بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية
جامعة أم القرى
كلية التربية بمكة/ قسم المناهج
المؤتمر الثانى لاعداد معلم التعليم العام

تحديد مصادر الاجهاد النفسى لدى معلم التعليم العام، واعراضه، بمدينة مكة المكرمة «دراسة ميدانية»

اعداد
الاستاذ المشارك بقسم المناهج وطرق التدريس
د. سليمان محمد سليمان الوابلى

بسم الله الرحمن الرحيم

الملخص

اوضحت الدراسات السابقه ان ظاهرة «الاجهاد النفسى للمعلم» احد العوامل الرئيسة فى ترك كثير من المعلمين مهنتهم، وان هناك ارتباط بين ترك المعلم لمهنة التدريس وبين مصادر اجهاده المتعدده. وقد عرف هذا المصطلح اجرائياً «ان يستنفذ المعلم كامل طاقته نتيجة لمواجهة بعض المشاق اثناء مزاولته مهنة التدريس الى ان يصل الى مستوى يكون عطاؤه قد ضعف، وهذا يترتب عليه تبعات خطيرة»

وقد هدفت هذه الدراسة الى تحديد مصادر الاجهاد النفسى لدى معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة وتحديد اعراضه. وابراز الاساليب التى يسيطر بها على مصادر اجهاده. والكشف عما اذا كان هناك فروق ذات دلاله احصائية بين استجابات عينة الدراسة باختلاف المتغيرات التاليه (الجنس، السن، الخبره، المؤهل التعليمى، المرحله التعليميه، الحاله الاجتماعية، نوعية المبنى المدرسى).

وقد اختيرت لهذا الغرض عينه مكونه من (٤٣٥) معلماً ومعلمه. وطبق عليهم استبيان مكون من (١٠١) فقره، بعد التأكد من دلالات الصدق والثبات له.

دلت نتائج الدراسة بأن معلم التعليم العام فى مكة المكرمة يتعرض لاجهاد عالى فى المجالات التاليه (دور الآباء، التنظيم المدرس، طبيعة وظيفة المعلم، السلوك المزعج لبعض التلاميذ، المناهج المدرسية) واجهاد متوسط فى المجالات التاليه (نظرة المجتمع للمعلم، الجوانب الشخصية، دور الاشراف التربوى، الادارة المدرسية، زملاء المهنه).

كما ابرزت نتائج الدراسة بأن اكثر من نصف العينه مصابه باعراض جسميه ونفسية، وتشكل اعراض الاناث نسبه اعلى من الذكور. كما اوضحت الدراسة بأن اهم الاساليب المتبعه من قبل عينة الدراسة للسيطرة على الاجهاد وهو اسلوب «الاسترخاء بعد انجاز العمل»

ودلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق بين استجابات عينة الدراسة باختلاف المتغيرات التاليه (الجنس، السن، الخبرة، المؤهل التعليمى، الحاله الاجتماعية). فى حين برزت فروق داله احصائياً باختلاف المتغيرين التاليين (المرحله التعليميه، ونوعية المبنى المدرسى) حول مصادر الاجهاد النفسى لمعلم التعليم العام.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة:

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم. وأصلي وأسلم علىٰ خير البشريه نبينا محمد بن عبدالله وعلىٰ آله وصحبه أجمعين.

هناك خلط بين بعض التربويين حول مفهومين هما "مهنة التدريس" Teaching Profession "ومهنة التعليم" Educational Profession علىٰ أنهما مسميان لمفهوم واحد. والحقيقه أن هناك إختلافاً بين المفهومين. فالأول يرتبط بمهنة الذين يعملون داخل الصفوف الدراسيه. وهؤلاء هم المعلمون، في حين يرتبط المفهوم الثاني بمهنة جميع من يعمل بالتعليم من مديرى المدارس ووكلائهم، والمشرفين التربويين والنفسيين والإجتماعيين، وأمناء المكتبات المدرسيه بالإضافه إلىٰ المعلمين. ومن هنا يمكن القول بأن المفهوم الأول خاص بمهنة المعلمين فقط، في حين أن المفهوم الثاني عام لكل من يعمل في مهنة التعليم من قريب أو بعيد ومعهم المعلمون.

لذا نجد أن "مهنة التدريس" Teaching Profession من أصعب وأخطر المهن، فيها حمل أصحاب محمد بن عبدالله عليه أفضل الصلاة والسلام دعوة معلمهم الأول، التي هي دعوة الحق، دعوة التوحيد، دعوة الإسلام إلىٰ مختلف بقاع المعموره، ومع مرور الوقت قامت الخلافه الإسلاميه في كل من المدينه المنوره ودمشق وبغداد، وأصبحت مراكز أشعاع، ونبغ المعلمون المسلمون في مختلف العلوم الدينيه والدنيويه. ويكفي المعلمون فخراً أن يعتزوا بهذه المهنه، لأنها مهنة الأنبياء حيث يقول المصطفى عليه أفضل الصلاه والتسليم "إنما بُعثتُ معلماً"*

وقد سطر لنا التاريخ الإسلامي أسماء عدد من المعلمين علىٰ مختلف العصور الإسلاميه، حيث كان من أشهرهم حسب ما نقله إبن قتيبه الدينوري في كتاب المعارف (١٣٩٠هـ : ٢٣٨) الحجاج بن يوسف الثقفي، والكميت بن زيد، وعبد الحميد الكاتب، والضحاك بن مزاحم وعطاء بن رباح. وقد كان هؤلاء من المعلمين الموهوبين حيث كانت

بدايه حياتهم معلمين للأطفال، وقد رفعتهم هذه المهنه إلىٰ أن أصبحوا لامعين في المجتمع الإسلامي، وقد تبوأ بعضهم مناصب قياديه ووزاريه في الدوله الإسلاميه، ووصلوا إلىٰ مكانه مرموقه ضمنت لأسمائهم الخلود في تاريخ التربيه والتعليم.

وعندما ضعفت الدوله الإسلاميه وتمزقت إلىٰ مجموعه صغيره من الدويلات، أصبحت فريسه للدول الأوروبيه الإستعماريه، حيث وقع معظمها تحت وطأه المستعمر، لذا تأثر أبناء الأمه الإسلاميه بتيارات تلك الثقافات وبهرتهم مظاهر الحضاره الأوروبيه الإستعماريه، فكانت بدايه الغزو الفكري الذي تسلل عن طريق المؤسسات التعليميه التي أنشائها المستعمر بغرض السيطره علىٰ مقدرات الأمه الإسلاميه

---

* أخرجه إبن ماجه في سننه ـ الجزء الأول : ص ٨٣، رقم الحديث ٢٢٩، دار أحياء الكتب العربية، الحلبي ـ القاهرة. ١٩٥٢م.

وعلىٰ مظاهر الحياه العامه فيها، وإستمر هذا الوضع طويلاً، فتفشت الأميه بين أفراد المجتمع العربي والإسلامي والتى لا زالت بعضها تعاني من آثارها حتىٰ وقتنا الحاضر.

وبعد عناء وجهد، نال العالم العربي والإسلامي إستقلاله مع بدايه منتصف القرن الحالى الميلادي، وأدرك عديد من رجال الدين والسياسه والتربيه والتعليم أنه لايمكن المحافظه علىٰ الإستقلال والرقي في مصاف الأمم الأخرى المتقدمه إلا بإزالة هٰذا الكابوس الذي تشكله الأميه عن كاهل المجتمع. فإنتشرت المؤسسات التربويه والتعليميه رغم الإمكانات المحدوده، وكان إيجاد المعلم هو محور المشكله، فبادر رجال التربيه والتعليم في المملكه العربيه السعوديه بإنشاء المعاهد الإبتدائيه، وأقاموا الدورات التدريبيه لإعداد معلم الحاجه (وزارة المعارف : ١٣٨٩هـ: ٢٥) لأنهم أدركوا بأنهم يعيشون في عصر سريع التغير والحركه نتيجة لإزدياد المعرفه الإنسانيه، وإكتشاف الكثير من الحقائق والقوانين والنظريات التى تمارس وتطبق في الحياه اليوميه.

ومع مرور الوقت تغير الوضع الذي يعد فيه المعلم السعودي، فقد إختلف كثيراً عما كان عليه في السابق، وأصبح المفهوم القديم الذي نظر إلىٰ المعلم كناقل للمعرفه لتلاميذه في طي النسيان، وبرز المفهوم الحديث للمعلم الذي وصفه سلطان (١٤٠١هـ: ١٤٨) بأنه «مفتاح العمليه التربويه وأساسها، وعليه يقع نجاحها أو فشلها».

وفي ضوء هٰذا المفهوم الحديث، أخذت "مهنة التدريس" Teaching Profession منعطفاً جديداً، وأصبحت في مصاف المهن الأخرى لها قواعدها وكادرها التنظيمي، وأساسها الفلسفي، وتعددت مسؤوليات المعلم مما جعله يتعامل مع فئات مختلفه من قطاعات المجتمع تتفاوت فى مستواها التفكيري والتعليمي والإجتماعي والإقتصادي، وترتب علىٰ ذلك وقوع المعلم تحت وطأه ضغوط الإجهاد النفسي للمهنه التى قد تدفع ببعضهم إلىٰ ترك المهنه. لذا نجد الأفندى (١٣٩٤هـ: ٥٩) يتسأل مابال المعلمين غير راضين عن مهنتهم ؟ ومابال مهنة التدريس لا تحظىٰ بالتقدير الواجب ؟ ثم يضيف قائلاً: «يظن بعض الناس ان التعليم يقتضى سجايا مهنيه خاصه، ويعنون بذٰلك المعلم يجب أن يعتزل أطايب العالم، وأن يقف نفسه علىٰ عمله كالنساك. ومن آسف أن هٰذا الفريق من الناس لا يرى بأساً من أن يقع الضيم علىٰ المعلمين، ولاضير من وقوع الحيف عليهم، وهٰذا يولد المراره فى نفوس المعلمين العاملين الآن، ويقف حجر عثره أمام الشباب الذين يفكرون فى الإقبال علىٰ الإشتغال بهذه المهنه ».

ويعتبر "إجهاد المعلم" Teacher Stress اثناء مزاولته مهنة التدريس احد العوامل الرئيسة في ترك كثير من المعلمين مهنتهم في مجتمعات اخرىٰ، حيث يؤكد كل من Kyriacou and Sutcliffe (١٩٧٩م : ٩٢) في نتائج دراستهما ان هناك إرتباطاً بين ترك المعلم لمهنة التدريس وبين مصادر إجهاده المتعدده، على الرغم من ان استقالة بعض المعلمين او تقاعدهم مبكراً يعود الى مجموعه من العوامل الأخرى لم تتضح بعد.

ومن جهه اخرى تؤكد دراسة Schlansker (١٩٨٧م:٣٢) في ضوء النتائج التى وصلت اليها «بأن مهنة التدريس، ومهنة الجراحه، ومهنة المراقبه الجويه تأتي في قمة المهن الأخرى التى يتعرض فيها المنتمون اليها للإجهاد الشديد.» وأقوى من ذلك، نتائج الدراسه التى أجراها Pratt (١٩٧٨م: ١٢٥) قبل الدراسة السابقه بعشر سنوات حيث قام بعمليات مسح ميداني لبعض العاملين في مهن أخرى، وجد ان ٦٠،٤ ٪ من المعلمين الذين جرى إستفتاؤهم يشيرون الى انهم مصابون ببعض التوترات العصبيه نتيجة للإجهاد النفسي الذى يتعرضون له أثناء مزاولتهم مهنتهم، وذلك فى مقابل ٥١٪ من اصحاب المهن الأخرى الذين جرى إستفتاؤهم. وكل هذه المؤشرات تؤكد أن "مهنة التدريس" Teaching Profession من أصعب المهن وأخطرها، وخاصه إذا ما تركنا المعلم عرضه للإجهاد النفسي، دون إعداد دراسات تبحث في تحديد مصادر إجهاده، ووضع الحلول المناسبه- في ضوء ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسات- لإزالتها او التخفيف منها حتى يمكن للمعلم تحقيق الأهداف المنشودة منه. وما هذه الدراسة المتواضعه الا بداية لتلمس وتحديد مصادر "إجهاد المعلم" Teacher Stress في نظامنا التعليمي السعودي، كأول دراسه تجرى في هذا المضمار -حسب علم الباحث- وحتى نكون على بيه من امرنا عند رسم خططنا التنمويه.

الدراسات السابقه :

كانت بداية دراسه الاجهاد النفسي The Stress مقتصره على التنظيمات والمؤسسات الصناعيه، ويعتبر Seyle (١٩٧٤م) أول من تحدث عن الإجهاد النفسي واثره على العاملين في تلك المؤسسات، وبعد فتره وجيزه إمتد الإهتمام بدراسة الإجهاد المهني الى الباحثين في مجال الخدمات الإجتماعيه وخاصةً مهنة التدريس Teaching Profession على إعتبار أن الإجهاد يتمثل في جميع المهن الصناعيه والإجتماعيه، وإنما الفرق هو تحديد التفاوت في الإجهاد الناتج عن الظروف المحيطة بكل مهنه ومدى قدرة الفرد على تلبية مطالبها. وكان في مقدمة من بحث في إجهاد المعلم النفسي Teacher stress كل من Chandler (١٩٧٥) Simpson (١٩٧٦م) Brodsky (١٩٧٧م) Kyriacou and Sutcliffe (١٩٧٨م) pratt (١٩٧٨م) حيث إعتبرت هذه الدراسات الأساس النظري للدراسات التى أنجزت فيما بعد.

وفي دراسه تحليليه أعدت من قبل Smith and Milstein (١٩٨٤م) لمتابعة تطور مصطلح الإجهاد النفسي للمعلم Teacher Stress، خلال فترة خمسة عقود منذ بداية ١٩٣٠م وحتى ١٩٨٠م، وجدا أن الإجهاد النفسي المعلم قد شغل التربويين طوال العقود الخمسة، وأن إختلفت المسميات للمصطلح حتى عام ١٩٧٥م حين أخذ مسماه الحالي وضعه الطبيعي وأصبح يعرف في الدراسات التربويه و التعليميه بإسم "الإجهاد النفسي للمعلم".

وقد أوضحت الدراسات التربويه أن "الإجهاد النفسي للمعلم" قد يكون إيجاباً أو سلباً، حيث فرق

Alley (١٩٨٠م : ٥) بين النوعين من الإجهاد وأشار الى أنه "متى كان إجهاد المعلم إيجاباً فهذا يعني أن إستجابه المعلم لبعض الإنفعالات السعيدة يعتبر حافز لمواصلة المشوار وخاصه عندما يقابل الجهد الذي يبذله بنوع من الشكر والعرفان من قبل المسؤولين في المؤسسة التربويه التى يعمل بها: ثم يواصل Alley بقوله :- عندما يكون إجهاد المعلم سلباً، فإن ذلك هو صلب موضوع الدراسات التربويه لتحديد مصادر إجهاده والأثار السلبيه الناتجه عنه، ومحاولة وضع المقترحات والتوصيات في ضوء النتائج للحد منه أو السيطره عليه".

وهذا بدون شك سوف يساعد مهنة التدريس على إستقطاب العاملين بها من المعلمين والقادمين اليها كل عام، ويجعل هذه المهنه تسير في مصاف المهن المرغوبه، لا أن تكون مهنه طاردة كما أشارت دراسة Fiske (١٩٨٢م:٤٠) حول الإستفتاء الذي أجرته مجلة The New York Times على المعلمين والعاملين في المناطق التعليميه بولاية (نيويورك) حول مدى رضا هؤلاء المعلمين عن مهنة التدريس، وقد أوضحت نتيجة الإستفتاء أن حوالي ٤٧٪ من المعلمين يفضلون الإنتقال الى عمل أخر غير مهنة التدريس، إذا ما أتيحت لهم هذه الفرصه.

ويتوفر في الدراسات التربويه أكثر من تعريف لمفهوم "الإجهاد النفسي للمعلم" Teacher Strees وأن إختلفت في الأسلوب إلا أنها متفقة على المضمون. ويعتبر أفضل من عرف الإجهاد النفسي للمعلم هما Kyrcacou and Sutcliffe (١٩٧٨م:٢) حيث يقولان: "هو مرور المعلم بخبره تنم عن إنفعالات كريهه أو بغيضه مثل التوتر، والإحباط، والغضب، والكآبة أو هبوط في القوى الحيويه، أو النشاط الوظيفي وكل هذه ناتج عن بعض أوجه مهنة التدريس".

ومن الشائع أن الإجهاد النفسي المعلم لا يأتى دفعه واحده وإنما يمر بمراحل عديده وقد بينها Figler (١٩٨٠م : ٢٣) في دراسته حيث قسمها إلى أربع مراحل هي:.

١- في البدايه يتصف إجهاد المعلم بإرتفاع نسبة ضربات القلب والتنفس، وإرتفاع في ضغط الدم بالإضافه إلى تغيرات في حالة الفرد النفسيه.

٢- في المرحله الثانيه يتصف إجهاد المعلم بالنزق، والقلق، والتوتر، وعدم القدرة على التركيز، والإصابة بالأرق حتى يصل إلى مرحلة بروز أعراض الإصابه بالمرض.

٣- في المرحله الثالثه يتصف أجهاد المعلم بالصداع والإحساس بوعكه فى المعده او الإصابه بأمراض الصدر بالإضافه إلى إعتلال في الجسد وأضطراب في حالته النفسيه.

٤- في المرحله الأخيره يتصف إجهاد المعلم بإصابة صاحبه بقرحه في المعده أو بجلطه في الدماغ أو بسكته قلبيه أو الإصابه بالهوس. وكل هذه مؤشرات إلى وصول المعلم إلى مرحلة الإحتراق النفسي Burnout.

وعند إستعراض الدراسات السابقه التى تناولت الإجهاد النفسي للمعلمTeacher Stress

وأسبابه وأعراضه والحد منه أو السيطره عليه، وجد الباحث أن الدراسات التربويه غنية بأنواع متعددة من هذه الدراسات التى أجريت في بقاع مختلفة من العالم. وأول هذه الدراسات دراسة Kyriacou and Sutcliffe (B ١٩٧٨م : ١٥٩) حيث هدفت هذه الدراسه إلى تحديد مصادر الإجهاد النفسي لمعلم التعليم الثانوي في إنجلترا، ومدى إنتشاره وأعراضه، وقد صمم الباحثان أداة البحث ثم قاما بتوزيعها على ٢٥٧ معلماً. وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة الآتى :-

١- حوالى الخمس أو ٢٠٪ من المعلمين الذين إستجابوا للدراسة مصابون بالإجهاد النفسي بدرجه عاليه.

٢- لاتوجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين متغيرات الدراسه(الجنس، العمر، المؤهل، والخبره، ومركزالمعلم في المدرسه) فيما يتعلق بمصادر الإجهاد الذي يواجهه المعلم.

٣- هناك علاقه ضعيفة بين مصادر الإجهاد وخاصه تلك التى حصلت على متوسطات عاليه مثل عدم إهتمام بعض ضعاف التلاميذ بإنجاز العمل، محاولة المحافظه على القيم ومعاييرها، إعادة الدروس للتلاميذ المتغيبين. كما أبرزت نتائج الدراسه أن أهم أعراض الإجهاد التى يتعرض لها المعلم تنحصر في جانبين هما: (أ) إستنزاف طاقه المعلم (ب) شعور المعلم بالإحباط.

وبعد عقد من الزمن لإجراء الدراسه السابقه، انفرد Kyriacou (١٥١:١٩٨٧) بدراسه نظريه تتبع من خلالها الدراسات التي تناولت الإجهاد النفسي للمعلم خلال تلك الفتره بغرض الرد على النقد الذي وجه إلى نتائج الدراسه التي اجراها مع زميله Sutcliffe عام ١٩٧٨م والتشكيك في الأداة القائمه على التقرير من قبل المعلم نفسه، فرد بقوله: «أن لكل مقياس من مقاييس الإجهاد النفسي لدى المعلم جوانب ضعف وجوانب قوة، إلا أنه على الرغم من ذلك، تعتبر المقاييس القائمه على التقرير من المعلم نفسه هي الأفضل والأكثر إستخداماً لقياس إجهاد المعلم. وضرب مثلاً على سلسلة الدراسات التى أجريت في بقاع مختلفه من العالم، وأستخدمت أدوات بحوثه وتوصلت إلى نتائج مشابهه لنفس النتائج التى توصل اليها مع زميله».

وقد تتبع الباحث بعض الدراسات التى إنجزت في تلك الفتره، حيث جاءت نتائج دراسة Flecherand and Payne (١٩٨٢م) ودراسة Cunningham (١٩٨٣م) ودراسة Farber (١٩٨٤م) ودراسة Smilansky (١٩٨٤م) مؤيدة لإدعاءات kyriacou عندما رد على منتقديه حول مدى صحة النتائج التى توصل اليها مع زميله بسبب أداة بحثهما القائمة على التقرير من قبل المعلم نفسه.

وهناك أنموذج أخر من الدراسات المقارنه التى تعتمد على التقرير من قبل المستجيب نفسه ودرست الإجهاد النفسي في مهنة التدريس وقارنته بمهن أخرى، فأبرزت نتائج هذه الدراسات أن مستوى الإجهاد النفسي في مهنة التدريس أعلى بكثير من مستوى الإجهاد النفسي في المهن الأخرى كدراسة

Brockley (١٩٨٤م) ودراسة Nerell and Wahlund (١٩٨١م).

وبالنظر إلى الدراسات المتعلقه بالإجهاد النفسي للمعلم والتى أنجزت على مستوى الولايات المتحده الأمريكيه، فهي من اكثر الدراسات ثراء من حيث حجم العينه والمعالجه الإحصائيه ودراسة المتغيرات المرتبطه بموضوع الإجهاد النفسي، أضف إلى ذلك كثرة عددها. ففي دراسة Gupta (١٩٨١م: ٢) حصرت مصادر إجهاد المعلم نفسياً في ثلاثة نماذج رئيسة هي: (١) البيئه المحليه، (٢) التنظيم المدرسي (٣) المعلم نفسه. وقد أبرزت نتائج هذه الدراسه ان البيئه المحليه مصدر إجهاد للمعلم ولكن من خارج العمل حيث ينحصر إجهاده في عائلته ومن خلال علاقته بالمجتمع الذي حوله. كما أعتبرت نتائج الدراسه بأن التنظيم المدرسي هو مصدر إجهاد من داخل العمل، وتنحصر مصادر الإجهاد في صفة العمل، علاقة المعلم بزملائه وبالمشرف التربوي وبمدير المدرسه وبالتلاميذ. وقد حدد Gupta أربع مصاد إجهاد من قبل التنظيم المدرسي هي: (١) غموض المهنه، (٢) الحمل الزائد في الواجبات الدراسيه، (٣) عدم توفر التجهيزات والخامات المدرسيه، (٤) تحمل مسؤلية الأخرين. وقد أضاف Gupta أن مدير المدرسه، والمشرف التربوي، وزملاء المهنه هم أعلى مصدر إجهاد نفسي للمعلم.

أما دراسه ندل وزملائه Needle and others (١٩٨١م : ١٧٥) فكان الهدف منها تحديد مصادر الإجهاد الوظيفي وإبراز المشكلات الصحيه التي تواجه المعلم من أثر الإجهاد النفسي في مراحل التعليم العام بولاية منسوتا، وقد أختيرت عينة الدراسة عشوائياً بواقع ٥٪ من معلمي المدارس الحكومية، وأرسلت آداة البحث الى ٢٠٩٦ معلماً ومعلمه، واجاب على الأداة ٩٦٠ فرداً وإستقرت العينه بعد إستكمالها على ٩٣٧ وهي تشكل ٤٥٪. وكانت المتغيرات التي إعتمدت عليها الدراسه منحصره في (الجنس، المرحله التعليميه، حجم المنطقه التعليميه، والخبره). وقد أوضحت نتائج الدراسه عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائيه بين متغيرات الدراسه. أما النتائج المتعلقه بمصادر الإجهاد فكانت على النحو التالي :(١) عدم توفر الوقت لإنجاز العمل، (٢) ضعف المرتب، (٣) عدم توفر الأمن الوظيفي، (٤) ضعف المعونه الماليه عند التقاعد أو إنهاء الخدمه، (٥) عدم توفر الإمكانات الماديه لإنجاز العمل، (٦) غموض مسؤوليات المعلم.

أما عن الأمراض التي تعرض لها هؤلاء المعلمون نتيجة الإجهاد النفسي، وخاصه بعد إنضمامهم لمهنة التدريس، فقد أجاب ١٢٪ منهم بأنهم مصابون بمرض ضغط الدم، ١١٪ بمرض الكلى أو المثانه، ٧٪ بإلتهاب في المفاصل، ٦٪ بمرض الرئه وضيق في التنفس، ٤٪ بقرحه في المعده، ٢،٣٪ بمرض القلب. في حين أن الأمراض النفسيه التي شعر بها هؤلاء المعلمون خلال العام الذي جرت فيه الدراسه، كانت على النحو التالي : ٣٩٪ وجدوا أنفسهم مرهقين في نهايه دوام كل يوم دراسي، ٢٠٪ وجدوا صعوبه في الإستيقاظ مبكراً، ١٦٪ شعروا بعصبيه في المزاج أو تململ أو توتر، ١٠٪ شعروا بصداع.

ومن أهم الدراسات التى جرت على مستوى الولايات المتحده الأمريكيه دراسة فيتلر وتوكر

Feitler and Tokor (١٩٨٢م: ٤٥٦) حيث كان هدفها تحديد خطورة الإجهاد النفسي التى يواجهها معلم التعليم العام في كل من المرحله الإبتدائيه والمتوسطه والثانويه. وقد تم إختيار عينه عشوائيه بلغ عددها (٣٣٠٠) معلم ومعلمه موزعين على المدن الأمريكيه وأطرافها وأريافها. ثم وزعت عليهم آداة البحث المكونه من (١٩) فقره مفتوحه ومغلقه، وكان من أبرز نتائج هذه الدراسه الاتى:

١- أجاب ١٦٪ من أفراد العينه بأن مناخ العمل أكثر إجهاداً من أى عمل آخر، في حين اجاب ٧٦٪ بأن مناخ العمل متوسط الإجهاد. أما الفئه المتبقيه فقد أجابوا بأن عملهم غير مجهد.

٢- وحول أسباب الإجهاد النفسي، اجاب ٥٨٪ أن الأسباب تكمن في سوء تصرفات بعض التلاميذ، وصعوبة ادارة الصف وضبطه، وعدم وجود سياسه واضحه لضبط سوء تصرف بعض المشاغبين من التلاميذ.

٣- وحول الإجهاد الذي يتعرض له معلموا المدارس الواقعه في المدن واطرافها أو الأرياف اجاب ٢٠٪ من معلمي المدن، ١٦٪ من معلمي أطراف المدن، ١٤٪ من معلمي الارياف بأنهم تعرضو للإجهاد النفسي بدرجه عاليه.

٤- كما اجاب ١٨٪ من المعلمين الذين تتراوح اعمارهم بين ٣١-٤٤، واجاب ١٧٪ من عمرهم كان ٤٥سنه أو أكثر، واجاب ١٣ ٪ منهم أقل من ٣٠ سنه، بأنم يتعرضون للإجهاد النفسي بدرجه عاليه.

٥- وحول إجهاد المعلم المبتدئ، فإنه نسبه الإجهاد النفسي العاليه وصلت ١٦٪ من ٨١ معلماً جرى مسحهم في هذه الدراسه، وقد حددوا مصدر إجهادهم في المشرفين التربويين، وزملاء المهنه، والاباء.

٦- أما المعلمون الذين هم قرب التقاعد بعد خمس سنوات كانت نسبه الإجهاد العالية تشكل ١٨٪ من٣٥٠ معلماً جرى مسحهم في هذه الدراسه.

٧- وحول الأعراض الناتجه عن الإجهاد النفسي الذي تعرض له المعلمون، فقد تركز في سرعه الغضب، وعدم الإستقرار والكآبه.

٨- أما الكيفيه التي يسيطر بها المعلمون على مصادر الإجهاد النفسي الذي يواجهونه، أجابوا بأن القراءه،ومشاهدة التلفزيون ومحادثة الأصدقاء تعتبر من الطرق الناجحه للسيطره على الإجهاد. وتعتبر محادثة الأصدقاء أكثر هذه الطرق إستخداماً من قبل عينه الدراسه.

وفي دراسه مماثله أجراها بلاس Blase (١٩٨٦م: ١٣) كان الهدف منها تقديم معلومات كيفية ونوعيه عن مصادر الإجهاد النفسي لمعلم التعليم الإبتدائي والمتوسط والثانوي، حيث صممت آداة بحث خاصه بجمع المعلومات المتعلقه بالإجهاد النفسي، وكانت عينة الدراسه مكونه من (٣٩٢) معلماً ومعلمه مسجلين في الدراسات العليا في أربع جامعات رئيسة تقع في الشمال الغربي، وفي الجنوب الغربي

وفي الجنوب الشرقي في وسط الغرب من الولايات الأمريكيه، وكان عدد الذكور (١٥٠) وعدد الإناث (٢٤٢). وكان متوسط الخبره عشر سنوات. وقد أبرزت نتائج الدراسه تسع مصادر رئيسة للإجهاد النفسي عند هؤلاء المعلمين، واوضحت أيضاً المصادر الفرعيه لكل واحد منها وهي :-

١- التنظيم المدرسي (الوقت، الأعمال الورقيه، عدم توفر المواد والخامات التعليميه، الواجبات الإضافيه، التجهيزات المدرسيه، كثرة الإجتماعات، حجم الصفوف الدراسيه، جدول الحصص الرتيب، المقاطعه أثناء تقديم الدروس، كثرة المطالب المتعارضه).

٢- سلوكيات التلاميذ (صعوبة تربية التلاميذ، عدم مبالاة التلاميذ، ضعف التحصيل لدى التلاميذ، وغياب بعض التلاميذ).

٣- إدارة المدرسه (الإفتقار إلى تقديم العون، توقعات غير معقوله من الإداره، توقعات غير واضحه، ضعف إجراءات التقويم، عدم توفر المصادر، ضعف المتابعه، التردد والتضارب في إتخاذ القرار).

٤- زملاء المهنه (عدم التعاون، عدم تحمل المسؤوليه، إتجاهات سلبيه تجاه الأخرين، ضعف الإتصالات فيما بينهم، الوشايه).

٥- الأباء (التدخل في شؤون المدرسه، غير متعاونين، غير مبالين، ضعف المتابعه، ضعف إتصالهم بالمدرسه).

٦- الوظيفه (عدم توفر النمو المهني، ضعف المرتب، الإفتقار إلى جوانب التطوير، عدم توفر الأمن الوظيفي).

٧- الجوانب الشخصيه (تعارض المصالح الشخصيه مع المهنه، تعارض القيم والشخصيه).

٨- المناهج المدرسيه (ضعف المناهج، عدم وضوح الأهداف، إنخفاض معايير التقويم، إعباء مسؤولية تقويم التلاميذ).

٩- نظرة المجتمع السلبيه للمعلم (المكانه الإجتماعيه للمعلم، الزواج).

وحول الإجهاد الناتج عن التنظيم المدرسي، أجرى كل من ميلستن وزملائه Milstein and others (١٩٨٤م: ٢٩٣) دراسة بهدف تحديد مستوى الإجهاد النفسي لدى معلمي المرحلة الإبتدائيه وخاصه الإجهاد المبني على التنظيم المدرسي، وقد وزعت آداة البحث على (١٣٠) معلماً و معلمه في أربع مدارس من تسع مدارس إستعدت بتطبيق الآداة في مدينة بفلو بولاية نيويورك. وقد أوضحت نتائج الدراسه أن مستوى الإجهاد النفسي كان على درجه عاليه في المصادر التى جاء ترتيبها تنازلياً حسب مستوى الإجهاد. وهي على النحو التالي : (١) ضعف المرتب، (٢) فقدان المناخ التعليمي، (٣) زيادة أنصبة المعلمين في التدريس، (٤) عدم توفر الأمن الوظيفي، (٥) غموض مسؤوليات المعلم، (٦) التضارب من حيث مسؤوليات الإداريين والمشرفين التربويين وخاصه فيما يتعلق بتوجيه المعلم.

وحول البيئه المدرسيه وآثارها على خلق الإجهاد النفسي للعاملين والمعلمين في المدرسه، أجرى

كونرز Conners (١٩٨٣م : ١٥) دراسة بهدف تتبع أثر البيئه المدرسيه مثل التدفئه، التكييف، الإناره، تصميم الصف الدراسي، إزدحام الصفوف الدراسيه وكثافتها، الضجيج على الإجهاد النفسي للمعلم، وبعد تحليل هذه العناصر، وجد أن هناك علاقه بين الإجهاد والبيئه المدرسيه، فالبيئه المدرسيه الجيده تقلل الإجهاد والعكس صحيح.

وبين الإرتباط بين مصادر الإجهاد النفسي والرضا عن مهنة التدريس، فقد أُنجز في هذا المجال مجموعه من الدراسات، كان من أهمها دراسة سوتن وهوبيرتي Sutton and Huberty (١٩٨٤ : ١٨٩) ودراسة هوكر وزملائه Hawker and others (١٩٨٥: ٥٥٩) ودراسة ليت وتورك Litt and Turk (١٩٨٥: ١٧٨)، حيث كان الهدف من هذه الدراسات هو تحديد مصادر إجهاد المعلم ومدى إرتباط هذه المصادر والرضا عن المهنه، ومن أبرز نتائج هذه الدراسات الثلاث المتعلقه بالمصادر المجهده للمعلم الآتي: (١) ضعف المرتب، (٢) ضخامة مطالب المهنه مع قصر الوقت لإنجاز العمل، (٣) زيادة أنصبة المعلمين من الحصص الدراسيه، (٤) نظرة المجتمع السلبيه لمهنة التدريس، (٥) كثرة الأعمال الروتينيه، (٦) ضعف الفرص في نموهم المهني، (٧) التعامل مع التلاميذ الفوضويين، (٨) غموض مسؤوليات المعلم، (٩) التعامل مع التلاميذ غير المبالين، (١٠) عدم إعطاء تغذيه راجعه من قبل المشرفين التربويين حول إنجازاتهم، (١١) تعارض أدوار المعلم، (١٢) الإفتقار الى مساعدة الأباء، (١٣) التعامل مع تلاميذ مختلفي القدرات، (١٤) الإفتقار إلى النصح الإجابي، (١٥)عدم تزويد إدارة المدرسه المعلمين بالقرارات الإداريه المتعلقه بالمنهج، (١٦) عدم تقديم المساعده من زملاء المهنه (١٧) عدم توفر المناخ التعليمي الجيد، (١٨) إزدحام الصفوف الدراسيه بالتلاميذ. وقد أوضحت نتائج الدراسات الثلاث بإنخفاض درجة الرضا، وإرتفاع مستوى الإجهاد النفسي. وهذا دليل جديد توصل إليه الباحثون في تلك الدراسات الثلاث بأن هناك علاقه بين الرضا عن العمل ومستوى الإجهاد، فعندما تكون درجة الرضا عالية، يكون مستوى الإجهاد منخفضاً والعكس صحيح.

وفي كندا، يعتبر مكموري McMurry (١٩٨١م، ١٩٨٢م، ١٩٨٤م) من الضالعين في دراسة إجهاد المعلم، حيث أعد ثلاث دراسات في فترات زمنية مختلفة، فكانت الأولى عن الإجهاد النفسي لمعلمي المرحلة الإبتدائية، والثانية دراسة مقارنة لبعض عوامل الإجهاد بين معلمي ومديري المدارس الثانوية، والأخيرة كانت عبارة عن جمع معلومات مبنية على التقرير من قبل مديري المدارس الإبتدائية أنفسهم حول التفاعل الطبيعي من خلال مراحل إجهادهم. وكان من أبرز نتائج هذه الدراسات الثلاث الآتي : (١) صعوبة إدارة الصف وضبطه، (٢) تعارض الأدوار (٣) ضعف علاقة المعلم بزملائه المعلمين ومديري المدارس، (٤) زيادة نصاب المعلم في التدريس.

أما دراسة فريزن ووليمز Friesen and Williams (١٩٨٥م : ١٣) فقد توصلت إلى النتائج التى توصل إليها McMurray في الدراسات الثلاث السابقه، بالإضافه إلى المصادر الأخرى التاليه: (١)

ضعف المناخ التعليمي، (٢) نظرة المجتمع السلبيه تجاه المعلم، (٣) عدم وضوح دور المعلم.

وحول مصادر إجهاد المعلم النفسي المبتدئ، وجد فيرقسون Fergusson (١٩٨٤م) في دراسته التى كانت عباره عن مقارنه بين مصادر الإجهاد النفسية للمعلم المبتدئ ومصادر الإجهاد النفسي للمعلم ذو الخبرة الطويله، بأن مستوى الإجهاد النفسي لدى المعلم ذو الخبره الطويله أقل من مستوى الإجهاد النفسي لدى المعلم المبتدئ.

ومن ضمن الدراسات التي إنفردت بدراسة المعلمة الكنديه، بغرض تحديد مستوى الإجهاد النفسي لديها، أعد مكمورى McMurray (١٩٨٦م :٢٠) دراسه واسعه وشامله لتحديد مستوى الإجهاد النفسي لدى معلمات التعليم الإبتدائي والثانوي، حيث طبق أداة بحثه على (٩٤٠) مدرسة إبتدائية وثانوية تقع في ثمان مقاطعات في شرق وغرب كندا، وقد أرسل إستمارتين لكل مدرسة وطلب من مديرها أن يعطي الإستمارة الأولى لمعلمة تقل خبرتها في التدريس عن خمس سنوات، وأن تسلم الثانية لمعلمة لا تقل خبرتها عن عشر سنوات أو أكثر. وقد عاد الى الباحث من الإستمارات (١١٢٨)، وبعد فحص الإستمارات أخضع الباحث (٨٢٠) إستمارة للتحليل الإحصائي، وقد بلغ عدد المعلمات المتزوجات (٦٢٥) معلمة. وعدد العازبات (١٩٥) وكان من أبرز نتائج الدراسة الآتي :

١- إن المعلمات ذات الخبرة القليلة أكثر إجهاداً من المعلمات ذات الخبرة الطويلة.

٢- أن المعلمات المتزوجات أكثر إجهاداً من المعلمات العازبات.

وكان من أهم مصادر الإجهاد لجميع عينة البحث الآتي : (١) عدم توفر الوقت اللازم لإنجاز العمل، (٢) عدم توفر الوقت للمتابعة الفردية، (٣) السلوك المزعج لبعض التلاميذ والتلميذات، (٤) عدم إلمامهن بسلوكيات الآباء والتلاميذ، (٥) عدم وضوح القرارات الإدارية الصادرة من المدرسة، (٦) عدم وقوفهن على محتوى المنهج بكامله. وقد توصلت الدراسة الى نموذج واحد وهو أن القدرة على السيطرة على الإجهاد من قبل المعلمات يتحسن مع مرور الزمن وإزدياد الخبرة.

وفي جنوب غرب النرويج، أعد Mykletun (١٩٨٤: ١٧) دراسه بهدف تحديد مصادر الإجهاد النفسي لدى معلم التعليم وقد شارك في الإجابه على أداة البحث (٩١٧) معلم ومعلمه. وكان من أبرز مصادر الإجهاد التي حددتها نتائج الدراسه الأتي : (١) زيادة نصاب المعلم، (٢) غموض مسؤوليات المعلم، (٣) تضارب مسؤوليات المعلم مع مسؤوليات الآخرين، (٤) الإفتقار إلى المساعده من قبل إدارة المدرسه، (٥) عدم توفر المناخ التعليمي، (٦) ضعف العلاقه بين أعضاء هيئه التدريس، (٧) السلوك المزعج لبعض التلاميذ، (٨) الإفتقار إلى الوسائل المعينه لتقديم الدروس (٩) إزدحام الصفوف الدراسيه، (١٠) عدم توفر الشروط الصحيه في الصفوف الدراسيه (١١) النقد غير الموضوعي من قبل الآباء،(١٢) ضعف المرتبات والحوافز الماليه، (١٣) عدم توفر الأمن الوظيفي. كما أوضحت الدراسه أن المعلمات يدرسن في الصفوف الدنيا بينما يدرس الرجال في الصفوف العليا، إزدحام الصفوف العليا عنها في

الصفوف الدنيا. المعلمين من الكبار أقل إجهاداً من المعلمين الشباب، التدريس في الصفوف العليا أكثر إجهاداً من الصفوف الدنيا، الرجال أكثر إجهاداً من النساء.

وفي دراسه أخرى أعدها ماكليتون Mykletun (١٩٨٥ : ٥٧) لمعرفة بعض أوجه الإجهاد النفسي للمعلم ورضائه عن مهنة التدريس، ومدى الإرتباط بينهما في النرويج. جرى تطبيق أداه بحث مبنية على المقابلة الشخصية على عينه تكونت من (١١٢) معلماً. وكان من أبرز نتائجها الآتي:-

١- ٨٥٪ من المعلمين أجابوا موضحين بأنهم يجدون صعوبة للحصول على الراحة من العمل وقت الراحة بين الحصص.

٢- ٨٩٪ من المعلمين أجابوا موضحين عدم القدره على الإنتهاء من إنجاز العمل وقت الدوام الرسمي.

٣- ٦٢٪ أجابوا بعدم رضائهم عن عملهم.

وحول إحساسهم السلبي تجاه التدريس وأصبح مألوف في اليوم الدراسي مثل الغضب يشكل ٩٦٪، واليأس يشكل ٨٥٪، والفشل يشكل ٨٢٪، والخوف يمثل ٦٢٪. وأجاب أكثر من ٥٠٪ من المعلمين بأنه يجب أن يعملوا رغم الغضب الذي ينتابهم بعد إنتهاء الجدول الدراسي اليومي، أي يعملون في المساء. كما أوضحت الدراسة بأن هناك علاقة إيجابية بين إجهاد المعلم ورضائه عن المهنة.

وحول دراسات الإجهاد النفسي لدى المعلم في نيوزيلندا، قام Dewe (١٩٨٦م : ١٤٥) بدراسة لتحديد مصادر إجهاد معلم المرحلة الإبتدائية. وقد صممت أداة البحث بعد القيام بمسح (١٤٥) معلماً ومعلمة في أقاليم نيوزيلندا المختلفة بغرض تحديد شكل الإداة التي تكونت من ثلاث محاور، الأول يتعلق بالمعلومات العامة، والثاني يتعلق بتحديد الكيفية التي يتم بها السيطرة على الإجهاد النفسي. وقد وزعت أداة البحث على (١١٨١) معلماً ومعلمة في المرحلة الإبتدائية في جميع أنحاء نيوزيلندا. وقد ورد منها (٨٠٠) إستمارة تم تحليلها كاملة، وأبرزت بأن الذكور يشكلون ٣٣٪ من عينة الدراسة والأناث تشكل النسبة المتبقية وهي ٦٧٪. وجاءت نتائج الدراسة متطابقة مع نتائج الدراسات السابقة التي جرى إستعراضها، بالإضافة الى المصادر التالية التي كشفت عنها الدراسة : (١) عدم وضوح الكيفية التي يتخذ بها القرار داخل المدرسة، (٢) عدم وضوح الكيفية التي يتم بها تغيير المناهج أو تحسينها أو تطويرها، (٣) عدم تقديم العون من قبل المعلمين الأوئل في المدرسة، (٤) ضعف التظيم المدرسي.

وعلى الرغم من أن معظم الدراسات المتعلقة بالإجهاد النفسي للمعلم قد إنصبت على تحديد مصادره، وأسبابه، وأعراضه، إلا أن هناك دراسات أخرى قد ركزت على الكيفية التي يتم بها السيطرة على إجهاد المعلم ومصادره، وذلك بتصميم المقررات الدراسية ووضع البرامج التدريبية أثناء الخدمة، وتقديم المقترحات والتوصيات للمسؤولين عن العملية التربوية والتعليمية في ضوء نتائج الدراسات التي تم إنجازها، ومن ضمن هذه الدراسات، دراسة أعدت من قبل جنكينز وجيم Jenkins and Jim (١٩٨٩م

:٢٤) بهدف تحديد أهم ثلاث مصادر إجهاد للمعلم من العمل والمنزل، بغرض وضع برنامج تدريبي للسيطرة على الإجهاد ومصادره. وقد أبرزت نتائج هذه الدراسة عن أهم ثلاث مصادر إجهاد للمعلم في العمل على النحو التالي : (١) الحمل الزائد في الجداول والواجبات المدرسية، (٢) الضغوط النفسية والجسمية والإنفعالية، (٣) عدم توفر الحوافز والمكافآت المالية. أما فيما يتعلق بأهم ثلاث مصادر إجهاد نفسية للمعلم في المنزل فكانت على النحو التالي : (١) الحمل الزائد في الواجبات المنزلية بالإضافة الى تربية الأطفال، (٢) الضغوط النفسية والجسمية والإنفعالية، (٣) التوتر الناتج عن جوانب شخصية. وبعد وصولهما الى هذه النتائج وضعا برنامجاً تدريبياً للسيطرة على الإجهاد النفسي لمدة ثلاثة أسابيع. ويتكون البرنامج من شقين؛ الأول يتعلق بتدريب المعلمين للسيطرة على مصادر إجهادهم النفسي بأسلوب جماعي، والشق الثاني مصادر إجهادهم النفسي بأسلوب فردي. وبعد إنتهاء مدة التدريب، جرت مقابلة مع المتدربين من المعلمين، وإوضحت نتائج الدراسة بأن التدريب الفردي أثبت جدواه أكثر من التدريب الجماعي.

وفي دراسة أخرى أعدها ودهاوس وزملاؤه Woodhouse and others (١٩٨٥م : ١١٩) بهدف تصميم مقررين يقدمان أثناء العمل الرسمي تحت مسمى "العلاقات الإنسانية" لتسعين فرداً من معلمي التعليم العام في بريطانيا. بغرض السيطرة على الإجهاد النفسي للمعلم أثناء التدريس. وبعد تقديم المقررين في عشرة أسابيع، تم إختيار عينة تكونت من (٤٢) معلماً من الذين شاركوا في دراسة المقررين، بهدف إيجاد علاقة بين مصادر الإجهاد النفسي للمعلم وضبط هذا الإجهاد، وأجريت معهم مقابلة كانت مكونة من عشرة أسئلة مفتوحة، وقد جاءت نتائج الدراسة مثمرة، حيث أحدثت دراسة المقررين تغييرات إيجابية في سلوكيات عينة الدراسة. وهذا أدى بدوره الى خفض مستوى الإجهاد النفسي لديهم.

وحول دور مدير المدرسة في التخفيف من الإجهاد النفسي الذي يواجهه المعلم، فقد قام كالابرس Calabrese (١٩٨٧م : ٦٦) بدراسة حدد من خلالها دور مدير المدرسة وإعتبره عاملاً مهماً في التخفيف من حدة الإجهاد النفسي للمعلم النقاط التالية : (١) توضيح دور المعلم وعدم ترك هذا الدور غامضاً، (٢) تقديم المساعدة عن طريق تحسين أداة الإتصال بينه وبين المعلمين، (٣) تقديم تغذية راجعة للمعلم حتى يستنير بتلك التوجيهات. وإقترحت الدراسة على مدير المدرسة أن يستخدم الأسلوب الإداري الأمثل الذي يحدد الكيفية التي يتعامل بها مع المعلم والتلميذ، وأن يقوي أداة الإتصال وأن يستمع الى كل منهما وأن يشاركهما في إتخاذ القرارات التي تخصهما حتى يكون المعلم أكثر فاعلية والتلميذ أكثر تجاوباً. كما يجب على مدير المدرسة أن يستخدم أداة الإتصال الشفوية والكتابية - لأن الخطأ الجسيم الذي يرتكبه عدداً كبيراً من مديري المدارس هو عدم إشعار العاملين معهم برضائهم عن أدائهم - لأن هذا الشعور يجعل المعلم يشعر بإرتياح لعمله ويخفف من الإجهاد النفسي الذي قد يتعرض له.

وفي جزيرة مالطا، أعد بورج وفالزن Borg and Falzan (١٩٩٠م : ٥٠) دراسة بهدف تحديد الكيفية التي يتم بها السيطرة على الإجهاد النفسي الذي يتعرض له معلموا المرحلة الإبتدائية. وقد طبقت أداة الدرسة على جميع معلمي المرحلة الإبتدائية بجزيرة مالطا حيث كان عددهم (١٠٧٤) وبلغ عدد الإستمارات التي عادت الى الباحثين (٨٤٤) إستمارة. أي بنسبة ٧٨،٦٪ ويمثل الإناث من أفراد العينة (٦١٠) معلمة، في حين يمثل الذكور (٢٣٤) معلم. وقد أبرزت نتائج الدراسة أن أهم الخطوات التي نالت أكثر تكرار من الإستجابات بغرض السيطرة على الإجهاد النفسي الآتي : (١) محاولة الإسترخاء بعد العمل، (٢) محاولة تجنب المواجهة مع الآخرين، (٣) محاولة القضاء على مصدر الإجهاد في مهده، محاولة تناسي العمل ومصادر الإجهاد المرتبطة به بمجرد الإنتهاء منه.

وعند تحليل متغيرات الدراسة، لم تبرز أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات التالية (الجنس، الخبرة) فيما يتعلق بالسيطرة على الإجهاد النفسي.

تعقيب :

يتضح من إستعراض الدراسات السابقة أن من بين هذه الدراسات مايثبت بأن المعلم في مراحل التعليم العام يتعرض لإجهاد نفسي كبير كدراسة Kyriacou and Sutcliffe (١٩٧٨م) ودراسة Feitler and Tokor (١٩٨٢م)، كما أن من بينها مايثبت بأن هناك إرتباطاً بين ترك المعلم لمهنة التدريس ومصادر إجهاده كما في دراسة Pratt (١٩٧٨م) ودراسةKyriacou and Sutcliffe (١٩٧٨م) ودراسة Fiske (١٩٨٢م) ودراسة Schlansker (١٩٧٨م).

أما الدراسات التي إهتمت بالمقارنة حول مستوى الإجهاد النفسي بين العاملين في مهنة التدريس والعاملين في المهن الأخرى، فقد توصلت الى نتائج مثيرة، حيث أن مستوى درجة الإجهاد النفسي في مهنة التدريس أعلى بكثير من درجة الإجهاد في المهن الأخرى كدراسة Nerell and Wahlund (١٩٨١م) ودراسة Brockley (١٩٨٤م).

أما بالنسبة لتحديد مصادر الإجهاد النفسي للمعلم وأعراض هذا الإجهاد، فقد تمحورت معظم هذه الدراسات حول مصادر الإجهاد المتعدد والمتفرعة، كما أوضحت ذلك كل من دراسة Kyriacou and Sutcliffe (١٩٧٨م) ودراسة Gupta (١٩٨١م) ودراسة Needle and others (١٩٨١م) ودراسة Feitler and Tokor (١٩٨٢م) ودراسة Milstein and others (١٩٨٤م) ودراسة Mykletun (١٩٨٤م) ودراسة Blase (١٩٨٦م) ودراسات McMurry (١٩٨١م، ١٩٨٢م، ١٩٨٤م، ١٩٨٦م) ودراسة Dewe (١٩٨٦م). وعلى الرغم من الإختلاف الواضح بين سمات تلك البيئات التي أجريت فيها تلك الدراسات، إل أنه يمكن حصر مصادر الإجهاد النفسي للمعلم التي توصلت اليها تلك الدراسات في الأبعاد التالية : (١) التنظيم المدرسي، (٢) سلوك التلاميذ، (٣) إدارة المدرسة، (٤) زملاء المهنة، (٥) المناخ التعليمي، (٦) الآباء، (٧) طبيعة وظيفة المعلم، (٨) المناهج لمدرسية، (٩) نظرة المجتمع

للمعلم (١٠،) الإشراف التربوي.

وقد أوضحت تلك الدراسات أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات كل دراسة مثل (الجنس، المؤهل، الخبرة، المرحلة التعليمية، المنطقة التعليمية) وخاصة فيما يتعلق بمصادر الإجهاد النفسي للمعلم.

كما أبرزت بعض الدراسات السابقة، بأن أعراض الإجهاد النفسي تتمركز في بعض الأمراض الجسمية والأمراض النفسية كدراسة Needle and others (١٩٨١م) ودراسة Figler (١٩٨٠م) ودراسة Kyriacou and Sutcliffe (١٩٧٨م) ودراسة Feitler and Tokor (١٩٨٢م).

وحول الإرتباط بين مصار الإجهاد النفسي والرضا عن مهنة التدريس، فقد أوضحت تلك الدراسات بأن هناك علاقة بين الرضا عن المهنة ومستوى الإجهاد، فعندما تكون درجة الرضا عالية يكون مستوى الإجهاد منخفض كما جاء ذلك في نتائج كل من دراسة Sutton and Huberty (١٩٨٤م) ودراسة Hawker and others (١٩٨٥م) ودراسة Litt and Turk (١٩٨٥م). كما أوضحت بعض الدراسات التي تبنت إستراتيجيات معينة للسيطرة على إجهاد المعلم بقوة فاعليتها كدراسة Jenkins and Jim (١٩٨٩م) ودراسة Woodhouse and others (١٩٨٥م) ودراسة Calarese (١٩٨٧م) ودراسة Borg and Falzan (١٩٩٠م).

وكل مؤشرات هذه الدراسات السابقة أثارت الهمة لدى الباحث للقيام بدراسة لتحديد مصادر الإجهاد النفسي للمعلم وأعراضه في مراحل التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، على إعتبار أن البيئة التعليمية السعودية لها سمات خاصة تختلف عن تلك البيئات التي أجريت فيها تلك الدراسات، أضف الى ذلك أنه لم يسبق أن أجريت دراسة في هذا المضمار - حسب علم الباحث - بالمملكة العربية السعودية. ومن هنا برزت مشكلة لدراسة.

هدف الدراسة :

ترمي هذه الدراسة الى تحقيق عدة أهداف من بينها تحديد مصادر الإجهاد النفسي للمعلم وأعراض هذا الإجهاد في مراحل التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، ثم ترتيب هذه المصادر ترتيباً تنازلياً حسب قدرتها على إستنفاد طاقة المعلم النفسية. كما تهدف الدراسة أيضاً الى التعرف على أهم الوسائل التي يستخدمها المعلم للحد من الإجهاد النفسي الذي ينتابه أثناء مزاولة مهنة التدريس، بالإضافة الى الكشف عما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مصادر الإجهاد النفسي للمعلم بين مستويات الجنس، السن، الخبرة، المؤهل التعليمي، المرحلة التعليمية، الحالة الإجتماعية للمعلم، نوعية المبنى المدرسي. وإنطلاقاً من أهداف الدراسة صيغت أسئلتها على النحو التالي :-

س١- ما المصادر الشائعة في إجهاد معلم التعليم العام نفسياً بمدينة مكة المكرمة ؟

س٢- أي من هذه المصادر أكثر إجهاداً نفسياً لمعلم التعليم العام ؟

س٣- ما الأعراض الناتجة عن الإجهاد النفسي لمعلم التعليم العام ؟

س٤- ما الوسائل التي يستخدمها معلم التعليم العام للحد من الإجهاد النفسي الذي ينتابه أثناء مزاولته مهنة التدريس ؟

س٥- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بإختلاف المتغيرات التالية (الجنس، السن، الخبرة، المؤهل التعليمي، المرحلة التعليمية، الحالة الإجتماعية، نوعية المبنى المدرسي) فيما يتعلق بمصادر الإجهاد النفسي لمعلم التعليم العام ؟

أهمية الدراسة :

إن العاملين في المهن ينال منهم الإجهاد النفسي، وخاصة عمال المهن التي تتطلب مهنهم مواجهة الجمهور والتي من ضمنها مهنة التدريس، وعلى إعتبار أن هذه الدراسة هي الأولى في هذا المضمار لتحديد مصادر الإجهاد النفسي لمعلم التعليم العام في المدارس الحكومية بمدينة مكة المكرمة والأعراض الناتجة عنها، لذا تكمن أهمية الدراسة في ضوء ماتبرزه من نتائج تساعد القائمين على المؤسسات التربوية والتعليمية (مثل الكليات التربوية بوصفها المسؤولة عن عملية إعداد المعلم، وإدارات التعليم، وإدارات التوجيه والتدريب التربوي، وإدارات المدارس بوصفها المشرفة على المعلم أثناء مزاولته مهنة التدريس، والآباء بحكم أبنائهم المستفيدين من الخدمات التي يقدمها لهم المعلم) على الكشف عن المصادر التي تجهد المعلم نفسياً والآثار الناتجة عن هذا الإجهاد والذي كثيراً ما إستنفد طاقاته ويقلل من عطائه وذلك بوضع البرامج التدريبية أثناء الخدمة وإقامة البرامج الترفيهية وإعداد الإستراتيجيات القائمة على الأسلوب العلمي للسيطرة على مصادر الإجهاد النفسي أو كبحها.

تعريف مصطلحات الدراسة :

١- إجهاد المعلم Teacher Stress

يشير المنجد في اللغة والأعلام (١٩٨٦م: ١٠٥) تحت كلمة «جهد» جَهَدَ جهداً في الأمر : جد وتعب، جُهد : بلغ جهده. واجُهد والجهد والمجهود : الطاقة والإستطاعة، يقال بذل جهده ومجهوده أي طاقته، وتأتي بمعنى «المشقة».

في حين عرَّف جواهر الألفاظ (١٣٩٩هـ:٣٦٩) الجهد، ببذل الجهد وإستنفاد الطاقة، قد بذل جهده وطاقته، ووجده، ومقدرته، وأنفد وجده، وجهده، ومجهوده، وسعه، وطوقه، وإستفرغ طاقته، وإستنفد وسعه، وبذل ماأمكن، وجهد نفسه، وأجهدها وجد في الأمر، وأجد.

ويعرف لسان العرب (د.ت) جهد: الجهد والجُهد: الطاقه، تقول: اجهد جهدك؛ وقيل: الجهد

المشقه والجهد الطاقه.

وتأتى الجهد بمعنى المبالغه والغايه؛ ومنه قوله عز وجل: (جهد إمانهم)؛ اى بالغوا فى اليمين واجتهدوا فيها، وفى الحديث؛ أعوذ بالله من جهد البلاء؛ قيل إنها الحاله الشاقه التى تأتي على الرجل يختار عليها الموت، ويقال جهد البلاء كثرة العيال وقلة الشئ.

يقال جهد الرجل فهو مجهود إذا وجد مشقه، فأما اجهد فهو مُجهد، بالكسر، فمعناه ذو جهد ومشقه، او هو من أجهد دابته اذا حمل عليها فى السير فوق طاقتها.

ويعتبر McGroth (١٩٧٠م: ١٧) أول من عرَّف إجهاد المعلم كمصطلح حديث في الدراسات التربوية حيث يقول « بأنه شعور ينتاب المعلم عندما يستنفد كامل طاقته خاصة عندما تكون هناك مطالب أخرى في البيئة المدرسية يصعب تحقيقها، وهذا يعني الفشل، مما يترتب عليه جوانب خطيرة تمس حياة المعلم وعطاءه

وفي ضوء الآثار الناتجة عن مصادر اجهاد المعلم، عُرِّف المصطلح من قبل Kyriacou and Sutcliffe (١٩٧٨م : ٢) حيث يقولان بأن إجهاد المعلم نفسياً عبارة عن «مرور المعلم بخبرة تنم عن إنفعالات كريهة أو بغيضة مثل التوتر، والإحباط، والغضب، والكآبة، أو هبوط في القوى الحيوية أو النشاط الوظيفي، وكل هذا ناتج عن بعض أوجه التدريس».

أما التعريف الإجرائي لإستخدام هذا المصطلح في هذه الدراسة فهو «أن يستنفد المعلم كامل طاقته نتيجة لمواجهة بعض المشاق أثناء مزاولته مهنة التدريس الى أن يصل الى مستوى يكون عطاؤه قد ضعف، وهذا يترتب عليه تبعات خطيرة ».

٢- المعلم The Teacher

يقصد بالمعلم في هذه الدراسة من يقوم بمهنة التدريس ذكر أو أنثى في إحدى المدارس الإبتدائية أو المتوسطة أو الثانوية التابعة لوزارة المعارف أو الرئاسة العامة لتعليم البنات.

٣- الجنس Sex

يدل هذا المصطلح على أن هناك فئتين تقوم بالتدريس في مراحل التعليم العام، الذكور وهم المعلمون، والإناث وهن المعلمات.

٤- السن Age

يقصد بهذا المصطلح سن المعلم وقت تطبيق الدراسة، وقد تم تحديد ثلاث فئات يمكن أن يكون عمر المعلم ضمن أحدها وهي بين (١٩-٢٩ سنة)، (٣٠-٣٩ سنة) أو (٤٠ سنة أو أكثر).

٥- الخبرة Experience

يدل هذا المصطلح على مرور المعلم بخبرة تنم إدراكه لمتطلبات المهنة، وقد تم تقسيم مستوى الخبرة الى ثلاث فئات هي من: (١-٩ سنوات) كحد أدنى، (١٠-١٩ سنة) كحد وسط، (٢٠ سنة أو

أكثر) كحد أعلى من الخبرة.

٦- المؤهل التعليمى Educational Qualificution

يقصد بالمؤهل التعليمى الدرجه او الإجازة التى حصل عليها المعلم من إحدى المؤسسات المتخصصه فى إعداد المعلم، وتؤهله للقيام بالتدريس فى إحدى المراحل التعليم العام وهى : دبلوم المرحلة الثانويه، دبلوم الكليه المتوسطه، البكالوريوس او الماجستير.

٧- المرحله التعليميه Educational Stage

يقصد بالمرحله التعليميه فى هذه الدراسه المرحله الإبتدائيه او المتوسطه او الثانويه.

٨- الحاله الإجتماعيه Social Status

يدل هذا المصطلح على وصف حالة المعلم إذا ما كان متزوجاً أو عزباً أو مطلق.

٩- نوعية المبنى المدرسى Type of School Building

يقصد بهذا المصطلح، ان هناك نوعين من المبانى المدرسيه، الأول منها صمم من قبل وزارة المعارف او الرئاسه العامه لتعليم البنات بحيث تنطبق عليه مواصفات المباني الحكوميه المدرسيه، والثاني مبنى مستأجر صمم على ان يكون سكناً وقد تم إستئجاره مؤقتاً ريثما يتم اقامة مبنى مدرسي تنطبق عليه موصفات النوع الأول.

حدود الدراسه:

شملت هذه الدراسه عينه من معلمي ومعلمات مدارس التعليم العام الحكومي التابعة لوزارة المعارف والرئاسه العامه لتعليم البنات فى مدينة مكه المكرمه دون معلمي ومعلمات مدارس التعليم الأهلى. واستبعد أيضاً معلموا ومعلمات المدارس الحكوميه الواقعة خارج مكة المكرمة نظراً لصعوبة الإتصال وتناثرها فى مناطق نائية عن داخل المدينة.

الدراسة الميدانية

١- اداة البحث

تم تصميم استبيان لقياس مصادر الاجهاد النفسى لدى معلمى ومعلمات التعليم العام واعراضه بمدينة مكة المكرمة فى مهنة التدريس. وقد تكّون الاستبيان فى صورتة النهائية من (١٠١) فقرة وزعت على اربعة محاور رئيسة هى:ـ

المحور الأول: وشمل جانب المعلومات العامة. وتكون من (٨) فقرات.

المحور الثانى: وشمل جانب مصادر الاجهاد النفسى الشائعة، وزعت فقراتة (٦٣) على مجالاتة العشرة التالية:(أ) التنظيم المدرسى، (ب) الاداره المدرسية، (جـ) المناهج المدرسية، (د) زملاء المهنة، (هـ) طبيعة وظيفة المعلم، (و) دور الآباء والأمهات، (ذ) السلوك المزعج لبعض التلاميذ،(حـ) نظرة المجتمع، (ط) الجوانب لشخصية، (ى) دور الاشراف التربوى. ويعتبر هذا المحور هو نقطة ارتكاز الاستبيان للتعرف على ما يتعرض له المعلم أو المعلمة من اجهاد نفسى في كل مجال من مجالاتة، بحيث تكون اجابتة على مقياس متدرج مكون من خمس ابعاد وتمثله الفئات التالية: بدرجة عالية جداً، بدرجة عالية، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة، ليست مصدر اجهاد. ولتمثيل تلك البدائل رقمياً تم اعطائها القيم التالية (٤، ٣، ٢، ١، ٠) على التوالى، بحيث يتم احتسابها عند تحليل البيانات كالتالى:-

- اكثر من ٣ الى ٤،٠٠ تعتبر درجة الاجهاد عالية جداً.
- اكثر من ٢ الى ٣،٠٠ تعتبر درجة الاجهاد عالية.
- اكثر من ١ الى ٢،٠٠ تعتبر درجة الاجهاد متوسطة.
- اقل من ١ تعتبر درجة الاجهاد ضعيفة او منعدمة.

المحور الثالث:ـ وشمل جانب اعراض الاجهاد النفسى لدى المعلم، وتكون من (٢٠) فقرة.

المحور الرابع:ـ وشمل جانب السيطرة على الاجهاد النفسى، وتكون من (١٠) فقرات.

٢- صدق الاستبيان

للتأكد من صدق الاستبيان ومعرفة قدرتة على قياس ما وضع من اجله، تم عرضه على مجموعة من المتخصصين* فى كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة، بهدف الحكم على صدق ووضوح عباراتة والتأكد من احتوائه على جميع مصادر اجهاد معلم التعليم العام واعراضه. وقد تم التعديل المناسب فى

---

* د. على عسيرى، د. حفيظ المزروعى، د. حسن مختار، د. عبد الحكيم موسى، د.عبد اللطيف الرايقى، د. عبد العزيز بارقوقندى، د. ابراهيم الدخيل، د. غسان بادى، د. عبد الله العتيبى، د. محمد العيسى.

بعض محاور الاستبيان في ضوء ماأشار اليه المحكمون.

٣- ثبات الاستبيان

تم الحصول على ثبات الاستبيان من خلال تطبيقه على مجموعة استطلاعية من نفس مجتمع الدراسة بلغ عددها (٢٠) معلماً. واستخرج حساب الثبات عن طريق الاتساق الداخلي او مايسمى بمعامل ألفاكرونباخ (Alpha). وتعد هذه الطريقة افضل التقديرات الخاصة بحساب الثبات، واكثرها شيوعاً في معظم المواقف (الحارثي، ١٤١٢هـ: ٢٢٧)، وقد جاءت درجة الثبات للاستبيان ككل بطريقة ألفا= ٠,٩١١٦٥ وهو عامل ثبات مرتفع.

٤- عينة البحث

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين في جميع مدارس التعليم العام الحكومية بمدينة مكة المكرمة للعام الدراسي (١٤١٣هـ) والبالغ عددهم ٦٢٧١ معلماً ومعلمة. وقد طبقت هذه الدراسة على (٤٣٥) معلماً ومعلمة (من أصل ٦١٧ وزع عليهم الاستبيان. وكانت نسبة الاستجابات ٧٠,٥٪)**. وقد تم اختيار العينة طبقاً لاسلوب اختيار العينات المسمى (ذو المراحل المتعددة) Multi-Stage Procedure حيث تم في البداية تقسيم مدينة مكة المكرمة الى ثلاث اقسام رئيسة. الشمال، والوسط، والجنوب. وبعد ذلك تم اختيار ست مدارس بطريقة عشوائية في كل قسم بحيث تمثل المراحل التعليمية المختلفة (ابتدائي، متوسط، ثانوي) وبمعدل مدرسة من كل مرحلة تعليمية للبنين، ومرة اخرى للبنات. وبعد اختيار ست مدارس تمثل المراحل الثلاث في كل قسم، اي بمعدل ثمانية عشر مدرسة في الاقسام الثلاثة، جرى تطبيق الاستبيان على جميع المعلمين والمعلمات في تلك المدارس بواسطة مديري المدارس بالنسبة للبنين، اما بالنسبة لمدارس تعليم البنات، فقد تم توزيعها بوساطة التوجيه التربوي في ادارة تعليم البنات بمنطقة مكة التعليمية. والجدول رقم (١) يوضح عدد الاستمارات التي تم توزيعها، والعائد، والمفقود والمستبعد منها، بالاضافة الى عدد الاستمارات المكتملة والتي تم ادخال بياناتها في الحاسوب بجامعة ام القرى.

** تم اخذ الموافقة الرسمية لتطبيق الاستبيان من وزارة المعارف بموجب الخطاب رقم ١٧/٤/٤٧٧ في ١٤١٣/٧/٣٠هـ ومن الرئاسة العامة لتعليم البنات بموجب الخطاب رقم ٢٧١٤٠/٢ب/١ في ١٤١٣/٧/١٩هـ.

جدول رقم (١)

يبين عدد الاستمارات الموزعة على عينة الدراسة حتى اكتمالها

المراحل التعليمية	عدد المدارس	الاستمارات				الاستمارات المكتملة	
		الموزعة	العائدة	المفقودة	المستبعدة	ت	%
المرحلة الابتدائية	٦	١٩١	١٦٠	٣١	١٧	١٤٣	٧٤,٨
المرحلة المتوسطة	٦	٢١١	١٧١	٤٠	٤٣	١٢٨	٦٦,٧
المرحلة الثانوية	٦	٢١٥	١٧٩	٣٦	١٥	١٦٤	٧٦,٣
المجموع	١٨	٦١٧	٥١٠	١٠٧	٧٥	٤٣٥	٧٠,٥

ولمزيد من الايضاح فإن الجدول رقم (٢) يعطى وصفاً احصائياً لمتغيرات الدراسة.

جدول رقم (٢)

يبين التكرارات والنسب المئوية لمتغيرات الدراسة

متغيرات الدراسة		الذكور		الاناث		المجموع الكلى	
		ت	%	ت	%	ت	%
العينة		٢٢٥	٥١,٧	٢١٠	٤٨,٣	٤٣٥	١٠٠
السن	١٩- ٢٩سنة	٤٣	١٩,١	٧٨	٣٧,١	١٢١	٢٧,٨
	٣٠- ٣٩سنة	٩٥	٤٢,٢	١١٣	٥٣,٨	٢٠٨	٤٧,٨
	٤٠- سنة او اكثر	٨٧	٣٨,٧	١٩	٩,١	١٠٦	٢٤,٤
المجموع الكلى		٢٢٥	١٠٠	٢١٠	١٠٠	٤٣٥	١٠٠
الخبرة	من (١-٩)سنوات	٧٤	٣٢,٩	١١٩	٥٦,٧	١٩٣	٤٤,٤
	من (١٠-١٩)سنة	٨٨	٣٩,١	٧١	٣٣,٨	١٥٩	٣٦,٦
	٢٠ سنة او اكثر	٦٣	٢٨	٢٠	٩,٥	٨٣	١٩
المجموع الكلى		٢٢٥	١٠٠	٢١٠	١٠٠	٤٣٥	١٠٠
المؤهل العلمى	دبلوم المرحلة الثانوية	٣٤	١٥,١	١٨	٨,٦	٥٢	١٢
	دبلوم الكلية المتوسطة	٣٥	١٥,٦	٢٠	٩,٥	٥٥	١٢,٦
	البكالوريوس	١٤٦	٦٤,٩	١٥٤	٧٣,٣	٣٠٠	٦٩
	الماجستير	١٠	٤,٤	١٨	٨,٦	٢٨	٦,٤
المجموع الكلى		٢٢٥	١٠٠	٢١٠	١٠٠	٤٣٥	١٠٠
المرحلة التعليمية	المرحلة الابتدائية	٧٩	٣٥,١	٦٤	٣٠,٥	١٤٣	٣٢,٩
	المرحلة المتوسطة	٦٣	٢٨	٦٥	٣١	١٢٨	٢٩,٤
	المرحلة الثانوية	٨٣	٣٦,٩	٨١	٣٨,٥	١٦٤	٣٧,٧
المجموع الكلى		٢٢٥	١٠٠	٢١٠	١٠٠	٤٣٥	١٠٠
الحالة الاجتماعية	متزوج او متزوجة	٢٠٤	٩٠,٧	١١٩	٥٦,٧	٣٢٣	٧٤,٢
	اعزب او عزباء	١٥	٦,٧	٥٤	٢٥,٧	٦٩	١٥,٩
	مطلق او مطلقة	٦	٢,٦	٣٧	١٧,٦	٤٣	٩,٩
المجموع الكلى		٢٢٥	١٠٠	٢١٠	١٠٠	٤٣٥	١٠٠
نوع المسكن	مبنى حكومى	١٣٩	٦١,٨	٨٧	٤١,٤	٢٢٦	٥٢
	مبنى مستأجر	٨٦	٣٨,٢	١٢٣	٥٨,٦	٢٠٩	٤٨
المجموع الكلى		٢٢٥	١٠٠	٢١٠	١٠٠	٤٣٥	١٠٠

٥- المعالجة الاحصائية

تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية لمعالجة البيانات التى تم تفريغها بواسطة الباحث، وادخلت الحاسب الآلى.

أ- تم الحصول على التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبيان ولكل مجال من مجالاتة.

ب- تم استخدام اسلوب تحليل التباين احادى الاتجاه (One-way Analysis of Variance) لمعرفة مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة الدراسة نحو مجالات الاستبيان وتبعاً لاختلاف المتغيرات التالية: السن، الخبرة، المؤهل التعليمي، المرحلة التعليمية، الحالة الاجتماعية.

جـ تم استخدام اختبار (ت) T-test لمعرفة ما اذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين (الذكور والاناث) وبين العاملين فى (المبانى الحكومية او المبانى لمستأجرة).

تحليل النتائج

هدفت هذه الدراسة الى تحقيق مجموعة من الأهداف من بينها تحديد مصادر الاجهاد النفسى للمعلم فى مراحل التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، ثم ترتيب هذه المصادر ترتيباً تنازلياً حسب قدرتها على استنفاد طاقة المعلم، كما هدفت هذه الدراسة ايضاً الى التعرف على الاعراض المرضية الجسمية والنفسية التى اصابت المعلم بعد إلتحاقه بمهنة التدريس، ثم تحديد أهم الاساليب او الوسائل التى يستخدمها المعلم للحد من الاجهاد النفسى الذى ينتابه أثناء مزاولته مهنة التدريس. كما حاولت الدراسة الكشف عما اذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية حول مصادر الاجهاد النفسى للمعلم باختلاف المتغيرات التالية: الجنس، السن، الخبرة، المؤهل التعليمى، المرحلة التعليمية، الحالة الاجتماعية للمعلم، نوعية المبنى المدرسى.

ولتحقيق تلك الاهداف عولجت البيانات بوساطة التكرارات، والنسب المئوية، وحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين Analysu of vaviance واختبار (ت) T. test بغرض الاجابة عن اسئلة الدراسة الخمسة، ثم يعقبها تفسير للنتائج.

الاجابة عن السؤال الاول:-

وللاجابة عن سؤال الدراسة الاول «ما المصادر الشائعة فى اجهاد معلم التعلم العام نفسياً بمدينة مكة المكرمة؟». تم اعداد جدول ضم (٦٣) فقرة تم توزيعها على عشر مجالات مرتبطة باداء المعلم اثناء تفاعله مع العملية التعليمية والتربوية. كما ابرز الجدول رقم (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة حول المصادر الشائعة لاجهادهم، وقد تم ترتيبها ترتيباً تنازلياً حسب

المتوسطات لكل مجال، ووضع فى نهاية كل مجال المتوسط العام لعدد متوسطات فقراته، وفى نهاية الجدول تم ايجاد المتوسط العام لمجموع فقراته (٦٣).

جدول رقم (٣)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمصادر الشائعة فى اجهاد معلم التعليم العام نفسيا من وجهة نظر عينة الدراسة

المجالات	التسلسل	الترتيب	مصادر الاجهاد النفسى الشائعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مجال التنظيم المدرسي	٤	١	كثرة الاعمال الورقية والروتينية.	٣,١٥٩	١,٠٦٥
	٦	٢	ازدحام الصفوف الدراسية بالتلاميذ.	٣,٠٤٤	١,١٤٦
	٥	٣	كثرة تصحيح الواجبات المدرسية.	٢,٩٧٢	١,١٠٩
	٧	٤	زيادة نصاب المعلم من الحصص الدراسية.	٢,٨٦٤	١,٣٠٨
	٢	٥	قلة المواد والخامات التعليمية لإنجاز العمل.	٢,٢٦٩	١,٢٢٩
	٣	٦	قلة التجهيزات المدرسية لاداء العمل.	٢,١٨٤	١,٣٥٤
	٨	٧	عدم توفر الشروط الصحية فى الصفوف الدراسية.	٢,١٤٩	١,٤٣٩
	١	٨	عدم كفاية الوقت المحدد لإنجاز العمل.	٢,٠٤٦	١,٢٤
المتوسط العام للمجال= ٢,٥٨٦					
مجال الادارة المدرسية	٩	١	كثرة المطالب المتعارضة من قبل الادارة المدرسية.	١,٧٢	١,٣٥٩
	١٠	٢	الافتقار الى تقديم الدعم المعنوى من قبل الادارة المدرسية.	١,٧٠٨	١,٣٥٩
	١٦	٣	عدم المساواة فى المعاملة من قبل الادارة المدرسية.	١,٧٠٦	١,٥٥٧
	١٤	٤	النقد غير الموضوعى من قبل الادارة المدرسية.	١,٤٧٤	١,٣٩٥
	١٣	٥	التردد والتضارب فى اتخاذ القرارات المدرسية.	١,٤٥٣	١,٣٣٩
	١١	٦	ضعف اجراءات التقويم من قبل الادارة المدرسية.	١,٤٢١	١,٣٧٥
	١٥	٧	غموض مسؤوليات المعلم من قبل الادارة المدرسية.	١,٤١٦	١,٣٨٦
	١٢	٨	ضعف متابعة العملية التعليمية من قبل الادارة المدرسية.	١,٣٧	١,٣٥٥
المتوسط العام للمجال= ١,٥٣٤					
مجال المناهج المدرسية	١٨	٥١	طغيان الجانب الكمى على الكيفى فى المقررات الدراسية.	٢,٧١٧	١,٢١١
	٢٢	٢	ازدياد أعباء مسؤولية تقويم التلاميذ.	٢,٤٨٣	١,٢٣٢
	٢٠	٣	عدم توفر المصادر التعليمية ـ التربوية فى المدرسة.	٢,٤٢٣	١,٣٣
	٢٤	٤	الافتقار الى الوسائل اللازمة لتقديم الدرس.	٢,١٢٢	١,٢٩
	١٩	٥	غموض بعض أهداف المقررات الدراسية.	٢,٠٩٢	١,٢٦٣
	٢١	٦	انخفاض معايير تقويم التلاميذ.	٢,٠٨٥	٢,٠٨٥
	١٧	٧	عدم ترابط الموضوعات المدروسة فى المقرر الواحد.	٢,٠٦٧	١,٣٥٢
	٢٥	٨	عدم توفر المناخ التعليمي الجيد.	٢,٠٠٢	١,٣٠١
	٢٣	٩	صعوبة ادارة الصف وضبطه.	١,٢٩٢	١,٣٤٤
المتوسط العام للمجال= ٢,١٤٣					
مجال زملاء المهنة	٢٩	١	تعارض ادوار المعلم.	١,٥٢٩	١,٣٠٤
	٢٨	٢	الوشاية من قبل زملاء المهنة.	١,٤١٤	١,٤٤٨
	٣٠	٣	ضعف العلاقة بين زملاء المهنة.	١,٣٨٩	١,٣٨٢
	٢٦	٤	عدم تعاون زملاء المهنة فيما بينهم.	١,٣٦٨	١,٣٩٩
	٢٧	٥	عدم وضوح دور المعلم لدى زملاء المهنة.	١,٣٢٢	١,٢٧٦
	٣١	٦	عدم تقديم المساعدة من المعلمين الأوائل.	١,٢٥٧	١,٣٢١
المتوسط العام للمجال= ١,٣٨٠					

تابع جدول رقم (٣)

المجالات	التسلسل	الترتيب	مصادر الاجهاد النفسي الشائعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مجال طبيعة وظيفة المعلم	٣٢	١	حركة نقل المعلم من مدرسة إلى اخرى بدون استشارته.	٢،٦١٨	١،٦١
	٣٦	٢	عدم توفر الحوافز المالية غير المرتب.	٢،٥٦٨	١،٤٧٩
	٣٤	٣	عدم الاهتمام بتطوير المعلم اثنا، الخدمة.	٢،٤٠٧	١،٣١٩
	٣٥	٤	الافتقار الى جوانب التطوير للمعلم.	٢،٣٢٢	١،٤٧٩
	٣٧	٥	ضعف مكافأة نهاية الخدمة.	٢،٢٥٧	١،٥٤٤
	٣٣	٦	عدم توفر النمو المهني (كالحصول على مؤهل أعلى)	٢،٠١٦	١،٤٦٣
المتوسط العام للمجال= ٢،٣٦٥					
مجال الآباء	٤٠	١	عدم مبالاة بعض الآباء بالتحصيل العلمي لأبنائهم.	٢،٩٨٢	١،١١٧
	٤١	٢	تصور متابعة الآباء لأبنائهم في انجاز الواجبات المنزلية.	٢،٩٤	١،٠٣٩
	٣٩	٣	عدم تعاون الاباء فيما يتعلق بسلوكيات ابنائهم.	٢،٨٠٩	١،٢١٥
	٤٢	٤	عدم مشاركة بعض الآباء في مجالس الآباء بالمدرسة.	٢،٦٧١	١،٠٩٩
	٤٣	٥	ضعف الاتصال بين الآباء والمدرسة لعدم وضوح وظائف المدرسة.	٢،٤٩٤	١،١٨٦
	٣٨	٦	تدخل بعض الآباء في شؤون المدرسة.	١،٨٦	١،١٨٦
المتوسط العام للمجال= ٢،٦٢٦					
مجال السلوك المزعج	٤٧	١	ضعف التحصيل الدراسي لدى بعض التلاميذ.	٢،٦٦٤	١،٠٨١
	٤٥	٢	صعوبة التعامل مع التلاميذ غير الماليين دراسيا.	٢،٣٥٤	١،٢٧٥
	٤٨	٣	كثرة تغيب بعض التلاميذ عن المدرسة بدون عذر.	٢،٢٢٥	١،٣٢٨
	٤٤	٤	صعوبة التعامل مع التلاميذ المشاغبين.	٢،٠٩	١،٣٣٣
	٤٦	٥	صعوبة التعامل مع التلاميذ ذوي القدرات المختلفة.	١،٧٣٦	١،٢٢٨
المتوسط العام للمجال= ٢،٢١٤					
مجال نظرة المجتمع	٥٢	١	عدم وجود الحوافز المعنوية (كالجوائز، والشهادات التقديرية)	٢،٣٠١	١،٤٠٦
	٥٣	٢	نظرة المشرف التربوي السلبية للمعلم.	٢،١٠٣	١،٤١٣
	٤٩	٣	نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس.	٢،٠٧١	١،٤٩٣
	٥٠	٤	نظرة المجتمع السلبية للمعلم.	١،٩٧٢	١،٤٩
	٥١	٥	نظرة مدير المدرسة السلبية للمعلم.	١،٣٥٤	١،٣٦٢
المتوسط العام للمجال= ١،٩٦٠					
مجال الجوانب الشخصية	٥٧	١	ضغوط المدرسة الجسمية.	٢،٢٦٩	١،٢٩٧
	٥٦	٢	ضغوط المدرسة النفسية والانفعالية.	٢،٢١٤	١،٣١
	٥٨	٣	ضغوط المنزل النفسية والانفعالية.	١،٨٩٧	١،٣٦١
	٥٤	٤	تعارض مصالح المعلم الشخصية مع مطالب المهنة.	١،٨٣٧	١،٣٦٩
	٥٩	٥	ضغوط المنزل الجسمية.	١،٨١١	١،٤٠٥
	٥٥	٦	تعارض القيم الاجتماعية مع نظرتي الخاصة لمهنة التدريس.	١،٤٠٩	١،٣٢٤
المتوسط العام للمجال= ١،٩٠٦					

تابع جدول رقم (٣)

المجالات	التسلسل	الترتيب	مصادر الاجهاد النفسى الشائعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مجال الاشراف التربوى	٦٢	١	ضعف اجراءات تقويم المعلم من قبل المشرف التربوى.	١,٩٣١	١,٣٨٥
	٦٣	٢	عدم اعطاء التغذية الراجعة المفيدة من قبل المشرف التربوى لانجازات المعلم.	١,٩١	١,٤٠٦
	٦١	٣	الافتقار الى النصح الايجابى من قبل المشرف التربوى.	١,٨٧٤	١,٣٩٦
	٦٠	٤	عدم تقديم المساعدة من قبل المشرف التربوى.	١,٨٣	١,٤٠٦
المتوسط العام للمجال= ١,٨٨٦					
المتوسط العام لجميع المجالات= ٢,٠٦٠					

ويمكن تلخيص النتائج كما وردت فى الجدول رقم (٣) على النحو التالى:

أولاً:ـ مجال التنظيم المدرسى (٨ فقرات).

- كان اعلى متوسط فى هذا المجال= ٣,١٥٩ واقل متوسط= ٢,٠٤٦
- شكلت الفقرتان رقم (٤) ورقم (٦) مصدرى اجهاد عالى جداً لعينة الدراسة.
- شكلت بقية الفقرات ذات الارقام التالية (٥، ٧، ٢، ٣، ٨، ١) مصادر اجهاد عالية، حيث جاءت متوسطات تلك الفقرات فى ضوء المعيار اكثر من ٢ واقل من ٣,٠٠.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ٢,٥٨٦. وهو فى مجمله مصدر اجهاد عالى.

ثانياً:ـ مجال الادارة المدرسية (٨ فقرات).

- كان أعلى متوسط فى هذا المجال= ١,٧٢٠، واقل متوسط= ١,٣٧٠.
- شكلت جميع فقرات هذا المجال مصادر اجهاد متوسطة، حيث جاءت متوسطات هذا المجال حسب المعيار اكثر من ١ واقل من ٢,٠٠.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ١,١٥٤. وهو فى مجمله مصدر اجهاد متوسط.

ثالثاً:ـ مجال المناهج المدرسية (٩ فقرات).

- كان أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢,٧١٧ واقل متوسط= ١,٢٩٢.
- شكلت الفقرات ذات الارقام التالية (١٨، ٢٢، ٢٠، ٢٤، ١٩، ٢١، ١٧، ٢٥) مصادر اجهاد عالية، حيث جاءت متوسطات تلك الفقرات اكثر من ٢ واقل من ٣,٠٠.

- شكلت الفقرة رقم (٢٣) مصدر اجهاد متوسط.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ٢،١٤٣. وهو فى مجمله مصدر اجهاد عالى.

رابعاً:ـ مجال زملاء المهنة (٦ فقرات).

- كان اعلى متوسط فى هذا المجال= ١،٥٢٩ واقل متوسط= ١،٢٥٧.
- شكلت جميع فقرات هذا المجال مصادر اجهاد متوسطة، حيث جاءت متوسطات هذا المجال حسب المعيار اكثر من ١ واقل من ٢،٠٠.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ١،٣٨٠. وهو فى مجمله مصدر اجهاد متوسط.

خامساً:ـ مجال طبيعة وظيفة المعلم (٦ فقرات).

- كان أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٦١٨. واقل متوسط= ٢،٠١٦.
- شكلت جميع فقرات هذا المجال مصادر اجهاد عالية، حيث جاءت متوسطات هذا المجال حسب المعيار اكثر من ٢ واقل من ٣،٠٠.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ٢،٣٦٥. وهو فى مجمله مصدر اجهاد عالى.

سادساً:ـ مجال دور الآباء (٦ فقرات).

- كان أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٩٨٢، واقل متوسط= ١،٨٦٠.
- شكلت الفقرات ذات الارقام (٤٠، ٤١، ٣٩، ٤٢، ٤٣) مصادر اجهاد عالى، حيث جاءت متوسطات تلك الفقرات فى ضوء المعيار اكثر من ٢ واقل من ٣،٠٠.
- شكلت الفقرة رقم (٣٨) مصدر اجهاد متوسط.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ٢،٦٢٦. وهو فى مجمله مصدر اجهاد عالى.

سابعاً:ـ مجال السلوك المزعج لبعض التلاميذ (٥ فقرات).

- كان أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٦٦٤. واقل متوسط= ١،٧٣٦.
- شكلت الفقرات ذات الارقام التالية (٤٧، ٤٥، ٤٨، ٤٤) مصادر اجهاد عالية حيث جاءت متوسطات تلك الفقرات فى ضوء المعيار اكثر من ٢ واقل من ٣،٠٠.
- شكلت الفقرة رقم (٤٦) مصدر اجهاد متوسط.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ٢،٢١٤. وهو فى مجمله مصدر اجهاد عالى.

ثامناً:ـ مجال نظرة المجتمع (٥ فقرات).

- كان أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٣٠١. واقل متوسط= ١،٣٤٥.
- شكلت الفقرات ذات الارقام التالية (٥٢، ٥٣، ٤٩) مصادر اجهاد عالية، حيث جاءت متوسطات

تلك الفقرات فى ضوء المعيار اكثر من ٢ واقل من ٣,٠٠.

- شكلت الفقرتان رقم (٥٠) ورقم (٥١) مصدرى اجهاد متوسط.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ١,٩٦٠. وهو فى مجمله مصدر اجهاد متوسط.

تاسعاً:- مجال الجوانب الشخصية (٦ فقرات).

- كان أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢,٢٦٩، واقل متوسط= ١,٤٠٩.
- شكلت الفقرتان رقم (٥٧) ورقم (٥٦) مصدرى اجهاد عالى، حيث جاءت متوسطاتهما حسب المعيار اكثر من ٢ واقل من ٣,٠٠.
- شكلت الفقرات ذات الارقام التالية (٥٨، ٥٤، ٥٩، ٥٥) مصادر اجهاد متوسطة حيث جاءت متوسطات تلك الفقرات فى ضوء المعيار اكثر من ١ واقل من ٢,٠٠.
- كان المتوسط العام لهذا المجال= ١,٩٠٦، وهو فى مجمله مصدر اجهاد متوسط.

عاشراً:- مجال الاشراف التربوى (٤ فقرات).

- كان أعلى مستوى فى هذا المجال= ١,٩٣١، واقل متوسط= ١,٨٣٠.
- شكلت جميع فقرات هذا المجال مصادر اجهاد متوسطة، حيث جاءت متوسطات فقرات ذلك المجال فى ضوء المعيار اكثر من ١ واقل من ٢,٠٠.
- جاء المتوسط العام لهذا المجال= ١,٨٨٦. وهو فى مجمله مصدر اجهاد متوسط.

وحتى يمكن الاجابة عن السؤال الاول، تم جمع متوسطات جميع فقرات المجالات العشر، وقسمة الناتج على عدد فقراته البالغة (٦٣) ونتج عن ذلك بأن المتوسط العام بلغ= ٢,٠٦٠. وهى تشكل فى مجملها مصدر اجهاد عالي بالنسبة لعينة الدراسة التى بلغت (٤٣٥).

الاجابة عن السؤال الثانى:-

أما بالنسبة لسؤال الدراسة الثانى «اى من هذه المصادر اكثر اجهاداً لمعلم التعليم العام؟». فقد جرى اعداد الجدول رقم (٤) الذى يوضح ترتيب مجالات الاجهاد النفسى ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط العام لكل مجال.

جدول رقم (٤)

يوضح المصادر الاكثر اجهاداً لمعلم التعليم العام من وجهة نظر عينة الدراسة، والتى جرى ترتيبها حسب المتوسط الحسابى العام لكل مجال

التسلسل الهجائى	الترتيب	مجالات مصادر الاجهاد النفسى	المتوسط الحسابي العام
و	١	دور الآباء والامهات.	٢,٦٢٦ *
أ	٢	التنظيم المدرسى.	٢,٥٨٦ *
هـ	٣	طبيعة وظيفة المعلم.	٢,٣٦٥ *
ز	٤	السلوك المزعج لبعض التلاميذ او التلميذات.	٢,٢١٤ *
جـ	٥	المناهج المدرسية.	٢,١٤٣ *
ح	٦	نظرة المجتمع للمعلم.	١,٩٦٠ **
ط	٧	الجوانب الشخصية.	١,٩٠٦ **
ي	٨	دور الاشراف التربوى (التوجيه التربوى)	١,٨٨٦ **
ب	٩	الادارة المدرسية.	١,٥٣٤ **
د	١٠	زملاء المهنة.	١,٣٨٠ **
المتوسط العام لجميع المجالات= ٢,٠٦٠			

* مصدر اجهاد عالى ** مصدر اجهاد متوسط

يمكن تلخيص النتائج كما وردت فى الجدول رقم (٤) على النحو التالى:

- كان أعلى متوسط للمجالات العشر= ٢,٦٢٦، واقل متوسط= ١,٣٨٠.
- تشكل المجالات التالية (دور الآباء والامهات، التنظيم المدرس، طبيعة وطبقة المعلم، السلوك المزعج لبعض التلاميذ، المناهج الدراسية) على التوالى، مصادر اجهاد عالية، حيث جاءت متوسطات تلك المجالات الخمسة الاولى فى ضوء المعيار اكثر من ٢ واقل من ٣,٠٠.
- تشكل المجالات التالية (نظرة المجتمع، الجوانب الشخصية، دور الاشراف التربوى، الادارة المدرسية، وزملاء المهنة) على التوالى مصادر اجهاد متوسطة، حيث جاءت متوسطات تلك المجالات الخمسة فى

ضوء المعيار اكثر من ١ واقل من ٢,٠٠.

- جاء المتوسط العام لهذه المجالات= ٢,٠٦٠. وهو فى مجمله مصدر اجهاد عالى بالنسبة لعينة الدراسة.

الاجابة عن السؤال الثالث:-

وبالنسبة لسؤال الدراسة الثالث «ما الاعراض الناتجة عن الاجهاد النفسى لمعلم التعليم العام؟». تم اعداد جدولين الاول رقم (٥) لابراز التكرارات والنسب المئوية لافراد العينة الذين يشعرون بامراض جسمية أو نفسية، ويوضح ايضاً التكرارات والنسب المئوية لافراد العينة الذين شعروا بهذه الامراض الجسمية والنفسية قبل وبعد انضمامهم لمهنة التدريس، فى حين ابرز الجدول رقم (٦) التكرارات والنسب المئوية لجميع الاعراض الجسمية والنفسية التى تعرضت لها عينة الدراسة من الذين شعروا بهذه الامراض بعد انضمامهم لمهنة التدريس.

جدول رقم (٥)

يبين التكرارات والنسب المئويه لعينة الدراسه التى شعرت بالاعراض الجسمية والنفسية قبل وبعد انضمامها الى مهنة التدريس

م	الذين شعروا بالاعراض	العينه (٤٣٥)				الذكور (٢٢٥)				الاناث (٢١٠)			
		نعم		لا		نعم		لا		نعم		لا	
		ت	٪	ت	٪	ت	٪	ت	٪	ت	٪	ت	٪
٦٤	الذين يشعرون بالمرض حاليا	٢٦٥	٦١	١٧٠	٣٩	١٢٥	٥٦	١٠٠	٤٤	١٤٠	٦٧	٧٠	٣٣
٦٥	الذين شعروا بالمرض بعد انضمامهم لمهنة التدريس	٢٤٠	٩١	٢٥	٩	١١٢	٩٠	١٣	١٠	١٢٨	٩١	١٢	٩

ويمكن تلخيص النتائج التى وردت فى الجدول رقم (٥) على النحو التالى:

- اكثر من نصف عينة الدراسة مصابه باعراض جسمية ونفسية حيث بلغ عددهم ٢٦٥ (اى بنسبة ٦٠,٩٪) وخاصة وقت اجراء الدراسة.
- كان عدد المصابين بعد انضمامهم لمهنة التدريس (٢٤٠) فرداً، اى بنسبة ٩٠,٦ من افراد العينة المصابة بالاعراض الجسمية والنفسية.
- بلغ عدد الاناث (١٢٨) المصابات باعراض جسمية ونفسية اكثر من الذكور الذين بلغ عددهم (١١٢) وخاصة بعد انضمامهم لمهنة التدريس.

جدول رقم (٦)

يوضح التكرارات والنسب المئوية للاعراض الجسمية والنفسية التى تعرض لها المرضى من عينة الدراسة نتيجة للاجهاد النفسى

الترتيب	الترتيب	الامراض الجسمية	المرضى من العينة (٢٤٠)		المرضى من الذكور (١١٢)		المرضى من الاناث (١٢٨)	
			ت	%	ت	%	ت	%
٧٤	١	مرض الصداع	١٢٠	٥٠	٣٨	٣٣,٩	٨٢	٦٤,١
٦٨	٢	التهاب المفاصل	١٠٧	٤٤,٦	٣٣	٢٩,٥	٧٤	٥٧,٨
٦٦	٣	ضغط الدم	٧٣	٣٠,٤	١٨	١٦,١	٥٣	٤١,٤
٧٠	٤	ضيق التنفس	٤٦	١٩,٢	١٣	١١,٦	٣٣	٢٥,٨
٧٣	٥	مرض السكر	٤٥	١٨,٨	١٧	١٥,٢	٢٨	٢١,٩
٧١	٦	قرحة فى المعدة	٤٠	١٦,٧	١٧	١٥,٢	٢٣	١٨
٦٧	٧	الكلى والمثانة	٣٤	١٤,٢	١١	٩,٨	٢٣	١٨
٦٩	٨	مرض الرئتين	٩	٣,٨	٦	٥,٤	٣	٢,٣
٧٢	٩	امراض القلب	٧	٢,٩	٤	٣,٦	٣	٢,٣
		الامراض النفسية	ت	%	ت	%	ت	%
٧٦	١	شعور بالارهاق	١٩٠	٧٩,٢	٦٥	٥٨	١٢٥	٩٧,٧
٧٧	٢	عصبية المزاج	٩٠	٣٧,٥	٣٥	٣١,٣	٥٥	٤٣
٧٩	٣	تململ وتوتر	٨٣	٣٤,٦	٢٨	٢٥	٥٥	٤٣
٧٥	٤	صعوبة فى الاستيقاظ	٧٨	٣٢,٥	١٨	١٦,١	٦٠	٤٦,٩
٧٨	٥	شعور بالارق	٦١	٢٥,٤	١٩	١٧	٤٢	٣٢,٨
٨١	٦	شعور بالغضب	٦٠	٢٥	٢٨	٢٥	٣٢	٢٥
٨٠	٧	شعور بالاحباط	٥٠	٢٠,٨	٢٠	١٧,٩	٣٠	٢٣,٤
٨٣	٨	شعور بالخوف	٢٢	٩,٢	١١	٩,٨	١١	٨,٦
٨٢	٩	شعور بالفشل	٤	١,٧	٤	٣,٦	-	-

من خلال الجدول رقم (٦) يمكن تلخيص النتائج التى وردت فيه على النحو التالى:

١- قسمت مجموعة الامراض الجسمية الى ثلاث مجموعات، بحيث ضمت المجموعة الاولى (مرض الصداع، التهاب المفاصل، ضغط الدم) على التوالى، وعلى انها من الامراض التى اصابت نسبة من عينة الدراسة تتراوح مابين ٥٠٪ الى ٣٠،٤٪ وخاصة بعد انضمامهم لمهنة التدريس.

٢- جاء فى المجموعة الثانية الامراض التالية (ضيق التنفس، مرض السكر، القرحة فى المعدة) على التوالى، وعلى انها من الامراض التى اصابت نسبة من عينة الدراسة تتراوح مابين ١٩،٢٪ الى ١٤،٢٪.

٣- اما المجموعة الثالثة وهى (مرض الرئتين، وامراض القلب) فقد جاءت فى مؤخرة المجموعتين وبنسبة ٣،٨٪، ٢،٩٪ على التوالى.

٤- اما الاعراض النفسية، فقد قسمت الى مجموعتين، بحيث ضمت المجموعة الاولى (الشعور بالارهاق، عصبية المزاج، والتململ والتوتر، والصعوبة فى الاستيقاظ، والشعور بالارق، والشعور بالغضب) على التوالى، وعلى انها من الامراض النفسية التى اصابت نسبة من عينة الدراسة تتراوح مابين ٧٩،٢٪ الى ٢٥٪ حسب ترتيبها التنازلى.

٥- جاء فى المجموعة الثانية (الشعور بالاحباط، والشعور بالخوف، والشعور بالفشل) على انها من الامراض النفسية التى اصابت نسبة تتراوح مابين ٢٠،٨٪ الى ١،٧٪ حسب ترتيبها التنازلى.

الاجابة عن السؤال الرابع:-

للاجابة عن السؤال الرابع والذى نصه «ما الوسائل التى يستخدمها معلم التعليم العام للحد من الاجهاد النفسى الذى ينتابه اثناء مزاولته مهنة التدريس؟»

تم اعداد جدول يمثل رقم (٧) بغرض إبراز التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة حول الاساليب او الوسائل المتبعة للسيطرة على الاجهاد النفسى الذى يتعرضون له اثناء مزاولتهم مهنة التدريس، ثم جرى ترتيب هذه الاساليب تنازلياً حسب التكرارات لإبراز اهميتها فى السيطرة على الاجهاد.

من الجدول رقم (٧) يمكن تلخيص النتائج التى وردت فيه على النحو التالى:

- اكثر من ٦٦٪ من عينة الدراسة تستخدم اسلوب «الاسترخاء بعد انجاز العمل» واسلوب «استغلال الاجازات بالترويح عن النفس» بغرض السيطرة على الاجهاد النفسى الذى ينتابهم اثناء مزاولتهم مهنة التدريس.
- اكثر من ٢٥٪ من عينة الدراسة تستخدم الاساليب التالية (محادثة الاصدقاء، القراءة المستمرة، محاولة نسيان العمل بمجرد الانتهاء منه، تجنب المواجهة مع الآخرين، مشاهدة التلفزيون، القضاء على مصدر الاجهاد النفسى فى مهده) بغرض السيطرة على الاجهاد الذى يتعرضون له.

جدول رقم (٧)

يوضح التكرارات والنسب المئوية للأساليب المتبعة من قبل عينة الدراسة للسيطرة على الاجهاد النفسي الذين يتعرضون له اثناء مزاولتهم مهنة التدريس

م	الأساليب التبعة للسيطرة على الاجهاد النفسي	العينة (٤٣٥)		الذكور (٢٢٥)		الاناث (٢١٠)		ترتيب الأساليب
		ت	%	ت	%	ت	%	
١	الاسترخاء بعد انجاز العمل.	٣١٦	٧٢,٦	١٦٠	٧١,١	١٥٦	٧٤,٣	٨٧
٢	استغلال الاجازات بالترويح عن النفس.	٢٩١	٦٦,٩	١٥٤	٦٨,٤	١٣٧	٦٥,٢	٩٢
٣	محادثة الاصدقاء.	٢١٢	٤٨,٧	١١٥	٥١,١	٩٧	٤٦,٢	٨٦
٤	القراءة المستمرة.	٢٠٥	٤٧,١	١٠٧	٤٧,٦	٩٨	٤٧,٧	٨٤
٥	محاولة نسيان العمل بمجرد الانتهاء منه.	١٦٦	٣٨,٢	٧١	٣٢,٣	٩٥	٤٥,٢	٩٠
٦	تجنب المواجهة مع الآخرين.	١٢١	٢٧,٨	٦٧	٢٩,٨	٥٤	٢٥,٧	٨٨
٧	مشاهدة التلفزيون.	١١٥	٢٦,٤	٦٢	٢٧,٦	٥٣	٢٥,٢	٨٥
٨	القضاء على مصدر الاجهاد النفسي في مهده.	١١٤	٢٦,٢	٦٨	٣٠,٢	٤٦	٢١,٩	٨٩
٩	مزاولة الالعاب الرياضية.	٨٣	١٩,١	٦٦	٢٩,٣	١٧	٨,١	٩١
١٠	اساليب اخرى.	٨	١,٨	٧	٣,١	١	٠,٥	٩٣

- اما اسلوب «مزاولة الالعاب الرياضية» فقد جاء فى ذيل القائمة وبنسبة ١٩,١٪ من عينة الدراسة.
- ومن بعض الاساليب الاخرى التى ورد ذكرها من بعض عينة الدراسة الآتى:

١- المشاركة فى الانشطة الخيرية.

٢- زيارة الأهل والأصدقاء فى الأجازات الأسبوعية.

٣- التنزه مع الأطفال فى أوقات الفراغ.

٤- ممارسة بعض الأعمال التجارية (للذكور) والأعمال المنزلية (للأناث).

الاجابة عن السؤال الخامس:-

للاجابة عن سؤال الدراسة الخامس «هل هناك فروق ذات دلالة احصائية باختلاف المتغيرات التالية (الجنس، السن، الخبرة، المؤهل التعليمى، المرحلة التعليمية، الحالة الاجتماعية، نوعية المبنى المدرسى) فيما يتعلق بمصادر الاجهاد النفسى لمعلم التعليم العام؟». تم اتباع الخطوات التالية:

- استخدام اختبار «ت» T- test، وذلك لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات افراد العينة من (الذكور، والاناث)، ومن افراد العينة العاملة فى (المبانى الحكومية او المبانى المستأجرة) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥).
- استخدام اختبار تحليل التباين آحادى الاتجاه (One-way Analysis of variance) ومن ثم استخراج قيمة (ف) وذلك لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية باختلاف المتغيرات التالية (السن، الخبرة، المؤهل التعليمى، المرحلة التعليمية، الحالة الاجتماعية) وعند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥).
- تم تصميم ثلاثة جداول تمثل:-

أ- جدول رقم (٨) خاص بعرض نتائج متغير الجنس.

ب- جدول رقم (٩) خاص بعرض نتائج متغيرات: السن، الخبرة، المؤهل التعليمى، المرحلة التعليمية، الحالة الاجتماعية.

جـ- جدول رقم (١٠) خاص بعرض نتائج متغير نوعية المبنى المدرسى.

جدول رقم (٨)

يوضح قيمة « T » لمعرفة الفروق بين وجهات نظر عينة الدراسة من الذكور والاناث حول المصادر التى تجهدهم نفسياً اثناء مزاولتهم مهنة التدريس

متغير	ذكور (٢٢٥) معلم		اناث (٢١٠) معلمة		درجة الحرية	قيمة ت
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
الجنس	١٣٠,٣	٤١,٤٦	١٢٩,٩	٤٧,٨٧	٤٣٣	٠,٠٨

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول رقم (٨) نلاحظ النتيجة التالية:

لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات افراد العينة من (الذكور، والاناث) فيما يتعلق بتحديد مصادر الاجهاد النفسى الذى يتعرضون له اثناء مزاولتهم مهنة التدريس. حيث بلغت قيمة «ت» ٠,٠٨، وهذه القيمة غير دالة احصائياً. لانها لم تصل الى مستوى الدلالة الذى تم تحديده وهو (٠,٠٥).

جدول رقم (٩)

يوضح تحليل التباين بين وجهات نظر عينة الدراسة المرتبطة بالمتغيرات التالية:
السن، الخبرة، المؤهل التعليمى، المرحلة التعليمية،
الحالة الاجتماعية، حول مصادر اجهادهم.

المتغيرات	عدد الفئات	العدد	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
السن	١٩- ٢٩ سنة	١٢١	بين المجموعات	٢	٢٣٦٤,٨٤٣٣	١١٨٢,٤	
	٣٠- ٣٩ سنة	٢٠٨	داخل المجموعات	٤٣٢	٨٦١٥٨٤,١٢٥	١٩٩٤,٤	٠,٥٩
	٤٠ سنة او اكثر	١٠٦	المجموع الكلى	٤٣٤	٨٦٣٩٤٨,٩٣٨	-	
الخبرة	من (١-٩) سنوات	١٩٣	بين المجموعات	٢	٥٦٨٦,٧٦٨١	٢٨٤٣,٤	
	من (١٠-١٩) سنة	١٥٩	داخل المجموعات	٤٣٢	٨٥٨٢٦٣,٣٧٥	١٩٨٦,٧	١,٤٣
	٢٠ سنة او اكثر	٨٣	المجموع الكلى	٤٣٤	٨٦٣٩٥٠,١٢٥	-	
المؤهل التعليمى	دبلوم المرحلة الثانوية	٥٢	بين المجموعات	٣	١٢١٤١,٤٠٧٢	٤٠٤٧,١	
	دبلوم الكلية المتوسطة	٥٥	داخل المجموعات	٤٣١	٨٥١٨٠٩,١٨٨	١٩٧٦,٤	٢,٠٥
	البكالوريوس	٣٠٠	المجموع الكلى	٤٣٤	٨٦٣٩٥٠,٥٦٣	-	
	الماجستير	٢٨					
المرحلة التعليمية	المرحلة الابتدائية	١٤٣	بين المجموعات	٢	٢١٦٤٣,٧٢٣٥	١٠٨٢٢	
	المرحلة المتوسطة	١٢٨	داخل المجموعات	٤٣٢	٨٤٢٣٠٥,٨١٣	١٩٤٩,٨	٥,٥٥*
	المرحلة الثانوية	١٦٤	المجموع الكلى	٤٣٤	٨٦٣٩٤٩,٥	-	
الحالة الاجتماعية	متزوج او متزوجة	٣٢٣	بين المجموعات	٢	٥٦٦١,٨٦٥٩	٢٨٣٠,٩	
	اعزب او عزباء	٦٩	داخل المجموعات	٤٣٢	٨٥٨٢٨٦,٨١٣	١٩٨٦,٨	١,٤٣
	مطلق او مطلقة	٤٣	المجموع الكلى	٤٣٤	٨٦٣٩٤٨,٦٢٥	-	

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول رقم (٩) يمكن تلخيص النتائج التى وردت فيه على النحو التالى:

- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات افراد العينة من ذوى فئات السن المختلفة (١٩- ٢٩

سنة، ٣٠- ٣٩ سنة، ٤٠ سنة او اكثر) فيما يتعلق بتحديد مصادر الاجهاد النفسى الذى يتعرضون له اثناء مزاولتهم مهنة التدريس، حيث بلغت قيمة «ف» ٠,٥٩٣، وهذه القيمة غير دالة احصائياً لانها لم تصل الى مستوى الدلالة التى تم تحديدها وهى (٠,٠٥).

- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة الدراسة من ذوى فئات الخبرة المختلفة (من ١- ٩ سنوات، من ١٠- ١٩ سنة، ٢٠ سنة او اكثر) فيما يتعلق بتحديد مصادر الاجهاد النفسى الذى يتعرضون له اثناء ممارستهم مهنة التدريس، حيث بلغت قيمة «ف» ١,٤٣١، وهذه القيمة غير دالة احصائياً لانها لم تصل الى مستوى الدلالة التى تم تحديدها وهى (٠,٠٥).
- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة الدراسة من ذوى المؤهلات التعليمية المختلفة (دبلوم المرحلة الثانوية، دبلوم الكلية المتوسطة، البكالوريوس، الماجستير) فيما يتعلق بتحديد مصادر الاجهاد النفسى الذى تتعرض له عينة الدراسة اثناء ممارستها لمهنة التدريس. وقد بلغت قيمة «ف» ٢,٠٤٨، وهذه القيمة غير دالة احصائياً لانها لم تصل الى مستوى الدلاله التى تم تحديدها وهى (٠,٠٥).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة الدراسة من العاملين فى المراحل التعليمية المختلفة (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية) فيما يتعلق بتحديد مصادر الاجهاد النفسى الذى يتعرضون له اثناء ممارستهم مهنة التدريس. حيث بلغت قيمة «ف» ٥,٥٥٠، وهذه القيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة التى تم تحديدها وهى (٠,٠٥).
- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة الدراسة من ذوى الحالات الاجتماعية المختلفة (متزوج او متزوجة، اعزب او عزباء، مطلق او مطلقة) فيما يتعلق بتحديد مصادر الاجهاد النفسى الذى تتعرض له عينة الدراسة اثناء مزاولتها لمهنة التدريس، وقد بلغت قيمة «ف» ١,٤٢٥، وهذه القيمة غير دالة احصائياً لانها لم تصل الى مستوى الدلالة التى تم تحديدها وهى (٠,٠٥).

جدول رقم (١٠)

يبين قيمة « ت» لمعرفة الفروق بين وجهات نظر عينة الدراسة، والذين يقومون بالتدريس (فى المبانى الحكومية او المبانى المستأجرة) حول المصادر التى تجهدهم نفسياً

متغير	مبنى حكومى (٢٢٦) معلم		مبنى مستأجر (٢٠٩) معلم		درجة الحرية	قيمة ت
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
نوعية المبنى المدرسي	١٢٦,٠٤٤٢	٤٥,٣١٣	١٣٤,٥١٢	٤٣,٥٣٣	٤٣٣	-١,٩٨*

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول رقم (١٠) نلاحظ النتيجة التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات افراد العينة العاملة فى (المبانى الحكومية، والمبانى المستأجرة) فيما يتعلق بتحديد مصادر الاجهاد النفسى الذى يتعرضون له اثناء ممارستهم مهنة التدريس. حيث بلغت قيمة «ت» ١,٩٨-، وهذه القيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الذى تم تحديده وهو (٠,٠٥).

مناقشة النتائج

أولاً: مصادر الاجهاد النفسى الشائعة:ـ

١- التنظيم المدرسى: اظهرت النتائج لهذا المجال بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض لمصادر اجهاد نفسى عالى، كما يشير الى ذلك الجدول رقم (٣) حيث كان المتوسط العام لهذا المجال= ٢,٥٨٦. وكان أعلى متوسط= ٣,١٥٩، واقل متوسط= ٢,٠٤٦. وشكلت الفقرتان رقم (٤) «كثرة الاعمال الورقية والروتينية» ورقم (٦) «ازدحام الصفوف الدراسية بالتلاميذ». مصدرى اجهاد عالى جداً، وجاءت بقية الفقرات بمتوسطات تشير الى انها مصادر عالية. ويرجع الباحث ذلك الى :

- انه انيط بالمعلم اعمال ليست من صلب عمله كالاعمال الورقية والروتينية.

- عدم التوسع في فتح مدارس جديدة فى الفترة الماضية، اضاف اعباء جديدة على المعلم بحيث وصل عدد التلاميذ فى بعض الصفوف الى خمسين تلميذ او تلميذة.

- اعطاء درجات لتصحيح الواجبات كجزء من نظام التقويم الجديد اضاف مشقه جديدة على المعلم، لانه يجب ان لاننسى ان تصحيح هذه الواجبات مرتبط بالاعداد الهائله من التلاميذ فى الصفوف الدراسية، بالاضافة الى زيادة نصاب المعلم من الحصص الدراسية، حيث يصل الى اربعه وعشرين حصه فى الاسبوع.

- ان قلة المواد الخام، والتجهيزات المدرسية (كنوع من الترشيد فى المصروفات) يقلق المعلم ويزعجه، لانه بدونهما لايستطيع انجاز العمل.

- عدم توفر الشروط الصحيه فى بعض الصفوف المدرسية، وخاصة فى المبانى المدرسية المستأجرة التى أعدت فى الاساس للسكن، ترهق المعلم وتجهده، وخاصة اذا ما ادركنا ان بعض غرف الخدمات حولت الى صفوف دراسية. وكل هذه العوائق تجعل الوقت غير كاف بالنسبه للمعلم لانجاز العمل.

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت الية كل من دراسة Gupta (١٩٨١م) ودراسة Conners (١٩٨٣م) ودراسة Mykietun (١٩٨٤م) ودراسة Jenkins and Jim (١٩٨٩).

٢- **الادارة المدرسية:** ابرزت النتائج لهذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجة متوسطة، حيث كان المتوسط العام= ١،٥٣٤، كما يشير الى ذلك الجدول رقم (٣). وجاء أعلى متوسط فى هذا المجال= ١،٧٣٠، واقل متوسط= ١،٣٧٠، وتختلف هذه النتائج مع النتائج التى توصلت إليها الدراسات السابقة مثل دراسة Blase (١٩٨٦م) ودراسة Dewe (١٩٨٦م) ودراسة McMuarry (١٩٨٦م).

ولذا جاءت نتائج هذا المجال مسايره للمبررات التاليه:

- وجود بعض العناصر، لايتوفر لديها الاعداد العلمى فى المجال الادارى، ولذلك تكون المتابعه ضعيفه من قبل ادارة المدرسة.
- عدم وجود معايير واضحه لتقييم اداء المعلم، مما ينعكس على علاقته بادارة المدرسة.
- اهتمام الادارة المدرسية بالاعمال الروتينيه اكثر من اهتمامها بالاعمال الفنية التى تستأثر على اهتمامات المعلم.
- معظم القرارات الادارية فى المدرسة يتم اتخاذها فى المراكز القيادية العليا، لذا يكون دور الادارة المدرسية بسيط (من خلال التصرفات الفردية) فى اجهاد المعلم.

٣- **المناهج المدرسية:** اوضحت النتائج لهذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجه عاليه، حيث كان المتوسط العام= ٢،١٤٣، كما اشار الى ذلك الجدول رقم (٣)، وقد جاء فى الجدول نفسه بان اعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٧١٧، واقل متوسط= ١،٢٩٢. ويرجع الباحث ذلك الى:

- لاتوجد مشاركه للمعلم فى بناء المناهج وتقويمها، وانما يتم ذلك من قبل جهات مركزيه عليا.
- تقدم هذه المقررات، على الرغم من الافتقار الى الوسائل والمصادر المعينه فى المدرسة.
- كثرة الحقائق والمعلومات فى المقررات تربك المعلم فى اكمال تدريس هذه الموضوعات فى وقت محدد.
- فرض معايير تقويم التلاميذ من جهات مركزيه عليا، يجعل المعلم فى حيرة من امره، على الرغم من قناعته بانخفاض مستواها.

وقد جاءت هذه النتائج متفقه مع ماتوصلت اليه كل من دراسة Mykletun (١٩٨٤م) ودراسات McMurray (١٩٨١م، ١٩٨٢م، ١٩٨٤م، ١٩٨٦م) ودراسة Litt and Turk (١٩٨٥م) ودراسة Blase (١٩٨٦م) ودراسة Dewe (١٩٨٦م)، عدا الفقره رقم (٢٣) والتى

تنص على «صعوبة ادارة الصف وضبطه» حيث كان مصدر اجهاد بدرجه متوسطه، ويرجع الباحث ذلك الى:

- استخدام الطرق التقليدية فى تدريس معظم المقررات الدراسية.
- صغر حجم الصفوف الدارسية وازدحامها بالتلاميذ يعيقهم من كثرة الحركه العاديه.

٤- **زملاء المهنه:** اظهرت النتائج فى هذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجه متوسطه، وقد اشار الجدول رقم (٣) بان المتوسط العام لهذا المجال= ١،٣٨٠، وكان اعلى متوسط فى هذا المجال= ١،٥٢٩، واقل متوسط= ١،٢٥٧، ويرجع الباحث ذلك الى:

- ان العلاقه لازالت قوية بين معظم المعلمين فى مدارسهم.
- كما ان الدين الحنيف يحد من الوشاية.
- وجود التعاون بين معظم زملاء المهنة حد من درجة الاجهاد النفسى بينهم.

وتختلف هذه النتائج مع النتائج التى توصل اليها Blase (١٩٨٦م) فى الولايات المتحدة الامريكية من عدم تعاون زملاء المهنه، واتجاهاتهم السلبيه تجاه الآخرين، وضعف الاتصال فيما بينهم وتفشى الوشاية، وقد يكون السبب الرئيسى فى ذلك هو التنافس القوى بين المعلمين بغرض البقاء فى المدرسة. لأن بقائهم فى التدريس يجدد بموجب عقد سنوى. بالاضافه الى ضعف الرابطة الدينية.

٥- **طبيعة وظيفة المعلم:** بينت نتائج هذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض الى الاجهاد النفسى بدرجه عالية. وبالرجوع الى الجدول رقم (٣) يلاحظ بأن المتوسط العام لهذا المجال= ٢،٣٦٥، وقد جاء أعلى متوسط= ٢،٦١٨، واقل متوسط= ٢،٠١٦. ويرجع الباحث ذلك الى:

- ان مايقلق المعلم بعد استقرارة فى سكن مجاور لمدرسته، هو نقله الى مدرسه اخرى دون سابق استشارة او تخطيط منه.
- اقتصاد المعلم على المرتب الذى يستلمه فى نهاية كل شهر، دون تقديم حوافز اخرى مشابهه لغيرة من العاملين فى القطاعات الاخرى، يجعل دافعية الانتاجية لدية ضعيفة.
- اقتصار البعثات الداخلية والخارجية والانضمام الى الدورات التدريبية على فئه صغيرة من شريحة المعلمين الكبيرة، تثبط الهمم لديهم، وتكون مصدر ازعاج لديهم. وتجعل عملية النمو المهنى قاصرة على فئة محدوده منهم.

هذا وقد توصل كل من Milstain and others (١٩٨٤م) الى نفس النتائج، بالاضافة الى ذلك توصلت دراسات كل من Sutton and Haberty (١٩٨٤م) ودراسة Mykletun (١٩٨٤م) ودراسة Hawkev and other (١٩٨٥) ودراسة Blase (١٩٨٦م) الى نتائج متشابهه.

٦- **دور الآباء والامهات:** ابرزت نتائج هذا المجال، بان معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض الى الاجهاد النفسى بدرجة عالية، وبالرجوع الى الجدول رقم (٣) يلاحظ بان المتوسط العام= ٢،٦٢٦. وقد جاء أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٩٨٢، واقل متوسط= ١،٨٦٠، ويرجع الباحث ذلك الى:

- الاندفاع وراء الماده جعل كثيراً من الآباء لايبالون بالتحصيل العلمى لأبنائهم.
- ارتفاع الأميه وعدم الوعى بين المتعلمين من الآباء والامهات، جعل العبء ثقيلاً على المعلم، وخاصة عندما يجد معظم تلاميذه فى اليوم الثانى يعودون دون انجاز الواجبات المنزلية.
- يتعرض بعض المعلمون لاعتداءات من بعض التلاميذ فى المراحل العليا، دون ان يظهر الآباء اى تعاون مع الادارة المدرسية فى تعديل سلوكيات ابنائهم.
- عدم وضوح وظائف المدرسة، جعل الاتصال ضعيفاً بين الآباء والمدرسة، وأدى ذلك الى نتيجه حتميه هو عدم مشاركة معظم الآباء فى مجالس الآباء بالمدرسة.

٧- **السلوك المزعج لبعض التلاميذ:** اظهرت النتائج لهذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجه عالية. وبالرجوع الى الجدول رقم (٣) يلاحظ ان المتوسط العام= ٢،٢١٤. وقد جاء أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٦٦٤، واقل متوسط= ١،٧٣٦. ويرجع الباحث ذلك الى:

- عدم وجود قواعد تأديبية فى المدارس لضبط سلوكيات بعض التلاميذ المشاغبين، مما يجعل المعلم فى قلق حول الاجراءات التى يتخذها ضد هذا النوع من التلاميذ.
- يشعر المعلمون بانصراف بعض التلاميذ عن متابعة موضوعات التعلم، وذلك بسبب نقص الدافعية لديهم وما يرتبط به من ظروف اجتماعية مختلفه الامر الذى يجعل المعلم فى النهاية مصاب بالاجهاد النفسى، ويكثر ذلك فى المراحل المتقدمه.

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت الية دراسات كل من Feitler and Toker (١٩٨٢م) ودراسة Mykletun (١٩٨٤م) ودراسة Litt and Turk (١٩٨٥م) ودراسة Blase (١٩٨٦م) ودراسة McMurray (١٩٨٦م).

٨- **نظرة المجتمع:** بينت النتائج لهذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجه متوسطه، وبالرجوع الى الجدول رقم (٣) اتضح ان المتوسط العام= ١،٩٦٠. وقد جاء أعلى متوسط فى هذا المجال= ٢،٣٠١. واقل متوسط= ١،٣٥٤. وقد شكلت الفقرات ذات الارقام التاليه (٥٢، ٥٣، ٤٩) مصادر اجهاد عالية. ويرجع الباحث ذلك الى:

- عدم وجود قواعد تنظيمية ثابته لتكريم المعلمين المتقاعدين كل عام.
- عدم وجود معايير واضحه لاختيار المشرف التربوى من الناحيه العلمية، مما ينعكس على علاقات بعضهم وتعاليهم على زملاء المهنه السابقين، وتكون نظرته أقل، وهذا يقلق المعلم عندما يزورة المشرف فى المدرسة.
- ظلت مهنة التدريس فى نظر المجتمع بانها اقل من المهن الاخرى على الرغم من ان مرتب مهنة التدريس يأتى فى قمة المرتبات الحكومية.

وتتفق نتائج الفقرات ذات الارقام التاليه (٥٢، ٥٣، ٤٩) مع ماتوصلت الية الدراسات السابقه، مثل دراسة كل من Gupta (١٩٨١م) ودراسة Milstein and others (١٩٨٤م) ودراسة Hawker and others (١٩٨٥م).

٩- **الجوانب الشخصية:** ابرزت النتائج لهذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجه متوسطه. وبالرجوع الى الجدول رقم (٣) تبين أن المتوسط العام= ١،٩٠٦. وقد جاء أعلى متوسط= ٢،٢٦٩، واقل متوسط= ١،٤٠٩. وشكلت الفقرتان رقم (٥٧) ورقم (٥٦) فى هذا المجال مصدرى اجهاد عالى للمعلم، وتتفق نتائج الفقرتين مع ماتوصلت اليه نتائج دراسة Jenkins and Jim (١٩٨٩م)، فى حين تختلف نتائج الفقرتين رقم (٥٨) ورقم (٥٩) مع نتائج الدراسة السابقة، ويرجع الباحث ذلك الى ان وجود الخادمات فى معظم مساكن المعلمين والمعلمات، خفضت من الضغوط الجسمية والنفسية والانفعالية الناتجة من اجهاد المنزل.

١٠- **دور الاشراف التربوى:** اظهرت النتائج لهذا المجال، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجه متوسطة، وبالرجوع الى الجدول رقم (٣) اتضح ان المتوسط العام= ١،٨٨٦. وقد جاء أعلى متوسط= ١،٩٣١، واقل متوسط= ١،٨٣٠. وتختلف نتائج هذا المجال عما توصلت اليه دراسة Gupta (١٩٨١م) ودراسة Milstein and others (١٩٨٤م). ويرجع الباحث ذلك الى:

- ان بطاقة التقويم التى يستخدمها المشرف التربوى، قد لاتؤثر فى مستقبل المعلم، رغم التقديرات المنصوص عليها فى البطاقة (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول، ضعيف).

- زيادة اعباء المشرف التربوى بالاعمال الروتينية الاخرى اثر على ادائه الفنى والعلمى.

- نصاب المشرف التربوى من المعلمين يتجاوز المائه فى بعض التخصصات، لذا تقل زياراته للمدارس المعينه، واذا قام بالزيارة قد تكون الفائدة شبه معدومه، لان المعلم قد يخرج بعد الحصة الدراسية، ويجد المشرف قد غادر المدرسة دون ان يقدم له اية مساعدة.

ثانياً- المصادر الاكثر اجهاداً-

اظهرت النتائج لهذا المحور، بأن معلم التعليم العام بمدينة مكة المكرمة يتعرض للاجهاد النفسى بدرجة عالية فى خمس مجالات رئيسة هى (دور الآباء والامهات، التنظيم المدرسى، طبيعة وظيفة المعلم، السلوك المزعج لبعض التلاميذ، والمناهج الدراسية) على التوالى. وقد جرى ترتيبها ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط، وبالرجوع الى الجدول رقم (٤) تبين أن اعلى متوسط لهذه المجالات المجهده= ٢،٦٢٦، واقل متوسط= ٢،١٤٣. وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت اليه الدراسات السابقه مثل دراسة Gupta (١٩٨١م) ودراسة Milstein and others (١٩٨٤م) ودراسة Blase (١٩٨٦م) فى تصنيف هذه المصادر او البعض منها على انها مصادر اجهاد عالية.

وفيما يتعلق بالمجالات الخمس الباقية وهى (نظرة المجتمع، الجوانب الشخصية، دور الاشراف التربوى، الادارة المدرسية، زملاء المهنه) على التوالى، فكانت مصادر اجهاد متوسطة بالنسبه لعينة الدراسة. وبالرجوع الى الجدول رقم (٤) اتضح ان أعلى متوسط لها= ١،٩٦٠، واقل متوسط= ١،٣٨٠. وتختلف هذه النتائج مع ماتوصلت اليه دراسة Blase (١٩٨٦م). وقد جرى مناقشة كل مجال ومبررات اجهاده فى صفحات سابقه.

ثالثاً- اعراض الاجهاد-

اوضحت النتائج لهذا المحور، بأن اكثر من نصف عينة الدراسة مصابه بأمراض جسمية ونفسية حيث بلغ عددهم «٢٦٥» اى بنسبة ٦٠،٩٪ وقت اجراء الدراسة. وبالرجوع الى الجدول رقم (٥) اتضح بان المصابين بعد انضمامهم لمهنة التدريس (٢٤٠) فرداً، اى بنسبة ٩٠،٦٪ من افراد العينة المصابه بالاعراض الجسمية والنفسية. وتعتبر الاناث اكثر اصابه بالاعراض الجسمية والنفسية اكثر من الذكور، حيث بلغ عددهن (١٢٨)، فى حين بلغ عدد الذكور (١١٢) ويرجع الباحث ذلك الى:

- عدم وجود معايير علمية واضحة لانتقاء الافضل من المتقدمين لبرامج اعداد المعلم، ادى بقبول (٢٥) فرداً مصابين بامراض جسمية ونفسية فى تلك البرامج

- فى ضوء المرتبات العالية التى يتقاضاها المعلمون، وعدم توفر الوعى لدى البعض منهم، فكانت الاموال تغدق على شراء السيارات، والاجهزة الكهربائية المنزلية، وجلب الخادمات بغرض الترف وراحة

الاسرة، وهذا ادى بدورة الى اصابة اكثر من ٥٠٪ من عينة الدراسة بالخمول الجسمى لعدم ممارستهم الالعاب الرياضية، وهذا بدون شك يؤدى الى الامراض الجسمية والنفسية.

وباستعراض نتائج الجدول رقم (٦) يلاحظ بأنه جرى ترتيب الامراض الجسمية والامراض النفسية ترتيباً تنازلياً حسب التكرارات لكل منهما، ويلاحظ بأنه يأتى في قائمة الامراض الجسمية. مرض الصداع، والتهاب المفاصل، وضغط الدم، وضيق التنفس، ومرض السكر وقرحة المعدة. ومعظم هذه الامراض مترابطة مع بعضها فمثلاً. ضغط الدم يصاب به المعلم الذى لدية سرعة فى الغضب او النزق او عصبية المزاج، وخاصة عندما يرى الممارسات الخاطئه لبعض التلاميذ فى المدرسة، وما اكثرها؟ وينتج عن ضغط الدم اصابه صاحبه بالسكر وبالقرحه فى المعده. لان هناك ارتباط بين بعض الامراض. كما ان التهاب المفاصل ناتج من كثرة الوقوف فى الصفوف الدراسية، والصعود والنزول من المبانى ذات الادوار المتعدده، والتى لاتتوفر بها المصاعد. كما ان ضيق التنفس ناتج عن استخدام الطباشير بكثرة من قبل عينة الدراسة.

اما الامراض النفسية فيأتى فى المقدمه (الشعور بالارهاق، عصبية المزاج، والتململ والتوتر، والصعوبه فى الاستيقاظ، والشعور بالأرق، والشعور بالغضب والشعور بالاحباط) وهذه كلها امراض نفسية ملازمه للعاملين فى مهنة التدريس.

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت اليه الدراسات السابقه مثل دراسة Needle and others (١٩٨١م)، ودراسة Kyriacou and Sutcliffe (B ١٩٧٨م) ودراسة Figler (١٩٨٠م) ودراسة Jenkins and Tim (١٩٨٩م) فى مسميات الاعراض الجسمية والنفسية ولكن تختلف معها فى مستوى النسب المئوية، حيث أن نتائج هذه الدراسة تشير الى ارتفاع النسب المئوية لتلك الاعراض الجسمية والنفسية اذا ما قورنت بالنسب المئوية فى الدراسات السابقة.

رابعاً: السيطره على الاجهاد النفسى:ـ

بينت نتائج هذا المحور، بأن عينة الدراسة تستخدم اساليب متعدده للسيطره على مصادر الاجهاد النفسى التى تتعرض له اثناء مزاولتها مهنة التدريس، وبالرجوع الى الجدول رقم (٧) اتضح بأن هذه الاساليب جرى ترتيبها ترتيباً تنازلياً حسب التكرارات والنسب المئويه. وكان فى قمة هذه الاساليب «اسلوب الاسترخاء بعد انجاز العمل.» حيث يستخدم هذا الاسلوب بنسبة ٧٢،٦٪ من عينة الدراسة. ثم يليه اسلوب «استغلال الاجازات بالترويح عن النفس» حيث تتمتع مهنة التدريس باجازات عده مثل (اجازة العام الدراسى، اجازة الربيع، اجازة رمضان، اجازة الحج) ومعظم عينة الدراسة تستغل هذه الاجازات بالترويح عن النفس. وكانت النسبة المئويه لهذا الاسلوب ٦٦،٩٪ من عينة الدراسة. ثم تأتى بقية الاساليب متتابعه وهى (محادثة الأصدقاء، القراءة المستمرة، محاولة نسيان العمل بمجرد الانتهاء

منه، تجنب المواجهه مع الآخرين، مشاهدة التلفزيون، القضاء على مصدر الاجهاد النفسى فى مهده) على التوالى وبنسب متفاوته كانت على النحو التالى (٤٨،٧٪، ٤٧،١٪، ٣٨،٢٪، ٢٧،٨٪، ٢٦،٤٪، ٢٦،٢٪). أما اسلوب مزاولة الالعاب الرياضية فقد جاء فى ذيل القائمة وبنسبة ١٩،١٪. وقد نتج عن عدم استخدام هذا الاسلوب بارتفاع عدد المصابين بالاعراض الجسمية والنفسية كما اتضح ذلك فى نتائج الجدول رقم (٦)، وبمقارنة الذين يستخدمون هذا الاسلوب من الذكور والاناث، اتضح ان نسبة قليله من الاناث لم تتجاوز ٨،١٪ من عينة الاناث هى التى تستخدم هذا الاسلوب. فى حين ان ١٧٪ من عينة الذكور تستخدم هذا الاسلوب.

وتتفق نتائج هذا المحور مع ماتوصلت الية دراسة Bong and Falzan (١٩٩٠م) وخاصة فيما يتعلق باسلوب (الاسترخاء بعد انجاز العمل). وتختلف نتائج هذا المحور مع ماتوصلت اليه دراسة Feitler and Toker (١٩٨٢م) حيث جاءت اساليب (القراءة، ومشاهدة التلفزيون، ومحادثة الأصدقاء) فى مقدمة قوائم الاساليب بغرض السيطره على مصادر الاجهاد النفسى فى نتائج دراستهما.

خامساً: متغيرات الدراسة:-

١- الجنس: اوضحت نتائج الدراسة انه لاتوجد فروق ذات دلاله احصائية بين الذكور والاناث حول مصادر الاجهاد النفسى، وبالرجوع الى الجدول رقم (٨) تبين ان قيمة (ت) كانت ٠،٠٨ وهى غير داله احصائياً عند مستوى ٠،٠٥.

٢- السن: اوضحت نتائج الدراسة انه لاتوجد فروق ذات دلاله احصائية بين فئات السن المختلفه (١٩- ٢٩ سنه، ٣٠- ٣٩ سنه، ٤٠ سنه او اكثر) حول مصادر الاجهاد النفسى. وبالرجوع الى الجدول رقم (٩) تبين ان قيمة (ف) كانت ٠،٥٩٣ وهى غير داله عند مستوى ٠،٠٥

٣- الخبرة: اظهرت نتائج الدراسة انه لاتوجد فروق ذات دلاله احصائية بين ذوى الخبرات المختلفه (من ١- ٩سنوات، من ١٠- ١٩سنه، ٢٠سنه او اكثر) حول مصادر الاجهاد النفسى، وبالرجوع الى الجدول رقم (٩) تبين ان قيمة (ف) كانت ١،٤٣١، وهى غير داله عند مستوى ٠،٠٥

٤- المؤهل التعليمى: اظهرت نتائج الدراسة انه لاتوجد فروق ذات دلاله احصائية بين ذوى المؤهلات التعليمية المختلفه (دبلوم المرحله الثانويه، دبلوم الكلية المتوسطه، البكالوريوس، الماجستير) حول مصادر الاجهاد النفسى، وبالرجوع الى الجدول رقم (٩) تبين ان قيمة (ف) كانت ٢،٠٤٨، وهى غير داله عند مستوى ٠،٠٥.

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت اليه الدراسات السابقه مثل دراسة Kyriacou and Sutcliffe (١٩٧٨B) ودراسة Needle and others (١٩٨١م) حيث اشارت تلك الدراستين بعدم وجود فروق

ذات دلاله احصائية بين المتغيرات التاليه (الجنس، العمر، الخبرة، المؤهل التعليمي،) وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع النتيجة التى توصلت اليها دراسة McMurray (١٩٨٦م) والتى اوضحت بأن هناك فروق ذات دلاله احصائية فيما يتعلق بمتغير السن حيث جاءت النتيجة ان المعلمين الكبار اقل اجهاداً من المعلمين الشباب، اما فيما يتعلق بمتغير الجنس. فقد اوضحت بأن الذكور اكثر اجهاداً من الاناث. اما نتائج دراسة Fergusson (١٩٨٤م) فقد جاءت بنتائج مختلفه عن نتائج الدراسة الحالية وخاصة فيما يتعلق بمتغير الخبره، حيث اشارت تلك الدراسة بان المعلم ذو الخبره الطويله اقل اجهاداً من المعلم المبتدئ.

٥- المرحله التعليميه: اظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروقاً ذات دلاله احصائية بين استجابات المعلمين العاملين فى مراحل التعليم المختلفه (المرحلة الإبتدائية، المرحلة المتوسطه، المرحلة الثانوية) حول مصادر الاجهاد النفسى، وبالرجوع الى الجدول رقم (٩) تبين ان قيمة (ف) كانت ٥،٥٥٠، وهى داله عند مستوى ٠،٠٥

وبالنظر الى المتوسطات فى هذا المتغير، اتضح ان متوسطات معلمى المرحلة الإبتدائية أعلى من متوسطات معلمى المرحلتين المتوسطه والثانوية. الامر الذى يشير الى تعرض المعلمين فى المرحلة الإبتدائية الى الاجهاد النفسى بدرجة اعلى مما تعرض له معلمى المرحلتين المتوسطه والثانوية. وكانت درجات المتوسطات للمراحل الثلاث على النحو التالى:

- المرحلة الإبتدائية ١٣٩،٧٩٠٢
- المرحله المتوسطة ١٢٢،٦٤٨٤
- المرحله الثانوية ١٢٧،٥٠٠٠

ويرجع الباحث ذلك الى:

- ان معلمي المرحلة الإبتدائية يحملون انصبه فى التدريس أكثر من انصبه زملائهم بالمرحلتين المتوسطه والثانويه.

- ازدحام التلاميذ فى صفوف المرحلة الإبتدائية اكثر من المرحلتين المتوسطه والثانويه، وهذا يجهد المعلم فى تصحيح الواجبات ورصد الدرجات وخلاف ذلك.

- على اعتبار ان المرحله الإبتدائية هى المرحله الأساسية فى السلم التعليمى، لذا يواجه معلمى المرحله الإبتدائية صعوبات فى تدريس تلاميذ هذه المرحله وتعليمهم.

٦- الحاله الإجتماعية: اوضحت نتائج الدراسة انه لاتوجد فروق ذات دلاله احصائية بين استجابات عينة الدراسة من ذوى الحالات الإجتماعية المختلفه (متزوج، او متزوجه، اعزب او عزباء، مطلق او

مطلقة) حول مصادر الاجهاد النفسى، وبالرجوع الى الجدول رقم (٩) تبين ان قيمة (ف) كانت ١،٤٢٥، وهى غير داله عند مستوى ٠،٠٥ونختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة Mcmurray (١٩٨٦م) من أن المعلمات المتزوجات أكثر اجهادا من المعلمات العازبات.

٧- نوعية المبنى المدرسى: اظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلاله احصائية بين استجابات افراد العينه العامله فى (المبانى الحكوميه، والمبانى المستأجره) حول مصادر الاجهاد النفسى. وبالرجوع الى الجدول رقم (١٠) تبين ان قيمة (ت) كانت ١،٩٨- وهى داله احصائياً عند مستوى ٠،٠٥، وبالنظر الى المتوسطات فى هذا المتغير، اتضح ان متوسطات العاملين فى المبانى المستأجره أعلى من متوسطات زملائهم العاملين فى المبانى الحكومية. الامر الذى يشير الى تعرض المعلمين فى المبانى المستأجره الى الاجهاد النفسى بدرجه اعلى مما تعرض له معلمى المبانى الحكومية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ماتوصلت اليه دراسة Conners (١٩٨٣م) التى اثبتت ان هناك علاقه بين الاجهاد النفسى والبيئه المدرسية، فالبيئه الجيده تقلل الاجهاد والعكس صحيح، ويرجع الباحث ذلك الى:

- تعانى البيئه المدرسية من المبانى المستأجره من مشكلات التهويه، الاضاءه وكثرة الضجيج. وكل هذه المشكلات تزعج المعلم وتجهده.
- صغر حجرات الدراسة، وازدحامها بالتلاميذ، وتعدد الادوار فى المبانى المستأجره دون وجود مصاعد يسبب اجهاداً لمعلمى هذه المبانى.

الخلاصه:

- تعرضت عينة الدراسة للاجهاد النفسى بدرجه عالية جداً من خلال استجابتهم على الفقرتين رقم (٤) والتى تنص على «كثرة الأعمال الورقيه والروتينيه» ورقم (٦) والتى تنص على «ازدحام الصفوف الدراسية بالتلاميذ».
- دلت النتائج بأن معلم التعليم العام يتعرض لاجهاد عالى فى المجالات التاليه (دور الآباء، التنظيم المدرسى، طبيعة وظيفة المعلم، السلوك المزعج لبعض التلاميذ، المناهج المدرسية). واجهاد متوسط فى المجالات التاليه (نظرة المجتمع للمعلم، الجوانب الشخصية، دور الاشراف التربوى، الادارة المدرسية زملاء المهنه).
- اوضحت نتائج الدراسة بأن اكثر من نصف عينة الدراسة مصابه باعراض جسميه ونفسية، وتشكل اعراض الاناث نسبه اعلى من الذكور.
- ابرزت الدراسة بأن اهم الاساليب التى استخدمت من قبل عينة الدراسة للسيطره على الاجهاد

- دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق بين استجابات عينة الدراسة باختلاف المتغيرا التاليه (الجنس، السن، الخبرة، المؤهل التعليمى، الحالة الاجتماعية). فى حين برزت فروق داله احصائياً باختلاف المتغيرين التاليين (المرحلة التعليمية، نوعية المبنى المدرسى) حول مصادر الاجهاد النفسى لمعلم التعليم العام.

التوصيات:

١- توصى هذه الدراسة بالحث على تهيئة الجو النفسى المريح لمعلم التعليم العام، وإبعاد اسباب التوتر والانفعال عنه، حتى يقوم بدوره المناط به.

٢- دراسة الظروف التى يعيشها معلم التعليم العام، آخذه بعين الأعتبار المتغيرات الديموغرافية التى تؤثر وتتأثر من وجود هذه الظروف والاوضاع المرتبطه بمصادر الاجهاد النفسى.

٣- اصدار قواعد ولوائح تنظيميه تهتم بتكريم معلمى التعليم العام فى نهاية الخدمه من كل عام، اعترافاً بالجهود التى يبذلونها لاعداد الاجيال المؤمنه بالله طوال فترة خدمتهم فى التدريس.

لتعرف اسباب الاجهاد النفسى لمعلم التعليم العام، ودراسة اوضاع مهنة التدريس والظروف المحيطه بها.

المراجع العربية

١- الأفندى، محمد حامد (١٤٠١هـ) «الأشراف التربوى»، ط(٣)، القاهره، عالم الكتب.

٢- البغدادى، ابى الفرج قدامه بن جعفر الكاتب (١٣٩٩هـ) «جواهر الالفاظ» تحقيق محمد حجى الدين عبد الحميد، بيروت، دار الكتب.

٣- الدينورى، إبن قتيبه (١٣٩٠هـ) «المعارف» بيروت، دار احياء التراث العربى.

٤- الحارثى «زايد عجير (١٤١٢هـ) بناء الاستفتاءات وقياس الاتجاهات» جده، دار الفنون.

٥- سلطان، محمود السيد محمد (١٤٠١هـ) «المعلم العصرى ومتطلبات اعداده بين قطبى الحريه والالتزام «مجلة كلية التربية بمكة، العدد السادس، مركز البحوث التربويه والنفسيه مكة المكرمة.

٦- المنجد فى اللغه والاعلام، ط (٢٨)، بيروت، دار الشروق، ١٩٨٦م.

٧- ابن منظور، ابو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (د.ت) «لسان العرب» (مادة: جهد) بيروت. دار الصياد.

٨- وزارة المعارف (١٣٨٩هـ) «التعليم الإبتدائى بين الأمس واليوم»، بيروت، مؤسسة منظور.

المراجع الاجنبية

1. Alley, Robert (1980) "Stress and the Profesional Education" Action in Techer Education, Vol: 2, No: 4, Page 1-8.
2. Blase, Joseph J. (1986) "A Qualitative Analysis of Sources of Teacher Stress: Consequences for Performance" American Educational Research Journal, Vol: 23, No: 1, Page: 13-40.
3. Borg, M.G. and Falzan, J.M. (1990) "Coping Actions Used by Maltese Primary School Teacher" Educational Research, Vol: 32, No: 1, Page 50-58.
4. Brockley, T. and Cox T. (1984) "The Experience and Effects of Stress in Teachers" British Educational Research Journal, Vol: 10, Pages: 83-87.
5. Brodsky, C.M. (1977) "Long-Term Work Stress in Teachers and Prison Guards" Journal of Occupational Medicine, Vol: 19, Pages: 133-138.
6. Calabrese, R.L. (1987) "The Principal: An Agent for Reducing Teacher Stress" NASSP Bulletin, Vol: 71, No: 3, Pages: 66-70.
7. Chandler, S.M. (1975) "Teacher Stress and Job Satisfaction as they relate to the implementation of a court -ordered desegregation plan" (Doctoral dissertation: University of Tennessee) Dissertation Abstract, 1976, 36, 4144A.4145 (Micro-Films, No: 76. 1926)
8. Conners, D.A. (1983) "The School Environment: A Link to Understanding Stress" Theory into Practice, Vol: 22, No. 1, Pages 15-20.
9. Cunningham, W.G. (1983) "Teacher Burnout Solution for 1980s: A review of literature", Urban Review, Vol: 15, Pages 37-51.
10. Dewe, Philip J. (1986) "An Investigation into the Courses and Consequences of Teacher Stress" New Zealand Journal of Educational Studies, Vol: 21, No: 2, Pages: 145-157.
11. Farber, B.A. (1984) "Stress and Burnout in Suburban Teachers", Journal of Educational Research, Vol: 77, Pages: 325-331.
12. Feitler, F.C. and Tokor, E. (1982) "Getting a Handle on Teacher Stress : How Bad in the Problem?" Educational Leadership, Vol: 39, No: 6, Pages 456-458.
13. Fergusson, N. (1984) "Stress and the Nova Scotia Teacher", Halifax, N.S., Nova Scotia Teachers Union.
14. Figler, H. (1980) "Managing Stress" Management Accounting, Page: 13.
15. Fiske, E. (1982) "Survey Finds Morale Problems Among Public School Teachers in New

York", The New York Times, Sept. 19, Page: 40.

16. Fletcher, B.C. and Payne, R.L. (1982) "Level of Reported Stressors and Strain Amongst School Teachers: Some UK data", Educational Review, Vol: 34, Pages: 267-78.
17. Friesen and Williams, R. (1985) "Organizational Stress Among Teachers" Canadian Journal of Education, Vol: 10, Pages: 13-34.
18. Gupta, N. (1981) "Some Sources and Remedies of Work Stress Among Teachers", National Institute of Education (ERIC. Document Reproduction Service) No. Ed. 21496. P.P. 2-11.
19. Hawkes, R.R. and others, (1985) "Teacher Stress: The Elementary Teacher's Perspective", The Elementary School Journal, Vol: 85, No: 4, Pages: 559-564.
20. Jenkins, S. and Calhoun, J.(1989) "Teacher Stress: Issues and Intervention" (ERIC. Document Reproduction Service) No. Ed 312-214. Page: 24.
21. Kyriacou, C. (1987) "Teacher Stress and Burnout: A International Review", Educational Researcg, Vol: 29, No: 2, Pages: 146-152.
22. Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1978a) "A Model of Teacher Stress", Educational Studies, Vol: 4, Pages: 1-6.
23. Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1978b) "Teacher Stress: Prevalence, Sources and Symptoms", British Journal of Educational Psychology, Vol: 48, PP. 159-167.
24. Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1979) "Teacher Stress and Satisfaction", Educational Research, Vol: 21, P.P. 89-96.
25. Litt, M.D. and Turk, D.C. (1985) "Sources of Stress and Dissatisfaction In Experienced High School Teachers", Journal of Educational Research, Vol: 78, No: 3, PP. 178-85.
26. McGrath, J.E. (1970) "Social and Psychological factors in Stress" New York : Holt, Rinehart, and Winston, Page: 17.
27. McMurray, J.G. (1981) "Elementary Teacher Stress in Canada: The Question of Burnout" Paper presented at the First National Conference on Burnout, Philadelphia, PA.
28. McMuray, J.G. (1982) "Comparative Stress Factors in Canadian Secondary School Principals and Teachers", Paper presented at Ontario Educational Research Council Annual Conference, Toronto, Ontario, Canada.
29. McMurray, J.G. (1984) "Self-report data on the interaction nature of stress in Canadian Elementary School Principals" Paper presented to the Annual Conference of Canadia Society for the Study of Education, Guelph, Ontario.

30. McMurray, J.G. (1986) "Coping Paterns and Stress in Women Teachers" Teacher Educaton, Vol: 29, Pages: 20-31.

31. Milstein, M.M. (1984) "Organizationally Based Stress: What Bothers Teachers?" Journal of Educational Research, Vol: 77, No: 5, P.P. 293-297.

32. Mykletun, R.J. (1984) "Teacher Stress: Perceived and Objective Sources, and Quality of Life", Scandinavian Journal of Educational Research, Vol: 28, P.P. 17-45.

33. Mykletun, R.J. (1985) "Work Stress and Satisfaction of Comprehensive School Teachers: An Interview Study" Scandinavian J. of Edu. Research, Vol: 29, No: 2, P.P. 57-71.

34. Needle, R.H. and others (1981) "Occupational Stress: Coping and Health Problems of Teachers", The Journal of School Health, Vol: 51, No: 3, P.P. 175-181.

35. Nerell, G. and Wahlund, I. (1981) "Stress and Strain in White Collar Workers" In LEVI, L. (Ed.) Society, Stress and Disease, Vol: 4, Working Life, Oxford Un. Press.

36. Pratt, J. (1978) "Perceived Stress Among Teachers: An Examination of Some Individuals and Environmental Factors and their Relationship to Reported Stress" Unpublished Master's thesis, University of Sheffield, Sheffield, England, p. 125.

37. Pratt, J. (1978) "Perceived Stress Among Teachers: The Effect of Age and Background of Children Taught", Educational Review, Vol: 30, P.P. 3-14.

38. Schlansker, B. (1987) "A Principal's Guide to Teacher Stress", Principal, Vol: 66, No: 5, P.P. 32-34.

39. Simpson, J. (1976) "Stress, Sickness Absence and Teachers" In National Association of Schoolmasters and Union of Women Teachers (Eds.), Stress in Schools. London; King Norton Press.

40. Smilansky, J. (1984) "External and Internal Correlates of Teachers Satisfaction and Willingness to Report Stress", British Journal of Educational Psychology, Vol: 54, P.P. 84-92.

41. Smith, D. and Milstein, M. (1984) "Stress and Teachers: Old Wine in New Bottles" Urban Education, Vol: 19, No: 1, P.P. 39-51.

42. Sutton, G.W. and Huberty, T.J. (1984) "An Evaluation of Teachers Stress and Job Satisfaction", Education, Vol: 105, No. 2, P.P. 189-192.

43. Woodhouse, B.D. and others, (1985) "Taking Control of Stress in Teaching" British Journal Educational Psychology, Vol: 55, P.P. 119-123.

الباب الثاني

بحوث في مجال تقويم ومتابعة المعلم وبرامج إعداده

أ ـ دراسة تقويمية لأثر الإعداد التربوي على المعلمين الملتحقين ببرنامج الدبلوم العام في التربية بمركز الدورات التدريبية

..... د . علي عبد الله الزهراني ، د . محمود محمد عبد الله كسناوي

ب ـ دراسة تقويمية لبطاقة تقويم الأداء الوظيفي للمعلمين من وجهة نظر المعلمين والإداريين والموجهين

..... د . سهيل حسن قاضي ، د . عبد الحيم موسى مبارك

جـ ـ تقويم خريجي الجامعات السعودية من المعلمي من وجهة نظر الموجهين التربويين بوزارة المعارف

..... د . عبد الله بن محمد الحميدي

د ـ معلم التعليم العام في المملكة العربية السعودية « قضايا الإعداد وعوائق التخطيط »

..... د . سعد عبد الله بردي الزهراني

هـ ـ دراسة استطلاعية لتحديد مستوى الأداء الوظيفي للمعلمين المتخرجين حسب النظام التكاملي والنظام التتابعي في مدن مكة المكرمة ـ جدة ـ الطائف

..... د . هاشم بكر حريري ، د . عبد الحكيم موسى مبارك