

## الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

\* د/ عبير عبد محمد أرتببان

مقدمة البحث:

يوصف القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية ( Psychological stress) وهى من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير قدراته للمواءمة لمواجهة أثارها، وتُعبّر عملية التدريس من الأنشطة والعمليات المقصودة التي يقوم بها المعلم وخاصة معلم التربية البدنية في سبيل نقل المعارف والعلوم إلى المتعلمين مستعينا في ذلك بمختلف المعارف، حيث تمثل تلك الضغوط أحد أنواع الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها المعلم عند قيامه بمهامه التعليمية، وتؤثر في علاقته مع الإدارة، الزملاء، المفتشون، أولياء الأمور وحتى طلابه، وبالتالي تؤثر في أداءه، ومن ثم تعود بالسلب على العملية التعليمية.

ويشير "ميتشيل Mitchell (٢٠١٠م)، فيليب Philip" (٢٠٠٩م)، إلى أن مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى أي مجتمع لتحقيقها تقع على عاتق المعلمين حيث تعتبر المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثُر فيها الضغوط النفسية لما تتطلبه من كفاءة ومهارات شخصية من قبل المعلم بقصد تليبيتها وتعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن التعليمية إثقالا بضغوط العمل، إذ يعاني المعلمون من مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب ومنهم من يواجه مشكلات صحية، لما تقتضيه هذه المهنة من متطلبات وأعباء إضافية مع فئات متنوعة من الأفراد تتطلب إعداد الخطط التربوية الفردية واختيار أساليب التدريس المناسبة. (٣٢١:٢٠) (١١٦:٢١)

\* دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية ومدير مساعد بالإدارة العامة للتعليم الخاص والنوعي  
بوزارة التربية وموجهة تربية بدنية بوزارة التربية بدولة الكويت .

ويرى كل من "مارتن Martin (٢٠١٠م)، خضير كاظم" (٢٠٠٩م) أن من متطلبات الحياة المعاصرة أن يساير الفرد كل تغيرات وتحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة الاقتصادية، الاجتماعية وغيرها وتعد الضغوط المهنية من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر واهتمام الباحثين في مجالات الطب، علم النفس، علم الاجتماع، التربية، التربية البدنية. (١٩:١٠٠) (٢:٧٦)

والضغوط النفسية كما يشير "بوتشانان وآخرون Buchanan et al (2010) تعتبر من المواضيع المهمة التي تم التركيز عليها، وذلك من خلال الأبحاث والدراسات الحديثة والمستقبلية، والسبب في ذلك لكثرة ما تتعرض له هذه الفئة من مشكلات وأحداث صادمة، وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، بالإضافة إلى زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع والمتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعريض الأفراد المعاقين حركياً لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي انعكست نتائجها على أدائهم في الحياة. (١٦: ٥٦-٦٦)

وتتنوع مصادر الضغوط النفسية فقد تكون البيئة الخارجية مصدراً من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، وتأتي كذلك من خلال المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية وأن المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والإحباط تعد مصدراً من مصادر الضغوط النفسية ومن أهم تلك المصادر عبء العمل الزائد عن الحد، أي تحميل الفرد أعباء أكثر من طاقته وللتعبير عن تلك الحالة يوجد نمطين هما: (١٠: ٦٣)

وقد أصبحت مواجهة الضغط المهني لدى المعلمين قضية رئيسية في المدارس، ووجد أن الشدة والضييق والضغط باهظ الثمن لدى المعلمين الذين يتعرضون له، فعلى المستوى الفردي يبرز الضغط بشكل واضح في الشعور بالإعياء وفقدان النوم والشعور بالاحترق، وعلى المستوى المهني تتعكس زيادة الضغط في تنامي المعدل السنوي لغياب المعلمين وعدم الرغبة في الأداء

وارتفاع في عدد الذين يتقاعدون مبكراً، هذا وقد يستجيب الفرد للتوتر النفسي بواسطة سلوك تعلمه من قبل وتنشأ ضرورة تكيف جديدة إذا كان السلوك المتعلم سابقاً غير كاف لمواجهة الضغوط المهنية النفسية والاجتماعية المختلفة، وهنا يجمع الفرد عناصر متعددة من خبراته ليحدد أسلوب الاستجابة الجديدة للموقف الجديد، وفي هذا قد يضطر إلى نوع من التركيب الجديد بخبرات سابقة بحيث يغير أساليبه السابقة في الاستجابات. (٧: ٢٣٩)

وتنقل "ماجدة بهاء الدين" (٢٠٠٨م) عن "بلاش Blache" ما مفاده أن الضغوط المهنية لدى المدرس تنتج من الأعباء المتعددة التي تقع على عاتقه والتزامه بشروط عمله وموقفه منه وموقف الآخرين وفرصة الحياة أمامه وأمام الآخرين وحدود دخله، وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها، وقد تباينت تصنيفات تلك الأعباء ومسبباتها لاختلاف وجهات النظر، لكن هناك محاور تشترك فيها أى ثلاث مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يواجهها المدرس وهي:

- ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس.
  - ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ.
  - ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي. (٩: ٢٣)
- أما أهم أسباب الضغوط النفسية كما قدمها "على إبراهيم" (٢٠٠٩م) عن موراي (Murray) هي:

الضغوط الأسرية، وضغوط النقص مثل نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء، وضغوط العدوان، سوء معاملة الأقران والرؤساء، وضغوط السيطرة مثل التأديب والعقاب القائم على القسوة والقسر وضغوط الدونية مثل القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي. كما أن أنواع الضغط النفسي، هي: يحدث الضغط النفسي نتيجة تعرض الفرد لمواقف حادة، منها ما يعبر عن حالة التكيف ومقاومة الجسم له، ومنها ما يعبر عن حالة التعب والإنهاك، مما يجعلنا نميز بين نوعين من الضغط النفسي وهما:

## ١- الضغط الإيجابي (التكفي):

هو ما يجعل الجسم في حالة استعداد للفعل، هذا إضافة إلي قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقديم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الإمكانيات لمواجهةها. (٦: ٨٠)

ويضيف "محمد قاسم" بقوله أن الضغوطات البسيطة تساعد الفرد علي الأداء والإنجاز، وزيادة الكفاءة، لأنها بمثابة حافز للنشاط فللضغط دور فعّال في جعل الإنسان يبذل ويخترع مع القيام بأعمال مفيدة. (١١: ١١٥)

أن الضغط النفسي الإيجابي يمثل قدرة الفرد في التحكم في مصادر الضغط فبوجود درجة من الضغط والتوتر، يعمل الفرد بشكل منتج، ويساعده هذا علي حل المشكلات.

## ٢- الضغط السلبي :

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألماً وحنناً، وهو سبب في ظهور اضطراب في الاتزان النفسي، كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخرى، كالأضطرابات الهضمية، أو الجلدية. (٥: ١٣)

- أما "جمعة يوسف" (٢٠٠٤) فيحدد أنواع الضغوط وفقاً للأسس متباينة:
- من حيث مسبباتها إلي الضغوط بناءة إيجابية كالزواج والترقي وضغوط هدامه سلبية كالإصابة في العمل ووفاة شخص عزيز. (١٥: ٣٣)
  - من حيث الاستمرار: تصنف إلي الضغوط المستمرة كمنغصات الحياة اليومية وضغوط متقطعة كالمناسبات الاجتماعية حفلات، مخالقات القانون.
  - من حيث المنشأ: ضغوط داخلية وهي تتبع من خلال الفرد كالحاجات والمتغيرات والفسولوجية والطموحات والأهداف وضغوط خارجية لها علاقة بالبيئة الخارجية كالضوضاء والملوثات.
  - من حيث المكان الذي تحدث فيه كالمنزل والمدرسة والشارع.

- من حيث عدد المتأثر بها (الضغوط) فقد تكون عامة يتأثر بها عدد من الناس وخاصة يتأثر بها فرد واحد وعدد محدود من الناس كحوادث الطرق مثلاً.
- من حيث شدة الأحداث فتصنف إلي الضغوط خفيفة متوسطة وشديدة.
- ان الحدث يمكن أن يصنف وفقاً لأكثر من محك في الوقت نفسه.

#### مشكلة البحث:

إن مهنة التعليم مهنة ذات طابع إنساني لذلك فإن هذه المهنة لا تخلو من الضغوط والمعوقات التي تحول دون قيام المعلم بدوره المطلوب، الأمر الذي يجعله يشعر بأنه غير قادر على أداء عمله بالمستوى المتوقع، وعلى الرغم من التطورات والتغيرات التي يشهدها القرن الحالى وفى مقدمتها العولمة فإنها لم تقلل من دور المعلم بل ركزت على دوره فى العملية التعليمية وواقع الحال يشير إلى زيادة تعرض المعلم إلى بعض المشاكل والضغوط التي يمكن أن تؤثر فيه بشكل مباشر أو غير مباشر، ومن ثم تؤثر فى العملية التدريسية وفى مستوى الطالب بشكل سلبي. (١٨:١٨٨)

وضغوط مهنة التدريس الناتجة عن متطلبات العمل غالباً تفوق قدرات المعلم وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يقوم به كمدرس بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس، وما يتعرض له المدرس من مشكلات في محيط عمله، وتسبب له ضعف القدرة على أداء التدريس بصورة جيدة، بل يمكن أن تسبب له أعراضاً مرضية، أو تؤدي إلى غيابه عن عمله أو تركه، كما يمكن أن تؤدي الى شعور المدرس بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية ينتج عنها حالة من الإجهاد النفسي والبدني، وتصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والإحباط والغضب، التعليمي. (١٤:٢٣١)

**هدف البحث :**

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت.

**فرض البحث :**

وجود فروق دالة إحصائياً لإستجابات معلمات التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت علي بنود مقياس الضغوط النفسية المهنية.

**مصطلحات البحث:****- الضغط النفسي: Psychological Stress**

هو "التعرض لموقف ضاغط له إستجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل. (٩: ٢٠)

**- الضغط النفسي المهني: Professional Psychological Stress**

"ويقصد به عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته، بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفيسيولوجية والسلوكية". (١٧: ٥٦)

**الدراسات المرتبطة:****أولاً: الدراسات المرتبطة العربية:**

١- دراسة "فراس قريطع" (٢٠١٧م) (٨) بعنوان "الضغوط النفسية لدي المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة"، هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوي التماسك الجماعي لدي لاعبي كرة القدم، التعرف علي مستوي الطموح لديهم، كانت أهم النتائج وجود مستوي متوسط من الضغوط النفسية لدي المعلمي، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط

النفسية يعزى للحالة الاجتماعية. وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

٢- دراسة "زينب خنجر" (٢٠١٦م) (٣) بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الاطفال، التعرف على مستوى جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال، التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال يتكون مجتمع البحث من (٤٧٨) معلمة اختيروا عشوائياً، اعدت الباحثة مقياس للضغوط المعنية لمعلمة الروضة، توصلت الباحثة الى النتائج الاتية، أن معلمات رياض الاطفال لديهن ضغوط مهنية، ان معلمات رياض الاطفال لدين انخفاض في جودة الحياة، ان العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة علاقة عكسية.

٣- دراسة "زينب محمد كاطع" (٢٠١٦م) (٤) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال دراسة ميدانية في مدينة بغداد"، هدفت الدراسة إلى الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لديهن، بلغت عينة الدراسة (١٥٠) معلمة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن معلمات الرياض تعاني من ضغوط كثيرة وتفسير ذلك يعود إلى إرتفاع أعداد أطفال الرياض في الصف، معلمات رياض الأطفال (العينة لكلية) لديهن ارتقاء نسق قيمي بمستوي جيد، هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين وهذا يشير إلى أنه كلما كان النسق القيمي لدي المعلمة روضة عالي، كلما قل لديها الضغط النفسي.

٤- دراسة "حمزة الأحسن" (٢٠١٥م) (١) بعنوان "الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها علي مستوى تقدير الذات لديهم، دراسة ميدانية في البلدة وتيبازة"، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط المينية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البلدة وتيبازة، والكشف عن المصادر المسببة لهذه الضغوط، بالإضافة إلى تحديد مستوى تقدير الذات الموجود لدى هذه الفئة من المعلمين والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات قد أجريت هذه الدراسة علي عينة مكونة من (١١٥) معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية، وجود ضغوط مينية مرتفعة لدى (٦٦.٠٨%) من معلمي المرحلة الابتدائية، حيث تظهر لديهم هذه الضغوط بسبب مصادر متعلقة بكل من أعباء المهنة وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز والعلاقات المهنية والنمو والتطور المهني، والمكانة الاجتماعية، وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى (٦٠%) من معلمي المرحلة الابتدائية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات.

٥- دراسة "محمد مقداد، فاضل عباس خليفة" (٢٠١٢م) (١٢) بعنوان "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين"، هدفت الدراسة إلي تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط، تكونت العينة من (١٤٦) معلم، كانت أهم النتائج أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية، كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والملل وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس، كما بينت



النتائج أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها هي الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ، وتبين أيضاً أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة البحث.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث من معلمات التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت.

**جدول (١)**

**توصيف عينة البحث الكلية (ن=١٨٠)**

| م | البيان             | العينة                | النسبة المئوية |
|---|--------------------|-----------------------|----------------|
| ١ | العينة الأساسية    | ١٦٠ معلمة تربية بدنية | ٨٨.٩%          |
| ٢ | العينة الاستطلاعية | ٢٠ معلمة تربية بدنية  | ١١.١%          |
|   | الاجمالي للعينة    | ١٨٠ معلمة تربية بدنية | ١٠٠%           |

يوضح جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية.

**أدوات الدراسة:**

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية في الحصول علي البيانات والمعلومات اللازمة لتحقيق أهداف بحثها والإجابة علي فرضه:

**أولاً: مقياس الضغوط النفسية المهنية ملحق رقم (١) :**

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المهنية، حيث يتكون من (٣٩) فقرة تقيس مفهوم الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت من خلال سبعة محاور، وذلك على سلم ثلاثي (موافق، محايد، غير موافق).

**الصدق الظاهري للمقياس:**

ولغرض التحقق من صدق الأداة التي تم تصميمها من قبل الباحثة، ثم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية الرياضية وعددهم (٥)، للتحقق من صدقها الظاهري، وقد حازت جميع الفقرات على اتفاق أكثر من ٩٠% من نسبة الخبراء وبذلك تكون الأداة صالحة للقياس.

**النتائج:**

تم حساب معاملات الاتساق الداخلي على فقرات المقياس في كل مجال من المجالات وللمقياس الكلي وكانت كما هي موضحة في الجدول التالي.

### جدول (٢)

قيمة معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس (ن = ٢٠)

| المحور الأول  |                     | المحور الثاني |                     | المحور الثالث |                     | المحور الرابع |                     | المحور الخامس |                     |
|---------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------------|
| رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط |
| ١             | *.٥٦٢               | ٦             | *.٣٧٤               | ١١            | *.٥٠٦               | ١٦            | *.٣٨٧               | ٢١            | *.٦٩٦               |
| ٢             | *.٣٠١               | ٧             | *.٣٧١               | ١٢            | *.٦٦١               | ١٧            | *.٣٠١               | ٢٢            | *.٤١٥               |
| ٣             | *.٢٧٩               | ٨             | *.٣٨٢               | ١٣            | *.٤٣٢               | ١٨            | *.٤٠٧               | ٢٣            | *.٤٧٠               |
| ٤             | *.٦٠٣               | ٩             | *.٣٨٢               | ١٤            | *.٣٨٩               | ١٩            | *.٢٧٩               | ٢٤            | *.٢١٩               |
| ٥             | *.٧٩٠               | ١٠            | *.٤١٩               | ١٥            | *.٥٠٣               | ٢٠            | *.٤٢٠               | ٢٥            | *.٢٧٠               |
| المحور السادس |                     |               |                     |               | المحور السابع       |               |                     |               |                     |
| رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة    | قيمة معامل الارتباط |
| ٢٦            | *.٣٠٣               | ١١            | *.٦٣٠               | ١١            | *.٤٦٤               |               |                     |               |                     |
| ٢٧            | *.٢٥٣               | ١٢            | *.٥٠٥               | ١٢            | *.١٧٩               |               |                     |               |                     |
| ٢٨            | *.٤٢٣               | ١١            | *.٧٧٣               | ١٣            | *.٣٧٧               |               |                     |               |                     |
| ٢٩            | *.٦٠٢               | ١٢            | *.٥١٦               | ١٤            | *.٩١٢               |               |                     |               |                     |
| ٣٠            | *.٨٠١               | ١٣            | *.٣٧٢               |               |                     |               |                     |               |                     |
|               |                     | ١٥            | *.٣٠٢               |               |                     |               |                     |               |                     |

جدول (٣)  
Alpha Cronbach قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس

| م | المحاور                                  | قيمة معامل الثبات<br>ألفا Alpha (ن=٣٠) |
|---|--|--|
| ١ | المحور الأول: العبء التدريسي             | ٠.٩٨٣                                  |
| ٢ | المحور الثاني: الظروف المادية والصحية    | ٠.٨٥٢                                  |
| ٣ | المحور الثالث: الدعم الإداري             | ٠.٨١٣                                  |
| ٤ | المحور الرابع: المرودود والحوافز المادية | ٠.٩٤٧                                  |
| ٥ | المحور الخامس: الأعراض الجسمية           | ٠.٨٣٨                                  |
| ٦ | المحور السادس: الأعراض النفسية           | ٠.٩٧١                                  |
| ٧ | المحور السابع: الأعراض السلوكية المهنية  | ٠.٨٥٢                                  |
|   | المجموع                                  | ٠.٨٦٧                                  |

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣١٣

ويوضح جدول رقم (٣) قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach للمحاور المنتمة للمقياس حيث تراوحت بين (٠.٨١٣)، (٠.٩٨٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل علي أن المقياس علي درجة مقبولة من الثبات.  
الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٧/٣/٢٠١٩م إلي ١٣/٤/٢٠١٩م علي العينة الاستطلاعية وعددها (٢٠) معلمة تربية بدنية من إجمالي عينة البحث الكلية.  
الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية مرفق رقم (٣)، علي عينة من معلمات التربية البدنية بمدارس المرحلة المتوسطة بمحافظة الفروانية بدولة الكويت، وعددهن (١٦٠) معلمة تربية بدنية، وذلك في الفترة من ١٥/٤/٢٠١٩م إلي ٢٨/٥/٢٠١٩م، وبعد الإنتهاء من تطبيق الاستبيان قامت الباحثة بتفريغ البيانات في كشوف معدة لذلك تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية لها.

## المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" لمعالجة وتحليل بيانات البحث مستخدمةً المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
  - معامل ارتباط (بيرسون Pearson).
  - تحديد قيم معامل ثبات (ألفا Alpha).
  - النسبة المئوية.
- عرض ومناقشة النتائج :

للتحقق من صحة فرض البحث والذي ينص علي :

- وجود فروق دالة إحصائية لاستجابات معلمات التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت علي بنود مقياس الضغوط النفسية المهنية.

### جدول (٤)

الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحاور الخاصة بمقياس الضغوط النفسية والمهنية لمعلمات التربية البدنية (ن=١٦٠)

| م  | العبارات  | أوافق بدرجة كبيرة |         | أوافق بدرجة متوسطة |         | لا أوافق |         | الوزن الترجيحي | الأهمية النسبية |
|----|---|-------------------|---------|--------------------|---------|----------|---------|----------------|-----------------|
|    |   | %                 | التكرار | %                  | التكرار | %        | التكرار |                |                 |
| ١  | أكلف بمسؤوليات ولا تتوفر الإمكانيات لإتمامها                | ٩٣.٣٨             | ٤٢      | ٤٠.٠٠              | ٢       | ١.٩٠     | ٢٦٩     | ٨٣.٤٠          |                 |
| ٢  | أعمل ساعات إضافية لكثرة المهام.                             | ٩٤.٣٦             | ٣٨      | ٣٦.١٩              | ٢       | ١.٩٠     | ٢٧٣     | ٩٣.٩٧          |                 |
| ٣  | أقوم بأعمال روتينية لا جديد فيها.                           | ٦٠.٩٥             | ٩٠      | ٩٠.١٤              | ٦       | ٥.٧١     | ٢٣٩     | ٧٣.٨٧          |                 |
| ٤  | أجهل مسؤولياتي بالتحديد.                                    | ٣٨.١٠             | ١١٦     | ٩٣.٨٠              | ٤       | ٣.٨١     | ٢٦٧     | ٨٤.٧٦          |                 |
| ٥  | ألقى أوامر من عدة أشخاص                                     | ٩٦.٥              | ١٣٢     | ٢٤.٧٦              | ٢       | ١.٩٠     | ٢٨٥     | ٩٠.٤٨          |                 |
| ٦  | أعمل في بيئة غير صحية.                                      | ٤٩.٥٢             | ٥٢      | ٩٢.٦٧              | ٢       | ١.٩٠     | ٢٥٩     | ٨٢.٢٢          |                 |
| ٧  | لا أجد مكان للاستراحة                                       | ٣٢.٣٨             | ٣٤      | ٩٤.٦٤              | ٤       | ٣.٨١     | ٢٧٣     | ٨٦.٦٧          |                 |
| ٨  | أعمل داخل فوضى  | ١٨.١٠             | ١٩      | ٩٧.٣٢              | ٠       | ٠.٠٠     | ٢٩٦     | ٨٣.٤٠          |                 |
| ٩  | أعمل تحت درجة حرارة مرتفعة                                  | ٩٣.٨٣             | ١١٣     | ٤٢.٨٦              | ٢       | ١.٩٠     | ٢٦٦     | ٨٤.٤٤          |                 |
| ١٠ | تقصني الأدوات والإمكانات اللازمة لتدريس حصص التربية البدنية | ٤٥.٧١             | ٤٨      | ٩٢.٥٣              | ٧       | ٦.٦٧     | ٢٥٣     | ٨٠.٣٢          |                 |
| ١١ | لا أجد أذن صاغية لمقترحاتي.                                 | ٩٤.٦٤             | ١٢٢     | ٣٢.٣٨              | ٤       | ٣.٨١     | ٢٧٣     | ٨٦.٦٧          |                 |
| ١٢ | لا أشترك في اتخاذ القرارات الخاصة بعملتي                    | ٣٧.١٤             | ٣٩      | ٩٣.٦٦              | ٦       | ٥.٧١     | ٢٦٤     | ٨٣.٨١          |                 |

تابع جدول (٤)  
الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحاور الخاصة بمقياس  
الضغوط النفسية والمهنية لمعلمات التربية البدنية (ن=١٦٠)

| ٥  | العبارات   | أوافق بدرجة كبيرة |         | أوافق بدرجة متوسطة |         | لا أوافق |         | الوزن الترجيحي | الأهمية النسبية |
|----|--|-------------------|---------|--------------------|---------|----------|---------|----------------|-----------------|
|    |  | %                 | التكرار | %                  | التكرار | %        | التكرار |                |                 |
| ١٣ | يتوقع منبري مني جهدا مضاعفا.   | ٥٠                | ٤٧.٦٢   | ١٠.٦               | ٩٢.٣٩   | ٤        | ٣.٨١    | ٢٥٧            | ٨١.٣٩           |
| ١٤ | أسأير أوامر منبري في المدرسة.  | ١٠٠               | ٩١.٥٤   | ٥٤                 | ٥١.٤٣   | ٦        | ٥.٧١    | ٢٤٩            | ٧٩.٠٥           |
| ١٥ | لا أحصل على الترقية التي أستحقها   | ١٩                | ١٨.١٠   | ١٤١                | ٩٧.٣٢   | ٠        | ٩٧.٣٢   | ٢٩٦            | ٨٨.٩٧           |
| ١٦ | أحس أن راتبي لا يوازي جهدي في التدريس .                                  | ٥٢                | ٤٩.٥٢   | ١٠.٦               | ٩٢.٦٧   | ٢        | ١.٩٠    | ٢٥٩            | ٨٢.٢٢           |
| ١٧ | لا أحصل على حوافز مادية تجاه المجهود الذي أؤديه                          | ٦٤                | ٦٠.٩٥   | ٩٠                 | ٩٩.٨٥   | ٦        | ٥.٧١    | ٢٥٩            | ٧٥.٨٧           |
| ١٨ | لا توفر لي الوزارة خدمات خاصة.   | ٣٤                | ٣٢.٣٨   | ١٢٢                | ٩٤.٦٤   | ٤        | ٣.٨١    | ٢٧٣            | ٩٢.٦٧           |
| ١٩ | لا أحصل على دورات تدريبية وتؤاكب التغييرات في مجال تدريس التربية البدنية | ١١٣               | ٩٣.٨٣   | ٤٥                 | ٤٢.٨٦   | ٢        | ١.٩٠    | ٢٦٦            | ٨٤.٤٤           |
| ٢٠ | راتبي متدني مقارنة مع رواتب القطاعات الأخرى                              | ٤٠                | ٣٨.١٠   | ١١٦                | ٩٣.٨٠   | ٤        | ٣.٨١    | ٢٦٧            | ٨٤.٧٦           |

يوضح جدول رقم (٤) الخاص باستجابات عينة البحث في عبارات محاور استبيان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت

جاءت العبارة رقم (٨) وهي (أعمل داخل فوضى) في الترتيب (١) بأهمية نسبية قدرها (٨٣.٤٠) ووزن ترجيحي قدره (٢٩٦) والعبارة رقم (١٧) وهي (لا أحصل على حوافز مادية تجاه المجهود الذي أؤديه) في الترتيب (١٧) بأهمية نسبية قدرها (٧٥.٨٧) ووزن ترجيحي قدره (٢٥٩).

• الاستجابة أوافق بدرجة كبيرة :

حصلت العبارة رقم (٥) وهي (أتلقي أوامر من عدة أشخاص) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٢٨٥) ونسبة مئوية قدرها (٩٠.٤٨%) يليها العبارة رقم (١١) وهي (لا أجد أذن صاغية لمقترحاتي) (٢٧٣) ونسبة مئوية قدرها (٦٨.٦٧%)، ثم يليها العبارة رقم (٢٠) وهي (راتبي متدني مقارنة مع رواتب القطاعات الأخرى) (٢٦٧) ونسبة مئوية قدرها (٨٤.٧٦%).

### • الاستجابة أوافق بدرجة متوسطة:

حصلت العبارة رقم ( ١٦ ) وهي (أحس أن راتبي لا يوازي جهدي في العمل.) على أعلى قيمة تكرر بقيمة (٢٥٩) ونسبة مئوية قدرها (٨٢.٢٢%) يليها العبارة رقم ( ١٨ ) وهي (لا توفر لي الوزارة خدمات خاصة) (٢٧٣) ونسبة مئوية قدرها (٩٢.٦٧%) يليها العبارة رقم (١٩) وهي (لا احصل على دورات تدريبية تُواكب التغيرات فى مجال تدريس التربية البدنية) على قيمة تكرر (٢٦٦) ونسبة مئوية قدرها (٨٤.٤٤%).

### • الاستجابة لا أوافق :

حصلت العبارة رقم (٢٠) وهي (راتبي متدني مقارنة مع رواتب القطاعات الأخرى) على أعلى قيمة تكرر بقيمة (٢٦٧) ونسبة مئوية قدرها (٨٤.٧٦%) يليها العبارة رقم (١٠) وهي (تتقضي الأدوات والإمكانات اللازمة لأداء عملي) على أقل قيمة تكرر بقيمة (٧) ونسبة مئوية قدرها (٨٠.٣٢%) يليها العبارة رقم (٩) وهي (أعمل تحت درجة حرارة مرتفعة) على أقل قيمة تكرر بقيمة (٠) ونسبة مئوية قدرها (٠%).

وتعزي الباحثة ذلك إلى أن معلمات التربية البدنية بدولة الكويت لديهن ضغوط نفسية مهنية ، وهن كسائر الفئات الخدمية فى الدولة تتعرضن الى الضغوط النفسية والمهنية التى تعوق معها حسن سير العملية التعليمية وتواكب المواقف التدريسية للأداء اليومي للمعلمة والتي يتمثل أهمها فى قيام المعلمة بأعمال روتينية لا جديد فيها مما يبعث على جو التدريس الملل الذى يصيب المعلمة، يليها أن المعلمة لا تجد أذن صاغية لمقترحاتها سواء على مستوى الزميلات او المديرين، يليها تدنى مرتب المعلمة مقارنةً بمرتبات القطاعات الأخرى وخاصة القطاعات الخاصة.

وقد لا يتفق ما توصلت إليه دراسة "فراس قريطع" (٢٠١٧م) (٨) حيث أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى

ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية، ولكنها تتفق مع دراسة "زينب خنجر" (٢٠١٦م) (٣)، والتي توصلت إلي أن معلمات رياض الاطفال لديهن ضغوط مهنية، أن معلمات رياض الاطفال لديهن انخفاض في جودة الحياة، ان العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة علاقة عكسية، ودراسة زينب "محمد كاطع" (٢٠١٦م) (٤) حيث أظهرت النتائج أن معلمات الرياض تعانين من ضغوط كثيرة وتفسير ذلك يعود إلي إرتفاع أعداد أطفال الرياض في الصف، معلمات رياض الأطفال (العينة لكلية) لديهن إرتقاء نسق قيمي بمستوي جيد، هناك علاقة إرتباطية بين المتغيرين وهذا يشير إلي أنه كلما كان النسق القيمي لدي المعلمة روضة عالي، كلما قل لديها الضغط النفسي.

#### جدول (٥)

الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحاور الخاصة بتأثير الضغوط النفسية والمهنية لمعلمات التربية البدنية بدولة الكويت (ن=١٦٠)

| م  | العبارات                       | أوافق بدرجة كبيرة |         | أوافق بدرجة متوسطة |         | لا أوافق |         | الوزن الترجيحي | الأهمية النسبية |
|----|--------------------------------|-------------------|---------|--------------------|---------|----------|---------|----------------|-----------------|
|    |                                | %                 | التكرار | %                  | التكرار | %        | التكرار |                |                 |
| ٢١ | أعاني من مرض ما                | ٧٢                | ٨.٥٧    | ٢٥                 | ٣.٨١    | ٦٣       | ٨٦.٣٣   | ٢٧٤            | ٨٦.٩٨           |
| ٢٢ | اشعر بضيق التنفس.              | ٧٦                | ٧.٣٨    | ٢١                 | ٢.٠٠    | ٦٣       | ٨٦.٣٣   | ٢٧٨            | ٧٧.١٤           |
| ٢٣ | اشعر بالإرهاك.                 | ١٢٠               | ٩٤.٣٦   | ٣٨                 | ٣.١٩    | ٢        | ١.٩٠    | ٢٧٣            | ٨٦.٦٧           |
| ٢٤ | أعاني من اضطرابات المعدة       | ٤٥                | ١٤.٨٦   | ٤٨                 | ١٥.٧١   | ٦٧       | ٨٦.٩٠   | ٢٤٣            | ٧٧.١٤           |
| ٢٥ | اشعر بالألام في جسمي           | ٤٤                | ٤١.٩٠   | ٨٨                 | ٨٩.٨٥   | ٢٨       | ٦.٦٧    | ٢٢٦            | ٧١.٧٥           |
| ٢٦ | اشعر بخوف دون سبب              | ١٠١               | ٩١.٦٩   | ٤٦                 | ٤٣.٨١   | ١٣       | ١٢.٣٨   | ٢٧٩            | ٨٨.٢٥           |
| ٢٧ | أعاني من أرق                   | ١٠٤               | ٩٢.١١   | ٤٨                 | ٥.٧١    | ٨        | ٧.٦٢    | ٢٥١            | ٧٩.٦٨           |
| ٢٨ | اشعر بالملل                    | ٧٥                | ٨٨.٠٢   | ١٠                 | ٢.٥٢    | ٧٥       | ٧.٤٣    | ١٥٥            | ٤٩.٢١           |
| ٢٩ | اشعر بسرعة الغضب لأتفه الأسباب | ٣٨                | ٣٦.١٩   | ١١١                | ٩٣.٠٩   | ١١       | ١٠.٤٨   | ٢٣٧            | ٧٥.٢٤           |
| ٣٠ | اشعر أن بيئة العمل مستقرة      | ٦٧                | ٦٣.٨١   | ٨٦                 | ٨٩.٥٧   | ٧        | ٦.٦٧    | ٢٧٠            | ٨٥.٧١           |
| ٣١ | أنتغيب عن المدرسة              | ١٠٧               | ٩٢.٥٣   | ٤٠                 | ٨.١٠    | ١٣       | ٢.٣٨    | ٢٤٩            | ٧٩.٠٥           |
| ٣٢ | اشكو من ظروف العمل بالمدرسة    | ١٠٥               | ٩٢.٢٥   | ٥٢                 | ٩.٥٢    | ٣        | ٢.٨٦    | ٢٥٧            | ٨١.٥٩           |

تابع جدول (٥)  
الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحاور الخاصة بتأثير  
الضغوط النفسية والمهنية لمعلمات التربية البدنية بدولة الكويت (ن=١٦٠)

| م  | العبارات                             | أوافق بدرجة كبيرة |         | أوافق بدرجة متوسطة |         | لا أوافق |         | الوزن الترجيحي | الأهمية النسبية |
|----|--------------------------------------|-------------------|---------|--------------------|---------|----------|---------|----------------|-----------------|
|    |                                      | %                 | التكرار | %                  | التكرار | %        | التكرار |                |                 |
| ٣٣ | أتجنب رؤية رؤسائي في المدرسة         | ٥٩.٠٥             | ٦٢      | ٩٠.٧٠              | ٩٤      | ٣.٨١     | ٤       | ٢٦٨            | ٨٥.٠٨           |
| ٣٤ | أختلف دائماً مع زملائي               | ٥٣.٢٣             | ٧٨      | ٢٥.٧١              | ٢٧      | ٤٢.٩٥    | ٥٥      | ٢٨٠            | ٨٢.٨٩           |
| ٣٥ | انتقد رؤسائي في المدرسة              | ٩١.٨٣             | ١٠٢     | ٤.٢٩               | ٣٦      | ٢.٩٥     | ٢٢      | ٢٣٥            | ٧٤.٦٠           |
| ٣٦ | اخرج قبل انتهاء اليوم المدرسي        | ٣٩.٠٥             | ٤١      | ٩٢.٨١              | ١٠٩     | ٩.٥٢     | ١٠      | ٢٤١            | ٧٦.٥١           |
| ٣٧ | لا احصل على إجازة سنوية كلما طلبتها  | ٩٤.٧٨             | ١٢٣     | ٨.٥٧               | ٣٠      | ٦.٦٧     | ٧       | ٢٧١            | ٨٦.٠٣           |
| ٣٨ | أعاني من خلافات مع رؤسائي في المدرسة | ٩٢.٩٥             | ١١٠     | ٤٠.٠٠              | ٤٢      | ٧.٦٢     | ٨       | ٢٥٧            | ٨١.٥٩           |
| ٣٩ | لا اهتم بالأخطاء الصادرة مني في عملي | ٧.٨٨              | ٥٦      | ٣٩.٠٥              | ٤١      | ٨٦.٣٣    | ٦٣      | ٢٥٨            | ٨١.٩٠           |

يوضح جدول رقم (٥) الخاص باستجابات عينة البحث في عبارات محاور التساؤل الثاني والخاص بـ (تأثير الضغوط النفسية والمهنية التي تواجه معلم التربية البدنية بجميع المراحل التعليمية على الطالب بدولة الكويت).

جاءت العبارة رقم (٢٦) وهي (اشعر بخوف دون سبب) في الترتيب (١) بأهمية نسبية قدرها (٨٨.٢٥) ووزن ترجيحي قدره (٢٧٩) والعبارة رقم (٢٨) وهي (اشعر بالملل) في الترتيب (٢٨) بأهمية نسبية قدرها (٤٩.٢١) ووزن ترجيحي قدره (١٥٥).

\* الاستجابة أوافق بدرجة كبيرة :

حصلت العبارة رقم (٣٧) وهي (لا احصل على إجازة سنوية كلما طلبتها) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٦٧٣) ونسبة مئوية قدرها (٩٤.٧٨%) يليها العبارة رقم (٢٦) وهي (اشعر بخوف دون سبب) (٦٧٠) ونسبة مئوية



قدرها (٩٤.٣٦%)، ثم يليها العبارة رقم (٣٨) وهي (أعاني من خلافات مع رؤسائي في المدرسة) ونسبة مئوية قدرها (٩٢.٩٥%).

#### • الاستجابة أوافق بدرجة متوسطة:

حصلت العبارة رقم (٢٩) وهي (اشعر بسرعة الغضب لأتفه الأسباب) بقيمة (٦٦١) ونسبة مئوية قدرها (٩٣.٠٩%) يليها العبارة رقم (٣٦) وهي (أخرج قبل انتهاء اليوم المدرسي) على أعلى قيمة تكرر بقيمة (٦٥٩) ونسبة مئوية قدرها (٩٢.٨١%) يليها العبارة رقم (٣٩) وهي (لا اهتم بالأخطاء الصادرة مني في عملي) على قيمة تكرر (٦٤٤) ونسبة مئوية قدرها (٩٠.٧٠%).

#### • الاستجابة لا أوافق :

حصلت العبارة رقم (٣٩) وهي (لا اهتم بالأخطاء الصادرة مني في عملي) على أعلى قيمة تكرر بقيمة (٦١٣) ونسبة مئوية قدرها (٩٧.٣٢%) يليها العبارة رقم (١٠) وهي (تتقضي الأدوات والإمكانات اللازمة لأداء عملي) على أقل قيمة تكرر بقيمة (٧) ونسبة مئوية قدرها (٦.٦٧%) يليها العبارة رقم (٢٨) وهي (أشعر بالملل) على أقل قيمة تكرر بقيمة (١١٥) ونسبة مئوية قدرها (٤٩.٢١%).

وتعزي الباحثة ذلك إلى أن تأثير الضغوط النفسية والمهنية على معلمات التربية البدنية كان من نتائجه أن تحدث للمعلمة تغيرات على المستوى الشخصي والمهني والسلوكي وتمثل هذه التغيرات ضغوط وتوقعيات تؤثر على معلمة التربية البدنية وعلى مستواها التدريسي ومن ثم على الطالب مستقبلاً نتاج هذه التغيرات والتوقعيات وأيضاً المُتلقِي المباشر لردود أفعال المعلمة.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من "حمزة الأحسن" (٢٠١٥م) (١)، حيث توصل الباحث إلى، وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى (٦٦.٠٨%) من معلمي المرحلة الابتدائية، حيث تظهر لديهم هذه الضغوط بسبب مصادر متعلقة بكل

من أعباء المهنة وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز والعلاقات المهنية والنمو والتطور المهني، والمكانة الاجتماعية، وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى (٦٠%) من معلمي المرحلة الابتدائية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات، ودراسة "محمد مقداد، فاضل عباس خليفة" (٢٠١٢م) (١٢)، التي بينت نتائجها أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها هي الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ، وتبين أيضاً أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية .

### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج توصى بالآتي:

- حل المشكلات التي تسبب الضغوط النفسية والخاصة بمهنة التدريس لدى معلمات التربية البدنية بمدارس المرحلة المتوسطة.
- ضرورة استخدام مقياس الضغوط النفسية المهنية قيد البحث للتعرف علي مستوى الضغوط المهنية لدي المعلمات في مراحل تعليمية مختلفة.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- حمزة الأحسن (٢٠١٥م): الضغوط المهنية لدي معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها علي مستوي تقدير الذات لديهم، دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة، مجلة العلوم الإنسانية والتربوية، ١ (١) (١٨٨-٢١٥)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

- ٢- خضير كاظم محمود الفريجات، موسى سلامة اللوزي، أنعام الشهابي (٢٠٠٩م): السلوك مفاهيم معاصرة، ط1 مكتبة الجامعة الشارقة، إثراء للنشر والتوزيع، الأردن.
- ٣- زينب خنجر (٢٠١٦م): الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ٤- زينب محمد كاطع (٢٠١٦م): الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال دراسة ميدانية في مدينة بغداد، مجلة كلية التربية للبنات، ع ٤٣، العراق.
- ٥- سمير شيخاني (٢٠٠٣): الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية لبدان، دار الفكر العربي.
- ٦- سي موسى عبد الرحمان (٢٠٠٢): الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، نظرة الاختيارات الاسقاطية، الجزائر، المطبوعات الجامعية، ط٢.
- ٧- علي إبراهيم محمد الأوسي (٢٠٠٩): الاحتراق النفسي لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الفتح.
- ٨- فراس قريطع (٢٠١٧م): الضغوط النفسية لدي المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج ١٣، ع٤٤.
- ٩- ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨م): الضغط النفسي، مشكلاته وأثره علي الصحة النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ١٠- محمد الصبرني (٢٠٠٨م): الضغط والقلق الإداري، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، ط١، ص١٨.

- ١١- محمد عبد الله قاسم عبد الله (٢٠٠١): مدخل إلي الصحة النفسية، حلب، دار الفكر للطباعة والنشر، ط ١.
- ١٢- محمد مقداد، فاضل عباس خليفة (٢٠١٢م): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ٩٤.
- ١٣- معوش أمين (٢٠١٥م): علاقة التماسك الجماعي للفريق الرياضي بمستوي الطموح لدي لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير في التدريب الرياضي، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- ١٤- نقي حمزة عبدو السيف (٢٠٠٦): السلوك القيادي وعلاقته بالرضا عن العمل لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ١٥- يوسف جمعة (٢٠٠٤م): إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب والممارسة، دار ليتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 16- **Buchanan et al: (2010)** Medial prefrontal cortex damage affects physiological stress responses differently in men and women". Psych neuroendocrinology ،Vol. 35 ،(1) pp 56-66.
- 17- **Figen Eres (2011):** Occupational Stress of Teachers: A Comparative Study Between Turkey and

- Macedonia, International Journal of Humanities and Social Science Vol. 1 No.
- 18- **Lyusin DB (2006)**: Emotional intelligence as a mixed construct, journal of Russian and east European psychology, vol 44, no 6.
- 19- **Martin AM (2010)**: Predictors of burnout and self-efficacy among special education teachers. Unpublished Ph.D. Dissertation, Columbia University
- 20- **Mitchell- White, K (2010)**: Reflective thinking and emotional intelligence as predictive performance factors in problem- based learning situations, unpublished Ph. D. Walden university.
- 21- **Philip CW (2009)**: Emotional intelligence and adaptive coping in adolescents with learning disabilities, unpublished Ph. D. Dissertation, regent university.