تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية (الماضي، الحاضر، المستقبل)
وعلاقتها بمتغيرات الجنس والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية لدى عينة من المعلمين الملتحقين بالدراسة في جامعة مؤته

د. يوسف أبو حميدان، أ.د. محمد إلياس العزاوي
كلية التربية - جامعة مؤته

ملخص

استهدفت هذه الدراسة معرفة كيفية تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية: الماضي والحاضر والمستقبل، وأثر الجنس، والحالة الاقتصادية، والحالة الاجتماعية لدى عينة من المعلمين الدارسين في جامعة مؤتة، ممن يعملون في وزارة التربية والتعليم. وقد قام الباحثان بإعداد أداة احتوت على الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الضغوط وتطورها في الماضي والحاضر والمستقبل، واستخرجا معاملي الصدق والثبات للأداة. تكونت عينة الدراسة من (179) معلماً ومعلمة، منهم (96) معلماً، و (80) معلمة ممن يدرسون في جامعة مؤتة.

أشارت النتائج إلى أنّ متوسط الضغوط في الماضي كان (86.095) وبانحراف معياري (27.17)، وهو أقل من المتوسط النظري البالغ (99). أمّا في الحاضر، فقد كان متوسط الضغوط (119.97) وبانحراف معياري (21.75)، وهو أعلى من المتوسط النظري. أمّا متوسط الضغوط المتوقعة في المستقبل فقد كانت (125.865) وهو أعلى من المتوسط النظري ومن متوسطي الماضي والحاضر، وبانحراف معياري (28.29.). وقد أظهرت نتائج تحليل التباين أنّ المتغير الوحيد في الماضي والذي كان له تأثير فهو الوضع الاقتصادي، فقد كانت قيمة ف (3.939)، وكانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، كما أظهر تحليل التباين أنّ التفاعل الثلاثي لكل من الجنس والحالة الاجتماعية ومصدر الدخل ذو دلالة إحصائية إذ بلغت قيمة ف (4.831)، وهي دالة عند مستوى 0.05. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أنه بالإمكان التنبؤ بالضغوط المستقبلية استناداً إلى معرفتنا بالضغوط الماضية والحاضرة، إذ بلغت قيمة ف (191.013).

المقدمة:

يثير موضوع الضغوط النفسيّة في الوقت الراهن اهتماماً ملحوظاً بين المختصّين في مختلف ميادين علم النفس والطب، وقد وازداد اهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع، وركّزت عليه كثيراً من مؤتمرات علم النفس (Mclellan, 1988) . لهذا نجد الكثير من الأبحاث تجرى يومياً في مجال الطب، والتربية، والتعليم، والإدارة والصناعة، ومحورها الأساسي هو الضغوط النفسية ومسبباتها، وطرائق التغلّب عليها والوقاية منها (Patel, 1991).

إنّ تشخيص الوضع النفسي للمعلم، والكشف عن مدى سلامته، لا يقتصر فقط على الوضع الحاضر، وإنّما على ما كانت عليه الحال في الماضي، وما يتوقع أن يكون عليه الأمر في المستقبل. ويعود ذلك إلى سبب تعقيد البنية النفسية للإنسان، فالأزمان الثلاثة: الماضية والحاضرة والمستقبلة، وأحداثها، تتفاعل مع بعضها لتقرّر في النهاية الوضع الحالي. فالفرد، حتى وإن كان قد عاش في الماضي، أو يعيش في الحاضر في ظروف حياتية مناسبة، تشبع فيها حاجاته، إلاّ أنّ مجرّد توقعه أنّ مثل هذه الحياة لن تستمر في المستقبل، وأنّه سيواجه ظروفاً ضاغطة، فإنّ ذلك التوقع يؤثر في سلوكه ويؤدي إلى تغييره، ويجعله يعيش في حالة من عدم الارتياح والتوتّر النفسي. ويمكن معرفة الوضع النفسي والروح المعنوية والرضا عن الحياة بصورة عامة للفرد من خلال تشخيص الضغوط النفسية، وتحديد اتجاهات حركتها صعوداً أو هبوطاً.

ومن هنا تأتي أهمية الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمين، واتجاهات هذه الضغوط من الماضي، إلى الحاضر، فالمستقبل، من وجهة نظر المعلمين؛ لأنّ طبيعة تلك الاتجاهات التي تسير فيها الضغوط النفسية لها تأثير كبير في أدائهم وإنتاجهم وعلاقاتهم داخل المدرسة وخارجها. فإذا كان الاتجاه الذي تسير فيه الضغوط النفسية سلبياً متصاعداً، فإنه لا شك سينعكس على عملهم، ويكون الطلبة هم الضحية الأولى.

ورغم أنّ الضغوط النفسية وتحديد مسارها من قبل المعلمين أنفسهم، وكما يدركونها هم، قد لا تكون ممثلة للواقع، أي أن نسبة منها ربما لا يكون واقعياً، أو مبالغاً فيه، إلاّ أنّه، ومن وجهة النظر الظاهراتية (الفينومينولوجية)، يُعدّ هو الحقيقة. فواقع الإنسان، هو ما يدركه، حتى وإن كان ذلك الإدراك خاطئاً؛ لأنّه يتصرف وفق ذلك الواقع الذاتي. وهذا يعني أننا نتصرف ونسلك وفق ما ندرك، ونفسّر الظواهر والظروف، وليس كما هو حقيقة أحياناً. فإذا اعتقد المعلمون أنهم واقعون تحت ضغوط نفسية، وأنّ هذه الضغوط تتطوّر إلى الأسوأ، فإنّ ذلك يعني أن سلوكهم وعملهم سيكون وفق ذلك التصور.

إنّ التوصل إلى طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون والكشف عن اتجاه سيرها، يخدم العملية التعليمية، بأطرافها وجوانبها المتعددة: الطلبة بالدرجة الأولى، ثمّ

المعلمين، والإدارة التربوية على اختلاف مستوياتها والإشراف التربوي. إنّ هذا يحتاج بداية إلى تعريف الضغوط ومعرفة مسبباتها.

لقد كثرت التعريفات المتعلقة بالضغط وتعدّدت، فهناك من عرّف الضغط من خلال المسببات وأثرها، ومنهم من عرّفها من خلال طريقة الاستجابة للضغوط، وآخرون عرّفوها من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وما يتوسطهما من عمليات داخلية (Mclellan, 1988). وقد عرّف رائد أبحاث الضغوط النفسية سيلي الضغط بأنّه الاستجابة غير المحددة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه (Selye, 1975). كما عرّف سمثر (Smither, 1992, p. 470) الضغط بأنّه "استجابة فسيولوجية أو سيكولوجية لمتطلبات موضوعة على الفرد، سواء أكانت في المواقف المسرّة أم غير المسرّة". كما يعرّفه سارفينو (Sarafino, 1990, p. 76) بأنه "منبّه بيئي، وقد يكون حدثاً event واحداً أو مجموعة من الظروف يدركها الفرد على أنها مهددة أو مؤذية، ينتج عنها مشاعر التوتّر، وتدعى هذه بالضواغط stressors . كما أنّ الضغط يمكن أن يكون استجابة تتمثل برد فعل الإنسان على الضواغط، وهو يمثل حالة التوتر لديهم (Sarafino, 1990, p. 76).

أمّا وولتر جملش Gamelch فقد عرّفه بأنه "التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير دقيقة وغير مناسبة" (الطريري، 1994، ص10).

ويضيف جبسون وآيفانسيفتش (Gilbosn & Ivanceevich, 1994) بأنّ الضغط هو استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد. إنّ هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب كامن في إحداث الضغط. إنّ هذه الظروف هي ما نطلق عليها الضواغط.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

يتطلب الأمر الإشارة إلى النظريات وكيفية تفسيرها للضغوط، ونورد هنا بشكل ملخّص كيف تفسر النظريات الرئيسة الضغوط النفسية (الطريري، 1994).

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

غير مناسبة، تولّد لريه الانزعاج، ويقوم بتكرار هذه الاستجابة رغم عدم مناسبتها، في حالة تدعى بالعجز المتعلم learned helplessness .

2- النظرية الادراكية المعرفية: تؤكد هذه النظرية أنّ الفرد يسلك وفق الصورة التي يدرك بها الأحداث، وفيما يتعلق بالضغوط، فإنّه يعتقد، وربما لا يكون على صواب، بأنّ ما لديه من مصادر تكيّف لها لا تكفي لمواجهتها، فينجم عن ذلك الإحساس بالتوتر والإحباط. وتندرج تحت هذه التفسيرات، النظرية الفينومينولوجية (الظاهراتية)، التي تؤكد الشيء نفسه، أي أنّ الإنسان يتصرّف تجاه الأحداث تبعاً لما تتبدّى له، وليست كما هي عليه فعلاً.

3- النظرية التحليلية النفسية: يمكن الإشارة هنا إلى أنّه وفق مفاهيم النظرية التحليلية النفسية: كالكبت واللاشعور والعدوان، أنّ الإحساس بالضغوط هو نتيجة لكبت دوافع ممنوعة لا تفصح عن نفسها بشكل صريح، فتجد لها متنفساً بالتحويل والإزاحة إلى موضوعات أخرى.

وتستند الدراسة الحالية إلى إطار نظري، يجمع بين ما تشير إليه النظرية السلوكية والمعرفية والظاهراتية معاً، فهي عادات سلوكية غير مناسبة بسبب تصوّرات خاطئة عن الظروف والمثيرات الخارجية والداخلية المولّدة للضغوط، وعن إمكانات الفرد ومصادره للتواؤم معها.

الدراسات السابقة:

إنّ تأثير الأحداث المسببة للضغوط النفسية يكون أكبر بكثير إذا كانت هذه الأحداث غير متوقعة. وفي دراسة ويس (Weiss, 1972) أنّ القرح المعدية قد ظهرت على معدة الفئران التي تعرضت لصدمات كهربائية لم يسبقها أي تحذير، بينما قلت عند الفئران التي أعطيت لها إشارات قبل إعطائها الصدمات الكهربائية. كما ظهر أيضاً أنّ الطلاب الذين زاروا موقع الجامعة قبل الالتحاق بها وحصلوا على كتالوجات خاصة بها كانوا أكثر تكيفاً من غيرهم الذين لم يفعلوا ذلك (Roediger et. Al., 1984).أجرى الطريري (1994) دراسة على مجموعة من الموظفين عددها (39) فرداً من قطاعات عمل متنوعة في المجال التعليمي والصحي والصناعي والاجتماعي والاقتصادي والتجاري والخدمات العامة، واستخدم مقياس مصادر ضغط العمل، الذي يتضمّن فقرات مثل: "(كثرة العمل، الخلافات مع الرؤساء والموظفين الآخرين، وافتقاد السلطة اللازمة لإنجاز العمل". وتبيّن أنّ من يعملون في القطاع الاجتماعي هم الأكثر عرضة للضغط، وأنّ الضغط يزيد

بزيادة العمر وبانخفاض المستوى التعليمي، وأنّ المتزوجين أكثر تعرضاً للضغوط النفسية.

كما وأجرى الطريري (1991) دراسة تهدف إلى تعرف المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات. وقد طبّق فيها أداة مكوّنة من عشرين فقرة، مثل: فقدان الصبر وعدم الانتظار، وعدم الرضا عن الواقع الحياتي، والتدخّل بشؤون الآخرين، والمواجهة العدوانية في التعامل مع الغير. وقد أجرى الدراسة على عينة من (71) شخصاً في وظائف متعددة كالمدرّسين والاختصاصيين النفسيين وموظفي خطوط الطيران ورجال الأمن ومن مستويات تعليمية مختلفة، وعزّاباً ومتزوجين. لم تظهر الدراسة فروقاً بين الذكور والإناث في المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي، كما أنّ النتائج أظهرت أنّ العزّاب والمتزوجين، لا يختلفون في تعبيراتهم السلوكية عن الضغط النفسي. إلاّ أنّ هناك تفاعلاً ذا دلالة بين متغيري الجنس والحالة الاجتماعية عبر المستويات المختلفة للمتغيرين. كما أنّ الدراسة أظهرت تشابهاً في التعبير عن الضغوط لدى أصحاب الوظائف المختلفة.

وفي دراسة أجراها محمد (1999) على عينة من المعلمين والمعلمات قوامها (189) تمّ اختيارهم عشوائياً من المدارس الإعدادية والثانوية بمنطقتي العين وعجمان في الإمارات العربية المتحدة؛ هدفت الدارسة إلى معرفة طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات ولمعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط، ومن ثمّ الوقوف على حاجاتهم الإرشادية المتعلقة بهذه الضغوط. وقد تبيّن أنّ هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين هي: الضغوط الإدارية، والضغوط الطلابية، والضغوط التدريسية، والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء. وقد أشارت النتائج إلى أنّ الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى يليها الضغوط الطلابية، ثمّ الضغوط التدريسية، وأخيراً الضغوط الناشئة عن العلاقات مع الزملاء. كما أظهرت النتائج وجود فروقٍ في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أمّا الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات، فقد أشارت إلى أنّ المعلمات أكثر معاناة من هذه الضغوط. ولم تشر النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط.

وفي دراسة محمد (1995) التي أجراها على عينة من (184) من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق في مصر بهدف دراسة بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها في الاحتراق النفسي لدى المعلمين. وقد استعمل الباحث قائمة الشخصية لجوردن، ومقياس سيدمان وزاجر للاحتراق النفسي الذي قام الباحث بتعريبه. وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي.

كما أجرى مقابلة (1996) دراسة على عينة قوامها (308) معلمين ومعلمات من مدارس محافظة إربد في الأردن. وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات. وقد استعمل الباحث مقياس روتر لمركز

الضبط، واستعمل أيضاً مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المعرّب. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات.

وفي دراسة فرانك وهوتمان Frank & Houtman التي أجريت على (60) مدرّساً تتراوح أعمارهم بين 23-32 سنة، طلب إلى المدرسين إلقاء محاضرة على ستة من المتدربين بوجود عضوين من الجامعة، وظهر أنّ الضغط يترتب عليه استجابات فسيولوجية ونفسية تتمثل بزيادة ضربات القلب ومستوى القلق (الطريري، 1994).

وتشير باتل (Patel, 1991) إلى أنّ الكثير من الأبحاث التي قام بها ماير وهاجرتي قد دلت على أنّ أمراض الجهاز التنفسي مثلاً تسبقها أو تتلوها ضغوط حادة بنسبة تزيد أربع مرات على غيرها من الأمراض.

ووضع هولمز و راهي (Holmes & Rahe, 1973) بعد ذلك طريقة لإحصاء تغيرات الحياة وتصنيفها طبّقاها على ما يزيد على (5.000) مريض. وقد لاحظا أنّ أحداث الحياة وتغيراتها تميل إلى التجمع أو تتزايد شدتها قبل بدء المرض. وكلما زاد مقدار إعادة التوافق الاجتماعي، زاد احتمال نشوء المرض، ولا يقتصر الأمر على الأمراض الخطيرة، ولكن يشمل أيضاً الأوجاع الأقل شأناً كالجروح والكدمات والصداع وآلام الظهر والبرد والسعال. ووجد راهي في واحدة من دراساته التي أجراها على 2500 ضابط ومجند على ثلاث سفن، أنّ 30% من الرجال الذين حصلوا على أعلى الدرجات في "تغيرات الحياة" ظهرت لديهم 90% من الأمراض خلال الشهر الأول من الإبحار أكثر مما حدث لـ 30% من الرجال الذين حصلوا على أدنى الدرجات في تغيرات الحياة. وفي دراسة أخرى أجريت على 84 طبيباً حديثاً في أحد المستشفيات في الولايات المتحدة، تمّ تطبيق الاستمارة عليهم واستخرجت درجاتهم بالنسبة إلى تغيرات الحياة خلال الثمانية عشر شهراً السابقة. وبعد ثمانية أشهر تمّ الاستفسار عن الأمراض التي انتابتهم خلال تلك الفترة، فاتضح أنّه في المجموعة التي حصلت على درجات أعلى في تغيرات الحياة، عانى 49% منهم من بعض الأمراض. وفي المجموعة التي حصلت

على درجات متوسطة أصيب 25%، وفي المجموعة التي حصلت على أقل الدرجات مرض منهم 9%.

وفيما يلي قائمة من الأحداث شائعة الوقوع في الحياة، وأمام كل حدث توجد درجة الضغط النفسي المقابلة له. والحصول على درجات كبيرة يعني احتمال حدوث درجة عالية من الضغط إزاء هذا الحدث. وهي القائمة التي أعدّها هولمز وسبقت الإشارة إليها.

الضغوط النسبية للأحداث المتغيّرة في الحياة:

الضغـــوط	قيم ضغوط الحياة
الأسرة:	
موت الزوج / الزوجة	100
الطلاق	73
الانفصال بين الزوجين	65
موت أحد أعضاء الأسرة المقرّبين	63
الزواج	50
الحمل	40
ترك الابن أو الابنة البيت	29
الشخصية:	
السجن	63
أذى شخصي كبير أو جرح	53
صعوبات جنسية	39
موت صديق قريب	37
صعوبات في الإنجاز الشخصي	28
البداية أو الانتهاء من دراسة رسمية	26
التغيير إلى مدرسة أخرى	20
التغيير في الإقامة والسكن	20
تغييرات أساسية في عادات الأكل	15
الإجازة	13
العمل:	
الفصل من العمل	47
التقاعد من العمل	45
التغيير إلى خط آخر من العمل	36
مشكلات مع المسؤول	23

المالية:	
تغييرات أساسية في الحالة المالية	38
غلق الرهون	30

ويشير شولتز وآخرون (Schultz et. Al., 1990) إلى الدراسة التي أجراها زاليزنك، ودي فريز وهوارد Zaleznik, de Vries, & Woward عام 1977، والتي درست أثر الضغوط النفسية في الصحة، والسلوك، والأداء في العمل. أجريت الدراسة على (2000) ممن يعملون في شركة كندية كبيرة، وكانت لديهم أعراض للضغوط النفسية. وقد ظهرت هذه الضغوط بعد قيام الشركة بإجراء تغييرات كبيرة فيها مباشرة. وقد وجد الباحثون مدى واسعاً ومؤشرات لأعراض الضغوط النفسية تمّ تصنيفها في خمسة جوانب، هي: الضغوط الانفعالية، واستخدام الأدوية، وأمراض القلب، واضطرابات الهضم، ومشكلات الحساسيّة والجهاز التنفسي. وقد ظهر بعضها بتكرار عال. وقد أظهر الإداريون أنهم أقل المجموعات تعرضاً للضغط.

التعريف الإجرائي للضغط النفسي في الدراسة الحالية:

أولاً: الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات: هي المثيرات والظروف والأحداث المهنية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية التي يعتقد المعلمون بأنهم لا يتمكنون من مواجهتها والاستجابة لها كما يجب على الرغم مما لديهم من خبرة وإمكانات ومصادر فيتولد عنها مشاعر التوتّر النفسي.

ثانياً: الأبعاد الزمنية: يقصد بها: أ. الماضي: والماضي هنا زمن نسبي، ويقصد به الفترة التي ابتدأ فيها المعلم بالاعتماد على نفسه عندما عُيّن للعمل في التعليم كموظف رسمي. أمّا الحاضر، فهو فترة من الزمن القريب الذي يسبق الوقت الراهن عند إجراء الدراسة، والوقت الراهن ذاته. أمّا المستقبل، فهو زمن مفتوح، بحسب تصوّر المجيب نفسه.

أهمية الدراسة:

لقد تفاوتت الدراسات في المتغيرات التي عالجت الضغوط النفسية ومسبباتها، فبعض منها كان مجرّد حصر للضغوط النفسية بصورة عامة، وبعض آخر أضاف إلى ذلك مسألة تصنيفها في مجالات أو أبعاد، وآخرون حصروها بشريحة معينة من المجتمع أو مهنة من المهن، وربطت بمتغيرات كجنس المبحوثين، ومستوى التعليم، والحالة الاقتصادية الاجتماعية، وأنماط الشخصية، وغيرها من المتغيرات.

ورغم كثرة الدراسات، إلاّ أننا لا نجد دراسة، على حدّ علم الباحِثَيْن، سواء أكان على المستوى المحلي في الأردن، أم العربي، أم الأجنبي، قد عالجت موضوع تطور الضغوط لدى فئة معينة عبر الأبعاد الزمنية: الماضي، والحاضر، والمستقبل، رغم أهمية هذا الموضوع في الصحة النفسية للإنسان وكل ما يرتبط بها من سلوك يقوم به، سواء أكان ذلك في العمل والإنتاج، أم في الحياة الاعتيادية والعلاقات بالآخرين.

مشكلة الدراسة وأهدافها:

يمرّ المجتمع الأردني بتغيرات اقتصادية واجتماعية سريعة يشهدها المواطن الأردني بشكل واضح. هذه التغيرات أدت إلى تعرّض العاملين ومنهم المعلمون إلى مستويات عالية من الضغوط والتوترات. إنّ مثل هذه الضغوط النفسية تؤثر سلباً في أداء العاملين في مجال التعليم مما يؤدي إلى مخرجات تعليمية غير مناسبة وهذا مما يؤثر في مستوى التعليم وجودته في الأردن. ويحاول البحث الحالي الكشف عن الضغوط النفسية وتطوّرها لدى شريحة تقوم بمهمة كبيرة في المجتمع، هي شريحة المعلمين، التي تتولّى مسؤولية إعداد الإنسان، ونظراً إلى أنّ مهنة التعليم تُعدّ من المهن الباعثة أو المثيرة للضغط النفسي، فإنّ الكشف عن طبيعة الضغوط وكيفية تطوّرها أمر مهم ربما يساعد على التعرف إلى مسببات الضغوط وعلى إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلة.

أسئلة الدراسة:

لقد حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

(1) ما درجة الضغط النفسي لدى المعلمين تبعاً للأبعاد الزمنية: الماضي، الحاضر، المستقبل؟

(2) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط تبعاً للأبعاد الزمنية تعود إلى المتغيرات التالية؟:

أ. الجنس: (الذكور – والإناث).

ب. الدخل: (الراتب فقط، والراتب + موارد أخرى).

ج. الحالة الاجتماعية: (متزوج – أعزب).

(3) ما اتجاه التغيّر في مسار الضغوط النفسية عبر: الماضي والحاضر والمستقبل؟

(4) هل يمكن التنبؤ بدرجة الضغوط في المستقبل من خلال معرفة درجة الضغط في الماضي والحاضر لدى المعلمين والمعلمات؟

حدود الدراسة:

يقتصر تعميم نتائج هذه الدراسة على المجتمع الإحصائي الذي تمّ اختيار العينة منه والمتمثل في مجتمع المعلمين في محافظات الجنوب في الأردن. وتطبّيق الأداة المستخدمة في هذه الدراسة.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة، وعينتها:

تألف مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات الذين يدرسون في جامعة مؤتة (طلبة التأهيل، والدبلوم)، ممن يمارسون مهنة التعليم. أمّا عينة الدراسة، فقد بلغت (179) معلماً ومعلمة، منهم (99) معلماً، و(80) معلمة ممّن يدرسون في جامعة مؤتة للحصول على دبلوم تربية وعددهم (60) معلماً ومعلمة، أو التأهيل التربوي الحصول على الإجازة (البكالوريوس) وعددهم (119) معلم ومعلمة. بلغ عدد المتزوجين منهم (71)، بينما بلغ عدد العزّاب منهم (108). وقد تمّ التطبيق في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1999/98 في كلية العلوم التربوية بجامعة مؤتة. وقد تمّ اختيارهم عشوائياً على أساس الشعبة.

أداة الدراسة:

لغرض الحصول على أداة لتشخيص الضغوط لدى المعلمين الدارسين في جامعة مؤتة، فقد اتبعت الخطوات التالية:

أ. الدراسة الاستطلاعية: أجريت هذه الدراسة على عينة بلغ عدد أفرادها (30) معلماً ومعلمة، منها [(16) معلماً، و (14) معلمة]، من الذين يدرسون في جامعة مؤتة. وقد طلب إليهم أن يجيبوا إجابة حرّة عن أنواع الضغوط المهنية والحياتية التي يواجهونها، ويشعرون بأعباء ومؤثرات نفسية للتكيّف معها. وقد أجاب أفراد العينة، ثمّ حللت إجاباتهم، وصيغت في "بنود"، وأضيف إليها بعض الفقرات من دراسات سابقة.

إجراءات صدق الأداة:

عرضت قائمة الفقرات بصورتها الأولية على ستة محكّمين من المختصين في علم النفس في قسم علم النفس بجامعة مؤتة، وقد أبدى بعضهم بعض الملاحظات على عدد من الفقرات، عدّلت بموجبها، ولم تحذف أي فقرة؛ لأنّ جميعها كانت صالحة (انظر الملحق). وقد بلغ عدد فقرات الأداة (33) فقرة.

ثبات الأداة:

تمّ توزيع الأداة على عينة عشوائية استطلاعية من المعلمين الملتحقين للدراسة بكلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة. وقد استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل ثبات الفقرات عبر الأبعاد الزمنية: الماضي، والحاضر، والمستقبل. إذ كان معامل الثبات للفقرات 0.82، ويُظهر هذا المعامل ثبات الاستبانة إضافة إلى ما تمّ تحقيقه من صدق المحكّمين.

وضع التعليمات وبدائل الاختيار: تمّ وضع تعليمات لأفراد العينة التي ستجيب عن الأداة، تضمّنت الإشارة إلى موضوع الضغوط النفسية التي يتعرّض لها الإنسان في حياته وعمله، وأنهم سيجدون مجموعة من الفقرات التي قد تبعث أو تثير الضغط النفسي لدى بعضهم، وأنّ المطلوب هو أن يؤشّر المجيب على مدى انطباقها عليه وفق سلّم تقدير هو: تنطبق بدرجة كبيرة جداً (5)، تنطبق بدرجة كبيرة (4)، تنطبق بدرجة متوسطة (3)، تنطبق بدرجة ضعيفة (2)، تنطبق بدرجة ضعيفة جداً (1). وطلب إلى المجيب أن يعود بالذاكرة إلى الماضي، وأن يضع علامة (×) تحت الرقم الذي يعبّر عن مدى انطباق مضمون الفقرة عليه، ثمّ يعود إلى الحاضر، ليضع علامة (×) تحت الرقم الذي يعتقد أنّ مضمون الفقرة ينطبق عليه في الوقت الحاضر. ثمّ يذهب إلى الماضي، في عملية تنبئية لما سيكون عليه حاله في المستقبل بالنسبة إلى الضغط الذي تمثله هذه الفقرة، ويختار الرقم الذي يعتقد أنه سيمثل حالته في المستقبل. وهكذا مع بقية الفقرات الأخرى. كما خصص قسم لطلب المعلومات الشخصية والمهنية عن المجيب.

المعالجة الإحصائية:

تمّ تفريغ البيانات باستخدام الحاسوب، كما أجريت العمليات الإحصائية بواسطته، إذ استخدم معامل الارتباط، والانحدار، وتحليل التباين.

نتائج الدراسة

استهدفت هذه الدراسة معرفة أثر متغيرات الجنس، والحالة الاقتصادية في تطور مسار الضغوط النفسية عبر الماضي والحاضر والمستقبل.

أولاً: درجة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات عبر الأبعاد الزمنية:

أ. الماضي:

يتبين من الجدول رقم (1) ما يلي: فقد أظهرت النتائج أنّ متوسط الضغط في الماضي يبلغ (86.095)، وبانحراف معياري (27.17). وباختبار الفروق بين متوسط الضغط النفسي عند المعلمين في الماضي، ومتوسط الضغط النفسي النظري (99) باستخدام الإحصائي (ت) لاختبار الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والقيمة النظرية، وجد أنّ قيمة (ت) المحسوبة تساوي (6.5) هي دالة إحصائياً (ح<0.05)، وهذا يعني أنّ الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تقل عن المتوسط.

ب. الحاضر:

ويتبين من الجدول رقم (1) أنّ متوسط الضغط في الحاضر يبلغ (119.977)، وبانحراف معياري (21.752). وباختبار الفروق بين متوسط الضغط النفسي عند المعلمين في الحاضر، ومتوسط الضغط النفسي النظري (99) باستخدام الإحصائي (ت) لاختبار الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والقيمة النظرية، وجد أنّ قيمة (ت) المحسوبة تساوي (12.95) وهي دالة إحصائياً (ح<0.05)، وهذا يعني أنّ الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات تزيد على المتوسط.

ج- المستقبل:

أظهرت النتائج أنّ متوسط الضغط في المستقبل يبلغ (125.865)، وبانحراف معياري (28.290). وباختبار الفروق بين متوسط الضغط النفسي عند المعلمين في المستقبل، ومتوسط الضغط النفسي النظري (99) باستخدام الإحصائي (ت) لاختبار الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والقيمة النظرية، وجد أنّ قيمة (ت) المحسوبة تساوي (12.73) وهي دالة إحصائياً (ح<0.05)، ويلاحظ أيضاً هنا، أنّ هذا المتوسط هو أعلى من المتوسط النظري، ومتوسطي الماضي والحاضر. وكما هو مبين في الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1)

يبين متوسط الضغط النفسي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري عبر الأبعاد الزمنية الثلاثة: الماضي والحاضر والمستقبل.

الزمن	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري
الماضي	86.095	84	83	27.171
الحاضر	119.977	122	135	21.752
المستقبل	125.865	129	123	28.290

اختبار الفروق بين المتوسطات: الماضي، والحاضر، و المستقبل

أشارت نتائج اختبار (ز) للعينات المترابطة إلى أن قيمة (ز) كانت كالآتي :

1. مقارنة الماضي بالحاضر (ز) = 4,49

2. مقارنة الماضي بالمستقبل (ز) =13,34
3. مقارنة الحاضر بالمستقبل (ز) =5,9

ويلاحظ أن قيمة (ز) ذات دلالة إحصائية ، لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية، عند مستوى دلالة (0,05)

ثانياً: الفروق في درجات الضغوط تبعاً للمتغيرات: الجنس، الحالة الاقتصادية، الحالة الاجتماعية، والتفاعل بينها:

أظهرت نتائج تحليل التباين ما يلي:

أ. الماضي:

إنّ المتغير الوحيد ذا التأثير كان الوضع الاقتصادي، والذي يعني اعتماد المعلم/ المعلمة على الراتب فقط، أو الراتب مضافاً له مصادر أخرى للدخل. إذ بلغت قيمة ف (F) (4.683). وهي ذات دلالة إحصائية ح=0.032 وهذا يعني أنّ المعلمين والمعلمات الذين يحصلون على دخل إضافي يختلفون بدرجة الضغوط النفسية التي يعانون منها عن الآخرين الذين ليس لديهم مورد آخر غير الراتب.

أمّا بالنسبة إلى جنس المعلمين والمعلمات، والحالة الاجتماعية لهم من حيث الزواج أو العزوبية، فلم يكن لها تأثيرٌ في شدة الضغوط أو درجتها. كما لم يكن لتفاعل المتغيرات مع بعضها تأثير. والجدول التالي يوضّح ذلك.

جدول رقم (2)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لأثر المتغيرات المستقلة (الجنس، الحالة الاجتماعية، مصادر الدخل) والتفاعل بينها في التباين في الضغط النفسي لدى المعلمين في الماضي,

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	858.173	1	858.173	1.175	0.280
الحالة الاجتماعية	2171.480	1	2171.480	2.974	0.086
مصادر الدخل	3419.788	1	3419.788	4.683	0.032
الجنس × الحالة الاجتماعية	1129.255	1	1129.255	1.546	0.215
الجنس × مصادر الدخل	766.986	1	766.986	1.049	0.307
الحالة الاجتماعية × مصادر الدخل	1922.106	1	1922.106	2.632	0.107
الجنس × الحالة الاجتماعية × مصادر الدخل	43.516	1	43.516	0.060	0.807
داخل الخلايا	124891.56	171	730.36		

ب. الحاضر:

أظهرت نتائج تحليل التباين أنّ التفاعل بين جنس المعلم وحالته الاجتماعية (متزوج/ أعزب) ذو دلالة إحصائية معنوية. إذ بلغت قيمة (ف) F (3.939)، ولدى مقارنة دلالتها الإحصائية البالغة 0.049 بقيمة α البالغة (0.05)، نجد أنّها أصغر، وهذا يعني أنّ مستوى الضغوط يسير بصورة تختلف تبعاً لاختلاف الجنس والحالة الاجتماعية. فالمعلم الذكر المتزوج أقل ضغوطاً من الذكر الأعزب، وبالعكس بالنسبة إلى المعلمات. كما أظهر تحليل التباين أنّ التفاعل الثلاثي لكل من الجنس والحالة الاجتماعية ومصدر الدخل ذو دلالة إحصائية معنوية (تقريباً)، إذ بلغت القيمة الفائية (F) (3.860)، ولدى مقارنة دلالتها الإحصائية البالغة (0.051) نجد أنّها تقترب جداً من قيمة ألفا (0.05). والجدول رقم (3) يبين نتائج تحليل التباين للضغوط النفسية في الحاضر.

جدول رقم (3)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لأثر المتغيرات المستقلة (الجنس، الحالة الاجتماعية، مصادر الدخل) والتفاعل بينها في التباين في الضغط النفسي لدى المعلمين في الحاضر.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	149.755	1	149.755	0.320	0.573
الحالة الاجتماعية	547.577	1	547.577	1.169	0.281
مصادر الدخل	267.855	1	267.855	0.572	0.451
الجنس × الحالة الاجتماعية	1845.534	1	1845.534	3.939	0.049
الجنس × مصادر الدخل	174.329	1	174.329	0.372	0.543
الحالة الاجتماعية × مصادر الدخل	38.019	1	38.019	0.081	0.776
الجنس × الحالة الاجتماعية × مصادر الدخل	1808.855	1	1808.855	3.860	0.051
داخل الخلايا	80025.327	171	467.984		

ج. المستقبل:

أظهرت نتائج تحليل التباين أنّ لتفاعل جنس المعلمين مع حالتهم الاجتماعية (متزوج/ أعزب) دلالة إحصائية في المستقبل. إذ بلغت القيمة الفائية F (4.831)، ولدى مقارنة دلالتها المعنوية البالغة 0.029 نجد أنها أصغر من قيمة α البالغة (0.05)، وهذا يعني أنّ المعلم الذكر المتزوج أقل ضغوطاً من المعلم الذكر غير المتزوج، وأنّ المعلمة المتزوجة أكثر ضغوطاً من المعلمة غير المتزوجة، والجدول التالي يبيّن نتائج تحليل التباين.

جدول رقم (4)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لأثر المتغيرات المستقلة (الجنس، الحالة الاجتماعية، مصادر الدخل) والتفاعل بينها في التباين في الضغط النفسي لدى المعلمين في المستقبل.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	1499.256	1	1499.256	1.834	0.177
الحالة الاجتماعية	772.779	1	772.779	0.945	0.332
مصادر الدخل	17.284	1	17.284	0.021	0.855
الجنس × الحالة الاجتماعية	3948.953	1	3948.953	4.831	0.029
الجنس × مصادر الدخل	470.716	1	470.716	0.576	0.449
الحالة الاجتماعية × مصادر الدخل	178.618	1	178.618	0.219	0.641
الجنس×الحالة الاجتماعية×مصادر الدخل	2688.347	1	2688.347	3.289	0.072
داخل الخلايا	139788.86	171	817.48		

ثالثاً: اتجاه التغيّر في مسار الضغوط عبر الماضي والحاضر والمستقبل:

من خلال النظر إلى الجدول رقم (1) نلاحظ أنّ مسار الضغوط كان في تزايد، فقد كان متوسط الضغوط في الماضي (86.095)، وفي الحاضر (119.977)، وفي المستقبل (125.865).

رابعاً: التنبؤ بالضغوط المستقبلية* :

أظهرت نتائج تحليل الانحدار للضغط النفسي في المستقبل على الضغط النفسي في الماضي والحاضر، أنّه بالإمكان التنبؤ بالضغوط المستقبلية استناداً إلى معرفتنا بالضغوط الماضية والحاضرة. فقد بلغت قيمة ف (191.013). كما أظهرت نتائج التحليل أنّ 68% من التباين في الضغوط النفسية المستقبلية يمكن تفسيرها (التنبؤ بها) من خلال الضغوط النفسية في الماضي والحاضر للأفراد. وعلى ذلك فإنّ معادلة الانحدار التي يمكن التنبؤ بها بناءً على معرفتنا بالضغوط النفسية في الماضي والحاضر يمكن صوغها (انظر الهامش). ويلاحظ أنّ 65% من نسبة التباين المفسرة تعود إلى الضغط النفسي في الحاضر إذ إنّ معامل الارتباط بين الحاضر والمستقبل = 0.811، وهو دال إحصائياً، وهذا يعني أنّ الضغط في الماضي يضيف فقط 2% من التباين المفسّر. إذ إنّ الارتباط بين الضغط في الماضي والحاضر قد بلغ (0.248) وهو دال إحصائياً، فهذا يعني أن الارتباط بين الماضي والحاضر قد يكون السبب في أنّ الضغط في الماضي قد أضاف شيئاً من التباين المفسّر.

المناقشة

استهدفت هذه الدراسة معرفة كيفية تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية: الماضي والحاضر والمستقبل وأثر الجنس والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية في عينة من

* معادلة الانحدار التي استخدمت في الحاسوب هي:
y = 7.863 + , 175x1 + 1.109x2

المعلمين الدارسين في جامعة مؤتة والذين يعملون في وزارة التربية والتعليم. ومن أجل تحقيق هذا الهدف فقد استخدم الباحثان أداة تقيس مسببات الضغوط عبر الأبعاد الزمنية، وقد تحقق في هذه الأداة الصدق والثبات المطلوبان. تكون مجتمع الدراسة من (179) معلماً، و(80) معلمة ممن يدرسون في جامعة مؤتة.

أشارت النتائج إلى أنّ متوسط الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في الماضي كان (86.095) وهي نسبة أدنى من المتوسط النظري، وهذا يعني أنها كانت خفيفة نسبياً، وقد يعود ذلك إلى أن متطلبات الحياة كانت أقل مما هي عليه في الوقت الحاضر، كما أنّ قيمة السلع كانت أدنى مما هي عليه الآن، هذا من الناحية الاقتصادية. كما أنّ متطلبات الجوانب الأخرى كالمهنية، والاجتماعية لم تكن كما هي عليه من مستوى في الوقت الراهن.

أمّا في الحاضر، فقد كان متوسط الضغوط (119.97) لدى المعلمين والمعلمات، وهذا يشير إلى أنها قد تصاعدت بفارق كبير عن الماضي ويفوق المتوسط النظري. ولا شكّ نّ سبب هذا التصاعد يعود إلى عوامل عديدة قد يكون بعضها اقتصادي، إذ نجد أنّ مستوى الدخل لا يتماشى مع الزيادة في أسعار المواد الاستهلاكية أو إيجار العقارات وأثمانها. هذا بالإضافة إلى ازدياد متطلبات الأسرة بسبب التقدم الذي حصل في المجتمع، إذ تحولت فيه الكثير من السلع والحاجات من ثانوية إلى أساسية. كما أنّ الضغوط النفسية في المهنة قد زادت نتيجة للمتطلبات الجديدة التي يواجهها المعلم. كما أنّ وزارة التربية والتعليم تسعى باستمرار إلى تطوير العملية التربوية والتعليمية، فطوّرت المناهج، وتبع ذلك حاجة متزايدة إلى إعادة تأهيل المعلمين في أثناء الخدمة، ووضع شروط جديدة لمواصفات المعلم، وكان على المعلمين أن يستجيبوا لهذه المتطلبات. وازدادت من ناحية أخرى المتطلبات الاجتماعية، فتضافرت هذه العوامل وغيرها لتصعيد الضغوط النفسية لديهم. وهذا ما أكّدته دراسة هولمز وراهي (Homes & Rahe, 1973) من أنّ حدوث تغيرات في الحياد تؤدي إلى ازدياد الضغوط. وكذلك دراسة زاليزنك ودي فريز (Zaleznik, Devries, Woward, 1977) التي جاءت في دراسة شولتز وآخرين (1990) والتي أكدت أن التغير في ظروف العمل ومتطلباته تؤدي إلى ازدياد الضغوط النفسية. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه ويس (Weiss, 1972) من أن توقع الضغوط يؤدي إلى خفض التوتر الذي تثيره. ويعد مثل هذا الأمر طبيعياً، استناداً إلى ازدياد المتطلبات المستمرة المفروضة على الإنسان، ليس في المجتمع الأردني فحسب بل في المجتمعات كافة.

إنّ تفسير هذا الإحساس بازدياد الضغوط وتصاعدها بتواتر من الماضي، إلى الحاضر، فالمستقبل، قد يفسر جزئياً في ضوء نظرية التحليل النفسي التي تشير إلى أنّ الإنسان يحاول كبت تذكر الأحداث المؤلمة الضاغطة التي مرّت به، والإبقاء على الذكريات المسرّة، والتي لا تشكل في الوقت الحاضر أعباء نفسية. وتتشابه نتائج هذه الدراسة فيما

يتعلق بالضغوط الحاضرة مع نتائج الطريري (1994) التي توصلت إلى أنّ المعلمين من بين الشرائح التي تتعرض إلى ضغوط عالية.

أمّا نتائج تحليل التباين، فقد أشارت إلى أنّ متغير العامل الاقتصادي الذي يعني حصول المعلم أو المعلمة على دخل إضافي غير الراتب ذي تأثير بدلالة إحصائية معنوية بالنسبة إلى الماضي، ويشير هذا إلى أنّ عدم وجود دخل إضافي في الماضي كان يؤدي إلى الإحساس بشدة الضغوط النفسية. ويعد مثل هذا الأمر طبيعياً، فعند عدم توافر المال الكافي لتغطية الاحتياجات يتعرض الفرد إلى التوتر النفسي والضيق، فيزداد الشعور بضغوط الحياة. ولم يظهر للعامل الاقتصادي (أي الدخل الإضافي أو عدمه)، تأثير في الحاضر على الضغوط. وقد يفسر ذلك أنّ الدخل الإضافي الذي يحصل عليه بعض المعلمين أو المعلمات في الوقت الحاضر ليس مرتفعاً لذلك لا يؤدي إلى إحداث فرق ظاهر بين الاثنين، بينما كان مثل هذا المبلغ الإضافي والذي يرجح أنه بقي ثابتاً تقريباً بالنسبة إلى من يحصل عليه، يشبع حاجات كثيرة في الماضي. إلاّ أنّ تأثير العامل الاقتصادي من جهة أخرى يظهر عندما يتفاعل مع متغيرات هي جنس المعلم وحالته الاجتماعية، فالمعلم المتزوج الذي لديه دخل إضافي أقل تعرضاً للضغط النفسي من زميله غير المتزوج، وعلى العكس من ذلك، نجد أن المعلمة المتزوجة التي لديها دخل إضافي أكثر تعرضاً للضغط النفسي من المتزوجة التي ليس لها دخل إضافي. كما أظهر التفاعل أنّ متغيري الجنس والحالة الاجتماعية لوحدهما لهما دلالة إحصائية معنوية. فالمعلم المتزوج أقل تعرضاً للضغط النفسي من المعلمة المتزوجة، بينما المعلم غير المتزوج أكثر تعرضاً للضغط النفسي من المعلمة غير المتزوجة. ولا شكّ أنّ هذا التفاعل يشير إلى تعقد المتغيرات التي تولد الضغوط النفسية.

أمّا متوسط الضغوط النفسية المتوقعة في المستقبل، فقد كانت (125.865) وهو أعلى من المتوسط النظري ومن متوسطي الماضي والحاضر، وبانحراف معياري (28.29). وقد أظهرت نتائج تحليل التباين أنّ تفاعل الجنس مع الحالة الاجتماعية كان ذا دلالة إحصائية ويتشابه ذلك مع ما ظهر من تفاعل المتغيرات بالنسبة إلى الضغوط في الحاضر.

ويلاحظ من مجمل هذه النتائج التي ظهرت أنّ كلاً من عاملي جنس المعلمين والحالة الاجتماعية لم يكن لهما تأثير في الضغوط النفسية كلاً على حده، إلاّ أنّ التأثير يظهر لدى تفاعلهما مع بعض، وأحياناً لدى تفاعلهما مع العامل الاقتصادي.

كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أنه بالإمكان التنبؤ بمسار الضغوط المستقبلية استناداً إلى الضغوط الماضية والحاضرة. وبما أنّ النزعة كانت تصاعدية، فإنّ من الطبيعي أن

تكون الضغوط في المستقبل أكثر شدّة وإثارة للتوتر النفسي، وأنّ الفروق في الضغوط بين الأزمنة الثلاثة فروقاً ملحوظة.

إنّ تشخيص الوضع النفسي للمعلم والكشف عن مدى سلامته، لا يقتصر فقط على الوضع الحاضر، وإنّما على ما كانت عليه الحال في الماضي، وما يتوقع أن يكون عليه الأمر في المستقبل. ويعود ذلك إلى تعقد الطبيعة البشرية وتداخل العمليات والوظائف النفسية للإنسان، فالأزمان الثلاثة: الماضية والحاضرة والمستقبلية، وأحداثها، تتفاعل ببعضها لتقرّر في النهاية الوضع الحالي. فالفرد، حتى وإن كان قد عاش في الماضي، أو يعيش في الحاضر في ظروف حياتية مناسبة، تشبع فيها حاجاته، إلا أن مجرد توقعه أن مثل هذه الحياة لن تستمر في المستقبل، وأنه سيواجه ظروفاً ضاغطة، فإنّ ذلك التوقع يؤثر في سلوكه ويؤدي إلى تغييره، ويجعله يعيش في حال يشعر فيه بعدم الارتياح والتوتر النفسي. ويمكن من خلال تشخيص الضغوط النفسية، وتحديد اتجاهات حركتها صعوداً أو هبوطاً، من وجهة نظر الفرد، معرفة الوضع النفسي والروح المعنوية والرضا عن الحياة بصورة عامة.

ومن هنا تأتي أهمية الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمين، واتجاهات هذه الضغوط من الماضي، إلى الحاضر، فالمستقبل، من وجهة نظر المعلمين؛ لأنّ لطبيعة تلك الاتجاهات التي تسير بها الضغوط النفسية تأثيراً كبيراً في أدائهم وإنتاجهم وعلاقاتهم داخل المدرسة وخارجها. فإذا كان الاتجاه الذي تسير فيه الضغوط النفسية سلبياً متصاعداً، لا شكّ أنه سينعكس على عملهم، ويكون الطلبة هم الضحية الأولى، إضافة إلى المعلمون كبشر لهم الحق في أن يعيشوا متحررين من الضغوط النفسية.

إنّ التوصّل إلى طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون والكشف عن اتجاه سيرها، يخدم العملية التعليمية، بأطرافها وجوانبها المتعددة: الطلبة بالدرجة الأولى، ثمّ المعلمون، والإدارة التربوية على اختلاف مستوياتها، والإشراف التربوي.

التوصيات:

يوصي الباحثان بتطبيق الدراسة في مناطق مختلفة من الأردن لمعرفة أثر الموقع الجغرافي في تطور الضغوط النفسية ودراسة ذلك الأثر. كما ويقترح الباحثان دراسة التغير القيمي عند المعلمين تبعاً لتطور الضغوط عبر الأبعاد الزمنية المختلفة. وقد يكون لمستوى المرحلة الدراسية التي يدرّسها المعلم (ابتدائي، إعدادي، ثانوي) أثر في تطور الضغوط النفسية عند المعلمين، بمعنى هل يختلف تطور الضغوط النفسية بين معلمي المرحلة الابتدائية عن المتوسطة والثانوية؟

المراجع

- الحجار، محمد حمدي (1990)، *فن العلاج في الطب النفسي السلوكي*، دار العلم للملايين، بيروت.
- الحجار، محمد حمدي (1987)، *أبحاث في علم النفس السريري والإرشادي*، دار العلم للملايين، بيروت.
- الطريري، عبد الرحمن (1994)، *الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته*، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض.
- الطريري، عبد الرحمن (1991)، "المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي"، *حولية كلية التربية*، العدد (8) 1991، الرياض.
- محمد، عادل عبدالله (1995)، بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، *مجلة دراسات نفسية*، المجلد الخامس العدد (2) ص ص 9-43.
- محمد، يوسف عبد الفتاح (1999)، "الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية"، *مجلة مركز البحوث التربوية* – جامعة قطر، العدد (15) ص ص 195-227.
- مقابلة، نصر يوسف (1996)، العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، *مجلة علم النفس*، العدد (39)، ص ص110-119.

- Gibson, J. L. & Ivancevich, J. M. (1994). Organization Behavior: Structure & Process. Burr Ridge, Illinois, Richard Irwin Inc.
- Holmes, T. A. Rahe, R. H. (1973). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11: 213-218.
- Holmes, T. A., & Masuda, M. (1973). Life change and illness susceptibility, separation and depression. *Journal of American Association for the advancement of science*, 161-186.
- Lazarus, R. (1976). Pattern of Adjustment. 3rd ed. Tokyo, McGraw-Hill Kogakusha.
- McLellan, T. (1988). Escape from Anxiety & Stress. London Burke Publishing Co.
- Patel, C. (1991). The Complete Guide to Stress Management. New York Pleunum Press.
- Roediger III, H. et al., (1984). *Psychology*. Boston. Little Brown and Co.

- Sarafino, E. (1990). *Psychology: Biopsycho Social Interaction*. New York, John Wiley.
- Selye, Hans. (1975). Stress Without Distress. New York, Sigent.
- Selye, Hans. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
- Smither, R. (1992). *The Psychology of New and Human Performance*, 2nd ed., Yew York, Harper Collins College Publishers.
- Sowa, C. (1992). "Understanding Clients Perception of Stress". *Journal of Counseling & Development*. Nov.-Dec., Vol. 71.
- Schultz, Duane I. & Schultz, Sydney Ellen. (1990). *Psychology and Industry Today*. New York: MacMillan.
- Weiss, J. M. (1972). Psychological Factors in Stress and Disease. *Scientific American*, 226: 104-113.

استبيان آراء المعلمين من طلبة الدبلوم والتأهيل في الضغوط النفسية

حضرات المعلمين والمعلمات من طلبة الدبلوم والتأهيل المحترمين

تحية طيبة، وبعد:

لا شكّ أنّ الإنسان يمرّ بظروف تفرض عليه متطلبات من أنواع مختلفة، نظراً لتعقد الحياة. ولا يقتصر هذا الأمر على الحاضر فقط، بل أنّ الماضي كان له ظروفه الضاغطة أيضاً. كما أنّ المستقبل الذي نفكر فيه ونخطط له يضيف ضغوطاً أخرى. إنّ مثل هذه الحالة تعد أمراً طبيعياً يمرّ بها الإنسان في كل المجتمعات؛ لأنّ الحياة هي مجموعة (مشكلات) وعلى الإنسان أن يتكيف معها.

الفقرات التالية تمثل أسباباً قد تؤدي إلى الضغوط النفسية عند الفرد، يرجى وضع الدرجة التي تنطبق على حالتك بالنسبة إلى كل فقرة، مرّة عن الماضي، وأخرى عن الحاضر، والثالثة عن المستقبل، وذلك على النحو التالي:

5 تمثل انطباق الفقرة عليك بدرجة كبيرة جداً.

4 تمثل انطباق الفقرة عليك بدرجة كبيرة.

3 تمثل انطباق الفقرة عليك بدرجة متوسطة.

2 تمثل انطباق الفقرة عليك بدرجة ضعيفة.

1 تمثل انطباق الفقرة عليك بدرجة ضعيفة جداً.

شاكرين ومقدّرين هذا التعاون،،،

الباحثان

د. يوسف أبو حميدان، و أ.د. محمد العزاوي

ضع إشارة (×) عند الحالة التي تنطبق عليك:

- الجنس: ذكر ( )، أنثى ( ).
- المؤهل العلمي: تأهيل ( )، دبلوم ( ).
- سنوات الخدمة: أقل من 5 سنوات ( )، من 6-10 ( )، 11 سنة فما فوق ( ).
- الحالة الاجتماعية: أعزب ( )، متزوج ( ).
- مصادر مالية أخرى غير الراتب: توجد ( )، لا توجد ( ).

الرقم	الفقرة	في الماضي 1 2 3 4 5	في الحاضر 1 2 3 4 5	في المستقبل 1 2 3 4 5
1	قلة الدخل الشهري			
2	ارتفاع أسعار الحاجيات			
3	ارتفاع كلفة التعليم			
4	ارتفاع كلفة العلاج الطبي			
5	زيادة مصاريف الالتزامات الاجتماعية			
6	زيادة كلفة الإيجار أو البناء			
7	زيادة كلفة المواصلات			
8	زيادة كلفة الصيانة			
9	الحاجة إلى عمل إضافي لتحسين مستوى المعيشة			
10	ضعف الشعور بالاستقرار النفسي			
11	الإحساس بالعجز وعدم القدرة على تحمل أعباء الحياة			
12	الإحساس بالغبن قياساً مما يحصل عليه أصحاب المهن الأخرى مادياً			
13	الإحساس بالاكتئاب بسبب ظروف المهنة			
14	فقدان الأمل في تحقيق الأماني والطموحات			
15	التفكير المستمر في المستقبل المهني			
16	الإرهاق الذي تسببه طبيعة المهنة			
17	ضعف تفهم المسؤولين في التربية لطبيعة المهنة			
18	عدم مشاركة المعلم في صنع القرار			
19	سلوك الطلبة المشاكسين			
20	قرارات التربية غير منصفة للمعلم			
21	أعباء التطور المهني على المعلم			
22	ضعف التزام الطلبة بالدراسة والدوام			
23	نظرة أولياء الأمور لمهمة المعلم			
24	طبيعة الإشراف التربوي الذي يحمل			

	صفة التفتيش			
25	ضعف الشعور بالانتماء للمهنة			
26	ضعف المركز الاجتماعي للعاملين في التعليم			
27	تدخل الآخرين في شؤون الفرد الخاصة			
28	ضغوطات الواسطات لتعديل علامات الطلبة			
29	المناخ الاجتماعي والعادات الاجتماعية المقيدة للعمل			
30	صعوبة فهم ما يريده الآخرون			
31	أعباء العلاقات الاجتماعية التي تستهلك الجهد والوقت			
32	حماية الأبناء من المشكلات الاجتماعية المعاصرة			
33	المستقبل الدراسي للأبناء			

تاريخ ورود البحث إلى مجلة جامعة دمشق 1999/9/18.