مجلة جامعة فلسطين التقنية للابحاث، **2019**، 7(2)، **59 – 67**
(http://www.ptuk.edu.ps)

الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات

د. سمير شديفات[1] ، د.جعفر أبو صاع[2]

1 د. سمير عواد شديفات/ قسم التربية المهنية، كلية الحصن الجامعية، جامعة البلقاء، المملكة الأردنية الهاشمية. dr.sameer_shdaifat@yahoo.com
2 د. جعفر وصفي أبو صاع/قسم التربية التكنولوجية، كلية الآداب والعلوم التربوية، جامعة فلسطين التقنية، خضوري– فلسطين jaafarabusaa@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 19 / 02 /2019 تاريخ القبول: 01 / 04 /2019 تاريخ النشر: 15 / 09 /2019

ملخص: هدفت هذه الدراسة التعرف إلىمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والخبرة، والمرحلة الدراسية). وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات التربية المهنية في المدارس الحكومية التابعة لمديريتي التربية والتعليم في(إربد الأولى والثانية)،والبالغ عددهم (320)معلماً ومعلمة، أمّا عينة الدراسة فكانت عينة طبقية عشوائية بلغت (100) معلماً ومعلمةً، موزعين على مدريتين للتربية والتعليم في محافظة اربد، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وتم إعداد أداة (استبانة): لقياس مستوى الضغوط المهنية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لديهم، تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية تعزى لمتغير الخبرة ولصالح الخبرة المتوسطة، وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الأساسية الدنيا. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى البحثان العمل على التخفيف من مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية من خلال توفير بيئة نفسية ومهنية متوافقة،ومراعاة وزارة التربية التعليم في الأردن معلمي ومعلمات التربية المهنية للمرحلة الأساسية الدنيا من خلال توفير البرامج التأهيلية والتدريبية لهم، وإيجاد حوافز ومكافآت مادية ومعنوية ورفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي لهم.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، معلمو ومعلمات التربية المهنية.

Abstract

The present study aimed to identify the occupational stress level of occupational education female and male teachers. It also aimed to identify whether there is any difference between the respondents' occupational stress levels which can be attributed to their (gender, experience or school stage). The study's population consists from all the all the occupational education female and male teachers who work at the public schools affiliated with the first and second directorates of education in Irbid (i.e. 320 teachers). As for the sample, it consists from 100 female and male teachers. Those teachers were selected through using the random stratified sampling method. Those teachers were selected from the public schools affiliated with the first and second directorates of education in Irbid. The researchers chose a descriptive survey research design. They developed an instrument (i.e. a questionnaire) for measuring the occupational stress level of teachers. It was found that the occupational stress level of the occupational education female and male teachers is high. It was found that there is a statistically significant difference between the respondents' occupational stress levels which can be attributed to gender. The latter difference is for the favor of males. It was found that there is a statistically significant difference between the respondents' occupational stress levels which can be attributed to experience. The latter difference is for the favor of the ones who possess moderate experience. It was found that there is a statistically significant difference between the respondents' occupational stress levels which can be attributed to the school stage. The latter difference is for the favor of the lower primary teachers. In the light of the aforementioned results, the researchers recommend exerting effort to reduce the occupational stress level of occupational education female and male teachers. Such efforts include creating convenient psychological and occupational environments. The researchers also recommend providing the lower primary teachers with attention by the Ministry of Education in Jordan. That can be done through providing those teachers with training & development programs. That can be also done through raising their socio-economic levels and providing them with financial & moral incentives & rewards.

Keywords: Occupational stress, occupational education female and male teachers

المقدمة:

تشكل الضغوط المهنية محور اهتمام كثير من العلماء في علم التربية، لكونها أصبحت عاملا يفرض نفسه في كثير من المشكلات المهنية، وحتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوط، وتعتبر الضغوط المهنية الأساس الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كما يُعدّ العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى: كالضغوط الاجتماعية ومنها الضغوط المهنية والاقتصادية، والأسرية وغيرها من أنواع الضغوط (Thomas,2003).

تُعد الضغوط المهنيةعاملا رئيسا في الكثير من المشكلات التنظيمية، وبخاصة مشكلة الأداء المنخفض، بالإضافة إلى السلوكيات الأخرى التي يُطلق عليها التراجع أوالانسحاب مثل الغياب والهروب من المسؤولية والتمارض وعدم الاكتراث واللامبالاة (هلال، 2005).

وتلعب الضغوط المهنية دوراً مهماً ومؤثرا في مستوى أداء الفرد وفعاليته في إنجاز أعماله، فحينما تتجاوز هذه الضغوط حدّها المعتدل تؤثر سلباً على مستوى كفاءته وإتقانه ومهاراته المهنية(محي الدين، 2005).

لذا أصبحت الضغوط المهنية تشكل المشكلة الصحية الأكثر انتشاراً في العالم، حيث أنّ الأمراض الناتجة عن الضغوط النفسية ذات تكلفة اقتصادية عالية، وبالإضافة إلى الخسارة الناتجة عن نقص الإنتاجية في العمل بشتى مجالاته (Copper, 2001).

والضغوط المهنية هي: تعبير عن حالة من الإجهاد العقليأو الجسمي ويحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقاً، أو إزعاجاً أو تحدث نتيجة عدم الرضا أو نتيجة الظروف العامة التي تسود بيئة العمل، أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعاً، كما تُعرّف الضغوط بأنها النتيجة النهائية للمحاولات غير الناجحة للتغلب على المصاعبوظروفالعمل السلبية المختلفة. (Spring. &Coos,2008)

ولقد أصبحت الضغوط المهنية تشكل جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات؛ نظراً لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه(Linden,2002)، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط، حيث بات من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها؛ وهذا ما دفع بالغالبية من الناس إلى العمل على مجابهتها أو محاولة التعايش والتكيف معها، ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد أو البيئة المنزلية فحسب، بل يرافق الأشخاص في بيئة العمل وتنعكس آثارها سلباً في العديد من الجوانب العضوية والنفسية، وتحد من الأداء الوظيفي لديهم وفي علاقاتهم مع الآخرين وتكيفهم مع ظروف العمل، الأمر الذي يتسبب في انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها، وبالتالي انخفاض العائد الاقتصادي للمجتمع (Bowser,2000).

وتنشأ الضغوط المهنية نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش أو يتفاعل معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات والتي تتطلب من الفرد الاستجابة لها، ويسبب ذلك ظهور حالة من الشعور السلبي وتهديد الذات، نظرا لشعوره أن استجاباته غير كافية أو ملائمة، وهذا يولّد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب، ويلاحظ أنّ استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف طبيعتها وحجمها وخصائص الفرد وطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد(البدور،2007).

وتشكل الضغوط المهنية جزءا من هذه الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته، وحدد بعض العلماء مصادر الضغوط المهنية في عاملين أساسيين هما: بيئة العمل مثل ضغوط بيئة العمل المادية، والاجتماعية والتنظيمية، والعوامل الشخصية الخاصة بالفرد نفسه كنمط الشخصية ومركز التحكم وقدراته وحاجاته (Forrest&Jepson,2006).

وتُصنف مهنة التعليم ضمن المهن الضاغطة، فقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أنّ المعلمين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية والمهنية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة (المشعان، 2000).

إنّ وجود ضغوط مهنية لدى المعلم يكوّن اتجاهات سلبية نحو مهنة التعليم، ولا يعني بالضرورة تركها أو التخلي عنها، بل قد يستمر المعلم في المهنة نتيجة ظروف ضاغطة لكنّ إنجازه لمتطلبات المهنة قد لا يكون بالمستوى المطلوب الذي يحقق أهداف مهنة التعليم، وربما لا ترتقي به المهنة ولا يرتقي من خلالها(الهيجان،1998) فإن الاتجاهات السلبية نحو مهنة التعليم بسبب ضغوط نفسية ومهنية التي يعاني منها المعلم ترتبط بالإجهاد النفسي والجسمي لهم، وبالتالي تنعكس سلباً على اتجاهات الطلاب (الطلافحة، 2013).

ويُعرّف الضغط المهني عند المعلم بأنه شعور المعلم بالضيق والعجز عن السيطرة على المواقف وعدم قدرته على أداء عمله بكفاءة؛ بسبب سلوك التلاميذ وسوء العلاقة بين المعلم وزملائه وعدم الرضا على العائد المادي وتدني المكانة الاجتماعية للمعلم، وغيرها من العوامل المكونة لبيئة العمل(حمد، 2002).

وأجريت العديد من الدّراسات ذات الصلة بموضوع ذات العلاقة بالضغوط المهنية ومقارنتها مع متغيرات أخرى، ومن هذه الدراسات ما قام به بدران(2017) بدراسة هدفت الى معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن، واستراتيجيات التعامل معها، حيث بلغت عينة الدراسة (250) معلما ومعلمة تربية مهنية من سلطات تعليمية متنوعة، شملت وزارة التربية والتعليم، ووكالة الغوث، والقطاع الخاص، وكشفت نتائج الدراسة إلى أنّ أهم مصادر الضغوط المهنية تراوحت بين الأداء السيئ للطلبة على الامتحانات، والتخطيط اليومي، وتصحيح الاختبارات، والضوضاء أثناء التدريس، وعدم توفر الدعم المادي، كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ أهم الاستراتيجيات التي يتبعها المعلمون لتقليل هذه الضغوط هي: التفكير الايجابي والدعاء والصلاة، والاقناع بالحصول على الأفضل لاحقا. كما أنّ هذه الاستراتيجيات لا تختلف باختلاف السلطة المشرفة على المعلمين.

أما دراسة الطلافحة (2013) والتي هدفت للكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، وتكوّنت عينة الدراسة من

(228) معلماً ومعلمةً، واستخدم الباحث مقياس ضغوط العمل عند المعلمين. كشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من ضغوط العمل، ووجود فروق ذات دلالة في مستوى ضغوط العمل تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة لصالح الخبرة المتوسطة (5–10).

وأجرى أبو مصطفى والأشقر (2011) دراسة هدفت للتعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، تكوّنت عينة الدراسة من (330) معلماً ومعلمةً، استخدم الباحثان مقياس الضغوط المهنية، ومقياس الرضا الوظيفي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في الضغوط المهنية تبعاً للمؤهل العلمي لصالح حملة الدبلوم، وسنوات الخبرة لصالح سنوات(1–5) ولم تظهر وجود فروق في متغير الجنس.

ودراسة أوليكان (Olaekan, 2004) والتي هدفت إلى التعرّف على مصادر الضغوط المهنية لدى المديرين، والاستراتيجيات التكيّفية الملائمة للتخفيف من حدة الضغوط المهنية لدى المديرين. وتكونت عينة الدراسة من (346) مديرا في المدارس الثانوية في ولاية أوجان (Ogun State) في نيجيريا، واستخدمت استبانة لقياس مستويات الضغط النفسي وتحديد الاستراتيجيات التكيفية التي يتبعها المديرون في التكيف مع الضغوط المهنية. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ من أهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها المديرون، هي عبء العمل وطول فترة الدوام المدرسي، والرضا عن المهنة، وغموض الدور. كما أشارت النتائج إلى أنّ الاستراتيجيات التكيفية التي يلجأ إليها المديرون في مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة هي: استراتيجية الهرب من الأحداث الضاغطة والتي تُعد استراتيجية غير فاعلة، كذلك أكدت النتائج على سوء تعامل المديرين مع الضغط النفسي أو التغلب عليه.

وكذلك دراسة خليفات والزغول (2003) والتي هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط المهني لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (406) معلم ومعلمة، طُبقت عليهم أداة تم إعدادها؛ للتعرف على مصادر الضغوط المهنية. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ معلمي مديرية تربية محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وأنّ هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح حملة الماجستير، كما دلت النتائج على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سنوات الخبرة والدخل، وعملية الإشراف التربوي، والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور.

كما أجرى كل من شيك وونج وروسن (Wong&Rosen , 2002, Cheuk) دراسة هدفت لتحديد ضغوط العمل كما تراها مديرات رياض الأطفال في هونج كونج (Hong Kong)، واختبار فيما إذا كانت المساندة الاجتماعية من أقرب الأصدقاء تساعد على التخفيف أو مقاومة ضغوط العمل. وتكوّنت عيّنة الدراسة من (77) مديرة، طبقت عليهن استبانة أعدت لجمع البيانات لتحقيق هدف الدراسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أنّ مديرات رياض الأطفال يعانين من ضغوط العمل بدرجة متوسطة، وأنّ أكبر درجة لضغوط العمل لدى العينة كانت من زيادة أعداد الطلبة، ومن محدودية الميزانية ومن توجيه المعلمين حول أهمية التربية في رياض الأطفال، وصراع الدور. بينما كانت أقلها ضغوطاً ما يتعلق بالاعتراف بسلطة المدرسة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الدعم العاطفي والاجتماعي منأقرب الأصدقاء، والتخفيف من حدة الضغوط التي تتعرض لها المديرات.

وأجرى روبيرسونوماثوز (Roberson& Matthews, 2002) دراسة هدفت للتعرّف مصادر الضغط المهنية لدى مديري المدارس، وأبرز الاستراتيجيات التكيفية للتعامل معه. وتكوّنت عيّنة الدراسة من (21) مديراً في المدارس الثانوية العامة في ولاية جورجيا في الولايات المتحدة الأمريكية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ضعيفة بين الضغط النفسي ومصادر التكيف والأداء الوظيفي، فضلا عن اهتمام مديري المدارس باتباع الاستراتيجيات العقلية والنفسية والمباشرة والبنّاءة في مواجهة مستويات الضغط المهنية العالية، كما أشارت النتائج إلى أبرز مصادر الضغط المهنية لدى المديرين ومنها طبيعة العلاقة مع أعضاء الهيئة التدريسية وأولياءأمور الطلبة، كما أظهرت النتائج أنّ المديرين يعانون من مستويات الضغوط المهنية المتوسط.

ودراسة سيفريوديتوك (Savery &Detiuk, 2002) هدفت إلى تعرّف مستويات الضغط المهنية لدى كل من مديري المدارس الابتدائية والثانوية. وتكوّنت عينة الدراسة من (23) مديراً في المدارس الحكومية الابتدائية والثانوية في استراليا الغربية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الضغوط المهنية لدى مديري المدارس تبعاً لنوع المدرس (ابتدائي، ثانوي) لصالح المدارس الثانوية، كما أشارت النتائج إلى أنّ غموض الدور وصراع الدور هما أبرز مسببات الضغط لدى مديري المدارس.

التعقيب على الدراسات السابقة

أوجه الإتفاق والإختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

1. **المنهج:** اتفقت الدراسات السابقة جميعها مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي، كدراسة (بدران،2017)، ودراسة (Olaekanm2004).
2. **الأداة المستخدمة:** اتفقت الدراسات السابقة جميعها مع الدراسة الحالية في استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات؛ كدراسة (خليفات والزغلول،2003)، ودراسة (ابو مصطفى والاشقر،2011.)
3. **المجتمع والعينة:** اتفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها لمعلمي ومعلمات التربية المهنية وأخذ العينة منهم كدراسة (بدران،2017)

بخصوص الدراسة الحالية:

1. تناولت الدراسة الحالية مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن.
2. حاولت الدراسة الحالية سدّ الفجوة في مجال تناول الدراسات المحلية الفلسطينية والعربية لموضوع الضغوط المهنية، حيث أن هناك ندرة في الدراسات المحلية والعربية.

Copyright © 2019 PTUK.

3. جاءت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والخبرة، والمرحلة الدراسية).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تشكل الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم أثناء عمله اهتماما كبيراً للباحث والدارسين للوصول إلى حلول لمواجهتها، والتغلّب على مسبباتها لما لها من تأثير واضح على أداء المعلمين ونتائج عملية التعليم. وتتبع مشكلة الدراسة من تعرّض المعلمين بشكل عام ومعلمي ومعلمات التربية المهنية بشكل خاص في محافظة اربد لمستويات مختلفة من الضغوط المهنية نتيجة للتطورات التي حدثت في شتى مجالات الحياة، والتي تركت أثارا نفسية واجتماعية واقتصادية وانعكست على مستوى الأداء لديهم في العملية التعليمية.

انطلاقا مما تقدم حاولتْ الدراسة الحالية الكشف عن مستوى الضغوط المهنية عند معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، وتتلخص

مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1-ما مستوى الضغوط المهنية التي تواجه معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن في ضوء بعض المتغيرات؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (α=0.05) في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تُعزى لمتغير الجنس؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (α=0.05) في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تعزى لمتغير الخبرة؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (α=0.05) في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية ومبررات الدراسة في المجالين التاليين:

أولاً:الأهمية النظرية

1. قلة الدراسات السابقة التي تطرقت للضغوط المهنية للمعلمين بشكل عام، ولمعلمي ومعلمات التربية المهنية خاصةً، مما دفع الباحثين للقيام بهذه الدراسة.

ثانياً: الأهمية العملية

1. الحاجة الماسة لمعرفة مستوى الضغوط المهنية التي تواجه معلمي معلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الاردن في ضوء بعض المتغيرات؟
2. تسليط الضوء على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية.
3. اتخاذ الوسائل والإجراءات المناسبة للتخفيف من الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية او العمل على حلها.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف إلى:

1- مستوى الضغزط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن.
2- الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الاردن وفقاً لمتغير الجنس.
3- الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن وفقاً لمتغير الخبرة.
4- الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية.

مصطلحات الدراسة:

-الضغوط المهنية:

عرّفها الكاهاني (2000) هي: عبارة عن مجموعة من التأثيرات الداخلية لدى الموظفين، وتنجم عن التفاعل بين العوامل التنظيمية أو الاجتماعية والمكوّنات الشخصية لهم، وقد تؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية، مما يدفعهم إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي لأعمالهموتُعرّف الضغوط المهنية إجرائياً: بالدرجة الكليّة التي يحصل عليها المفحوص على مقياسمستوى الضغوط المهنية الذي استخدم في هذه الدراسة.

التربية المهنية:

فقد عرفها بدران (2017) هي: عبارةٌ عن مجموعةٍ من المهارات، والأفكار المرتبطة بتعلم الوسائل، والطرق التي تساعد على تطبيق -التربية مهنةٍ ما ضمن بيئة العمل المناسبة لها، وأيضاً تُعرّف التربية المهنيّة بأنها تأهيل الطلاب، والمتعلمين، والأفراد عن طريق تزويدهم بمجموعةٍ من المعلومات حول مختلف المجالات المهنيّة، كالعمل الحرفيّ، والتجاريّ، والكهربائيّ، وغيرها من المهن الأخرى.

حدود الدراسة:

تتحدّد نتائج هذه الدراسة من خلال الآتي:

أولا: الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من معلمي ومعلمات التربية المهنية.

Copyright © 2019 PTUK.

ثانيا: الحدودالزمنية: طُبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني لعام 2018 -2019.

ثالثا: الحدودالمكانية: تتمثل بمحافظة إربد بالمملكة الأردنية الهاشمية.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات التربية المهنية في المدارس الحكومية التابعة لمديريتيّ التربية والتعليم في(إربد الأولى والثانية) للعام الدراسي (2018- 2019) والبالغ عددهم (320)، أما عيّنة الدراسة تكوّنت من (114) معلما ومعلمة: (65) معلما و (49) معلمة، تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ويبيّن الجدول (1) وصف عيّنة الدراسة وفقا لمتغيراتها:

جدول رقم (1): أفراد العينة حسب الجنس، والخبرة، والمرحلة الدراسية.

المتغير	الوصف	التكرار	النسبة %
الجنس	ذكر	65	65
	انثى	35	35
الخبرة	1-5	25	25
	5-10	45	45
	10 فأكثر	30	30
المرحلة الدراسية	الأساسية الدنيا	50	50
	الأساسية العليا	38	38
	المرحلة الثانوية	12	12
المجموع الكلي	**100**		**100.0**

أدوات الدراسة:

لجمع بيانات الدراسة قام الباحثان بتطوير مقياس الضغوط المهنية من خلال الاطّلاع على الدّراسات والبحوث التي تناول الضغوط المهنية مثل دراسة بدران (2017)، وتكوّن المقياس في صورته النهائية من (21) فقرة، تمّ تدريجها وفق مقياس (ليكرت) خماسي التدريج (أوافق بشدة: 5، أوافق:4، غير متأكد: 3، غير موافق: 2، غير موافق بشدة: 1)، وقد بلغت الدرجة الكلية على المقياس (105) في حين أقل درجة على المقياس (21).

صدق المقياس:

ومن أجل التّحقق من صدق المقياس، قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المحكّمين المختصين،وقد بلغ عددهم (12) عضو هيئة تدريس في الجامعات الفلسطينية، وقد تمّ الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم في حذف فقرتين، وإعادة صياغة الفقرات وتعديلها التي أجمع عليها أكثر من (80%) من المحكمين بأنها ملائمة ومناسبة من حيث الصياغة، لتصبح (21) فقرة، ثم قام الباحثان بالتّحقق من صدق البناء للمقياس، من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (2): معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.649	12	**0.633
2	**0.684	13	**0.536
3	**0.558	14	**0.627
4	**0.549	15	**0.779
5	**0.489	16	**0.682
6	**0.508	17	**0.667
7	**0.593	18	**0.637
8	**0.456	19	**0.744
9	**0.568	20	**0.557
10	**0.588	21	**0.688
11	**0.652		

** دالة عند (0.01)

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية دالّة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يعزّز صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وبعد جمع البيانات تمّ استخراج معامل كرونباخ ألفا وبلغت قيمته (0.91) وبطريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمته (0.89). مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر مرتفع من الثبات.

أساليب المعالجة الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة تمّ استخدام برنامج الحِزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج كما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدّراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس.

Copyright © 2019 PTUK.

– معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من صدق البناء للمقياس.

– معامل كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس.

– اختبار ت (T test) لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

– تحليل التباين الأحادي(One-way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين.

– اختبار (LSD) للمقارنة بين فئات المتغيرات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الضغوط المهنية التي تواجه معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن؟

للإجابة على السؤال الأول حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط المهنية التي تواجه معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن وذلك على المستوى الكلي ومستوى كل فقرة من فقرات المقياس ولفهم مدلولات المتوسطات الحسابية تم اعتماد المعيار (مستوى منخفض: اقل من (2.33)، ومستوى متوسط من (3.66-2.33)، ومستوى مرتفع أعلى من (3.66) والجدول رقم (3) يوضح نتائج ذلك:

ويبيّن الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط المهنية التي تواجه معلميومعلمات التربية المهنية في محافظ اربد في الأردن وعلى المستوى الكلي جاء بدرجه مرتفعة بمتوسط حسابي (3.78) انحراف معياري (0.739)، ويعزى ذلك الى ان جميع معلمي ومعلمات التربية المهنية يواجهون ضغوط مهنية كبيرة مقارنة مع مستوى رواتبهم، في حين تراوحت المتوسطات الحسابية للفقراتبين (3.25 – 4.27). حيث حصلت الفقرة التي نصها (أجد صعوبة في فرص الترقي الوظيفي في مهنتي) على أعلى متوسط حسابي وقيمته (4.27) ومستوى ضغوط مرتفع، وكذلك حصلت الفقرة التي نصها (تدخل إدارة المدرسة في عملي المهني) حيث حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمته (3.25). ويعود السبب في ذلك الى ان نظام الترقيات في وزارة التربية والتعليم محدودة جدا مقارنة مع الوزارات الاخرى واتفقت هذه النتائج مع دراسة بدران (2017).

جدول رقم (3):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط المهنية التي تواجه معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن.

الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغوط	الترتيب
أجد صعوبة في فرص الترقي الوظيفي في مهنتي	4.27	0.802	مرتفع	1
أقوم بأعمال كثيرة بجانب عملي الأساسي كمعلم	4.17	0.897	مرتفع	2
قدراتي ومؤهلاتي لا تستثمر بما يتفق وطبيعة عملي.	4.14	0.872	مرتفع	3
أشعر أن مكانة مهنة التعليم أقل من المهن الأخرى	4.13	0.932	مرتفع	4
عدم مناسبة راتبي مع مؤهلي العلمي.	4.09	0.762	مرتفع	5
مساهمتي في وضع الخطط والبرامج محدودة	4.02	0.782	مرتفع	6
لا توجد حوافز مادية تكافئ المجتهد على عمله.	3.97	0.854	مرتفع	7
أفتقد لتزويدي بلوائح ومراجع في عملي التدريسي	3.92	0.921	مرتفع	8
يزداد التسرب من المهنة لضعف العائد المادي	3.86	0.792	مرتفع	9
أشعر بالملل من رتابة العمل وعدم التجديد.	3.82	0.884	مرتفع	10
أشعر أن نصابي التدريسي مرتفع	3.75	0.836	مرتفع	11
إدارة المدرسة تتوقع مني جهداً أكبر من طاقتي.	3.69	0.912	مرتفع	12
أفتقد للحرية في المشاركة وإبداء الرأي حول تطوير مجال تخصصي	3.61	0.925	متوسط	13
تقوم عملية التقويم للأداء على المجاملة والعشوائية	3.6	0.993	متوسط	14
ضعف وعي المجتمع بمكانة المعلم	3.59	0.882	متوسط	15
إدارة المدرسة ليست عادلةً في عملية توزيع الأعمال.	3.56	0.895	متوسط	16
ضعف فهم الزملاء لطبيعة عملي المهني	3.56	0.841	متوسط	17
لا أملك سلطة كافية بالمسؤوليات المكلف بها.	3.53	0.935	متوسط	18
ضعفالميزانية المخصصة لعملي المهني	3.47	0.919	متوسط	19
أشعر بعدم التوفيق في اختيار المهنة المناسبة	3.33	0.966	متوسط	20
تدخل إدارة المدرسة في عملي المهني.	3.25	0.874	متوسط	21
الكلي	**3.78**	**0.739**	**مرتفع**	–

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (α=0.05) في مستوى الضغوط المهنية لدى

الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
من 1 – 5	25	3.62	0.758
من 6 – 10	45	3.98	0.801
10 فما فوق	30	3.64	0.752

Copyright © 2019 PTUK.

معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تعزى لمتغير الجنس؟

وللإجابة على هذا السؤال حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير الجنس، واستخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	65	3.98	0.742	2.739	98	*0.007
إناث	35	3.58	0.718			

* دالة إحصائيا عند (0.01)

ويتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، وهذا يدل على أنّ مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردنكانت لدى المعلمين أعلى من المعلمات.

ويعزو الباحثان السبب في ذلك بأن المعلمين يتحملون مسؤوليات الالتزامات المادية والاجتماعية وتأمين مستلزمات الحياة، مما يولّد لديهم خوفاً على وظيفته من فقدانها وانعدام الأمن الوظيفي في مهنة، بالتالي ينعكس على أسرته، وهذا بعكس المعلمة التي يعدّ عملها عملا مساندا لعمل الرجل، وكذلك فإنّ التركيز والضغوط على المعلمين في العمل من قبل الإدارة يكون أكثر من المعلمات، وقد يعود السبب في ذلك النظرة الاجتماعية في المجتمع الأردني التي تضع على كاهل الذكر مسؤولية توفير الإمكانات المادية لمواجهة متطلبات الحياة والإنفاق على أسرته، وقد يكون من مصادر الضغوط النفسيةوالمهنية أولياء أمور الطلبة والمجتمع المحلي، فعادة هم أكثر حزم مع المعلمين الذكور في التعامل وبالتالي ينعكس على المعلمين الذكور وفي مستوى الضغوط المهنية والنفسية لديهم وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الطلافحة (2013) وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة أبو مصطفى وياسر (2011).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (α=0.05) في مستوى المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تعزى لمتغير الخبرة؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير الخبرة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الخبرة

ويبين الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير الخبرة

ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (6): اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في مستويات الضغوطالمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة ربد في الأردن تبعا لمتغير الخبرة.

* فرق دال إحصائيا عند (0.01)

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير الخبرة، ولمعرفة بين أي من فئات الخبرة توجد هذه الفروق تمّ إجراء اختبار (LSD) للمقارنة وكانت النتائج

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	8.448	2	4.224	5.404	0.006*
داخل المجموعات	76.601	97	0.782		
المجموع	85.049	99			

كما يلي:

جدول (7):نتائج اختبار (LSD) للمقارنة بين فئات الخبرة في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن

الخبرة	المتوسط الحسابي	من1- 5	من 6- 10	10 فما فوق
من 1-5	3.62		*	
من 6-10	3.98	*		*
10فما فوق	3.64		*	

* فرق دال إحصائيا عند (0.01)

ويتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين فئة الخبرة (من 6 – 10) وكل من الفئتين (من 1– 5) و (10 فما فوق) لصالح فئة الخبرة (من 6 – 10)، وهذا يدل على أن مستويات الضغوط المهنية لدى معلميومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن كانت لدى فئة الخبرة (من 6 – 10) أعلى من الفئتين (من 1 – 5) و(10 فما فوق).

ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى أنّ هذه الفئة من المعلمين والمعلمات هم الأكثر تعرّضاً للضغوط المهنية لخوفهم على أمنهم الوظيفي حيث يكون هذه الفترة حرجة بالنسبة لهم للوصول لمرحلة التقاعد الوظيفي، وأن الالتزامات

Copyright © 2019 PTUK.

المادية والاجتماعية في الحياة تزداد مع زيادة عدد أفراد الأسرة، فبالتالي تزداد الضغوط المهنية لدى المعلم في هذه المستوى من الخبرة(6-10) من أجل تحقيق هذه المتطلبات لأسرته، وكذلك حاجة المعلم لتحقيق ذاته وتأمين المستقبل والوصول إلى مراكز أعلى خلافاً عن المعلمين أصحاب الخبرات الأكثر، الذين حققوا مستويات تتناسب مع خبرتهم، ويرى الباحث أن مدراء المدارس يكلفونهم بأعمال أكثر من المستويات الأخرى لأن ذوي الخبرة الجديدة يكونون في مرحلة التدريب والإعداد وذوي الخبرة الطويلة يكونون غير مباليين بالتكليفات والمهام لأنهم حققوا الأمن الوظيفي والتقاعد والمستوى المطلوب، فنجد أن ذوي الخبرة (6-10) سنوات ملتزمين بالقوانين والتعاليم خوفا على وظيفتهم والسعي لتحسين مستواهم المهني وتحمل أعباء الأعمال التي يكلفون بها من إداراتهم؛ وهذا الاهتمام يشكل لهم ضغوط مهنية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الطلافحة (2013) دراسة الشبراوي (2005) وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة أبو مصطفى وياسر (2011).

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (α=0.05) في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن تبعا لمتغير المرحلة الدراسية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن تبعا لمتغير المرحلة الدراسية.

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأساسية الدنيا	50	4.04	0.762
الأساسية العليا	38	3.82	0.798
المرحلة الثانوية	12	3.61	0.746

ويبين الجدول رقم (8) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير المرحلة الدراسية، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (9): اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير المرحلة الدراسية.

* فرق دال إحصائيا عند (0.01)

مصادر التباين	مجموع الملابعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	11.985	2	5.993	8.784	*0.000
داخل المجموعات	66.857	97	0.682		
المجموع	78.842	99			

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن تبعا لمتغير المرحلة الدراسية، ولمعرفة بين أي فئة من الفئات توجد هذه الفروق تم أجراء اختبار (LSD) للمقارنة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (10):نتائج اختبار (LSD) للمقارنة بين فئات المرحلة الدراسية في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الأردن.

المرحلة الدراسية	المتوسط الحسابي	الأساسية الدنيا	الأساسية العليا	المرحلة الثانوية
الأساسية الدنيا	4.04		*	*
الأساسية العليا	3.82	*		*
المرحلة الثانوية	3.61	*	*	

* فرق دال إحصائيا عند (0.01)

ويتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في محافظة اربد في الاردن، ولصالح معلمي المرحلة الأساسية الدنيا يليهم معملي المرحلة الأساسية العليا وأخيرا معلمي المرحلة الثانوية، وهذا يدل على أن مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن تقل كلما ارتفعت المرحلة الدراسية التي يدرسها معلمي التربية المهنية.

يعزو الباحثان السبب في ذلك أنّ المعلمين والمعلمات للمرحلة الأساسية الدنيا، يعانون من ضغوط مهنية أكثر من غيرهم، وذلك لطبيعة المرحلة الدراسية وخصائصها الإنمائية فهم بحاجة إلى بذل جهد إضافي في عملية المتابعة وإيصال المعلومة فالاعتماد على المعلم ضمن هذه المرحلة يكون أكثر ما يكون على المعلم في عملية التعلم مقارنة مع المراحل الدراسية الأعلى التي يكون فيها المتعلم لكثر ادراكا ومعرفة واعتمادا على النفس في عملية التعلم ؛ كما ان المعلمين ضمن هذه المرحلة يأخذون جدولاً دراسياً أكثر من زملائهم في المراحل الدراسية الأعلى ، وكذلك أن تدريبهم يصاحبه أعباء كثيرة نتيجةقلة خبرتهم التعليمية، والتأهيلية، وهذا يشكل لهم ضغوط مهنية.

التوصيات والمقترحات:

1- العمل على التخفيف من مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية من خلال توفير بيئة نفسية ومهنية متوافقة.

Copyright © 2019 PTUK.

2- مراعاة وزارة التربية التعليم في الأردن معلمي ومعلمات التربية المهنية للمرحلة الاساسية الدنيا من خلال توفير البرامج التأهيلية والتدريبية لهم.

3-إيجاد حوافز ومكافآت مادية ومعنوية ورفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمعلمين والمعلمات.

4-إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول مواضيع الضغوط المهنية مع متغيرات أخرى مثل: الرضا الوظيفي.

وبعد ان من الله علينا باتمام هذا البحث لايسعنا ان نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لجامعة فلسطين التقنية – خضوري على كافة التسهيلات التي قدمتها لانجاز هذا البحث.

المراجع:

أولاً المراجع العربية:

أبومصطفى،نظمي والأشقر، ياسر (2011)الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية*، 19(1)، 209-238.

بدران، بلال (2017) مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الاردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة التربية*، 176، (1) 324-366.

البدور، نجاة (2007) *مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسحية في الأردن*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

الشبراوي، محمد (2005) علاقة ضغوط مهنة التدريسبسمات شخصية المعلمwww.maganin.com .

حمد، علي حمدان (2002) *الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدىعينة منمعلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة*، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

خليفات، عبد الفتاح والزغلول، عماد (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية*، جامعة قطر،18(3).47-68

الطلافحة، حامد (2013) ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية*، 21، (1) 257-294.

الكاهاني،مراد (2000) *أثر ضغوط الوظيفة على الولاء التنظيمي دراسة حالة معلمي المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء*، رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن.

محي الدين، محمود (2005) مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدىطلاب المرحلة الثانوية العامة، *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، القاهرة،16(5) 112-125.

المشعان، عويد (2000) .مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقته بالاضطرابات النفسية والجسمية. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت28 (1) 121-138.

هلال، محمد (2005) مهارات *إدارة الضغوط*، ط2، القاهرة مركز تطوير الأداء والتنمية.

الهيجان، عبدالرحمن (1998) ضغوط العمل. الطبعة الأولى، معهد الإدارة العامة الرياض.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Bowser, Philip (2000). Stress management: Getting Stronger, *Handling.* The Load. *NEAToday***,** 19 (2), 33.

Cheuk, W, & Wong, R (2000) . Kindergarten Principals in -Hong Kong: Job Stress and Support from Close Friends*. Journal of educational Administration*.38(3)272-287**.**

Copper, C (2001). Most work stressed Http//news.bbc.co.uk/English/health

Forrest, S& Jepson, E. (2006). Individual Contributory factors in Teacher tress: the role of Achievement Striving and Occupational Commitment**.** *The British journal of Educational psychology*.76(2)183-197.

Linden, C (2002*). What is Stress and What is Its Connection to Anxiety***?** New York**:** Life Wise Publishing Ltd

Olaekan, M (2004) . Stress Management Strategies of Secondary School Principals in Nigeria*. , Educational Research.* 46(2), 105

Roberson. R and Matthews, K (2002) . Stress Among Principals – Reported of Two Studies Discuss Causes and Prevention Strategies. *NASSP Bulletin,* 72(50), 79-85

Savery K. and Detiuk, M (2002) . The Perceived Stress Levels of Primary and Secondary Schools Principals**.** *Journal of Educational Administration*, 24(36), 272-281.

Spring, B. & Coos, H. (2008) Stress as precursor of Schizophrenia Episodes, r.w.j Neufeld (ed) Psychological stress and psychopathology McGraw Hill, *USAP*.33,2008.

Thomas, M (2003*) Organizational Behavior Concepts*, Theory and Practice, New Delhi: Deep &Deep Publication

Copyright © 2019 PTUK.