

الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم

د. وفاق صابر علي عبد الله، جامعة النيلين/كلية الآداب/ قسم علم النفس
أ. نصر الدين أحمد إدريس الدومة، جامعة أفريقيا العالمية/كلية الآداب/ قسم علم النفس

المستخلص

تناقش هذه الدراسة الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس بولاية الخرطوم وأثرها على العملية التعليمية، حيث تعتبر مهنة التعليم من المهن الفنية المعقدة والتي تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات، خاصة في ظل تزايد التعقيدات الحياتية، والتحويلات في النظرة للمعلم حيث لم تعد المجتمعات تنظر إليه كشخص حائز على المعرفة فحسب بل ينبغي فيه أن يكون مهندساً اجتماعياً يقوم بأدوار متداخلة تجاه طلابه وتلاميذه ويسهم في إعادة تشكيلهم ويساعد كل تلميذ على أن ينمو ويتفهم ذاته ومجتمعه، وهذه المهام بلا شك تفرض كثيراً من الضغوط على المعلم، وتستلزم درجة عالية من التوافق المهني، ونوعاً معيناً من الخصائص الانفعالية والدوافع التي تعين المعلمين على أداء رسالتهم.

تتبع أهمية هذه الدراسة من خلال تركيزها على معلمي مرحلة الأساس وهي مرحلة مفصلية في العملية التعليمية والتربوية لما لها من تأثير في المسارات المستقبلية للتلاميذ، الأمر الذي يتطلب تحسين بيئة المعلم فيها حتى يؤدي دوره وهو يشعر بالرضا والسعادة ويتحمل مسئولية مهنته بعيداً عن ضغوط الحياة.

هدفت الدراسة للتعرف إلى سمات الضغوط الحياتية التي يتعرض لها معلمو مرحلة الأساس بولاية الخرطوم والفروق في هذه الضغوط وفقاً لمتغير النوع والعمر والمستوى التعليمي. وتناولت الدراسة أهم المفاهيم والنظريات التي عرفت الضغوط الحياتية مصادرها ومراحلها وأنواعها وأهم مسبباتها واستراتيجيات التخلص منها، كما وضحت الدراسة الفروق بين الجنسين في القابلية للتعرض للضغوط. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي للبحث في المتغيرات، وطبقت فروضها على مجتمع البحث المكون من معلمي الأساس بولاية الخرطوم باستخدام مقياس للضغوط الحياتية من إعداد الباحثين. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج تمثلت في انخفاض درجة الضغوط الحياتية لدى مجتمع الدراسة وعدم وجود علاقة ارتباطية بين المستوى التعليمي أو العمر ودرجة الضغوط الحياتية. وأخيراً أوصت الدراسة ببحث الأسباب المؤدية إلى انخفاض الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس بولاية الخرطوم لنقلها إلى بقية الولايات، كما توصي بزيادة الاهتمام بالمعلم وتحسين وضعه المعيشي وتنمية وتطوير البيئة التعليمية عموماً بما يساعده على أداء رسالته والتي تعتبر من الرسائل الإنسانية السامية.

Abstract

This paper discusses the pressures and stresses of the daily life on the teachers of the basic education in Khartoum state and its influence on the educational process. The increase and complexity of the daily life pressures needs to give special attention to the teachers in order to enable them to play their role in the society. The teachers reshape their pupils and develop their abilities, and this role puts a great deal of pressures on them and necessitate professional adjustment the study aimed to know the life pressures that face the teachers in Khartoum state. It used the analytical methodology.

Key-words: basic education, life pressures.

تمهيد :

تعتبر دراسة أوضاع المعلم من الدراسات المهمة في مجال التربية وعلم النفس، لأن المعلم يعتبر من أكثر القوى فاعلية في عملية التعليم، وقد ذكر صلاح الدين عطا الله (1999م) نقلاً عن طعيمة (1981م) أن المعلم هو سيد العملية التعليمية بلا جدال.

أشار عسكر (2000م) إلى أن المهن تتفاوت في طبيعتها من حيث المسؤوليات وطريقة الأداء ، والنتائج المترتبة على السلوك أو ما يقوم به الفرد ، وهذا التباين يؤدي إلى إيجاد درجات مختلفة من الضغوط الواقعة عليه. وقد ذكر راتب (2004م) أن هناك مهناً تتميز بأنها مهن ضاغطة مثل مهن الخدمة الاجتماعية ، والشرطة ، والتدريس ، والتمريض ، والطب ، والمحاماة وغيرها.

وإذا وضع في الاعتبار أن مهنة التدريس ضاغطة فهي أيضاً من المهن الشريفة التي تعكس المضمون التربوي للتعليم، غير أن العمل في هذه المهنة بما فيه من مواقف متعددة، وما عليه من مسؤوليات يتطلب قدرة من الكفايات والمهارات تقع على عاتق المعلم.

وقد ذكرت منصور وفيولا الببلاوي (1989م) أن مهنة التدريس هي مهنة مليئة ومتقلة بالواجبات، كما أنها مهنة فنية معقدة تتطلب مستويات عالية من الكفاية والمهارات والاستمرارية في تنفيذها، وهي لذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسؤوليات وبشكل مستمر ومتزايد.

وعليه فقد اهتمت البحوث والدراسات النفسية والتربوية بكثير من الظواهر التي تواجه المعلمين، منها: ظاهرة الضغوط لما لها من آثار سلبية على أدائهم

المهني، وذلك في محاولة للتعرف عليها ومحاولة وضع الحلول التي تقلل من هذه الآثار السالبة.

وبما أن مهنة التدريس قد صدُ نفت من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة تجعل بعض المعلمين غير راضين، وغير ومطمئنين فهذا يكون له الأثر السلبي على توافقيهم مع هذه المهنة ثم على عطائهم.

وقد ذكر صلاح الدين عطا الله (1999م) نقلاً عن بشاي (1993م) أن باكستر Bacster قد أكد على أن معظم المجتمعات لم تعد تنظر إلى المعلم على أنه الشخص الحائز على المعرفة ولكن معلم اليوم ينبغي أن يكون مهندساً اجتماعياً، يستطيع أن يقدم بيئة مثيرة لتعليم التلاميذ ويساعد كل تلميذ على أن ينمو ويفهم نفسه والآخرين، ولعل هذا الدور يستلزم خصائص انفعالية ودوافع، وتوافقاً مهنيًا لدى المعلم حتى يتمكن من أداء هذا الدور الفعّال . ومن هنا كانت مشكلة البحث التي تتلخص في الآتي :

مشكلة البحث:

- 1- ما السمة العامة للضغوط الحياتية التي يتعرض لها معلمو و معلمات مرحلة الأساس ؟
 - 2- هل توجد فروق في الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تبعاً لمتغير العمر؟
 - 3- هل توجد فروق في الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تبعاً لمتغير المستوي التعليمي؟.
 - 4- هل توجد فروق في الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تبعاً لمتغير النوع؟.
- أهمية البحث:

1. تظهر أهمية هذه الدراسة في تناولها لمعلم مرحلة الأساس فهو الذي يضع اللبنة الأولى للتربية والتعليم في نفوس التلاميذ ، ولا يمكنه القيام بمسؤولياته تحت ظل ضغوط الحياة.
2. تتعلق هذه الدراسة بالتعليم الأساسي ، ومرحلة الأساس في حاجة ماسة إلى كثير من البحوث والدراسات العملية.
3. الضغوط الحياتية التي يتعرض لها المعلم قد تؤثر في عطائه للتلاميذ، وهذه الدراسة في معرفة الضغوط الحياتية لديه تمثل محوراً من المحاور المتعلقة بإعداده لكي يصل للكفاية المهنية ويشعر بالرضا والسعادة.
4. تطوير كفاية المعلم ورفع مستواه وتحسين أوضاعه هي أمور ضرورية ينبغي أن تشغل اهتمام الباحثين القائمين بأمر التربية والتعليم ، وعليه يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في صياغة عدد من التوصيات والمقترحات للوصول إلى هذه الأهداف.

أهداف البحث:

1. معرفة السمة العامة للضغوط الحياتية التي يتعرض لها معلمو ومعلمات مرحلة الأساس .
- 2- التعرف على الفروق في الضغوط الحياتية لدى المعلمين والمعلمات التي تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- 3- التعرف على الفروق في الضغوط الحياتية لدى المعلمين والمعلمات التي تعزى لمتغير العمر.
- 4- التعرف على الفروق في الضغوط الحياتية لدى المعلمين والمعلمات التي تعزى لمتغير النوع.

فروض البحث:

- 1- تتسم الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس بالارتفاع.
- 2- توجد فروق في الضغوط الحياتية بين معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تبعاً لمتغير العمر .
- 3- توجد فروق في الضغوط الحياتية بين معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.
- 4- توجد فروق في الضغوط الحياتية بين معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تبعاً لمتغير النوع.

مصطلحات البحث:

1- الضغوط الحياتية:

عرفها عباس عوض (1999م) أنها: المواقف أو الأحداث في الحياة التي يكون لها في حياة الفرد آثار إيجابية أو سلبية ، وتستلزم منه إتباع طرق جديدة للتوافق معها أو التأقلم، فإذا فشل الفرد في هذه المواقف فإن الأمر يؤدي إلى الانعصاب. ويلخص مجالات أحداث الحياة في مشاكل الأسرة، ومشاكل الحياة الجارية، ومشاكل السكن، ومشاكل العمل، والمشاكل الاقتصادية ومشاكل انفصال أو فقدان أو حالة صحية.

أما إجرائياً فتعرف الضغوط الحياتية بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص بمقياس الضغوط الحياتية المستخدم في هذه الدراسة.

2- مرحلة الأساس:

عرّفها علي الفكي (1996م) بأنها هي المرحلة التي يبدأ فيها التعليم المنظم في السلم التعليمي السوداني، والتي تسبق التعليم بالمرحلة الثانوية، ومدة الدراسة فيها ثماني سنوات ، يدخلها التلميذ في سن السادسة، ويتخرج فيها بعد

نجاحه في الامتحان الذي يعقد في نهاية العام في السنة النهائية بها (الصف الثامن)، لمواصلة التعليم في المرحلة الثانوية.

مدخل نظري

الضغوط الحياتية المفاهيم والنظريات :

تعتبر الضغوط الحياتية من المصطلحات الحديثة نسبياً التي يجري تداولها في علم النفس ، وقد يعود استخدام هذا المصطلح لارتباطه بالتقدم الحضاري المتسارع والأزمات المتزايدة التي يمر بها الفرد ، والتي تؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة البشر في التحمل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والحياتية).

والضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية ، تتطلب فه توافقاً و إعادة توافق مع البيئة ، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية كالقلق والصراع والعدوان وغيرها ، وهي طبيعة الوجود الإنساني وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها ، أو تكون بمنأى عنها لان ذلك يعني نقص فعالية الفرد ، وقصور كفايته ، ومن ثم الإخفاق في الحياة (فيولا البيلاوي ، 2001م).

تعريف مفهوم الضغط النفسي:

عرف قاموس إلياس (1986م) للضغط لغوياً بمعنى كبس وعصر و إجبار

وإكراه.

وذكر عبد الرحمن الطريبي (1994م) أن المعنى اللغوي لكلمة ضغط ورد بعدة أشكال وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترنت به فيقال ضغطه عمره إلى شيء لحائظ أو غيره، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل.

ذكر حسن عبد المعطي (2006م) أن مصطلح الضغوط (Stress) قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (Destress) والتي تشير لمعنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى (Distress) إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب وقد استخدمت كلمة (Stress) للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما.

تعرف أيضاً بشري إسماعيل (2004م) نقلاً عن لازاروس (Lazarus 1966) مصطلح الضغط بأنه كلمة مشتقة من اللاتينية وشاع استخدامها بشكل كبير في القرن السابع عشر بمعنى المشقة hardship، والشدة straits، والمحنة adversity، أو الأسى affliction ، أما في نهاية القرن الثامن عشر فقد استخدم بمعنى القوة والضغط والإجهاد وقد ظهر المصطلح لأول مرة في عام (1944م) ثم بدأ ينتشر أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها.

يشير مصطلح الضغوط إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في الحياة اليومية ، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ، علماً بأن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه الحياتية التي تميزه عن الآخرين.

ويعرف الضغط الحياتي بأنه الحالة التي تتعدى المتطلبات البيئية المحيطة او المتطلبات الداخلية للإنسان مصادر التأقلم لدى الفرد وهي عبارة عن تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (شوقية السمانوني ، 1993).

وقد عرفت بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط (سيلبي 1993)، وعرف آخرون الضغط الحياتي بأنه حالة ناشئة من عدم حوث توازن

بين المتطلبات المفروضة على الفرد وقدرته على تلك المتطلبات (فولكمان واخرون 1997م).

وتعرف الضغط أيضا بأنها الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تعرض عليه نوعاً من التوافق ، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة (فيولا البيلاوي ، 1988).
الضغوط الحياتية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية (الجسمية) والسلوكية والناشئة عن التهديد الذي يدرك الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (شوقية السمدوتي 1993).

أشار علي عسكر (2000م) أن سيلبي يعتبر من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط، ولكنه لم يستخدم هذا المصطلح في كتاباته الأولى، بل أشار إلى (زملة التكيف العام) General Adaptation Syndrome (GAS) ليشير بها إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة.

وذكرت بشرى إسماعيل (2004م) أن لازاروس (1976م) يرى أن الضغط يحدث عندما تفرض على الفرد متطلبات تفوق أو تزيد عن مصادره التكيفية، ويميز بين الضغوط الفيزيائية (الضغوط البيئية) مثل الحرارة أو البرودة الشديدة والإصابات الجسمية، عن الضغوط النفسية مثل الظروف الاجتماعية التي تضر بالذات.
أيضا أشارت بشرى إسماعيل (2004م) أن ستات (Statte 1981) عرف الضغط بأنه (إجهاد جسمي أو نفسي عادة ما يستمر لفترة من الوقت، ويهدد قدرة الفرد على الاستمرار في مواجهه الموقف الراهن).

أما تايلور (Taylor 1986) فقد عرف الضغط بأنه عملية تقييم الأحداث كمهددات، والاستجابة الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية والسلوكية لهذه الأحداث.

وذكرت تهاني نعيمة (2003م) أن مصطفى غالب (1986م) قد عرف الضغوط بأنها عدم قدرة الفرد على الموازنة بين حجم المشكلة الملقاة عليه وقدرته على التحمل أو الاستجابة، والضغوط الحياتية يقصد بها جميع الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية.

ويعرف طلعت منصور وفيولا الببلاوي (1989م) نقلاً عن ماندلر (Mandler , 1984) الضغوط بأنها: تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق.

وعرفت راوية دسوقي (1991م) ضغوط الحياة بأنها: مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة للأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها، وتترك آثاراً نفسية على الفرد.

كذلك ذكرت بشرى إسماعيل (2004م) أن دانييلز (Daniels 1992) عرف الضغوط بأنها العملية النفسية التي تحدث عندما يدرك الفرد بيئته أو ذاته بأنها مختلفة تماماً وبشكل ملحوظ عما يرغبه.

وأيضاً يعرف بوج وكوبر (Bogg & Copper 1995) الضغط بأنه عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على عاتقه، أو الظروف التي يواجهها، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية.

كذلك يعرف ناصر العديلي (1995م) الضغوط بأنها تعني (المطالب التي تجعل الكائن الحي أو الفرد يتكيف ويتعاون لكي يتلاءم مع ما حوله، وتتمثل الضغوط النفسية في القلق، الإحباط، الصداع، النزاع، عدم الارتباط، الشعور بالألم .. الخ وتقود هذه الضغوط إلى العديد من المشكلات النفسية والجسدية التي تجعل الفرد غير قادر على العطاء والإنتاجية وخصوصاً في مجال العمل.

أما أحمد عكاشة (1998م) فقد ترجم مصطلح stress بأنه المشقة أو الإجهاد أو الكرب، والكرب: (هو تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد وتعتمد كمية الشدة أو الانعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين استعداد الفرد الوراثي) وقسم أنواع الكرب إلى عدة أنواع كما يلي:

- 1- حادة: وذلك مثل الصدمات الجنسية في الطفولة، أو فقدان أحد الوالدين أو الأعراف وفقدان العمل أو المال المفاجئ واتهام بوليسي أو سياسي.
- 2- طويلة المدى: عندما تتجمع وتتراكم الكروب على مدى الأيام، مثل الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها، أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها، أو عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية أو الجنسية أو عدم التكيف في العمل.
- 3- ذاتية: وهنا تكون الشدة ذات تأثير على فرد معين نظراً لحاجاته الخاصة مثل: النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد ورؤسائه أو زملائه في العمل، أو ما يعتبره إهانة لذاته أو لكرامته.
- 4- جسمية: مثل الأمراض الشديدة، كالحميات، والسموم، وارتجاج المخ، فتلك العوامل الجسمية تنقص من قدرة الفرد على التأقلم والتكيف مما يجعله ينهار تحت وطأة شدة، يستطيع مقاومتها في حالاته العادية، وكذلك بعد الولادة أو في نقاهة أنفلونزا شديدة .

أما عثمان يخلف (2001م) فقد أشار إلى أن مصطلح الضغط يعني لدى البعض وضعاً خارجياً أو موقفاً بيئياً، بينما يرى البعض أن الضغط عبارة عن تقدير لموقف اجتماعي، ويميل البعض الآخر إلى اعتباره استجابة لمتطلبات الواقع، وأخيراً تعتقد فئة أخرى أن الضغط عبارة اصطلاح يعكس التفاعل بين مطالب البيئة المحيطة وقدرة الفرد على مواجهة هذه المطالب.

وذكرت تهاني نعيمة (2003م) نقلاً عن حنان الأحمدى (2002م) أن الضغوط الحياتية هي استجابة تكيفية لدى الفرد، تختلف باختلاف خصائص الفرد، نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتتمثل في اختلاف التوازن الداخلي للجسم، مما يؤدي إلى مشكلات صحية وجسمية ونفسية.

وترى بشرى إسماعيل (2004م) أن تعريف مصطلح الضغوط قد أخذ عدة اتجاهات، الاتجاه الفيزيقي والاتجاه الفسيولوجي والاتجاه النفسي والاتجاه المعرفي التفاعلي ويركز كل منها على: أما أن يكون الضغط كمثير أو أن يكون كاستجابة لمثير أو في النهاية أن يكون الضغط تفاعل بين مثير واستجابة. وتعد الضغوط سواء كانت داخلية ام خارجية مثيرات لا بد وان يستجيب لها الفرد بدرجات متفاوتة تبعاً لظروفه وخصائصه الشخصية والنفسية والاجتماعية من وجه وطبيعة تلك الضغوط من حيث مصدرها وشدتها من جهة آخرى.

وقد أظهرت الدراسات بأن الإنسان عندما يتعرض للضغوط فإنه يمر بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى:

وهي مرحلة رد الفعل التنبيهي والإنذار بالخطر "Alarm Stage" وهي تبدأ بوجود صدمة يتعرض لها الفرد، ومن خلالها يحدد الفرد مصدر الضغط، ويتبع ذلك صدمة مضادة وينشط إفراز الهرمونات من خلال الغدة الصماء

Endocrine Glande فيزداد هرمون الإدرينالين ويفرز الجزء الداخلي من الغدة فوق الكلوية (الكظرية) وهي أحد الغدد الصماء، ويسبب زيادة إفراز الأدرينالين زيادة سرعة معدلات ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم ، ويزداد توتر العضلات Muscle Tension وتحدث اضطرابات في الجهاز الهضمي، ويرتفع نشاط الفرد بشكل ملاحظ. (Selye, H., 1976, 5).

المرحلة الثانية:

وهي مرحلة المقاومة Resistance وفي هذه المرحلة يحاول الفرد مواجهة العوامل الخارجية التي تسبب له الضغط والتوتر ، وإن لم يستطع الفرد التغلب على مصادر الضغوط فتظهر بعض الأمراض النفسجسدية ويدخل الفرد في المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة:

ويطلق عليها مرحلة الإنهاك Exhaustion وتحدث عندما تضعف أو تنخفض قدرة الفرد على مواجهة مسببات الضغوط أثناء مرحلة المقاومة ، الأمر الذي يؤدي إلى احتلال الوظائف النفسية والسيولوجية لدى الفرد. (جان بنجمان 1991). وبناء عليه فإن الأفراد يولدون بقدرات جسمية وعقلية ونفسية تتفاوت من فرد لآخر، وأن للمجتمع والبيئة أثراً مهماً في رعاية الأفراد، الأمر الذي يتطلب جهوداً مباشرة في رعاية الأفراد مما يتطلب مباشرة التدخل في ظروف هذه البيئة بما يسمح لها أن تؤثر على الأفراد تأثيراً طيباً.

وفي المجتمع العربي بشكل عام هناك الكثير من العوامل التي تؤدي إلى حدوث ضغوطات واضطرابات نفسية عند الأفراد مما يعيق مسيرتهم التعليمية

والنفسية والاجتماعية ومن الضروري التعرف على هذه الأزمات، وأنواعها، وتقديم العون والتصدي لها ببرامج علمية مدروسة وبخطوات متتابعة.

وقد أثبتت الدراسات وجود علاقة قوية بين كثرة التعرض للصراعات والضغوط النفسية والكوارث "سواء كان ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر" أو الهجرة ومعدل حدوث الأمراض النفسية في أي مجتمع.

إن العلاقة السلبية بين الضغوط والأداء مؤداها أن الضغوط تفرض على الفرد أن يكون متجها بحواسه، وطاقته النفسية والعقلية إلى مصادر الضغوط ، من أجل التكيف معها، مما يجعل من الصعب عليه أن يؤدي عمله بانتباه عال ، كما أن الضغوط تخلق نوعا من المضايقة والإحباط مما يؤثر سلبا في الحالة المزاجية والدافعية للعمل والتحصيل وعليه ينخفض مستوى الأداء.

إن تراكم الأحداث الحياتية الصادمة وال فشل المتكرر في الحياة ، ومواجهة تحديات وصعوبات ومشاكل بشكل متكرر ، كلها عوامل تؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية والتي إذا لم تحل ولم تجابه في الوقت المناسب والأدوات المناسبة ستتحول لاحقا إلى اضطرابات وأمراض نفسية مزمنة.

ويرى بعض الباحثين أن الضغوط تمثل نوعا من التحدي للسلوك الإنساني، وتعد مشكلات العمل، وصعوباته ، وتوتراته والأزمات والصعوبات التي تواجه الأفراد بمثابة تحديات للأفراد قد تبني أنماطا بذاءة من السلوك، وتؤدي إلى سلوك أفضل، ويفترض هذا الاتجاه أنه في حالة وجود ضغوط منخفضة لا يواجه الفرد أي تحديات تحته على العمل ، وأنه وبارتفاع حجم الضغوط يزداد التحدي الذي يواجه الفرد ويرتفع أدائه بالتبعية، ويميل الباحثان إلى قبول هذا الرأي جزئيا. ومن الجدير بالذكر أن علماء النفس كانوا متأخرين نسبياً في دراسة تأثير الضغوط الحياتية على الإنسان حتى أو آخر عقد التسعينات حيث عولجت الضغوط

الحياتية كفضية بحثيه مهمه، وتعتبر سيلبي 1980 الرائدة الأولى التي قدمت مفهوم الضغوط الحياتية إلى الحياة العلمية (عبد المعطي ، 2006). وتشير الإحصائيات إلى أن 80 % من أمراض العصر مثل (النوبات القلبية ، والقرح المعدية ، وفقر الدم ، والكآبة ، والتفكير في الانتحار بدايتها الضغوط الحياتية، حيث إن الضغط الحياتي مرتبط بمجالات غير مرغوبة أو مشاعر يمتلكها الأفراد عن أنفسهم وتتضمن الحالات وضعهم الصحي وانفعالاتهم ، ، ومن الناحية الحياتية فإن الضغط الحياتي يحدث كنتيجة للتقنيات المعرفية التي تصدر عن المطالب الداخلية والخارجية المتزايدة .

النظريات التي تفسر الضغوط الحياتية :

تعد الضغوط الحياتية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية ، عقلية معرفية، سيكولوجية وأخرى اجتماعية، وقدمت في مجالها كثيراً من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكتها والنتائج التي تنتج عن آثارها وسوف يتم تناول ثلاث من وجهات النظر التي يمثل ثلاثة من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط الحياتية :

أولاً : النسق النظري لهانز سيلبي Sely E. H:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي في الضغوط أن الضغط متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص وبصفة على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هنالك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً فعلاً، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث

ضغط. ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه (حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدي فيها سوء التكيف) (الرشيدي، 1999م، ص 50 - 52).

ثانياً : النسق النظري لاسبيلبرجر Spielberg:

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة Anxiety State، وقلق السمة Anxiety Traut وفي هذا الصدد يشير اسبيلبرجر نفسه إلى أن للقلق شقين يمثلان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العاصبي، أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق موقف. وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يفهم بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة وسبيلبرجر في نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق، ما يثبتته في علاقة الحالة بالضغوط يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق الهياجي النتائج عن الخبرة السابق بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصية القلق أصلاً (الرشيدي، 1999م، ص 53 - 54).

ثالثاً : الكشف الفكري لهنري موراي Murray:

ينظر موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل جسم الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية ومصطلحاته مفعمة بالحيوية مليئة بالحركة.

فمصطلح اللحظة Durance يكون لدى الفرد مليئاً بالواقع والتتابعات المتداخلة حيث يعني موراي بهذا المصطلح، الوحدة الزمنية للحيل التي تتضمن جميع الوقائع المتداخلة وهي تشمل على التعقيد الطبيعي لوجود الشخص (الرشيدي، 1999م، ص 55).

مصادر الضغوط (مسبباتها):

ذكر علي عسكر (2000م) أن هناك عوامل متعددة تتواجد في مناحي الحياة المختلفة: في العمل، العلاقات الاجتماعية، والحياة العائلية، والناحية المالية، والظروف العامة للمجتمع، الأحداث العالمية، والعادات السلوكية تسبب الضيق والقلق للفرد أي تكون سبباً أو مصدراً للضغوط.

وذكرت تهباني نعيمه (2003م) نقلاً عن شاكر قنديل (د. ت) أن مصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة وقد ترجع إلى متغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط الحياتية حدوث أذى حقيقي للفرد فإن الفرد يصبح محبطاً وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد. كما أوضح عباس عوض (1999م) أن المواقف الضاغطة (مسببات الضغوط) على الفرد تتمثل في:

- 1- مشكلات الأسرة، وتتمثل في الشك والغيرة والملل والمشاجرات والرغبة في الانفصال.
- 2- مشكلات الحياة الجارية، وتتمثل في مشكلات الأبناء المدرسية والعاطفية وأصدقاء السوء والمشكلات الصحية أو المشكلات التي يكون للقضاء والقدر دور فيها، أو يكون للفرد نفسه دور فيها.

- 3- المشكلات الاقتصادية، وهي التي تتجم عن قلة الدخل وكثرة الأعباء المالية والحاجة إلى الاستدانة أو العادات السلوكية السيئة كالإسراف والبخل.
- 4- مشكلات الإسكان: وقد تنشأ من سوء العلاقة بين الجيران أو ضيق السكن وكثرة أفراد الأسرة، أو بعد السكن عن مكان العمل، أو أن يكون المنزل آيلاً للسقوط.
- 5- مشكلات العمل: والتي تتمثل في سوء العلاقة بين زملاء العمل، عدم الحصول على الترقية المناسبة، كثرة ساعات العمل وزيادة العبء والمسئوليات في العمل.
- 6- مشاكل الانفصال والفقدان والحالة الصحية: مثل حالات الانفصال بين الأزواج أو فقدان شخص عزيز أو فقدان أحد أفراد الأسرة.
- وقد ذكرت بشرى إسماعيل (2004م) أن تشارلز ورث وناثان (Charles worth Nathan , 1984 &) قد قسموا مصادر أو مسببات الضغوط إلى ثلاث مجموعات:
- المجموعة الأولى: وتشمل الضغوط الناتجة عن التغير والضغوط الكيميائية، والضغوط المصاحبة لعملية اتخاذ القرارات.
 - المجموعة الثانية: وتشمل الضغوط المصاحبة للأمراض والضغوط الانفعالية، والضغوط البيئية، والضغوط المصاحبة للآلام.
 - المجموعة الثالثة: وتشمل الضغوط المرتبطة بالمخاوف والضغوط الجسمية والضغوط الاجتماعية والمهنية.
 - حاولت عدة دراسات تحديد وتنظيم المتغيرات التي تعمل كضغوط وفي هذا الجانب ذكر حسن عبد المعطي (2006م) أن (لازاروس وكوهين) قد قاما بتصنيف العوامل الضاغطة إلى

ثلاثة أقسام هي :

- 1- الظواهر الفجائية التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية.
- 2- الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأسرية.
- 3- المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل إحباطات العمل.

أنواع الضغوط الحياتية :

1. تشكل الضغوط الحياتية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل : الضغوط الاجتماعية، ضغط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية ، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية. إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة أول نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج، التأثير على كمية الإنتاج ، أو نوعيته أو ساعات العمل، كما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية، والنفسية، ومن أولى تلك الأعراض زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون ماثلة فضلاً زيادة الغياب أو التأخير عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً .
2. أما الضغوط الاقتصادية ، فلها الدور الأعظم في تثبيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية، أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي ، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة، وفقد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد

والمجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها ، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف، والتقاليد الاجتماعية، إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضعفاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام وألا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وتنتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت. وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضعفاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية. فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً ورد الجميل لأسرته التي تخصص من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

3. أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها ، النفسية، الانفعالية ، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله بها البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الإنفاق على شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً ، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفعال بين الزوجين ، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها .

إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي :

أجمعت العديد من الدراسات العامة على أنها إستراتيجيات تستخدم في مواقف الضغط النفسي نورد منها:

1/ ممارسة التمارين الرياضية (Sport Exercises):

يعتبر هذا الأسلوب أكثر فاعلية في التعامل مع الضغط النفسي ويتمثل في زيادة الآثار الفسيولوجية، وتميل التمارين إلى خفض الضغط النفسي بطرق مختلفة حيث إن ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم والاستجابات الفسيولوجية الحساسة للضغط النفسي تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم.

وبالرغم من أن جميع هذه الاستجابات تزداد بشكل مؤقت أثناء التمارين فإن هذا التمرين يعطي الناس إحساساً بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز كما يوفر ابتعاداً مؤقتاً من البيئة التي تسبب الضغط النفسي وتجعل التمارين الرياضية الناس أن ينامون بشكل أفضل أثناء الليل.

وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل التوتر أو الضغط وتشمل هذه الحركات التمارين الرياضية الرقص وتكون هذه الإستراتيجية أفضل ما تكون عندما تشمل نشاطات يكون لدى الفرد اهتمام وتفوق فيها كالركض والمشي ولعب الكرة (العارضة 1998م، ص 19).

2/ إستراتيجيات حل المشكلات (Problem Solving):

يتألف الأسلوب العلمي لحل المشكلات من مجموعة من العمليات الضمنية، والصريحة التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بالاحتمالات المتعددة التي تصلح كحلول لموقف مشكل محدد ثم اختيار أكثر هذا الإبدال فاعلية والعمل على وضع الحل الذي يتوصل إليه موضع التنفيذ ومر عليه حل المشكلات بالمراحل التالية:

1. الوعي بوجود المشكلة.
2. تحديد المشكلة وتعريفها وجمع البيانات والمعلومات.
3. توليد البدائل الممثلة المحتملة كحل للمشكلة.
4. اتخاذ قرار حول البديل أو مجموعة البدائل المناسبة وذلك من أخطر موازنة لإبدال المختلفة.
5. اتخاذ قرار حول كيفية تنفيذ البديل أو البدائل التي اختيرت .
6. اتخاذ الإجراءات التنفيذية العملية.
7. تقييم فاعلية الحل وتطبيق العملية من جديد على مشكلات متبقية. (جامعة القدس المفتوحة، 2000م، ص 168 - 169).

3/ التخلص من المشكلات:

يمكن للشخص أن يشعر بتحسن حالته الانفعالية على نحو أفضل إذا تحدث عن مشكلاته لصديق موثوق به أو أحد أفراد عائلته وهذه الوسيلة فعالة للتخلص من الضغط النفسي، ولكن هذا لا ينجح مع الأفراد الذين يفضلون أن يحتفظوا بأسرارهم الخاصة ولا يتحدثون عنها للغير (جامعة القدس المفتوحة ، 2000م، ص 485).

4/ لا تعالج نفسك ذاتياً دون استشارة الطبيب:

فهناك كثير من الأدوية تسبب الضغط النفسي وللجسم مضار على هذه الأدوية فلا يعود لها تأثير على الجسم، فيلجأ الفرد إلى زيادة جرعات الدواء وهذا يشكل قواعد الصحة البدنية والنفسية (جامعة القدس المفتوحة، 2000م، ص 486).

5/ إستراتيجية الحيل الدفاعية الأولية (Defense Mechanisms):

تعتبر الحيل الدفاعية النفسية أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي هي أساليب لا شعورية من جانب الفرد من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق والخوف الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنه والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات، وتحقيق الراحة النفسية، وتعتبر هذه الحيل بمثابة أسلحة دفاع نفسي يستخدمها الذات ضد الإحباط والتوتر والقلق. وحيل الدفاع النفسي تعتبر محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيب الاختلال، وهي حيل عادية يلجأ إليها كل الناس، السوي وغير السوي العادي والشاذ، ولكن الفرق بينها هو نجاح الأول وفشل الثاني باستمرار، ووجودها بصور معتدلة عن الأول وبصورة موسعة مفرطة عن الثاني (الطريفي، وعبد الخالق، 2004م، ص 386 - 387).

ونعدد الحيل الدفاعية النفسية الأولية التي نستخدمها في مواجهة الضغوط الحياتية

الواردة لدى (الطريفي، عبد الخالق، 2004، ص 391) مثل:

أ/ الكبت (Repression):

ب/ النكوص (Regression):

ج/ الانسحاب (Withdrawal):

د/ الإبدال أو النقل (Substitution):

هـ/ النسيان (Forgetting):

الفروق بين الجنسين في القابلية للتعرض للضغوط:

ذكر حسن عبد المعطى (2006م) أن معظم الدراسات في هذا المجال تشير إلى عدم وجود تأثير لمتغير الجنس في مدى التأثر بضغوط الحياة. ففي

دراسة أجراها جيك وميتز (Jick & Mitz 1985) وجدا أن العاملين الذكور والإناث لا يختلفون في مقدار الضغوط التي يتعرضون لها، ولا في مظاهر الضغوط لديهم. كما وجدا أن الإناث يظهرن علامات اضطراب سيكولوجية بدرجة أكبر من الذكور عند التعرض لمواقف الضغط ومنها اضطراب القلق، في حين يظهر الذكور اضطرابات بدنية كالأضطرابات القلبية.

بينما يشير فونتانا (1993م) إلى أن القوالب الجنسية تحدد أنواع متباينة من الضغوط بين الجنسين، بل هناك تباين في ردود الأفعال باختلاف الجنس، فالنساء يواجهن كثيراً من الضغوط الحياتية المتسببة عن مكانتهن غير القوية تظهر في شكوكهن وضعف نفوذهن، من جانب آخر فإن الرجال يواجهون كثيراً من الضغوط الحياتية المتسببة عن ساعات طويلة من العزلة الاجتماعية، والاضطرابات مع الرؤساء والتصادمات مع الزملاء، بالإضافة إلى مسؤوليات الوظيفة نفسها وردود الفعل تجاه مصدر الضغط عند المرأة تتمثل في البكاء، والانسحاب من الموقف، والتغيب والاستضعاف (استجابات الهرب) أما ردود الفعل عند الرجال فتتمثل في الغضب والعدوان، ومحاولة إثبات الذات (استجابات المواجهة).

كما أوضح عماد الحداد (2003م) أن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيداً من الضغوط الحياتية للحفاظ على هدوئها وللتخلي عن تبني الأنماط السلوكية الحاسمة والعنيفة ووفقاً للخلفية الثقافية والتاريخية التي مرت بها، فقد تعلمت المرأة أن توجه من قبل الآخرين. كما تعلمت أنه ينبغي عليها أن تكون سلبية وخاضعة ومستسلمة والمرأة هي التي تستحوذ على نصيب الأسد فيما يتعلق بالمسؤولية عن تربية ورعاية الأطفال، إذ ينظر للمرأة على أنها المسئول الأول عن أمور وشئون

القول حتى وإن كانت تعمل لعدد غير محدد من الساعات بعيداً عن منزلها. ومن ثم فإن حجم الضغوط الحياتية والعصبية التي تتحملها المرأة كبير جداً. ويرى الباحثان أن الفروق بين الجنسين في القابلية للتعرض للضغوط كبيرة جداً حتى ولو لم تثبت الدراسات الميدانية تلك الفروق.

فالمرأة تواجه ضغوطاً لا حصر لها سواء في المنزل أو خارج نطاق المنزل مع المجتمع. ففي المنزل تكون المرأة محاصرة بعدد كبير من المسؤوليات قد تمثل عند معظم النساء مصادر للضغط. وحتى في المجتمع تكون المرأة مٌقيدة بعبادات وتقاليد تشكل مصادراً للضغوط عليها.

ويحدد نيوفيلد (1982) خلال محاولته تعريف مفهوم الضغوط الحياتية مجموعة من الخصائص تتصف بها أساسيات الضغوط تتضمن مطالب بيئية ذات تبعه فيزيقية او اجتماعية ، وأنها تحمل تهديد الوجود ، وتتضمن انفعالات غير مبهجة. إذ تتضمن الضغوط خبرات آتية عديدة من تصوير الذات ، الألم ، الخوف من العقاب، الإثم ، وتحدث الضغوط تحت ظروف من قصور الذات ، وعندما تفوق المطالب البيئية إمكانيات الفرد ، أو عندما لا تجد إمكانيات المرء مخارج بيئية كافية في الضغوط من خلال إفراز الهرمون المثير لإفراز قشرة العزة الأدرينالية . وكذلك من خلال تعبئة موارد الكائن لمواجهة تحديات التكيف في مقابل الانسحاب والتراجع تاركا المشكلة دون حل (إسماعيل ، 1993).

وهناك اتجاه للقول بأنه عندما يتعرض المرء للضغوط حادة أو مستديمة فإن العامل الذي يحدد ما إذا كان مرض الاكتئاب سوف يشار ام لا هو " قدرة الفرد علي التعبير عن الانفعالات " (المرتبطة بتلك الخبرة).

وفي حالات الضغوط تكون هنالك زيادة في إقرارات هرمونية معينة . اذ تؤدي الضغوط المعتدلة إلى زيادة في تكوين النورإيتقرين (NE) والدوبامين (DA) والبيروتين (HT - 5) بينما تؤدي الضغوط الحادة إلى خفيفة في التورإيتقرين فرض لمتغيرة من المخ ، بما في ذلك جزع المخ (Brain stem) والهيپوتلاموش Hypothalanus وفرس البحر Hippocampus والمنطقة الامامية من لحاء المخ وتباين حدة هذا القصور في حالات الضغوط الشديدة ، بأن يتزايد معدل استخدام الأحماض الأمينية. تحت تأثير تلك الضغوط الشديدة بدرجة تتجاوز معدلات تكوينها ، مما يؤدي في النهاية إلى حدوث قصور فيها (إسماعيل ، 1993).

ولكن التغيرات الكيميائية العصبية التي تحدثها الضغوط الحادة ليست بعناصره على حدوث قصور في النورإيتقرين ، وإنما يمتد ذلك القصور إلى السيروتونين أيضاً . ومع ذلك وبالرغم من أن الضغوط تزيد من استهلاك او استخدام السيروتونين ، فان شدة الضغوط اللازمة لإحداث مثل هذا التأثير لا بد أن تكون أكثر من تلك التي تعمل على زيادة استخدام النورإيتقرين.

وأما بالنسبة لتأثير الضغوط على مستويات الدوبامين ، فإن الدراسات في هذا الشأن لم تنته إلى نتائج حاسمة. فهناك مثلاً مناطق معينة من المخ (Substantianigra) لا يبدو أنها تتأثر كثيراً بالضغوط ، في حين أن هناك مناطق أخرى تكشف عن زيادة في الدوبامين عقب التعرض للضغوط.

وبالنسبة " للاستيل كولين " (ACH) (مركب كيميائي ينقل النبضة العصبية من خلية عصبية إلى أخرى) فإن الدراسات القليلة في هذا الصدد تشير إلى أن الضغوط تزيد من مستوياته . وهذه الزيادة في مستويات الاستيل كولين تحدث بعد فترة زمنية معينة من انتهاء الموقف الضاغط. ولتفسير مثل هذا التأخير في ظهور

زيادة مستويات الاستيل كولين ، أو أنه استجابته ثانوية تعويضية لما حدث من تغير في مستويات الأحماض الأمينية الأحادية بسبب الضغوط. وتتوقف درجة الانخفاض في مستويات النورابتغرين في المخ بسبب الضغوط على متغيرات عديدة مثل العوامل الخاصة بطبيعة الخبرة التي يتعرض لها المرء ، ويتكوين الكائن نفسه ، إذ أن تبيعه التحكم في الموقت الضاغط العصيب من المحددات الأساسية لدرجة القصور في النورابتغرين عقب التعرض للخبرة.

هناك وجهتا نظر منفصلتان يمكن من واقعها تفسير ذلك التباين الذي تحدثه الضغوط التي يمكن السيطرة عليها ، وتلك التي تخرج عن نطاق السيطرة (إسماعيل 1993).

أولاً : تشير وجهة النظر الأولى إلى ان الخفض في الأمينات (أي المركبات الكيميائية ناقلات التنبيه العصبي) يحدث عقب التعرض لضغوط لا مهرب فيها يسبب أن استخدام تلك الأمينات يفوق تكوينها.

ثانياً : وتشير وجهة النظر الأخرى إلى أن الضغوط تؤدي إلى تزايد في تكوين استخدام الأمينات. وأن استهلاك الأمينات سوف يفوق تكوينها تحت تأثير الضغوط الشديدة، بمعنى أن عبء مواجهة الضغوط يقع البداية على عاتق العمليات الفسيولوجية. فإذا تمكن الكائن من اتخاذ نوع من السلوك لمواجهة الموقف الضاغط - مثل الهرب أو المواجهة فإن عبء التعامل مع الضغوط لا يقع كلية علي عاتق العمليات الفسيولوجية ، معين ثم يتضاءل معدل استخدام الامينات. وعلى أية حال، وبغض النظر عن الميكانيزم القائم ، فإن هناك قدراً من الاتفاق على أن السيطرة على الضغوط تعتبر عاملاً أساسياً في خفض مستويات الأمينات.

ويرى الباحثان أنه سواء أدت الضغوط الحياتية أم لم تؤدي إلى حالة إنفعالية (الاكتئاب ، الغضب ، القلق) ، فإن ذلك لا يتوقف على حدة المواقف الضاغطة

فقط وإنما أيضاً علي خصائص الشخصية التي سوف تحدد حدوث حالة انفعالية من عدمها ، وتتوقف أيضاً فاعليه الضغوط في إحداث تغيرات كيميائية عصبية على قابلية الأنظمة العصبية للتكيف الذي يقتضيه التعرض للضغوط. ومن ناحية أخرى ، فإن التعرض لخبرات من ضغوط حياتية سابقة قد يزيد من حدة ما يحدث من تغيرات كيميائية عصبية نتيجة التعرض للضغوط. وكما أشار الباحثان إلى الدور المهم للضغوط الحياتية والحالة الانفعالية التي تؤثر سلبياً على الصحة ، حيث إنها تضعف الرغبة في المهنة لدى المعلم أو المعلمة بالمرحلة الأساسية وهذا ما سوف نناقشه في الجزء التالي.

منهج وإجراءات البحث

تمهيد :

اتبع الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي ، إذ أنه أكثر مناهج البحث في علم النفس استخداماً وانتشاراً وصلاحية ، وهو يبحث في العلاقة بين متغيرين أو أكثر.

يشتمل مجتمع البحث علي معلمي ومعلمات مرحلة الأساس بولاية الخرطوم.

عينة البحث :

تم تطبيق هذا البحث على عينة من معلمي ومعلمات مرحلة الأساس بولاية الخرطوم بلغ حجمها (60) معلماً ومعلمة منهم "30" معلماً و "30" معلمة مع اختلاف أعمارهم ولقد تم اختبارها بالطريقة العشوائية البسيطة التي تعني أن لكل فرد من أفراد مجتمع البحث الفرصة أن يكون ضمن أفراد العينة.

أدوات البحث:

لجمع المعلومات استخدام الباحثان مقياس الضغوط الحياتية من إعدادهما وكانت عدد عباراته (50) عبارة.

الخصائص السيكومترية للمقياس :-

للتأكد من سلامة هذا المقياس وملاءمته لعينة البحث تم عرضه على عدد من المحكمين لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول بنود المقياس في مدى وضوحها وعلاقتها بالسمة التي يقيسها المقياس ، ومدى مناسبة أسلوبها للمجتمع المستهدف إضافة إلى تعديل ما يروونه مناسباً بغرض تحقيق صدق المقياس وقد أقرروا بأن المقياس ملائم للاستخدام .

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفقاً لخياراته للعبارة الموجبة 3 - 2 - 1 وللعبارة السالبة 1 - 2 - 3 علماً بأن خيارات المقياس (دائماً - أحياناً - لا يحدث).

استخرج للمقياس خصائصه السيكومترية باستخراج قيم معامل الارتباط الخطي بين درجات البنود والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول رقم (1) يوضح الارتباط الخطي لكل بند من بنود المقياس والدرجات الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	0.30	18	0.15	35	0.25
2	0.36	19	0.12-	36	0.05
3	0.32	20	0.34	37	0.36
4	0.27	21	0.74	38	0.28
5	0.25	22	0.65	39	0.48
6	0.41	23	0.32	40	0.37
7	0.06-	24	0.29	41	0.26

0.27	42	0.08	25	0.02	8
0.42	43	0.23	26	0.16-	9
0.59	44	0.39	27	0.33	10
0.35	45	0.16	28	0.62	11
0.09-	46	0.24	29	0.21	12
0.18-	47	0.46	30	0.54	13
0.10-	48	0.49	31	0.61	14
0.24	49	0.17	32	0.47	15
0.32	50	0.22	33	0.23-	16
		0.19	34	0.18	17

يلاحظ من الجدول أعلاه أن البنود (7 ، 9 ، 16 ، 19 ، 24 ، 46 ، 47 ، 48) سالبة الارتباط ، والبنود (8 ، 25 ، 36) صفرية الارتباط لذلك قام الباحثان بحذفها حتى لا تؤثر على المقياس لتصبح عدد عبارات المقياس 39 عبارة بدلاً من (50) عبارة.

كما بلغ معامل الثبات وفقاً لمعامل الفاركونياخ = 0.93 ووفقاً لطريقة سبيرمان = 0.85

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان بإجراء عدد من المعالجات الإحصائية بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للوصول إلى النتائج وهي :-

1. ارتباط بيرسون.
2. اختبار (ت) للعينة الواحدة.
3. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

نتائج الدراسة:

لاختبار صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي نصه (تتسم الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس بالارتفاع).
جدول رقم (2) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة المميزة للضغوط

حجم العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
60	78	61.54	5.2	0.245	59		الضغوط الحياتية تتميز بالانخفاض

يلاحظ من الجدول أعلاه أن الوسط الفرضي بلغ (78) والوسط الحسابي بلغ (61.54) بانحراف معياري بلغ (5.2) وقيمة (ت) بلغت (0.245) وكانت القيمة الاحتمالية لها ((1.65) مما يشير إلى انخفاض درجة الضغوط الحياتية. إذن نتيجة الفرض : تتميز الضغوط الحياتية بالانخفاض. جاءت هذه النتيجة مخالفة لفرضية الباحثين وبينت أن الضغوط الحياتية لدى المعلمين تتميز بدرجة منخفضة وهذا يدل على عدم تحقق هذه الفرضية. ويرى الباحثان أن المعلمين عموماً لديهم الكثير من المواقف الضاغطة وخاصة معلمي مرحلة الأساس وذلك يرجع إلى المهام التي يقوم بها المعلم والتي تتسم بالصعوبة وكثرة الالتزامات الدراسية ، وهذا يتمثل في تحضير المعلم لمادته قبل دراستها ، والالتزام بالزمن المحدد للدراسة والطريقة التي يجب أن يتعامل بها مع التلاميذ في هذه السن العمرية.

كذلك يرى الباحثان أن الالتزام الذي يقوم به المعلم تجاه تلاميذه ومنزله يمكن أن يسبب له العديد من الضغوط الحياتية ، وهذا يمكن أن يحدث التضارب ويصعب عليه التوفيق بين عمله وواجبه المنزلي وهذا يؤدي إلى ظهور العديد من

الاضطرابات النفسية التي تتمثل في القلق والتوتر اللذين يلازمان الفرد بين كل حين وآخر مما يؤثر ذلك على تأدية واجباته بالصورة المطلوبة.

كذلك يرى الباحثان أن الراتب الشهري للمعلم يمكن أن يكون غير مجز وغير كاف للحياة المعيشية لديه مما يجعل المعلم يتجه في البحث عن أعمال أخرى يمكن أن تؤثر على أدائه في المدارس وهذا بالضبط يضاعف من الضغوط الحياتية لديه.

لكن الانخفاض يمكن تبريره بأن المعلم قد حدثت له درجة من التأقلم مع هذه الضغوط ساعدت في التعامل والتعايش معها .

لاختبار صحة الفرض الثاني من فروض البحث الذي نصه (توجد فروق في الضغوط الحياتية بين معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تعزى لمتغير النوع) .

جدول رقم (3) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط الحياتية لمتغير النوع.

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	مجموع تا المقارنة
توجد فروق بين الذكور والاناث في الضغوط الحياتية	0.025	58	1.022	6.7	60.255	30	ذكور
				5.9	63.67	30	اناث

يلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور = 60.255 والمتوسط الحسابي للإناث = 63.67 وقيمة (ت) = 1.022 مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في الضغوط الحياتية عند مستوى 0.05

إذن نتيجة الفرض:

توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الحياتية. لقد جاءت هذه النتيجة مطابقة تماماً لهذه الفرضية وأكدت وجود الفروق بين الذكور المعلمين والإناث المعلمات في الضغوط الحياتية وهذا يؤكد تحقق هذا الفرض والفروق لصالح الإناث. وقد خالفت هذه النتيجة ما ذكره حسن عبد المعطى (2006م) أن معظم الدراسات في هذا المجال تشير إلى عدم وجود تأثير لمتغير الجنس في مدى التأثير بضغوط الحياة. ففي دراسة أجراها جيك وميتز (Jick & Mitz 1985) وجدا أن العاملين الذكور والإناث لا يختلفون في مقدار الضغوط التي يتعرضون لها، ولا في مظاهر الضغوط لديهم. كما وجدا أن الإناث يظهرن علامات اضطراب سيكولوجية بدرجة أكبر من الذكور عند التعرض لمواقف الضغط ومنها اضطراب القلق، في حين يظهر الذكور اضطرابات بدنية كالاضطرابات القلبية. بينما يشير فونتانا (1993م) إلى أن القوالب الجنسية تحدد أنواع متباينة من الضغوط بين الجنسين، بل هناك تباين في ردود الأفعال باختلاف الجنس، فالنساء يواجهن كثيراً من الضغوط الحياتية المتسببة عن مكانتهن غير القوية تظهر في شكوكهن وضعف نفوذهن، من جانب آخر فإن الرجال يواجهون كثيراً من الضغوط الحياتية المتسببة عن ساعات طويلة من العزلة الاجتماعية، والاضطرابات مع الرؤساء والتصادمات مع الزملاء، بالإضافة إلى مسئوليات الوظيفة نفسها ووردود الفعل تجاه مصدر الضغط عند المرأة تتمثل في البكاء، والانسحاب من الموقف، والتغيب والاستضعاف (استجابات الهرب) أما ردود الفعل عند الرجال فتتمثل في الغضب والعدوان، ومحاولة إثبات الذات (استجابات المواجهة).

كما أوضح عماد الحداد (2003م) أن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيداً من الضغوط الحياتية للحفاظ على هدوئها وللتخلي عن تبني الأنماط السلوكية الحاسمة والعنيفة. ووفقاً للخلفية الثقافية والتاريخية التي مرت بها، فقد تعلمت المرأة أن تواجه من قبل الآخرين. كما تعلمت أنه ينبغي عليها أن تكون سلبية وخاضعة ومستسلمة والمرأة هي التي تستحوذ على نصيب الأسد فيما يتعلق بالمسئولية عن تربية ورعاية الأطفال، إذ ينظر للمرأة على أنها المسئول الأول عن أمور وشئون المنزل حتى وإن كانت تعمل لعدد غير محدد من الساعات بعيداً عن منزلها. ومن ثم فإن حجم الضغوط الحياتية والعصبية التي تتحملها المرأة كبير جداً.

ويرى الباحثان أن الفروق بين الجنسين في القابلية للتعرض للضغوط كبيرة جداً حتى ولو لم تثبت بعض الدراسات الميدانية تلك الفروق.

فالمراة تواجه ضغوطاً لا حصر لها سواء في المنزل أو خارج نطاق المنزل مع المجتمع. ففي المنزل تكون المراة محاصرة بعدد كبير من المسئوليات قد تمثل عند معظم النساء مصادر للضغط. وحتى في المجتمع تكون المراة مٌقيدة بعبادات وتقاليد تشكل مصادر للضغوط عليها.

يرى الباحثان أن الإناث هن أكثر تعرضاً للمواقف الضاغطة وأكثر إحساساً بالمواقف التي يمكن أن تؤثر في حياتها المهنية والمنزلية وهذا لا يعني عدم تأثر الذكور بالمواقف الضاغطة ولكن بصورة أقل مقارنة بالإناث، وبحكم طبيعة الأنثى الضعيفة يصعب عليها التوفيق بين مهامها داخل الفصل الدراسي والمهام المنزلية بما فيها متطلبات زوجها وأولادها إن وجدوا وهذا إذا لم يحدث سوف تظهر عليها الضغوط الحياتية بأشكال مختلفة وقد يصعب تخلصها من هذه الضغوط.

أما الذكور يمكن أن تكون لديهم القدرة علي تحمل بعض الظروف القاهرة التي تسبب الضغوط الحياتية ويمكن أن يقوم الذكور بأكثر من مهنة لذا نجد أن درجة تحملهم للضغوط المهنية والحياتية أكبر من الإناث ومن هنا يتضح أن الضغوط الحياتية لدى الإناث هي أكبر من درجة الضغوط الحياتية للذكور. ولاختبار صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي نصه (توجد فروق في الضغوط الحياتية بين معلمي ومعلمات مرحلة الأساس ومتغير المستوى التعليمي).

جدول رقم (4) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط الحياتية لمتغير المستوى التعليمي

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	مجموعتا المقارنة
لا توجد فروق في الضغوط الحياتية تبعا لمتغير المستوى التعليمي	2.045	58	2.31	6.2	62.10	25	ثانوي
				6.1	63.08	35	جامعي

يلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للثانوي = 62.10 والمتوسط الحسابي للجامعي = 63.08 وقيمة (ت) = 2.31 والقيمة الاحتمالية = 2.045 مما يشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين في الضغوط الحياتية. إذن نتيجة الفرض: لا توجد فروق في الضغوط الحياتية تبعا لمتغير المستوى التعليمي

جاءت هذه النتيجة مخالفة لفرضية الباحثين وأظهرت النتيجة عدم وجود فروق في الضغوط الحياتية بين المعلمين تبعاً لمتغير المستوى التعليمي وهذا يدل على عدم تحقق هذه الفرضية.

ويرى الباحثان أن هناك فروقاً قد تكون غير واضحة للكثير من أفراد المجتمع وهذه الفروق لصالح المعلمين الذين تحصلوا في تعليمهم على شهادة ثانوية فقط بمعنى أن هؤلاء يتميزون بضغوط حياتية بدرجة أكبر مقارنة بالمعلمين الحاصلين على شهادات جامعية وهذا يرجع إلى أن المعلم الذي توقفت دراسته في المرحلة الثانوية يمكن أن تنقصه بعض المعارف ويتقصر تعلمه على بعض المفاهيم التي يمكن ألا تفيد الطلاب كثيراً وقد تصبح عملية مقارنته بزميله الجامعي صعبة ويمكن أن تؤثر عليه وتقلل من مكانته المهنية مما يؤدي ذلك بدوره إلى ظهور بعض المشكلات النفسية التي تتمثل في العدوان تجاه تلاميذه والآخرين ، وهذا يؤدي إلى مضاعفة الضغوط النفسية والحياتية لديه.

أما المعلم الذي توصل لشهادة جامعية نجده يتميز بدرجة مرتفعة من الوعي وتكون لديه القدرة الكافية في تحمل بعض المواقف الضاغطة ويمتاز بسرعة الحلول الممكنة لأي مشكلة تواجهه مما يقلل ذلك من ظهور الضغوط الحياتية عليه.

لاختبار صحة الفرض الرابع والذي نصه توجد فروق في الضغوط الحياتية بين معلمي ومعلمات مرحلة الأساس تبعاً لمتغير العمر .

جدول رقم (5) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط

الحياتية تبعاً للعمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
--------------	----------------	----------------	-------------	----------	-------------------	-----------

لا توجد فروق في الضغوط الحياتية تبعاً لمتغير العمر	1.46	0.900	2	59.66	119.32	بين المجموعات
			57	64.06	3822.64	داخل المجموعات
					3941.96	المجموع

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) 0.900 والقيمة الاحتمالية 1.46 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة مما يشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعات في الضغوط الحياتية.

إذن نتيجة الفرض: لا توجد فروق في الضغوط الحياتية تبعاً لمتغير العمر، جاءت هذه النتيجة مخالفة لفرضية الباحث وأظهرت عدم وجود فروق بين المعلمين في الضغوط الحياتية تبعاً لمتغير العمر وهذا يدل على عدم تحقق هذه الفرضية. يرى الباحثان أن كبار السن من هؤلاء المعلمين قد تقل لديهم الضغوط الحياتية مقارنة بصغار السن وهذا قد يرجع إلى عملية التعود والخبرة التامة من تأدية واجباتهم المهنية وقد يتجاوز الفرد منهم بعض المواقف التي تسبب له الضغوط الحياتية.

كذلك عملية النضج بكل جوانبه يمكن أن يساعد في استقامة الفرد وتنمية بعض المهارات والقدرات العقلية التي تعمل دون غيرها في تحمل الضغوط. أما صغار السن من هؤلاء المعلمين يمكن أن يتأثروا بأقل الأسباب التي يمكن أن يكون تأثيرها النفسي واضحاً على المعلم ومن حوله فقد تنقصه الخبرات المهنية والتكيف التام مع بيئة العمل وقد تكون لديه حساسية مفرطة تجاه بعض المواقف مما يجعله في حالة غير سوية ومن هنا تظهر بداية الآثار النفسية والتي تظهر في شكل ضغوط في العمل وضغوط أخرى تؤثر في صحته النفسية .

مؤشرات نتائج البحث

توصل الباحثان للنتائج الآتية :

1. تتسم الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس بولاية الخرطوم بالانخفاض.
 2. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السن والضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس ولاية الخرطوم.
 3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النوع والضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس ولاية الخرطوم.
 4. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المستوى التعليمي والضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس ولاية الخرطوم.
- بناء على النتائج تم التوصيل للتوصيات الآتية :
- تكوين لجان متخصصة تبحث عن الأسباب التي أدت إلى انخفاض الضغوط الحياتية عند معلمي ومعلمات مرحلة الأساس ولاية الخرطوم لتكون نموذجاً يحتذى به الولايات الأخرى.
- الاهتمام بترقية مهنة التدريس بالآتي:
- منح بعض الامتيازات للمعلمين كأن تنشأ مستشفيات لعلاجهم وأسرههم ومواصلات خاصة تقلهم ومنحهم خططاً سكنية حتى لا تكون مهنة التدريس طاردة.

النظر بعين الاهتمام إلى الوضع الاقتصادي المتدهور الذي يعاني منه المعلمون والمعلمات بصورة عامة ومعلمو ومعلمات مرحلة الأساس بصورة خاصة حتى يستقر المعلم رب الأسرة في مهنة التدريس.

مقترحات دراسات مستقبلية

1. الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات مرحلتي الأساس والثانوي (دراسة مقارنة).
2. الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات المدارس الحكومية والخاصة (دراسة مقارنة).
3. الضغوط الحياتية لدى معلمي ومعلمات القرى والمدن (دراسة مقارنة).
4. الضغوط الحياتية لدى المعلمين والمعلمات وأثرها على تحصيل التلاميذ.
5. التوافق المهني لدى المعلمين وأثره على تحصيل التلاميذ.
6. الضغوط الحياتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى المعلمين والمعلمات.

قائمة المراجع**المصادر العربية:**

القران الكريم.

المنجد في اللغة والأعلام.

المراجع العربية:

1. بخش ، أميرة : (2003) فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المتخلفين عقليا وأثره على حالتهم النفسية العامة ، رسالة التربية وعلم النفس ، العدد (15) .
2. البرعاوي، أنور(2001):" الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة:فلسطين.
3. أسعد ، يوسف ميخائيل ، (1986) علم الاضطرابات السلوكية ، مؤسسة النوري للطباعة ، دمشق . سورية
4. باهي، مصطفى، إبراهيم، اشرف(2002).الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة، جامعة المينا، مصر .
5. باهي، مصطفى، الأزهرى، منى (2003) تأثير الضغوط الاجتماعية على القيم لدى طلبة الجامعة، جامعة المينا، مصر .
6. جودة، آمال عبد القادر(2004) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى مؤتمر التربية الأول،الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
7. زهران ، حامد عبد السلام ، (1987) الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، . مصر .

8. الحجار، بشير، دخان ، نبيل(2005):الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية(سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، غزة: فلسطين.
9. حتاملة، مازن(2002) مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك،مجلة العلوم التربوية والنفسية،جامعة البحرين ، كلية التربية ، مجلد 3، عدد 4
10. عواطف، حسين (1993): الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية اليومية،الكتاب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد(33).
11. السرطاوي ، زيدان ، الشخص ، عبد العزيز (1998) : بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة .
12. السمدوني ، شوقية (1993) : الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بنها ، جامعة الزقازيق .
13. ستورا ، جان بنجامان (1997) الإجهاد ، منشورات عويدات ، بيروت . لبنان .
14. العوري ، أيمن (2003) فاعلية برنامج إرشاد سلوكي -معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير غير منشورة، مكتبة الجامعة الأردنية.

15. عبد الخالق ، احمد (2002) : أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الامارات . جامعة عين شمس ، حوليات كلية الآداب ، المجلد 30 ، العدد ابريل . يونيو
16. عربيات، أحمد (1994) الضغوط النفسية لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية.
17. فيولا الببلاوي (1998) : مقياس الضغوط الوالدية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
18. القدومي ، كايد (2000) مصادر التوتر المهني عند معلمي ومعلمات التربية الرياضية في فلسطين ، مجلة الجامعة الإسلامية . غزة : العدد الأول المجلد الثامن.
19. يوسف بار، عبد المنان، (2005) الضغوط النفسية التي تواجه المطوفين والعاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسسات الطوافة بمدينة مكة المكرمة، مجلد جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية. المجلد السابع عشر، العدد الأول.

