الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني وانعكاساتها على أدائهم المهني

The Resources Of Stressors that e Palestinian teacher is exposed to and its repercussions on their professional performance

إبراهيم سليمان مصري *

Ibrahim Sulaiman masri

قسم علم النفس- كلية التربية- جامعة الخليل، (فلسطين)، masrii@hebron.edu

تاريخ الاستلام: 2019/12/02 تاريخ القبول: 2020/04/14 تاريخ النشر: 2020/06/02

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة "الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني وانعكاساتها على أدائه المهني" وتحديد أثر كل من متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة، المرحلة التعليمية، مستوى الدخل، وتم اختيار عينة عشوائية طبقية والبالغ عددها(144) معلماً ومعلمة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. أن أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني جاءت بدرجة متوسطة.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تعزى لمتغير(الجنس، سنوات الخبرة العاملين، مستوى الدخل، المؤهل العلمي).

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

كلمات مفتاحية: *الضغوط النفسية – الأداء المهني*

Abstract:

Enter your abstract here (Contains: The main problem, methods used in The present study aims to identify the psychological stressors that affects the Palestinian teacher and the effects these stressors put on their professional performance, with due regard to variations of gender, qualification, work experience, the level they teach and the level of income. The researcher has chosen a randomly stratified sample including (144) male as well female teachers. The study comes to conclusions:

1. The impact of the psychological stressors among the teachers in the Southern – Hebron school has a medium degree.

* **المؤلف المرسل**: إبراهيم سليمان مصري ، الإيميل: masrii@hebron.edu

2. There is not any statistical deference at the level (0.05>a) in the effect of the psychological stressors among the teachers the gender and the years of experience and financial income and the qualification variables.
3. There is any statistical deference at the level (0.05>a) in the effect of the psychological stressors among the teachers in southern Hebron professional performance due to the educational phase variables.

key words : *Stress, professional performance*

1. مقدمة:

يواجه الفرد في حياته اليومية ضغوطاً مختلفة، التي أصبحت جزءً من حياته اليومية، وانعكست على كل من صحته الجسمية، والنفسية، حيث تولد له حالة من عدم الاتزان الجسمي، والنفسي، وتنشأ هذه الضغوط عادة من البيئة المحيطة به؛ لكون أن الضغط، والحياة، أصبحا يسيران جنباً إلى جنب؛ وذلك نتيجة لتعرضه لدرجات متفاوتة من الضغوط، فغالباً ما يتعرض الفرد لمواقف، وظروف، تكون متطلباتها فوق طاقته (أبو مصطفى، الأشقر،2011).

أن مهنة التعليم تستدعي توفير المكونات التي تسهل التكوين المهني الملائم، والتي يستطيع المعلم بموجبه أداء وظيفته إضافة إلى الاستقرار النفسي الذي يجعله قادراً على الإحساس بكيانه وإشباع حاجته، وتحديد اتجاهاته وميوله، وقادر على أداء دوره التربوي في أجواء منى الرضا والمعنوية العالية والتلاؤم والتفاعل مع البيئة المحيطة (المساعيد، 1993).

لا شك إن الوضعية الصعبة للمدرس ناتجة عن الجو المهني العام الذي يؤدي فيه عمله في كل الأطوار والمراحل التعليمية المختلفة، فالتغير المستمر في المناهج والمقررات المدرسية وضعف الوضع الاقتصادي والاجتماعي للمدرس ، ونقص التكوين والإعداد المهني للمدرس كلها مؤشرات دالة على الوضعية الصعبة لمهنة التدريس، وهذا ما يترجم المعانة النفسية للمدرس من مظاهر الخوف، والقلق والتوتر التي قد تسبب مباشرة في تدني دافعيتهم للإيجاز وعدم رضاهم عن الوظيفة وهذا ما يؤثر سلباً على أدائهم (بني أحمد، 2007).

وأن هذه الوضعية الصعبة لا تمس المدرس فحسب، بل تمتد آثارها وسلبياتها لتشمل المجتمع بأسره، وهنا تكمن جدية وخطورة المشكلة المطروحة، فكم من حالات الفشل الناتجة عن سوء العلاقة بين المدرس والتلميذ، فالمدرس الذي يعمل تحت ضغوط قد يؤثر سلباً على تلاميذه، وقد تختلف مستويات ومصادر الضغوط المهنية من مدرس لآخر، وهذا قد يعود

لشخصية المدرس وإلى الفروق الفردية ومدى الاستجابة والتعامل مع المواقف الضاغطة وإضافة إلى المناخ التنظيمي العام السائد في المؤسسة التعليمية (زيدي، 2007).

وفي دراسة (**ponnelle,2008**) اشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط المهنة وسمة القلق، حيث يعاني المعلم مجموعة ضغوط خاصة بالعمل ومن مصادر مختلفة، ولكن هناك علاقة بين الضغوط وسمة القلق، بينما في دراسة (**Rubina & Shehla,2008**) إلى وجود علاقة عكسية بين ضغوط العمل والأداء الوظيفي.

يعتبر الضغط المهني للمدرسين أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ومن بين العوامل الأساسية في اختلال النظام التربوي ومعانة المدرس من مصادر الضغوط المهنية يترجم على شكل حالة من التوتر والتأزم الناتجة عن ظروف عمل المدرس (شيخاني، 2003).

إن التوتر النفسي والضغط يمنعان التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي، فكيف الأمر بالنسبة للمعلم؟ فان المعلم الفلسطيني يعيش ظروفا سياسية واقتصادية وتربوية، تسبب التوتر والضغط النفسي، وتعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد التطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط النفسية تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ،وقد تعددت آراء الباحثين حول مفهوم الضغوط إلا أنها تجتمع حول ضرورة توفير مواقف ضاغطة تتبعها استجابة من الفرد لهذه المواقف ,فيري لازاروس أن الإنسان عندما يدرك عدم قدرته علي التوازن بين متطلبات المواقف وقدرته علي الاستجابة لهذه المتطلبات في موقف ذو أهمية، فانه يشعر بهيمنة الضغوط عليه ولكن إذا استطاع الاستجابة لتلك المتطلبات فان الضغط يكون مقبولا (نشأت ، 1996).

وحسب دراسة (**AbuAlRub,2006**) فأن هناك علاقة بين ضغوط العمل والأداء الوظيفي، حيث أشار إلى أن الممرضات اللواتي يعتمدن على العمل الليلي لديهن نوع من التوتر والضغط النفسي مما يترك تأثيراً على أداهم المهني.

والضغط في العمل يتصف بوضعية انتقاليه يكون فيها التكيف الوظيفي شبه منعدم، وتظهر فيها الأعراض النفسية والفسيولوجية والسلوكية محاولة التكيف الفاشلة، وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن الضغط هو شعور العامل بعدم قدرته على التجاوب مع مختلف

متطلبات المحيط، أي أننا نستطيع أن نقول إن هناك ضغط مهني حين يكون العامل غير قادر على الاستجابة الملائمة والفعالة للمثيرات الخارجية في متطلبات العمل أو المحيط (مسلم،2007).

يعد موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا، والتي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي أكدت بمجملها أنها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل، وإن فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل .وقد يحدث أحيانًا اختلاط بين المفهومين، يراهما بعضهم مفهومًا واحدًا لكن حقيقة الأمر تشير إلى أن هناك فروقًا بينة بينهما .حيث يرى غولد وورث (**Gold & Roth, 1994**) أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط، إذ إنّه لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأنّه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع. عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة أخيرة عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغوط النفسية التي يدرك بأنها مهددة. نفهم من هذا أن الضغط هو حالة نفسية تظهر عندما يعجز العامل على التجاوب والتفاعل مع متطلبات محيط العمل ومستجدا ته .وأن الضغط النفسي قد يؤدي إلى اضطرابات جسدية وعقلية إذا لم يحسن العامل التعاطي مع المستجدات التي تطرأ على محيط عمله لان الصحة النفسية ذات صلة وثيقة بالتوافق المهني للعام، وفي ذات السياق أن مهنة التعليم تعد مهنة الضغوط النفسية، والمعلم أو الشخص الذي يمارس النشاط التعليمي عرضة أكثر من غيرة للإرهاق والأمراض الجسمية والنفسية، وهذا بحكم طبيعة عمله وما يطلبه من جهد.

وبما أن المعلم هو أحد الركائز الأساسية في العملية التربوية تتفق الكثير من الأبحاث على ضرورة توفير البيئة المناسبة حتى يترعرع وينتج قدر الإمكان ويترك تأثيرا ايجابيا على سلوك تلاميذه، وهذا ما يسعى الباحث اليه للتعرف على طبيعة الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني في ظل الظروف الصعبة التي يعشها.

1. الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (حسن، 2015) إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات أطفال اضطراب التوحد بمراكز التوحد بالخرطوم، حيث استخدمت الباحثة المنهج

الوصفي، وبلغ مجتمع الدراسة (46) معلمة شاركت منهن(40) معلمة كعينة للدراسة تم اختيارهم بالطريقة العمدية لمعالجة المعلومات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة من الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد بمراكز التربية الخاصة بالخرطوم، كما وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعاً لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (20-29) ، كما وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعاً لمتغير المؤهل التعليمي وذلك لصالح المستوى التعليمي الجامعي ، كما وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعاً لمتغير المهنة لصالح مهنة الاخصائي النفسي.

دراسة (الأحسن، 2015) هدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة، والكشف عن الأسباب الخاصة بهذه الضغوط، والتعرف على العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية وتقدير الذات، على عينة من (115) معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية، واشارت النتائج إلى وجود ضغوط مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية حيث تظهر هذه الضغوط بسبب أعباء المهنة وظروف العمل والتلاميذ، وأولياء الأمور والسياسة التعليمية والأجور والحوافز. وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى 60% من معلمي المرحلة الابتدائية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات.

وكشفت هدفت دراسة (صبيرة واخرون، 2014) إلى معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، وتكونت عينة الدراسة من (688) معلم ومعلماً، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، كما لا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الجنس، أو متغير الخبرة.

هدفت دراسة (**Chan et al,2010**) إلى التحقق من المشكلات المهنية، لدى المعلمين، الأعضاء في اتحاد النقابات المهنية من العاملين، في : المدارس الابتدائية، والثانوية، في هونج كونج، وقد تكونت عينة الدراسة من **(1710)** من المعلمين، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن استجابات المعلمين الذين تتراوح سنوات الخدمة لديهم، ما بين سنة - 5 سنوات، سجلوا

مستوى عالياً من الضغط ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مصادر الضغوط، هي : عبء العمل الثقيل، ضغط الوقت، الإصلاحات في التعليم، المراجعة الخارجية للمدرسة، اتباع مزيد من التعليم، وإدارة سلوك الطلبة، والتعليم، كذلك أظهرت نتائج الدراسة أن من أساليب إدارة الضغوط الأكثر استخداماً ، هي (النوم، الذهاب إلى الأصدقاء والجيران، الاسترخاء الذاتي، ومشاهدة التلفاز)، بينما كانت ممارسة التمرينات الرياضية الأقل استخداماً بين المعلمين.

هدفت دراسة (المصدر، أبو كويك،2007) إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، وضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لديهم، ومعرفة الفروق بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من(220) معلم ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة.

وهدفت دراسة (باهي، 2007) بعنوان مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوماتية لدى المدرسين الجزائريين، واشتملت الدراسة على (816) مدرساً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المدرسين يعانون من ضغوط عالية وكان لعامل الجنس دور في تحديد مستويات الضغوط، حيث أشارت إلى أن الذكور أكثر عرضة للضغوط، أما مرحلة التدريس لم تشير الدراسة إلى فروق ذات دلالة تعزى للمرحلة التعليمية، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق للخبرة حيث أن الفئة التي خبرتها متوسطة هي الأكثر شعوراً بالضغوط.

وأشارت دراسة (خليفات والزغلول، 2003) التي هدف إلى الكشف عن الضغط النفسي لدى عينة مكونة من (406) من معلمي مديرية تربية الكرك، وعلاقتها ببعض المتغيرات، وأشارت النتائج إلى أن معلمي مديرية تربية محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة إن أكثر العوامل إثارة للضغوط النفسية هي تلك

المرتبطة بمتغيرات الدخل، والعلاقة بالمجتمع المحلي، وأولياء الأمور والأنشطة اللامنهجية، والبناء المدرسي، والمناخ المدرسي، وعملية التدريس.

2.2 مشكلة الدراسة:

بما أن المعلم أحد ركائز العملية التعليمية، فأن أي معوقات تعترض طريقه تحول دو أداء واجبه التعليمي على النحو الأفضل، وتؤدي إلى إحساسه المباشر بعجزه عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه الأجيال التي يعلمها، والمجتمع الذي يعمل فيه، وإزاء هذا الصراع بين الواقع وما هو متوقع أن يقوم به المعلم، فان ذلك يدفع باتجاه الاحتراق النفسي والمعنوية المنخفضة والضغط النفسي والاضطرابات الفسيولوجية والنفسية. (**Davis, 1993**)

3.2 وتتمثل مشكلة الدراسة في السؤال البحثي الرئيسي التالي:

1. ما أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني؟

2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (**0.05**≥ a) في متوسطات أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تعزى لمتغيرات (الجنس، وسنوات الخبرة، والمرحلة التعليمية، ومستوى الدخل، والمؤهل العلمي).

4.2 أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمين في أماكن عملهم جراء تعرضهم لضغوط مهنة التدريس وما قد يترتب عليها من آثار يمكن أن تنعكس سلبا على أدائهم المهني وصحتهم النفسية والتي تترك أثاراً سلبياً على التلاميذ، وبالتالي قد تكون نتائج هذه الدراسة عونا لهم في تجنب ضغوط المهنة قدر الإمكان والتصدي لها عند وقوعها والتعامل معها وإدارتها بفعالية.

5.2. أهداف الدراسة فيما يلي:

1. التعرف على درجة الضغوط النفسية عند المعلم وأثر ذلك على أدائهم المهني.
2. معرفة أثر المتغيرات التي لها علاقة بالضغوط النفسية عند المعلم الفلسطيني.
3. الوصول إلى توصيات تعالج مشكلة الضغوط التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني.

6.2 محددات الدراسة:

1. المحدد البشري: معلمي مدارس تربية جنوب الخليل والبالغ عددهم(3089).
2. المحدد الزماني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام 2019
3. المحدد المكاني: مديرية تربية جنوب الخليل.

7.2 مصطلحات الدراسة:

الضغوط **stress**: مجموعة من الانفعالات السلبية غير السارة، التي تنشأ من مثيرات ضاغطة في بيئة العمل مما تنتج عنها اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية أو مهنية (جودة، 2003).

يري (صالح أبو حطب، 2006: 140) أن الضغوط النفسية تتجلي في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتضح ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية، فسيولوجية.

وتعرف الضغوط: بأنها مجموعة من الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين. (**mechanic,1978**)

3.منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من المعلمين والبالغ عددهم (3089) معلماً ومعلمة، وتكونت عينة الدراسة من (144) مبحوثا، ويبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس، وسنوات الخبرة، والمرحلة التعليمية، ومستوى الدخل، والمؤهل العلمي.

جدول رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب

(الجنس، وسنوات الخبرة، والمرحلة التعليمية، ومستوى الدخل، والمؤهل العلمي)

المتغير	العدد	النسبة المئوية	المجموع
الجنس	ذكر	75	144
	أنثى	69	
سنوات الخبرة	بين 1 -9 سنوات	56	144
	15 – 10سنوات	47	
	16سنة فأكثر	41	
المرحلة التعليمية	المرحلة الأساسية	43	144
	المرحلة الأساسية العليا	43	
	المرحلة الثانوية	58	
مستوى الدخل	اقل من 2500 شيكل	47	
	بين 2500 – 3000 شيكل	62	
	أكثر من 3000 شيكل	35	
المؤهل العلمي	دبلوم	25	144
	بكالوريوس	92	
	دراسات عليا	27	

3.3 أداة الدراسة:

بعد إطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة، وعلى الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة وأهدافها وفروضها قام ببناء استبانة خاصة من أجل التعّرف إلى أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني.

4.3 صدق الأداة:

تم التأكد من صدق الأداة في الدراسة الحالية بعرضها على سبعة محكمين من المختصين في التربية وعلم النفس، وكان هناك اتفاق بينهم على صلاحية الأداة ومقروئيتها.

5.3 ثبات الأدوات:

قام الباحث باحتساب ثبات الإستبانات عن طريق قياس معامل التجانس باستخدام طريقة (كرونباخ ألفا) (**Cronbach Alpha**) حيث تبين أن قيمة معامل الثبات بطريقة كرو نباخ ألفا بلغت (0.96)، وهي مؤشرات ثبات مرتفعة جدا وبالتالي فان الأداة تتمتع بدرجة ممتازة من الثبات.

4. نتائج الدراسة

2.4. نتائج السؤال الأول:

ما درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني وانعكاساتها على أدائهم المهني؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول استخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (2).

جدول رقم (2). الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني.

المشكلات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	144	2.55	0.69	متوسطة

يتضح من الجدول رقم (2) أن الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل وانعكاساتها على أدائهم المهني جاءت بدرجة متوسطة، فقد بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لأثر الضغوط على أداء العاملين (2.55) مع انحراف معياري (**0.**69).

يلاحظ من خلال نتائج السؤال الأول بأن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين متوسطة، وهذا يشير إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة بالأداء المهني، وهذا يعكس قدرا متوسطا من المعاناة التي يعيشها المعلم في مهنته، وتعتبر مؤشرا دال على عدم قدرته على أداء مهنته بشكل مناسب، وفي حال استمرار هذه الضغوط قد تقوده إلى استنفاذ نفسي، وعدم استقراره وهذا ينعكس على بنائه النفسي والجسمي والمعرفي، وبالتالي على أدائه المهني، وتتفق

هذه الدراسة مع دراسة (حسن، 2015) ودراسة (عساف،1996) ودراسة (**loiselle jean 2001**) ودراسة (باهي ،2007) والتي أشارت إلى أن هذه الضغوط تترك أثرا على أداء المعلم وإنتاجيته، كما أنها اتفقت مع دراسة (الأحسن، 2015) و دراسة (صبيرة واخرون، 2014) والتي اشارت إلى أن هناك علاقة طردية بين الضغوط المهنية والنفيسة والأداء، ويرى الباحث بأن هذه النتيجة مقبولة، حيث لا شك بأن المعلم يعاني من ضغوط في مهنة التعليم ولكن لم تتجاوز هذه الضغوط حدوداً غير معقولة، لأن مهنة التعليم في فلسطين أصبحت من المهن المفضلة لدى الكثير من الحاصلين على شهادات علمية، ولكن تبقى الضغوط متجه إلى حد ما بسب أعباء العمل الإضافي.

3.4 نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى **(a ≤0.05)** في متوسطات الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني وانعكاساتها على أدائهم المهني في مدارس جنوب الخليل تعزى لمتغيرات (الجنس، وسنوات الخبرة، والمرحلة التعليمية، ومستوى الدخل، والمؤهل العلمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (**1-5**) وفيما يلي نتائج فحصها:

نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى **(a ≤0.05)** في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل وانعكاساتها على أدائهم المهني تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدم الباحث اختبارت (**t-test**)، كما هو واضح في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3). نتائج اختبارت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية للضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	ذكر	75	2.61	0.78	1.116	142	0.266
	أنثى	69	2.48	0.57			

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى (a ≥0.050). *دالة إحصائيا عند مستوى (a ≥0.050).

يتبين من الجدول رقم (3) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى **(a ≥0.05)** في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير الجنس، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول السابق حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للذكور (2.61) وكان لدى الإناث (2.48). كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (1.116)، عند مستوى دلالة (0.266)، بناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الأولى.

تتفق هذه الدراسة مع الكثير من الدراسات بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية للجنس على درجة الضغوط النفسية فكل المعلمين سواء ذكر أم أنثى تعاني نفس الضغوطات في المدرسة وهذا ما أشارت إليه دراسة (صبيرة واخرون، 2014) ودراسة (رمضان،1991) ودراسة (**loiselle jean 2001**) والتي أشارت بأن ليس هناك فروق بين الجنسين على درجة الضغوط بينما اختلفت مع دراسة (باهي، 2007) ودراسة (**loiselle jean 2001**) والتي أشارت إلى أن هناك اختلاف بين الجنسين على مقياس الضغوط النفسية.

ويرى الباحث بأن هذه النتيجة مقبولة، حيث أن الذكور والإناث يعملون معاً بنفس الدرجة وعليه لا يوجد خلاف بين الجنسين في أداء المهنة.

نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى **(α ≥0.05)** في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل وانعكاساتها على أدائهم المهني تبعا لمتغير سنوات الخبرة، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم(4).

جدول رقم (4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	**بين 1 -9 سنوات**	56	2.55	0.87
	سنوات 10 – 15	47	2.54	0.40
	سنة فأكثر 16	41	2.54	0.68

يتضح من الجدول رقم (4) وجود تقارب في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل وانعكاساتها على أدائهم المهني تبعا لمتغير سنوات الخبرة، ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (**One -Way Analysis of Variance**) كما هو وارد في الجدول رقم (5).

جدول رقم (5): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	**بين المجموعات**	**0.041**	**2**	0.87	**0.996**
	داخل المجموعات	**68.684**	**141**	0.40	**0.996**
	المجموع	**68.688**	**143**	0.68	**0.996**

يتضح من الجدول رقم (5) انه لا توجد فروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل وانعكاساتها على أدائهم المهني تبعا لمتغير سنوات

الخبرة، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (0.004) عند مستوى دلالة (0.996)، وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الثانية.

يلاحظ من خلال نتائج الفرضية بأنه ليس هناك فروق سنوات الخبرة على الضغوط المهنية، ويرى الباحث بأن هذه النتيجة غير متوقعة حيث أن سنوات الخبرة قد تشكل أساس للفروق في الضغوط النفسية، حيث أن جميع المعلمين يتعرضون للضغوط وربما هناك فرق بين المعلم قديم الخدمة ومعلم حديث، وربما تختلف هذه الدراسة مع دراسة(صبيرة واخرون، 2014) ودراسة (**loiselle jean 2001**) ودراسة (عساف، 1996) ودراسة (باهي، 2007) وربما يفسر الباحث ذلك بأن طبيعة الظروف ربما متغيرة في البيئة الفلسطينية حيث يعاني المعلم جديد الخدمة وقديم الخدمة من نفس الظروف البيئة مثل عدم الاهتمام بالمعلم وظاهرة تأخير الرواتب ومعاملة أولياء الأمور كلها عوامل تؤثر في بناء شخصية المعلم وبالتالي تؤثر في أدائه المهني.

نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (**0.05≥α**) في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير المرحلة التعليمية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (6).

جدول رقم (6). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين على أدائهم المهني تبعا لمتغير المرحلة التعليمية.

المتغير	المرحلة التعليمية	العدد	المتوسط	الانحرف المعياري
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	المرحلة الأساسية	43	**2.80**	**0.76**
	المرحلة الأساسية العليا	43	**2.34**	**0.55**
	المرحلة الثانوية	58	**2.51**	**0.68**

يتضح من الجدول رقم (6) وجود تقارب في متوسطات أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير المرحلة التعليمية،

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (**One -Way Analysis of Variance**) كما هو وارد في الجدول رقم (7).

جدول رقم (7): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين على أدائهم المهني تبعا لمتغير المرحلة التعليمية.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	بين المجموعات	4.629	2	2.315	**5.095**	**0.007****
	داخل المجموعات	64.059	141	**0.454**		
	بين المجموعات	4.629	2			

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير المرحلة التعليمية، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (5.095) عند مستوى دلالة (0.007)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة قام الباحثان باستخدام اختبار(**Tukey**) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول رقم (8).

جدول رقم (8): نتائج اختبار (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة على للضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير المرحلة التعليمية.

المتغير	المرحلة التعليمية	المرحلة الأساسية	المرحلة الأساسية العليا	المرحلة الثانوية
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	المرحلة الأساسية		**0.4577**	**0.2889**
	المرحلة الأساسية العليا			**-0.1688**
	المرحلة الثانوية			

يتضح من الجدول رقم (8) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في متوسطات في الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير المرحلة التعليمية، أن

الفروق كانت بين المعلمين الذين يعلموا (المرحلة الأساسية) والمعلمين الذين يعلموا (المرحلة الأساسية العليا) لصالح المعلمين الذين يعلموا (المرحلة الأساسية)، وبناء عليه تم رفض الفرضية الصفرية الثالثة.

يتضح من خلال نتائج الدراسة بأن المعلمين الذين يعلموا المرحلة الأساسية هم أكثر عرضة للضغوط النفسية مما يترك تأثير على أدائهم، تختلف هذه الدراسة مع دراسة (باهي، 2007) التي لم ترى فروق فردية بين المراحل التعليمية، ولكن يرى الباحث بأن هناك فرق بين تعليم المعلم في المراحل الأساسية والمراحل الأساسية العليا، وهذا الفرق نتيجة طبيعية لأن طريق التعامل مع المرحلة الأساسية مليئة بالضغوطات النفسية، خاصة وأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة التأسيس للمرحلة القادمة، وهي بحاجة إلى تعب شديد للتحضير للمرحلة القادمة، خاصة مع تغير المناهج الفلسطيني التي زادت من كاهل المعلمين.

نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى **(a ≤0.05)** في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تعزى لمتغير مستوى الدخل.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير مستوى الدخل، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (9).

جدول رقم (9). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين على أدائهم المهني تبعا لمتغير مستوى الدخل.

المتغير	مستوى الدخل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	اقل من 2500 شيكل	47	2.62	**0.76**
	بين 2500 – 3000 شيكل	62	2.51	**0.50**
	أكثر من 3000 شيكل	35	2.50	**0.87**

يتضح من الجدول رقم (9) وجود تقارب في متوسطات أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير مستوى الدخل،

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (**One -Way Analysis of Variance**) كما هو وارد في الجدول رقم (10).

جدول رقم (10): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسطات أثر الضغوط النفسية لدى المعلمين على أدائهم المهني تبعا لمتغير مستوى الدخل.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	بين المجموعات	0.439	2	**0.220**	**0.454**	**0.636**
	داخل المجموعات	68.249	141	**.4840**		
	المجموع	68.688	143			

يتضح من الجدول رقم (10) انه لا توجد فروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير مستوى الدخل، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (0.454) عند مستوى دلالة (0.636)، وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الرابعة.

يلاحظ من خلال النتيجة الرابعة بأنه لا توجد فروق لمستوى الدخل على الأداء المهني، وربما تختلف الدراسة مع دراسة (خليفات، وزغلول، 2003) ويرى الباحث بأن هذه النتيجة تم مناقشتها على أساس أن ليس هناك تأثير لمستوى الدخل، فمن يدخل عليه ما قيمته 2500 شيكل أو 3500 شيكل هما بنفس الدرجة، مع العلم بأننا اتفقنا في البحث ومن خلال فقرات الأداة بأن الراتب لا يكفي لسد الاحتياجات وهذا يشكل ضغط حقيقي حيث أن المعلم يسعى إلى إيجاد وظيفة مساعدة له بعد الدوام وذلك لسد احتياجاته اليومية، ولا يتفق الباحث مع هذه النتيجة لن هي جوهر الضغط النفسي، مع العلم بأنها من الوظائف المحببة لدى الكثير من الخريجين في ميدان العلوم التربوية، ولكن بلا شك بأن الأمر المادي يلعب دوراً كبيراً في تشكل الضغط على الموظفين العاملين في الميدان على حد علم الباحث.

نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى **(a ≤0.05)** في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تبعا لمتغير المؤهل العلمي، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (11).

جدول رقم (11). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين على أدائهم المهني تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	دبلوم	25	2.31	0.66
	بكالوريوس	92	2.55	0.70
	دراسات عليا	27	2.73	0.64

يتضح من الجدول رقم (11) وجود تقارب في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني تبعا لمتغير المؤهل العلمي، ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (**One -Way Analysis of Variance**) كما هو وارد في الجدول رقم (12).

جدول رقم (12): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين على أدائهم المهني تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم المهني	بين المجموعات	2.373	2	**1.186**	**2.522**	**0.084**
	داخل المجموعات	66.315	141	**.4700**		
	المجموع	68.688	143			

يتضح من الجدول رقم (12) انه لا توجد فروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى المعلمين العاملين في مدارس جنوب الخليل على أدائهم المهني تبعا لمتغير المؤهل العلمي، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (2.522) عند مستوى دلالة (0.084)، وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الخامسة.

يلاحظ من خلال النتيجة الخامسة بأن ليس هناك فروق للمؤهل العلمي ليشكل ضغطا وبالتالي يؤثر على الأداء المهني وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (عساف، 1996) ودراسة (رمضان، 1991).

التوصيات:

1. إيجاد برامج نفسية وتربوية لتحسن وضع المعلم، والعمل على إيجاد بيئة أمنة يشعر المعلم براحة أثناء تأدية رسالته.
2. تحسين مناخ العمل من خلال عقد الدورات التدريبية اللازمة من أجل إعداد أطر مهنية قادرة على مواجهة ضغوط العمل.
3. تحسين رواتب العاملين في مهنة التمريض وتطوير نظام الحوافز والترقيات.

المراجع:

1. إبراهيم عبد الباسط لطفي. (1994). عمليات تحمل الضغط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لد المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (5) جامعة قطر، ص 95-128.
2. الأحسن، حمزة. (2015) الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة مولود معمري، الجزائر.
3. أحمد محمد عوض بني أحمد. (2007). الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن ط (1) ص 35.
4. باهي سلامة. (2007). مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائية، والمتوسط الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر.
5. سمير شيخاني. (2003). الضغط النفسي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، لبنان ط (1) ص14-15.
6. شارف خوجة مليكة. (2011). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (الابتدائية، المتوسطة، الثانوية)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.

7. صالح أبو حطب. (2006). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي تصدر عن شبكة التربية العربية، المجلد الثاني عشر، العددان 21،22 ص 140.

8. طلعت منصور، وفيولا البلاوي. (1989). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين–كراسة التعليمات–مكتبة الانجلو المصرية.

9. عبد العظيم المصدر، باسم علي أبو كويك. (2007). ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة – فلسطين–بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني " مدخل للتميز "الذي تعقده الجامعة الإسلامية في الفترة من 30 –31 أكتوبر 2007.

10. عبد الفتاح، خليفات، عماد الزعلول. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، (3) ص 61–88.

11. عبد عساف. (1996). المشاكل النفسية التي يعاني منها المعلمون وأثارها التربوية. مركز الدراسات والتطبيقات التربوية، وقائع المؤتمر السنوي الثالث. ندوة بعنوان دور التربية في تعزيز الديمقراطية، رام الله، فلسطين.

12. عبد محمد عساف، هدى خالد. (2005). ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثرها بالمتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الثامن العدد الأول.

13. علي عسكر. (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.

14. عويد المشعان. (2000). مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين في مرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد (28) عدد (1) ص 168–186.

15. فؤاد صبيرة، ريم كحيلة، عبير رفيق ناصر. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، دراسة ميدانية،

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الأداب والعلوم الإنسانية المجلد (36) العدد (4).

16. فوزي عادل المساعيد. (1993). مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.
17. فوزي عبد الخالق. (1996). ضغوط العمل الوظيفي، مجلة آفاق الاقتصادية، عدد (17) ص 131.
18. محمد جاسم العبيد. (2004). سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسة وأفاق التطور العام، عمان، الأردن. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
19. محمد حمزة الزيود. (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد(23) العدد(2).
20. محمد حميدان العبادي. (2001) .المعوقات التي تواجه المعلمين في تنفيذ استراتيجيات إدارة، الصف، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد التاسع والثلاثون، العدد (2)، الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية، عمان.
21. محمد مسلم. (2007). مدخل إلى علم النفس العمل، ط1، دار قرطبة، الجزائر.
22. محمود عطا حسين (1994). دراسة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في التعليم العام في مدينة الرياض، مجلة دراسات نفسية (رانم) ابريل، عدد(14).
23. معزة محمد مصطفى حسن. (2015). الضغوط النفسية لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، رسالة ماجستير غير منشورة.
24. نظمي أبو مصطفى، ياسر حسن الأشقر. (2011). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، ص209 – ص238 يناير.

25. يحيى عبد الجواد جودة. (2003). مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس: فلسطين.

المراجع الأجنبية:

1. *Abu, a. (2006). The relationship between job stress, job performance and social support among Hospital Nurses. J Nurse Scholarsh; 38:200–4.*

2. *Rubina K, Shehla A, Delawar K. (2008). Occupational Stress and Its Effect on Job Performance Case Study of Medical HOUSE Officers of District Abbot Tabad, J Ayub Med Coll Abbottabad 2008;20(3) .*

3. *Abdel Hakim Belarifi. (2001). Lnseignant ET as parties - elements de psychology, les editions EL-HIKMA, Alger. Psychology, 63, 261-270.*

4. *Davis, D, G. (1993). Secondary School teachers, coping resources and perceived symptoms and sources of job stress. Dissertation Abstracts International. (1). 54 (3).*

5. *Chan, A. et al. (2010)." Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong", proceeding of the international multiconference of Engineers and computer scientists Vol.III IMECS March, Hong Kong.*

6. *Ponnelle, S. (2008). Contribution des determinants personnels, organisationnels ET des st- yles d'ajustement au stress dans explication de la Santé subjective des enseignants du seco-Ndaire. Paris: Institut National Du Travail ET D'organisation Professionnelle.*

7. *Langford, D.M. (1987) the relationship between stress and jop satisfaction as perceived by seventh. Day Adventist board academy teachers in the southern and southwestern union unpublished doctoral dissertation (ph. D thesis) Tennessee state university Tennessee.*

8. *Fontana, D., & Abouserie, R., (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. British Journal of Educational*

9. *Kyriako, C., (2000). Stress busting for teachers. Stanley Thrones Ltd, Cheltenham.*

10. *Mechanic, D. (1978). Students under stress, New York; the free press.*

11. *Gold, Y & Roth, R. (1994). Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution, 2nd edition. The Flamer Press. London.*