قد يؤثر على الأداء المهني للمعلم . (16)

المبحث الثاني - الضغوط النفسية :

مفهوم الضغط النفســـــــــي : يتعرض العديد من الأفراد للضغط النفسي معظم الوقت ، فبعض الضغوطات تعيق الأفراد في تحقيق أهدافهم وانجاز أعمالهم بنجاح ، كما أن هناك ضغوط أخرى تعوق الانجاز وتوثر سلباً على صحة الفرد ، وقد تعكر صفو الإنسان وحياته وجود مجموعة من المعيقات التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه المختلفة مما يترتب عليه مجموعة من الضغوط النفسية .(17) ، وقد شاع استخدام كلمة ضغط في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي

ويعرف الضغط النفسي "بأنه : عدم قدرة الفرد على التكيف مع الحياة الاجتماعية كمتطلبات الحياة نتيجة إدراك عقلي خاطئ للأمور الحياتية مما يسبب قلق وتوتر عاطفي .

ويُعد الضغط النفسي بأنه من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية وغيرها . ويرجع سبب تفشيه إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد من أفراد المجتمع ، وتعقد الكثير من أمور الحياة ، وانسحاب القيم الروحية التي كانت تعطي للإنسان شيئاً من الطمأنينة والسلام .

إن موضوع الضغط النفسي هو موضوع العصر حيث إنه يمس جميع شرائح المجتمع بلا استثناء .

أما (ولتر جملش) فقد عـــــرف الضغط النفسي بأنه : التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتها غير متوقعة وغير مناسبة" ، وعرفه(لازروس) بأنه : مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافةً إلى الاستجابات المترتبة عليه ، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكييف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الفرص ، ويعرفه جيمس كوبك وجونثان كوبك) بأنه : عبارة عن الاستجابة النفي تتضمن حالة التعبئة العامة وألا شعورية التي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار لكل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظرف الضاغط عند التعرض له . (18)

- **أنواع الضغوط النفسية :** تتعدد أنواع الضغوط النفسية لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس وقد أوضح الغرير وأبو السعود إن الضغوط النفسية تتشكل وتتنوع بحيث تشمل مناحي الحياة التي يعايشها الإنسان والتي يمكن تصنيفها إلى ما يلي :(19)

1- **ضغوط العمـــــل** : بما فيها العمل القليل أو المكلف او الصراعات مع الرؤساء والمرؤوسين .
2- **الضغوط الاقتصادية** : ولها الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وبخاصة حينما تعصف به الأزمات .
3- **الضغوط الاجتماعية** : وهي معايير المجتمع التي تحتم على الفرد الالتزام والعمل بها .
4- **الضغوط الأسرية** : وهي تشمل مسؤولية التنشئة الأسرية ، والصراعات العائلية ، والانفصال.

5- **الضغوط العاطفية** : بكل نواحيها النفسية والعاطفية .
6- **الضغوط السياسية** : تنشأ عن عدم الرضاء عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية .

- **مصادر الضغوط النفسية :**

هناك العديد من المصادر للضغوط النفسية إلا أنه بمكن تناول المصادر الرئيسة ، وهي : (ياسين ، 2001،

1- **المصادر الخارجية**: قد تسهم البيئة بما فيها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية ـ فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية ـ فإنه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث : أحداث الحياة المختلفة ، المشاحنات اليومية ، أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث
2- **مصادر داخلية** : تلك المصادر نابعة من افتراضات الذات ، أي أنها غير واقعية (خيالية) ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية .

- **مراحل الضغوط النفسية :**

يشير لازروس 1966م إلى أن الضغوط النفسية تمر بالمراحل الآتية :(21)

المرحلة الأولـــــى : الاستجابة الفسيولوجية التي تهيئ الفرد لمواجهة المواقف الطارئة جسمياً وانفعالياً وتتضمن هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأثرنلين في الدم ، فإذا استطاع الفرد التغلب على المواقف فإنه يستعيد توازنه ويشـــعر بالارتياح ، وإلا فإنه سوف ينتقل إلى المرحلة التالية .

المرحلة الثانيـــــة : مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها ، وفي حالة فشله فإنه ينتقل إلى المرحلة التي تليها .

المرحلة الثالثـــــة : مرحلة الإنكار والرفض والإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستفيد من خلالها طاقات الإنسان المختلفة ، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة

- **الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :** لقد أسفرت نتائج العديد من الدراسات بأن هناك علاقة سببية بين الضغوط وبين ما يتعرض له الإنسان للأحداث المسببة للضغوط ، والإصابة بمختلف الأمراض والاضطرابات النفسية والجسدية .، وقد أشارت نتائج الدراسات الطبية والنفسية المختلفة إلى إن الضغوط النفسية اثأراً متعددة أشار إليها **الحربي** وآخرون في النقاط التالية : (22)

1- الآثار الفسيولوجية : وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة والصداع النصفي .

2- **الآثار المعرفية لزيادة الضغوط :**

- عدم القدرة على التركيز ، تصاحبها قرارات متسرعة وخاطئة .
- تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى .
- عدم تحري الدقة والحقيقة وتصحيح الأفكار وتصبح متداخلة وغير مقبولة .

3- الآثار الاجتماعيـــــة : وتشمل توتر العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة ، ويمكن للضغوط النفسية الشديدة إن تؤدي إلى اضطراب في النمو وعدم الثقة بالنفس وكثرة الشكوى من المرض .

4- الآثار التنظيميـــــة : مثل الغياب عن العمل وانخفاض الإنتاجية والعزلة ، وعدم الرضاء الوظيفي ، وانخفاض التزام الموظف للعمل.

وتضيف أسيا عقون الآثار السلوكية المترتبة على الضغوط النفسية منها : (23)

- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم أو التأتأة .
- نقص في الاهتمامات والتحسس والتنازل عن الأهداف الحياتية وزيادة النسيان .
- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم إلى آخر بدون سبب واضح .
- صعوبة في النوم .
- ظهور نماذج سلوكية شاذة .
- حل المشاكل بمستوى سطحي .

ومن خلال ما سبق يمكن القول بان الضغوط النفسية إن تعرض لها المعلم في عمله أو خارجه فإن لها عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والانفعالية ، كما تؤثر سلباً في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقته المهنية.

- **أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمعلم :** إن إدارة الضغوط تعني مجموعة الجهود والأساليب التي يمكن أن يستخدمها كل من الفريق التربوي في المدرسة بغرض التكييف والتعامل مع ضغوط العمل في الوسط المدرسي ، وقد أشار **الشريف** وآخرون(2003) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية منها ما يلي (24)

1- **أسلوب البحث عن المعلومات** : حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جميع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين .

2- البحث عن الدعم الاجتماعي : يُعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداما من قبل العديد من الأفراد ، وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال تعرضه للضغط النفسي مما ينعكس إيجاباً على التقليل من الآثار السلبية له ؛ بل أن تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن إن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد ، الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدراً من مصادر الضغط النفسي .

3- **مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة** : وتشـــير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على إلى تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي وتشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة اعتمادا على دور العمليات المعرفية في اختبار الضغوط النفسية ، والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية الموجودة في البيئة من معززات أو مثيرات معاقبة وتحديد المثيرات القبلية والبعدية المرتبطة بالمشكلة أو بالموقف الضاغط .

4- **الاســـــترخاء**: يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق ، فالشخص لا يمكن إن يكون مسترخياً وقلقاً في نفس الوقت ، بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط ، ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجة التوتر العضلي ، ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم ، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقلل الضغط على الأوعية الدموية ويقلل النبض ن كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقلل الإجهاد والإرهاق

- **النظريات المفسرة للضغوط النفســـــــية** : (25)

1- **النظرية الســـــلوكية** : تنطلق هذه النظرية في تفسيرها للضغوط من مفاهيمها العامة حول المثير والاستجابة ونواتج السلوك(التعزيز أو العقاب) واستناداً إلى تلك المفاهيم ، يمكن الإشارة إلى أن الضغوط النفسية هي مثيرات يستجيب لها الفرد

بطريقة غير مناسبة ، تولد لديه الانزعاج ويقوم بتكرار هذه الاستجابة رغم عدم مناسبتها .

2- **النظرية الإدراكية المعرفيـــــة** : تؤكد هذه النظرية أن الفرد يسلك وفق الصورة التي يدرك بها الأحداث ، وفيما يتعلق بالضغوط فإنه يعتقد وربما لا يكون على صواب بان ما لديه من مصادر تكيفية لا تكفي لمواجهتها ، فينجم عن ذلك الإحساس بالتوتر والإحباط وتندرج تحت هذه التفسيرات النظرية الفسيولوجية (الظاهراتية) التي تؤكد الشيء نفسه إلى أن الإنسان يتصرف تجاه الأحداث تبعاً لما تبدي له وليست كما هي فعلاً..

3- **النظرية التحليليـــــة** : يمكن الإشارة إلى أنه وفق مفاهيم لنظرية التحليلية : كالكبت واللاشعور والعدوان ، أن الإحساس بالضغوط هو نتيجة لكبت دوافع ممنوعة لا تفصح عن نفسها بشكل صريح ، فنجدلها متنفس بالتحويل أو الإزاحة إلى موضوعات أخرى.

ثالثاً- الدراسات السابقة :

1- **دراســــــــــة : عباس إبراهيم متولي** (2004) بعنوان : " الضغوط النفسية وعلاقتها بالنوع (ذكر أو أنثى) ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير النوع ،واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وشملت عينة الدراسة عدد من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية بمدينة ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات .

كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد ـ كما تكون لديهم علاقات سلبية مع الآخرين . (26)

2- **دراســــــــــة : نزار الزغبي 2005** بالأردن بعنوان "الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها بتقدير الذات" ، أجريت الدراسة على معلمي محافظة اربد ، وهدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها بتقدير الذات ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وقد شملت الدراسة عينة من معلمي مرحلة التعليم الثانوي قوامها (300) معلماً ومعلمة ، طبق عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية وتقدير الذات ، وقد أسفرت نتائج

الدراسة بان المصادر الرئيسة للضغوط النفسية كانت على النحو التالي : ضغوط العمل ، الضغوط المرتبطة بالدور ، الضغوط المدرسية ، علاقات المعلمين ببعضهم بما في ذلك الإدارة المدرسية ، وحيث كانت أبعاد تقدير الذات هي :الذات الشخصية ،الذات المهنية ، وأظهرت نتائج الدراسة بان هناك علاقة ارتباطية بين نظرة المعلم الشخصية للمهنة وبعد الذات المهنية . (27

رابعاً – الإجراءات المنهجية للدراسة :

1- منهج الدراســـــــة : اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها كمياً وكيفيا.

2- مجتمع الدراســـــــة: يتكون مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي للعام الدراسي 2023-2022 بالمدارس التابعة لمكتب التربية والتعليم بالعجيلات والبالغ عددهم (11) مدرسة منها عدد (2) مدرسة للتعليم الثانوي ، و(9) مدارس للتعليم الأساسي من بيتهم عدد (2) تعليم خاص و تحتوي المدارس قيد الدراسة على إجمالي 1600 معلم ومعلمة والجدول التالي يبين ذلك .

ت	المدرسة	المرحلة	نوع التعليم	ذكور	إناث	مج
1	الثانوية بنين	تعليم ثانوي	عام	50	150	200
2	الثانوية بنات	=	=	10	194	204
3	العجيلات المركزية	تعليم أساسي	=	20	180	200
4	العجيلات الجنوبية	=	=	12	183	195
5	العجيلات الشمالية	=	=	4	110	114
6	شهداء العجيلات	=	=	10	122	132
7	أسماء بنت ابي بكر	=	=	20	211	231
8	الزرامقة للتعليم الأساسي	=	=	6	130	136
9	مثلث الأبطال	=	=	16	120	136
10	الصفوة الذكية	=	تعليم خاص	-	20	20
11	نورالموهوبين	=	=	7	25	32
مج				155	1445	1600

جدول (1) المجتمع الأصلي للدراسة

3- **عينة الدراســـــــة** : تم اختيار عينة من المجتمع الأصلي للدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من المدارس قيد الدراسة، حيث كانت العينة قوامها (400) معلم ومعلمة من إجمالي (1600) معلم ومعلمة ممن يقومون بالتدريس لهذا العام ، وبنسبة 25% ، منهم 320 من الإناث وبنسبة 80% و80 من الذكور وبنسبة 20% والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (2) يبين عدد أفراد العينة

ت	المدرسة	ع الإجمالي	ع العينة	النسبة	ذكور	النسبة	إناث	النسبة
1	الثانوية بنين	200	40	%20	10	%25	30	%75
2	الثانوية بنات	204	20	%20	5	=	15	=
3	العجيلات المركزية	200	40	%20	10	=	30	=
4	العجيلات الجنوبية	195	40	%20	10	=	30	=
5	العجيلات الشمالية	114	28	%25	4	%14	24	%86
6	شهداء العجيلات	132	58	%25	10	%17	48	%83
7	أسماء بنت ابي بكر	231	45	%20	10	%18	35	%82
8	الزرامقة الإعدادية	136	58	%25	6		52	
9	مثلث الأبطال	136	58	%25	10		48	
10	الصفوة الذكية	20	5	%25	2	%40	3	%60
11	نور الموهوبين	32	8	%25	3		5	
مج		1600	400	%25	80	%20	320	%80

- **أداة الدراسة**: تكونت أداة الدراسة من استبيان تم بناؤه كأداة للدراسة ويتكون من(40) فقرة تهدف إلى قياس الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم أثناء ممارسته لمهنته وقد شمل الاستبيان مقياسين هما:

أ- مقياس الضغوط النفسية للمعلم

ب- مقياس الأداء المهني للمعلم ..

- **صـــــــدق الأداة :** اعتمدت الدراسة على الصدق الظاهري لفقرات الاستبيان، وذلك لاختبار مدى ملائمة هذه الأداة في جميع بيانات الدراسة ، وبناء على ذلك تم عرض فقرات الاستبيان على لجنة من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية من أساتذة الجامعات الليبية كل من طرابلس ، الزاوية ، صبراتة والأكاديمية الليبية ، بالإضافة إلى لجنة من المفتشين التربويين الذين يقومون بمتابعة المعلمين والإشراف عليهم من خلال الزيارات التفتيشية ، حيث طلب منهم جميعاً الإدلاء بملاحظاتهم وذلك بإدخال التعديلات اللازمة سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل، وقد تم الاتفاق على صدق المقياس بنسبة 97% مع تعديل وإضافة بعض الفقرات التي وردت في ملاحظاتهم و بكل دقة.
- **ثبات الأداة :** لمعرفة ثبات الأداة استخدم الباحث في الدراسة طريقة إعادة الاختبار حيث تم اختيار مدرسة واحدة من التعليم الأساسي بلغ عدد معلميها (100) معلم ومعلمة ، وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية، وقد تم توزيع عدد من نسخ الاستبيان على المعلمين بالمدرسة ، حيث كان ذلك بتاريخ 21- 3- 2021 متضمناً الفترتين الصباحية والمسائية ، وأعيد تطبيق الاختبار على نفس المعلمين بعد

أسبوعين من إجراء الاختبار الأول ، وبإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين بالنسبة لاستجابات المعلمين حول وجهة نظرهم للضغوط النفسية ومصادرها ، وجد أن ثبات الاختبار كان عالياً حيث حقق نسبة 97% وهي نسبة عالية يوثق بها.

- **تطبيـــــق الأداة** : اعتمد الباحث في تطبيق الاختبار على طريقة الاتصال المباشر حيث قام بزيارة ميدانية للمدارس المختارة كعينة بعد أخذ الإذن من مراقب التعليم بالعجيلات بالموافقة على إجراء الدراسة، وقد تم توزيع الاستبيان على أفراد العينة التي تم اختيارها من المعلمين بمدارس التعليم الأساسي والتي بلغ عددها 11 مدرسة ،تحتوي على عدد1600 معلم ومعلمة ، اختير منهم 400 معلم ومعلمو تم توزيع الاستبيان عليهم ، بالإضافة إلى إجراء مقابلات شخصية مع المعلمين والمعلمات بكل مدرسة، وقد شرح لهم الهدف من إجراء هذه الدراسة وهي الوقوف على ما يعانيه المعلم من ضغوط نفسية في ظروف صعبة تمر بها البلاد ،وما مدى تأثير ذلك على مستوى أدائهم العلمي والمهني .

4- **متغيرات الدراسة** :

- **المتغير المستقل** : الضغوط النفسية لدى بعض معلمي مرحلة التعليم الأساس والثانوي.
- **المتغير التابع** : مستوى الأداء المهني والوظيفي للمعلمين .

- **الأساليب الإحصائية للدراسة : تم** استخدم الحقيبة الإحصائية المستخدمة في العلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج النسب المئوية والمتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (T. Test) لمعرفة الفروق بين الاستجابات تبعاً لمتغيرات الدراسة .

- **عرض النتائج :**

من خلال النتائج الإحصائية ولتحقيق أهداف الدراسة ، يمكن الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- **للإجابة عن التساؤل الرئيس والذي ينص على**

س ما مدى علاقة الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين بمستوى أدائهم المهني والوظيفي في ضوء التحديات المعاصرة ؟

وللإجابة عن التساؤل الرئيس تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية ومستوى أداء المعلم وحساب معامل يرسون للارتباط، والجدول التالي يبين ذلك ..

جدول (3) يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ومستوى أداء المعلم المهني

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الضغوط النفسية	2.91	0.61	0.95
الأداء المهني	2.94	0.57	=

فأظهرت نتائج الدراسة بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وبمعامل ارتباط 0.95 بين الضغوط النفسية ومستوى أداء المعلم ، حيث انه كلما اشتد الضغط والتوتر النفسي للمعلم كان مستوى أداؤه متردي جدا وبالعكس ، وهذا ما أسفرت عليه نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية ،.

أما الإجابة عن التساؤلات المتفرعة من التساؤل الرئيس فقد أسفرت النتائج عن الآتي:

- للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على :

س1 هل هناك ضغوط نفسية يعانون منها المعلمين ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية وقد أوضحت نتائج الدراسة بأنه توجد لدى بعض المعلمين وبنسبة 70% من إجمالي أفراد العينة ممن يعانون من ضغوط نفسية والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (4) يبين مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الضغط
400	2.3	9.727	%70	أعلى من متوسط

وقد تمثلت الضغوط النفسية في : كثرة الأعمال ـ كثرة المسؤوليات الخوف من الفشل ، اضطراب العلاقة بين الزملاء وإدارة المدرسة ـ عدم توفر الإمكانيات والدعم المادي والمعنوي ، الشعور بالوحدة النفسية للمعلمات العوانس اللواتي تأخرن عن الزواج والمطلقات والأرامل ، وضغوط حول قلق المستقبل وهموم الدنيا ، والمشاكل السياسية والتي نتجت عنها بعض الصراعات المسلحة بين الشباب من مختلف العائلات والتي أدت إلى عدم استتباب الأمن ، حيث الخوف والقلق يساور المعلمين في بيوتهم وداخل مدارسهم ، ناهيك عن ارتفاع مستوى المعيشة بالرغم من زيادة المرتبات .، وكذلك مشكلات الطلاب غير الملتزمين سلوكيا ، وكثافة الفصل الواحد والذي يتجاوز (30) طالب أحياناً ، وضعف تعاون ولي الأمر مع المدرسة ، ...الخ

كل ذلك كان سببا في وجود الضغوط النفسية لدى المعلمين .مما سبب في العديد من الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي والتي من بينها : السكري وضغط الدم وأعصاب

المعدة ، ناهيك عن الجلطات الدموية والسكتات القلبية ، وكذلك حوادث الطرقات الناتجة عن شرود الذهن وتشتت الانتباه أثناء القيادة بسبب التفكير فيما يجري من أحداث أو البحث عن توفير متطلبات المعيشة الصعبة لدى بعض الأسر . والجدول التالي يبين ذلك .

- وفيما يخص الإجابة عن التساؤل الثاني والذي ينص على :

س2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات تعزى لمتغير النوع (الذكور والإناث) في وجود الضغوط ا النفسية ؟

تم احتساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العين من الذكور والإناث وباستخدام اختبار T.test للفروق بين الاستجابات . والجدول التالي يبين ذلك

.جدول (5) يبين مستوى الفروق للضغوط النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير النوع

النوع	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة F
ذكور	89	45.74	6.4	1.97	2.186
إناث	320	46.51	6.8	=	2.073

وقد أسفرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين المعلمين والمعلمات في وجود الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع ، حيث إن الضغوط النفسية بين النوعين من الذكور والإناث ، كانت بنسبة متقاربة بينهما .بمتوسط حسابي 45.64 للذكور ،و 46ز51 للإناث ، وبانحراف معياري 6.4 للذكور ،و6.8 للإناث وبدرجة حرية197 .حيث كانت قيمة F الجدولية (2.186 – 2.073) ..

- وبالنظر للإجابة عن التساؤل الثالث والذي ينص على :

س3 ما مدى الفروق في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير **العمر؟**

لمعرفة الفروق الفردية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تم حساب المتوسط الحساب والانحراف المعياري ودرجة الحرية ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (6) يبين الفروق في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر

عمر المعلم	ع العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية
اقبل من 40 سنة	320	47.5	7.1	1.88
أكثر من 40	80	46.8	7.9	1.78

وقد أوضحت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير

عمر المعلم ، حيث إن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لا تختلف بين الكبار والصغار من المعلمين والمعلمات .

- وفيما يتعلق بالإجابة عن التساؤل الرابع والذي ينص على :

س4 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى إلى متغير سنوات الخبرة ؟

لمعرفة الفروق بين المعلمين لمعاناتهم للضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الجندولية ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (7) يبن نتائج الفروق بين المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة

العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة F	الدلالة الإحصائية
اقل من 15 سنة	3.44	1	2.186	0.141
أكثر من 15 سنة	2.23	1	0.569	0.452

فقد أثبت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية مع الضغوط النفسية لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى 0.05 بين المعلمين يعزى لمتغير سنوات الخبرة ، حيث أشارت النتائج بأن من لديهم خبرة تجاوزت 15 سنة في مجال التدريس من المعلمين والمعلمات هم أقل قلقاً وتوتراً من المعلمين الجد حيث إن معاناتهم للضغوط النفسية كانت وفقاً لمقياس الضغط النفسي متوسطة بينما الجدد مرتفعة ، ولا سيما متوسطي الخبرة ، حيث إن من لديهم خبرة هم أكثر صبرا وتحملاً لتلك الضغوط ومحاولة السيطرة عليها .والجدول التالي يبين ذلك .

- أما بالنسبة للإجابة عن التساؤل الخامس والذي ينص على :

س5 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معاناة المعلمين للضغوط النفسية تعزى لمتغير **نوع التعليم** ؟ (خاص ، عام)

لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية بين المعلمين الذين يشتغلون في القطاع العام والقطاع الخاص ، .تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة وقيمة ف الجدولية ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (8) يوضح الفروق أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير نوع التعليم

نوع التعليم \	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة F	الدلالة الإحصائية
عام	2.23	0.41	1	2.186	0.141
خاص	3.33	0.61	1	0.570	0.452

أثبتت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير نوع التعليم ، حيث إن المعلمين والمعلمات الذين يدرسون في مدارس التعليم الخاص أقل تعرضاً للضغوط النفسية ، وذلك نظراً لتوفر بالإمكانيات والمتطلبات الإنسانية والأدبية والأكاديمية للمعلم والتي من شانها أن تخفف من شدة المعاناة للضغوط النفسية عكس المدارس العامة التي يمكن إن يكون المعلم مهمشاً فيها ، ويعاني من ضغوط تأخر المرتب ، ومعاملة مدير المدرسة ، وعدم توفر الإمكانيات بداخلها وضعف التشجيع المادي والمعنوي للمعلم ، وقد يتعرض أحياناً للإهانة من الجهات ذات العلاقة .

- وفيما يخص الإجابة عن التساؤل السادس والذي ينص على "

س6 هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير العوامل الاجتماعية ؟

لمعرفة الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير العوامل الاجتماعية . تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية وقيمة ف الجدولية ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (9) يبين الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير العوامل الاجتماعية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	f	مستوى الدلالة
400	1.66	0.54	1	4.948	0.920

وقد أظهرت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير العامل الاجتماعي، حيث إن نسبة 60% من المعلمين والمعلمات المتزوجين ولديهم اسر ومستقرين لا يعانون من ضغوط نفسية كبيرة مثل العوانس والمطلقات والأرامل

- أما بالنسبة للإجابة عن التساؤل السابع والذي ينص على :

هل توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الظروف الاقتصادية ؟

لمعرفة الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الظروف الاقتصادية . تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية وقيمة ف الجدولية ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (10) يبين الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الظروف الاقتصادية.

المستوى الاقتصادي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغط
جيد	1.88	1.16	منخفض
غير جيد	3.69	1.29	مرتفع

أوضحت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية للمعلم . حيث أشارت النتائج بان المعلمين والمعلمات من ذوي الدخل المرتفع والظروف الاقتصادية والمعيشية الجيدة . هم أقل عرضة للضغوط النفسية من غيرهم ، وهذا مما يشير إلى أن العامل الاقتصادي له دور في الرفع من مستوى معنوية المعلم وشعوره بالسعادة والارتياح .

- وفيما يتعلق بالإجابة عن التساؤل الثامن والذي ينص على "

س8 هل توجد فروق دالة إحصائياً المستوى معاناة المعلمين للضغوط النفسية من الناحية الأمنية في المؤسسات التعليمية ؟

لمعرفة الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الأمنية في المؤسسات التعليمية

تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية وقيمة F الجدولية ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (11) يبين الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الظروف الأمنية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الضغط
400	2.94	0.57	1	2.186	متوسط

وقد أشارت نتائج الدراسة من خلال استجابات المعلمين والمعلمات بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة السياسية والأمنية ، حيث إن المعاناة واحدة ، وقد تحدث أحياناً بعض الاضطرابات النفسية لدى المعلمين والمعلمات عند حدوث بعض النزاعات المسلحة بالقرب من المؤسسة أو بداخلها.

- وفيما يخص الإجابة عن التساؤل التاسع والذي ينص على :

س9 هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الصحية للمعلم ؟

لمعرفة الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الصحية للمعلم ، تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية وقيمة ف الجدولية ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (12) يبين الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحلة الصحية للمعلم .

الحالة الصحية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغط
سليم	2.48	1.39	
غير سليم	3.75	1.44	مرتفع

أثبتت نتائج الدراسة بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية لمتغير الحالة الصحية للمعلم ، حيث أشارت النتائج إلى أن المعلمين والمعلمات الذين يتمتعون بصحة جيدة جسميا وعقلياً ونفسياً.هم أقل عرضة للضغوط النفسية .

- أما بالنسبة للإجابة عن التساؤل العاشر والذي يختص بالبيئة التربوية والذي ينص على :

س10 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية لمتغير البيئة التربوية للمؤسسة التعليمية؟

لمعرفة الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية ، تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (13) يبين الفروق بين أفراد العينة في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير البيئة التربوية للمؤسسة التعليمية

البيئة التربوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغط
جاذبة	1.89	1.24	منخفض
طاردة	3.66	1.34	مرتفع

وقد أظهرت النتائج وبنسبة 90% بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية يعزى لمتغير البيئة التربوية للمؤسسة التعليمية حيث يعاني المعلمين من بعض الضغوط النفسية نتيجة سوء البيئة التربوية والتي تحولت من بيئة جاذبة إلى بيئة طاردة في بعض المؤسسات وذلك نظراً للأسباب سالفة الذكر والمتعلقة بنقص الإمكانيات وسوء العلاقة بين الزملاء وسوء معاملة الإدارة المدرسية للمعلم ، الأمر الذي ينعكس سلبا على مستوى أدائهم المهني..

- **ملخص النتائج :**

من خلال العرض السابق لمناقشة وتفسير النتائج يمكن تلخيص نتائج الدراسة في النقاط التالية :

1- توجد لدى بعض المعلمين وبنسبة 70% من إجمالي أفراد العينة ممن يعانون من ضغوط نفسية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في وجود الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع . (ذكور ، إناث)

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المعلمين والمعلمات في وجود الضغوط النفسية تعزى لمتغير ا العمر.

4- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة ولصالح من لديهم خبرة في مجال التدريس .
5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير نوع التعليم ولصالح معلمي التعليم الخاص.
6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ولصالح المتزوجين .
7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية للمعلم . ولصالح ذوي الدخل المرتفع .
8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الأمنية .
9- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الصحية ولصالح الذين يتمتعون بصحة جيدة .
10- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة من المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير البيئة التربوية ولصالح المعلمين الذين يدرسون في مدارسة ذات بيئة تربوية ناجحة وجاذبة للمعلمين والمتعلمين . .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بالاتي :

1- ضرورة العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق النفسي وتحمل الإحباط وبذل الجهد الكبير دون تعب .
2- ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة التربوية الجاذبة والمناسبة للمعلمين بحيث تقلل من الضغوط النفسية الملقاة عليهم ، وذلك عن طريق الإرشاد النفسي .
3- إقامة دورات تدريبية للمعلمين في المجال النفسي والتربوي وإكسابهم مهارات تجعلهم قادرين على تحمل الضغوط النفسية و التغلب عليها .
4- تشجيع المعلم على إقامة علاقات تبادلية مع الزملاء والمجتمع المحلي .

5- تشجيع المعلم ماديا ومعنوياً من قبل أدرة المدرسة والتفتيش التربوي وبشكل مستمر .

6- الزيادة في مرتبات المعلمين بصفة عامة وصرف الحصص الإضافية تشجيعاً لهم عن غيرهم .

7- الإسراع في إصدار بطاقة التامين الصحي للمعلم للاطمئنان عن صحته وعلاج نفسه وقت اشتداد المرض به .

8- توفير كافة الإمكانيات للمعلم بما تتطلبه العملية التدريسية حتى يتسنى له تحقيق الأهداف التربوية المنشودة ، وذلك بتطبيق نظام القاعات الدراسية أو الفصول المتحركة ، وكذلك التوسع في البيئة الالكترونية ، والتحول إلى الفصول الذكية .

9- إقامة حفل تكريم للمعلمين والمعلمات المتميزين سنوياً.

10- إبراز جهود المعلمين والمعلمات إعلامياً والاهتمام بتقييم الأداء المهني والوظيفي وربطه بمستوى الانجاز .

11- الاهتمام بالإرشاد النفسي في المدارس وتهيئة البيئة الصفية المناسبة ..

12- عدم الضغط على المعلم من حيث العبء التدريسي وذلك وفق اللوائح والقوانين المعمول بها .

13- احترام المعلم والرفع من مكانته الاجتماعية في الوسط الاجتماعي بما يتناسب مع مكانته العلمية والوظيفية.

الهوامـــــــــش :

1- سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية ، بيروت ، دار الفكر العربي ، لبنان ، 2003م ، ص234 .

2- المرجع نفسه، ، ص50 .

3- ناجي رجب سكر وآخرون ، تقويم أداء الطلبة المعلمين في كليات التربية بجامعة الأقصى في ضوء الكنايات اللازمة لمعلم المستقبل ، جامعة الأقصى مجلة التربية العلمية ، المجلد الثامن ، العدد الرابع ، كلية التربية بجامعة شمس، مصر ،2005. ، ص126 ،

4- وزارة التربية والتعليم ، قانون رقم 75 لسنة 1975م بشان تنظيم التعليم الأساسي ، طرابلس ، 1975م .والقرار رقم 210 بشان تنظيم التعليم العام ، طرابلس ، 2011.

5- محمد هاشم فالوقي ، رمضان محمد القذافي ، التعليم الثانوي في البلاد العربية ، طرابلس ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان سابقاً ، ليبيا ، 1990م . ص167 .

6- كرم حبيب ÷، ومنصور حسين ، التغير الاجتماعي في التعليم ، القاهرة ، مكتب الوعي العربي ،مصر ، 1972م .ص35 .

7- جبرائيل بشارة ، المناهج ،دمشق ، مطابع مؤسسة الوحدة ، سوريا ، 1982م .س33

8- أحمد علي الفنيش ،محمد مصطفى زيدان ، التوجيه الفني التربوي ،طرابلس ، منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، ليبيا ،1979م . .ص174 .

9- رمضان محمد القذافي ، نظريات التعليم والتعلم ، طرابلس ، منشورات الجامعة المفتوحة ، ليبيا ، 1993م ،ص229 .

10- جمعة محمد بدر ، مدى توافر بعض الصفات المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ببلدية الخمس ، (رسالة ماجستير في التربية غير منشورة) جامعة الفاتح سابقاً ، طرابلس ، 1983م ، (78)
11- المرجع نفسه ، ص77 .
12- سامي محمد ملحم ،القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2009م . ، ص418
13- السيد عبد العزيز الهواشي ، تصور مقترح لتطوير النمو المهني للمعلم في ضوء التغيرات المستقبلية في وظائف وادوار المعلم وتجارب بعض الدول ، المؤتمر السادس عشر للجمعية المصرية دار الضيافة ، جامعة عين شمس ، مصر ، 2004م ، ص321
14- زينب محمود شقير ، مقياس المواقف الضاغطة ، القاهرة ، مكتبة النهضة ، مصر ، 2002 ،ص34 .
15- عبد الحميد محمد الشاذلي ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الإسكندرية ، المكتب العالمي للنشر والتوزيع والإعلان ، مصر ، 1999م ، ص67 .
16- المرجع نفسه ، ص23 .
17- حامد زهران ، التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب ، مصر ، 2003 ص .234
18- عبد الرحمن الطربري وآخرون ، الضغط النفسي ، مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ، مطابع شركات الصفحات الذهنية المحدودة ، 1994م ، ص38
19- أحمد الغرير ، أحمد ابوالسعد ، التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان ، دار الشروق ، الأردن ، 1990 م ، ص334 .
20- نوال عبد اللطيف ياسين ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، مصر ، 2001 .ص56
21- سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، مرجع سابق ،ص 65
22- ماطر بن عواد الحربي وآخرون ، مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك بين الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمدينة الشرقية في المملكة العربية السعودية، (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2002 ، ص156 .
23- أسيا عقون ، الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ، 2012. ، ص23.
24- . ليلى الشريف ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ.ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة ، (رسالة دكتوراه غير منشورة) جامعة دمشق ، سوريا ، 2003 ، ص86.
25- عبد الرحمن الطربري وآخرون ، الضغط النفسي ، مرجع سابق ، ص205 ،
26- عباس إبراهيم متولي ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالنوع (ذكر أو أنثى) ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، ، مصر . 2004، ص55 .
27- نزار محمد الزغبي ، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية ، وعلاقتها بتقدير الذات بمحاقطة اربد ، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة اليرموك ، الأردن ، 2005.