

برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية
لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي

إعداد
داليا يوسف البيسى

إشراف

أ.د.م شيرين محمد دسوقي

أ.د. حسين حسن طاحون

المخلص

تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وذلك باستخدام التصميم ذي المجموعة الواحدة ذات القياسات القبلي والبعدي والتتبعي على عينة الدراسة المكونة من (١٥٠) معلما ومعلمة من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس دمياط الابتدائية ، ولاختيار العينة النهائية تم تطبيق مقياس السلوك التوكيدي (إعداد الباحثة) ، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد عمر خرابشة ومصطفى القماش ، ٢٠٠٩) ، وكان عدد العينة النهائية (٣٠) معلما ومعلمة ممن ينطبق عليهم الشروط ، سلوك توكيدي منخفض ، ضغوط مرتفعة ، وتم تطبيق البرنامج على أفراد العينة وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد العينة ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

Abstract

This study aims at realizing the effectiveness of a training program based on assertive behavior to relieve the psychological pressures on the basic education teachers. The experimental method was used by using the design of the group with prior, post and following scales. it was used on a sample of 150 male and female teacher of basic education from damietta primary schools .to choose the final sample ,the scale of assertive behavior.(prepared by the researcher) and the scale of psychology pressures (prepared by Omar gharabsha and Mostafa Elkomash 2009) the number of subjects was (30) mal and female teachers to whom the condition of low assertive behavior and high psychological pressures, the study resulted in the existence of differences with stastical significance between the average degree of males and females on the scale of psychological pressures and his minor dimensions in favour of males .there were differences with stastical significance between the average degrees of the subjects in the prior and posture applications of the psychological pressures scale and its minor dimensions in favour of the posterior scale .there were no differences with stastical significance between the average degrees of the posterior and following application of the scale of psychological pressures and its minor dimensions .

مقدمة :-

تعد الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على المعلمين في المؤسسات التعليمية من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة ، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الانسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية المعلمين وانخفاض الأداء لديهم ، وازدياد أيام الغياب ، وربما ارتفاع مشكلات العملية التعليمية ، وبالتالي احداث خسائر نفسية كبيرة لكل من المعلم والمتعلم والمؤسسة التعليمية .

وبينما ترتبط الضغوط النفسية بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية ، فإن مصادر المواجهة Coping resoures تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الأفراد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا ، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل ، وماهى الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما ، كما ينظر بعض الأفراد إلى تلك الأساليب على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسى والاجتماعى أثناء فترات الضغوط النفسية فى حياته ، ولذا كان من الضروري الاهتمام بدراسة هذه الأساليب فى محاولة لبيان مدى تأثيرها وقدرتها على خفض الضغوط النفسية (لطفى ابراهيم ، ١٩٩٤ : ٩٦) .

فقد أكدت دراسة كل من (عبد الله محمود ، ٢٠٠٦) (Joe , 1999) أن السلوك التوكيدي من بين المتغيرات ذات الصلة الوثيقة بالضغوط وآثارها ويعد متغيرا مقاوما للضغوط النفسية ويحد من آثارها السلبية ، كما أن مرتفعي السلوك التوكيدي يمتلكون مهارات اجتماعية تمكنهم من إدارة المواقف الضاغطة بفعالية .

وحددت العديد من الدراسات والتوجهات النظرية مجموعة من المهارات تبرهن على أهمية السلوك التوكيدي فى المواجهة الإيجابية عند التعامل مع المواقف الضاغطة ، منها :-

- أن السلوك التوكيدي فى جوهره يعد اتصالا جيدا ، يمكن الفرد من الاحتفاظ بعلاقات دافئة مع الآخرين تحد من تعرضه للضغوط النفسية . (Elaina, 1983:99)

- مهارة الانفتاح على خبرات الآخرين (Joe,1999:55) .

- مهارة رفض المطالب غير المقبولة ، مما يعنى قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الجماعة أو الإذعان لمطالبهم أو التورط فى أعمال لايقبلها الفرد فترتفع لديهم القدرة على قول (لا) مما يجنبهم العديد من الضغوط الاجتماعية (طريف شوقى ، ١٩٩٨ : ٤٠) .

ولأهمية السلوك التوكيدي فى مواجهة الضغوط النفسية جعلته هدفا للعديد من البرامج لتنمية وتطوير الجوانب التوكيدية بهدف إكساب الأفراد مهارات تمكنهم من إدارة ضغوط المواقف الاجتماعية

بإيجابية وبدون تجنب أو تأجيل (Lee&Crockett,1994) ، (Kiselice et al ,1994) ، (عبد الستار ابراهيم ، ٢٠٠١) .

ومما تقدم نحصل على العديد من التأكيدات العلمية التي تؤيد ضرورة تمتع الفرد بمهارة السلوك التوكيدي في المواقف الاجتماعية لمواجهة الضغوط بأساليب فعالة ، ومن ثم يتجنب الفرد آثارها المرضية سواء في النواحي الفسيولوجية أو النفسية. فالسلوك التوكيدي مهارة اجتماعية تكتسب من خلال عمليات التعليم الاجتماعي ، وفي إطار سياق ثقافي يكسب الأفراد المرونة في التعامل مع الآخرين ، ومواجهة الضغوط النفسية .

مما سبق يتضح أن مجال الدراسة الحالية هو اعداد برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي .

مشكلة الدراسة :-

وتتحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :-

١- ما أثر التدريب القائم على السلوك التوكيدي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟

٢- هل يوجد أثر للتدريب القائم على السلوك التوكيدي في خفض الضغوط النفسية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج ؟

أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية :-

١- إثراء المجال المعرفي المرتبط بالسلوك التوكيدي بدراسة تهتم بأثر البرامج التدريبية في خفض الضغوط النفسية ، وذلك من خلال تحديد مدى فعالية البرنامج التدريبي القائم على السلوك التوكيدي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .

٢- الكشف عن الفروق بين الذكور والاناث في الضغوط النفسية .

٣- الكشف عن خصائص الأفراد ذوي السلوك التوكيدي .

٤- تقديم بعض التوصيات التربوية المقترحة لتهيئة بيئة مناسبة لهؤلاء المعلمين للاستفادة من خبراتهم بصورة أفضل .

أهمية الدراسة :-

تكمن أهمية الدراسة في أن الضغوط النفسية وآثارها السلبية تعد موضوعا متزايدا في الأهمية ، في ظل ما تفرضه أنماط الحياة من تنافس وصراع لملاحقة التطور ، كما جعلت معلم اليوم مثقل

بالمتعاب والمشكلات التي تحد من فعاليته وتقوض من فرص نجاحه ، ومن ثم فإن تقديم برامج إرشادية أو تدريبية يساعد في التغلب على المشكلات ومواجهة الضغوط النفسية .

تتم أهمية هذه الدراسة في :-

١- تناولها لموضوع هام وهو الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها ؛ فالمجال الذي تهتم به الدراسة هو خفض الضغوط النفسية وتنمية السلوك التوكيدي .

٢- إضافة اطار نظري عن كيفية خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسى مما يدعم المجال المعرفى فى البيئة العربية .

٣- قد يفيد البرنامج التدريبى الباحثين والمراكز البحثية فى وضع آليات للتدريب فى بحوث مستقبلية ومع عينات أخرى .

٤- تطبيق هذه الدراسة على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي مما يساعد فى خفض الضغوط النفسية لديهم الذى بدوره يسهم فى خلق حياة تدريسية أفضل .

مصطلحات الدراسة :-

أولاً : الضغوط النفسية Psychological Hardiness .

تتبنى الباحثة تعريف الضغوط النفسية لدى " عمر خرابشة ومصطفى القمش " (٢٠٠٩ ، ١٤٥) في الدراسة الحالية حيث عرفا الضغوط النفسية بأنها : " عوامل ، ومثيرات ، ومؤثرات ، يتعرض لها المعلمون ، وتشكل لديهم نوعا من عدم الاستقرار ، وحالة من عدم الرضا ، وتؤثر بدورها على أدائهم المهني ، وتعاملهم مع المعطيات المختلفة التي يتعرضون لها " .

ثانياً السلوك التوكيدي Assertiveness

تعرف الباحثة السلوك التوكيدي بأنه : " مجموعة من المهارات الاجتماعية والأنماط السلوكية المقبولة (لفظية أو غير لفظية) ، والتي تمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية ، والتعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية بصدق ومرونة وتلقائية ، وعدم التردد فى طلب المساعدة ، والمبادأة ، والاستمرار والإنهاء للعلاقات الشخصية بإيجابية ، مع القدرة على رفض المطالب والضغوط غير المنطقية " .

ويشمل مفهوم السلوك التوكيدي الأبعاد الآتية :-

أ- المرونة الاجتماعية : " قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين بسلاسة ومرونة وتقبل ، وأن يتصرف بطريقة تخلو من القلق المفرط أو الكف المبالغ فيه فى جميع المواقف " .

ب- القدرة على طلب المساعدة أى " قدرة الفرد على التعبير عن احتياجه للمساعدة دون خجل أو تردد وفى الوقت المناسب " .

ج- القدرة على رفض المطالب والضغوط غير المنطقية ويقصد بها " قدرة الفرد على التعبير عن رفضه وعدم قبوله لطلب معين دون الاقتناع به ، والتعبير عن ذلك بلا تردد دون إيذاء لمشاعر الآخرين "

ثالثا البرنامج التدريبي Atraining programs

تعرف الباحثة البرنامج التدريبي بأنه : " عملية منظمة ومخططة لوضع المواد النظرية في مجال التطبيق الفعلي ، وذلك لتزويد المعلمين المتدربين بالمعلومات الأساسية اللازمة حول الضغوط النفسية وآثارها ، والصلابة النفسية والسلوك التوكيدي ، وإتاحة الفرصة لتبادل الخبرات بين المعلمين بعضهم بعضا ، مع استخدام أسلوب اسلتقويم لكل جلسة ، وتقديم التغذية الراجعة التصحيحية لكل جلسة .

فروض الدراسة :-

قامت الباحثة بصياغة فروض الدراسة على النحو التالي :-

- ١- الفرض الأول : "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".
- ٢- الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية ، وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".
- ٣- الفرض الثالث : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

محددات الدراسة :-

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بالمحددات الآتية :-

١) عينة الدراسة :-

- تألفت عينة الدراسة المشتق منها العينة النهائية للدراسة من ١٥٠ معلم ومعلمة من معلمي ثلاث مدارس ابتدائية بمحافظة دمياط .
- تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس السلوك التوكيدي ، والضغوط النفسية) على عينة الدراسة وذلك لاختيار العينة النهائية والتي بلغ عددها (٣٠) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية حيث تنطبق عليهم الشروط المراد توافرها ألا وهي :-
- ١- سلوك توكيدي منخفض .
- ٢- ضغوط نفسية مرتفعة .

٢) - أدوات الدراسة :

- ١- مقياس السلوك التوكيدي إعداد / داليا البيسي (٢٠١٤) .
- ٢- مقياس الضغوط النفسية إعداد / عمر خرايشة ومصطفى القمش (٢٠٠٩) .

٣- برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي إعداد/ داليا البيسي (٢٠١٤)

وفيما يلي عرض للأدوات المستخدمة :-

(١) مقياس السلوك التوكيدي :- (داليا البيسي ، ٢٠١٤)

يشمل مقياس السلوك التوكيدي (٢٦) مفردة تهدف إلى قياس مدى امتلاك عينة الدراسة (معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي) لمجموعة من المهارات الاجتماعية والأنماط السلوكية المقبولة وتشمل هذه المهارات : (المرونة الاجتماعية، القدرة على طلب المساعدة ، القدرة على رفض المطالب والضغوط الغير منطقية) .

و تم حساب ثبات الأبعاد والمقياس ككل بطريقة معامل ألفا كرونباخ وكان معامل ثبات بعد المرونة الاجتماعية (٠.٧٤٤) ، بعد القدرة على طلب المساعدة (٠.٦٧١) ، بعد القدرة على رفض المطالب والضغوط غير المنطقية (٠.٧٢٢) ، ومعامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨٤١) ، كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان / براون، وجتمان حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوى (٠.٧٩١) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوى (٠.٧٨٨) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على الثبات الكلي لمقياس السلوك التوكيدي

(٢) مقياس الضغوط النفسية:- (عمر الخرابشة ، مصطفى القمش، ٢٠٠٩)

يشمل مقياس الضغوط النفسية (٣٤) فقرة تشكل كل منها مشكلة وقسما أداة الدراسة إلى خمس مجالات : (المجال الإداري ، المجال النفسي ، المجال الأكاديمي ، المجال الاجتماعي ، المجال المهني) ، وتأكدت الباحثة من صدق المقياس من خلال صدق التحكيم ، حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين ٩٠ %، وتم حساب الثبات باستخدام معامل الاتساق الداخلي " ألفا كرونباخ " حيث كان معامل الثبات للمجال النفسى (٠.٥٣٧) ، المجال الأكاديمى (٠.٥١٠) ، المجال الاجتماعى (٠.٦٥٤) ، المجال المهني (٠.٥٣٤) ، المجال الإدارى (٠.٨٥٩) ، ومعامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٧٧) ، كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان / براون، وجتمان بعد حذف المفردات غير الثابتة ، حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوى (٠.٦٧١) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوى (٠.٦٥٦) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على الثبات الكلي لمقياس الضغوط النفسية.

(٣) برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي :- (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية باستخدام المناقشة الجماعية والمحاضرات والعصف الذهني والواجبات المنزلية ، ويتحدد هذا البرنامج زمنيا " شهر " خلال (١٢) جلسة بالإضافة الى جلسة تمهيدية ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا وعدد ساعاته (١٢) ساعة بواقع ساعة لكل جلسة وتم عقد الجلسات التدريبية بمكتبة مدرسة الجلاء الابتدائية بمحافظة دمياط .

(٣) إجراءات الدراسة :-

(١) اختيار المحتوى النظري الذي سوف يتم تقديمه من خلال البرنامج حول بعض المفاهيم " الصلابة النفسية ، الضغوط النفسية " .

(٢) إعداد بعض المواقف التي تخدم المفاهيم السابقة وتسهل عرضها وفهمها على عينة الدراسة .

(٣) عرض محتوى البرنامج التدريبي على المشرفين لإبداء آرائهم ومراجعة التعديلات المطلوبة في الجلسات والإطار النظري .

(٤) تم تطبيق مقياس السلوك التوكيدي (إعداد الباحثة) للتعرف على منخفضي السلوك التوكيدي .

(٥) تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية (إعداد عمر خرابشة ، مصطفى القمش ، ٢٠٠٩) للتعرف على مرتفعي الضغوط النفسية .

- تم حساب درجات العينة بالكامل لاختيار عينة الدراسة ممن تنطبق عليهم الشروط المطلوب توافرها (انخفاض في السلوك التوكيدي ، ارتفاع في الضغوط النفسية)

- تم اختيار عينة الدراسة وتكونت من (٣٠) معلم ومعلمة ممن ينطبق عليهم الشروط .

- تم البدء في تطبيق البرنامج التدريبي والذي استغرق حوالي شهر (يناير ، ٢٠١٥)

تم فيه عرض المحتوى النظري والمواقف التدريبية في (١٢) جلسة ، وكان زمن الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة ، وبمعدل (٣) جلسات أسبوعيا وقد التزم كل من الباحثة والمتدربين بالكم النظري والتدريبات والمواقف التي تم عرضها خلال الفترة المحددة .

- التطبيق البعدي لمقياس الضغوط النفسية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج بالكامل وتقويم البرنامج من خلال الجلسة الختامية .

- التطبيق التتبعي لمقياس الضغوط النفسية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي .

- اختبار مدى صحة فروض الدراسة وذلك باستخدام أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة .

- التوصل إلى نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة .

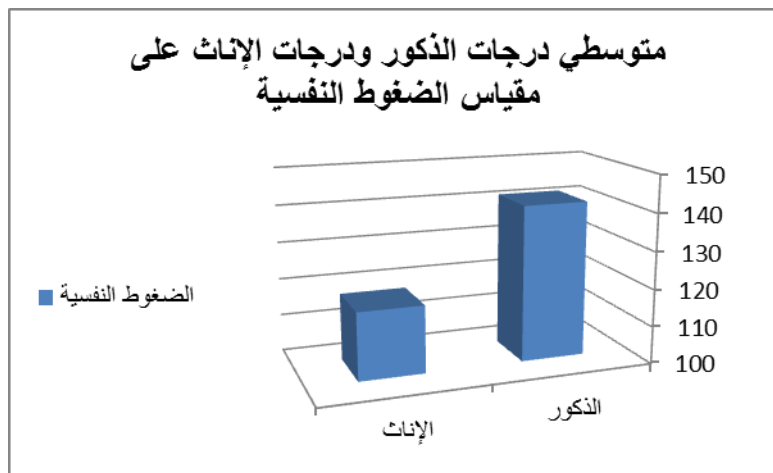
نتائج الفروض وتفسيرها :-

لاختبار صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية". استخدمت الباحثة اختبار "ت" t. test لعينتين مستقلتين بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS V.20 لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية. ويوضح الجدول التالي رقم (١) نتائج هذا التحليل:

جدول (١)

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	المجموعة						العينة المتغير
			الإناث			الذكور			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
٠.٠٥	٢.١٨٥	٢٨	٣.٥٠٥	٢١	١٥	٤.٣٠٧	٢٤.١٣	١٥	البعد النفسي
٠.٠١	٣.٤٢١	٢٧.٩٩٨	٣.٢٤٠	١٨.٠٧	١٥	٣.٢٧٠	٢٢.١٣	١٥	البعد الأكاديمي
٠.٠١	٣.٥٣١	٢٨	٥.١١٣	٢٢	١٥	٣.٩٠٧	٢٧.٨٧	١٥	البعد الاجتماعي
٠.٠٥	٢.٦٠٨	٢٨	٤.٠١٢	٢٠.٦٧	١٥	٣.٥٣٥	٢٤.٢٧	١٥	البعد المهني
٠.٠٥	٢.٥٥٧	٢٨	٩.٨٤٦	٣٦.٣٣	١٥	٧.٥٦٧	٤٤.٥٣	١٥	البعد الإداري
٠.٠٠٠	٤.١٤٩	٢٨	١٧.٣٩٦	١١٨.٠٧	١٥	١٣.٤١٥	١٤١.٦٠	١٥	الدرجة الكلية



ويوضح شكل (١)

متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية في المقياس ككل.

و بذلك تم رفض الفرض الصفري و قبول الفرض الذي ينص على " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح الذكور".

التحقق من صحة الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي". استخدمت الباحثة اختبار "ت" t. test لعينتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي، وفي ضوء نتائج الفرض الأول الذي أظهر وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية، سوف يتم التحقق من صحة الفرض الثاني لدي عينة الذكور وعينة الإناث كل على حدا.

وفي ضوء ذلك يتفرع هذا الفرض إلى فرضين فرعيين على النحو الآتي:-

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".

ويوضح الجدول التالي رقم (٢) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

جدول (٢)

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين

القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	البعدي		القبلي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٠٠	٧.١٧٩	١٤	٣.٧٢	٢١.٨٦٧	٤.٣٠٧	٢٤.١٣	البعد النفسي
٠.٠٠٠٠	٥.٣٥٨	١٤	٢.٨٢	٢٠.٦٦٧	٣.٢٧	٢٢.١٣	البعد الأكاديمي
٠.٠٠٠٠	٦.٨١٣	١٤	٣.٩٠٦	٢٦.٤	٣.٩٠٧	٢٧.٨٧	البعد الاجتماعي
٠.٠٠٠٠	٧.٨٨٨	١٤	٣.٣٥٥	٢١.٤	٣.٥٣٥	٢٤.٢٧	البعد المهني
٠.٠٠٠٠	٩.٢٥٥	١٤	٧.٦١٦	٤٢	٧.٥٦٧	٤٤.٥٣	البعد الإداري
٠.٠٠٠٠	١٦.٩٢٧	١٤	١٣.٢٩٧	١٣٢.٣٣٣	١٣.٤١٥	١٤١.٦	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠٠٠) متوسط درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي ، وبمقارنة متوسطي درجات الذكور على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن هذا الفرق لصالح التطبيق البعدي .
وللتحقق من حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على الصلابة النفسية والسلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية تم حساب مربع إيتا (μ^2) في حالة عينتين مترابطتين من البيانات الحالية وفقاً للمعادلة التالية:

$$\mu^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث مربع إيتا (μ^2) يعبر عن نسبة التباين الكلي في المتغير التابع (الضغوط النفسية) الذي يمكن أن يرجع إلى المتغير المستقل (البرنامج التدريبي)
حيث تمثل df إلى درجات الحرية ، (t) اختبار ت لحساب الفروق (عزت عبد الحميد، ٢٠١١: ٢٧٣).

جدول (٣)

يوضح نتائج حجم التأثير البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى الذكور وفقاً لمربع إيتا (μ^2)

نوعه	مربع إيتا	درجات الحرية	ت	القيمة الأبعاد
كبير جدا	٠.٧٨٦	١٤	٧.١٧٩	البعد النفسي
كبير جدا	٠.٦٧٢	١٤	٥.٣٥٨	البعد الأكاديمي
كبير جدا	٠.٧٦٨	١٤	٦.٨١٣	البعد الاجتماعي
كبير جدا	٠.٨١٦	١٤	٧.٨٨٨	البعد المهني
كبير جدا	٠.٨٦	١٤	٩.٢٥٥	البعد الإداري
كبير جدا	٠.٩٥٣	١٤	١٦.٩٢٧	الدرجة الكلية

ويتم الحكم على حجم الأثر كما يوضح الجدول التالي :-

جدول (٤)

يوضح حدود التأثير وفقا لمربع إيتا (μ^2)

الحدود	μ^2 مربع إيتا
ضعيف أو تافه	$\mu^2 < 0.01$
ضعيف	$0.01 \leq \mu^2 < 0.06$
متوسط	$0.06 \leq \mu^2 < 0.14$
كبير	$0.14 \leq \mu^2 < 0.2$
كبير جدا	$\mu^2 \geq 0.2$

ويتضح في ضوء الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج الحالي للدراسة في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الخمسة لدي الذكور وفقا لمربع إيتا (μ^2) كبير جداً حيث تراوحت قيمة مربع إيتا ما بين ٠.٦٧٢ ، ٠.٨٦

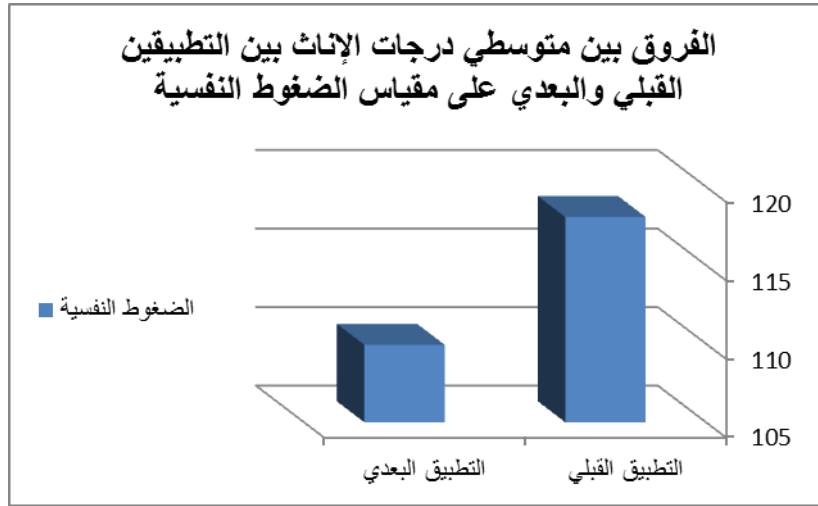
بينما يوضح الجدول التالي رقم (٥) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

جدول (٥)

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	البعدي		القبلي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٠٠	٥.٧٧٣	١٤	٣.١٩٥	١٩.٢٦٧	٣.٥٠٥	٢١	البعد النفسي
٠.٠٠٠٠	٦	١٤	٣.٠٩١	١٦.٨٦٧	٣.٢٤	١٨.٠٧	البعد الأكاديمي
٠.٠٠٠٠	٦.٤٨٧	١٤	٤.٧٧٩	٢٠.٤٦٧	٥.١١٣	٢٢	البعد الاجتماعي
٠.٠٠٠٠	٥.١٠٤	١٤	٣.٨٥١	١٩.٤	٤.٠١٢	٢٠.٦٧	البعد المهني
٠.٠٠٠٠	٩.٤٣١	١٤	٩.٧٦٥	٣٣.٩٣٣	٩.٨٤٦	٣٦.٣٣	البعد الإداري
٠.٠٠٠٠	٢٦.٥٣٢	١٤	١٧.٠٧٣	١٠٩.٩٣٣	١٧.٣٩٦	١١٨.٠٧	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠٠) متوسط درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي.



ويوضح شكل (٢)

متوسط درجات الإناث على مقياس الضغوط النفسية

في التطبيقين القبلي والبعدي

وللتحقق من فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الخمسة لدي الإناث تم حساب مربع إيتا (μ^2) في حالة عينتين مترابطتين من البيانات وفقاً للجدول السابق، ويوضح الجدول التالي رقم (٦) نتائج التحليل التالي:

جدول (٦)

يوضح نتائج حجم التأثير البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية

وأبعاده الفرعية لدي الإناث وفقاً لمربع إيتا (μ^2)

حدوده	مربع إيتا	درجات الحرية	ت	درجات التطبيقين الأبعاد
كبير جدا	٠.٧٠٤	١٤	٥.٧٧٣	البعد النفسي
كبير جدا	٠.٧٢	١٤	٦	البعد الأكاديمي
كبير جدا	٠.٧٥	١٤	٦.٤٨٧	البعد الاجتماعي
كبير جدا	٠.٦٥	١٤	٥.١٠٤	البعد المهني
كبير جدا	٠.٨٦٤	١٤	٩.٤٣١	البعد الإداري
كبير جدا	٠.٩٨٠	١٤	٢٦.٥٣٢	الدرجة الكلية

ويتضح في ضوء الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج الحالي للدراسة في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الخمسة لدي الإناث وفقاً لمربع إيتا (η^2) كبير جداً حيث تراوحت قيمة مربع إيتا ما بين ٠.٧٠٤ ، ٠.٨٦٤ وعليه يتضح صحة الفرض الثاني من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".

التحقق من صحة الفرض الثالث:

الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية". استخدمت الباحثة اختبار "ت" t. test لعينتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية. وفي ضوء ذلك يتفرع هذا الفرض إلى فرضين فرعيين على النحو الآتي:-

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".
 - "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".
- ويوضح الجدول التالي رقم (٧) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

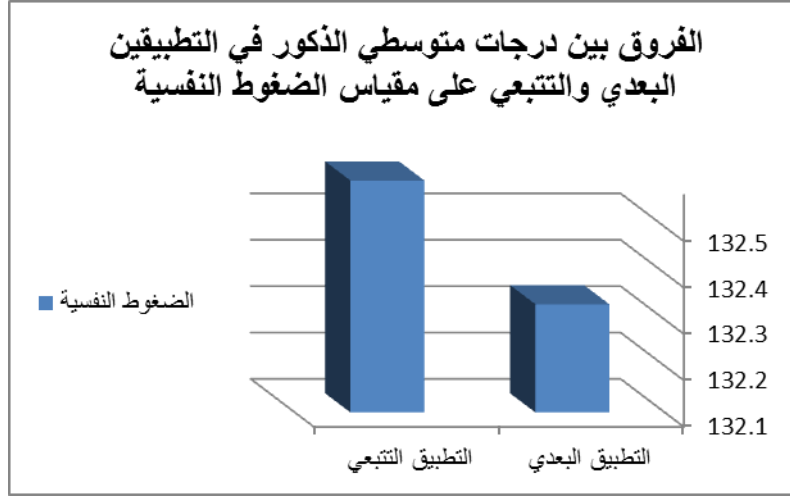
جدول (٧)

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين

البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	التتبعي		البعدي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٥٤	٢.١٠٣	١٤	٣.٥١٥	٢٢.٢٦٧	٣.٧٢	٢١.٨٦٧	البعد النفسي
٠.٧٨٣	٠.٢٨١	١٤	٢.٣٥٦	٢٠.٤٦٧	٢.٨٢	٢٠.٦٦٧	البعد الأكاديمي
٠.٤٢٤	٠.٨٢٣	١٤	٤.٣٢٩	٢٦.٢	٣.٩٠٦	٢٦.٤	البعد الاجتماعي
٠.٦١٠	٠.٥٢١	١٤	٣.٢٩٢	٢١.٥٣٣	٣.٣٥٥	٢١.٤	البعد المهني
٠.٧٥١	٠.٣٢٣	١٤	٧.٥١١	٤٢.١٣٣	٧.٦١٦	٤٢	البعد الإداري
٠.٧٨٢	٠.٢٨٣	١٤	١١.١٧٩	١٣٢.٦	١٣.٢٩٧	١٣٢.٣٣٣	الدرجة الكلية

وعليه تتضح صحة الفرض الثالث من حيث عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على المقياس المستخدم لقياس الضغوط النفسية في الدرجة الكلية والابعاد بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي . والشكل التالي يوضح ذلك :



شكل (٣)

متوسط درجات الذكور على مقياس الضغوط النفسية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

بينما يوضح الجدول التالي رقم (٧) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

جدول (٧)

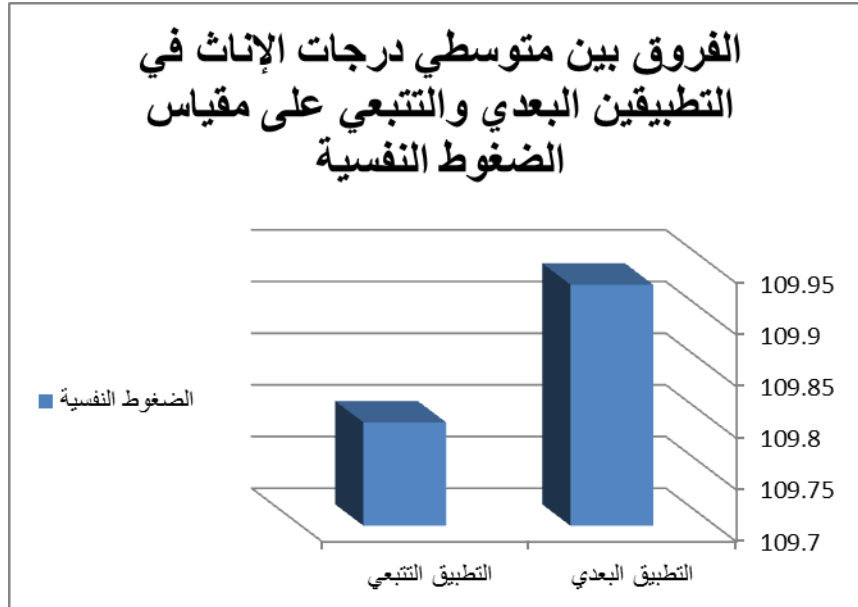
يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين

البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	التتبعي		البعدي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٥٢٤	٠.٦٥٤	١٤	٣.٠٢١	١٩.٥٣٣	٣.١٩٥	١٩.٢٦٧	البعد النفسي
٠.٥٣٥	٠.٦٣٦	١٤	٢.٣٢٤	١٦.٦	٣.٠٩١	١٦.٨٦٧	البعد الأكاديمي
٠.١٨٩	١.٣٨٢	١٤	٤.٩٢	٢٠.٢٦٧	٤.٧٧٩	٢٠.٤٦٧	البعد الاجتماعي
٠.٠٥٤	٢.١٠٣	١٤	٣.٨٣٩	١٩.٨	٣.٨٥١	١٩.٤	البعد المهني
٠.١٧٣	١.٤٣٥	١٤	٩.٥٤٥	٣٣.٦	٩.٧٦٥	٣٣.٩٣٣	البعد الإداري
٠.٨٧٥	٠.١٦٠	١٤	١٥.٩٨٨	١٠٩.٨	١٧.٠٧٣	١٠٩.٩٣٣	الدرجة الكلية

ويتضح صحة الفرض الثالث من حيث عدم وجود فروق بين متوسطى درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على المقياس المستخدم لقياس الضغوط النفسية فى الدرجة الكلية والابعاد بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي .

والشكل التالى يوضح ذلك :



ويوضح شكل (٤)

متوسطي درجات الاناث على مقياس الضغوط النفسية
في التطبيقين البعدي والتتبعي.

ويتضح مما سبق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى درجات الذكور والاناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي . مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي فى خفض الضغوط النفسية.

تفسير النتائج :-

- تفسر الباحثة نتيجة الفرض الأول والتي توصلت إلى رفض الفرض الصفري بأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث فى الضغوط النفسية وأثبت أنه توجد فروق بين الذكور والإناث فى الضغوط النفسية والتي تتفق مع العديد من الدراسات السابقة التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والاناث فى الضغوط النفسية ومنها دراسة (Emerson ,Reming, Hatton &Hasting, 1995) ،(عماد مخيمر ، ١٩٩٦)، (خالد الكخن ، ١٩٩٧) ، (Christine& Jerr,1993) ، (Rita,2001) ، (نبيل دخان ، بشير الحجار ، ٢٠٠٥) ، (Maddi,2007) ، (تنهيد البيرقدار ، ٢٠١١) .

وتختلف نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة كل من (أحمد الأميري ، ١٩٩٨) ، (يوسف عبد الفتاح محمد ، ١٩٩٩) ، (عويد المشعان ، ٢٠٠٠) ، (عمر خرابشة ، مصطفى القماش ،

(٢٠٠٩) والتي توصلت نتائجها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية لصالح الإناث. كما تختلف نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة كل من (طلعت شيخ العيد ، ٢٠٠٥) ، (عبد العظيم المصدر ، باسم أبو كويك ، ٢٠٠٧) ، (لبنى فرج الله ، لندا شكري ، ٢٠٠٩) ، (لطيف مكي ، براء حسن ، ٢٠١٠) والتي أثبتت نتائجها أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث

تفسر الباحثة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لصالح الذكور بأنه قد يرجع السبب في زيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين الذكور أكثر من المعلمات الإناث إلى أن الثقافة السائدة في المجتمع المصري تضع على كاهل الذكور مسئولية توفير الإمكانيات المادية لمواجهة مطالب الحياة والإنفاق على الأسرة ، كما أن المجتمع المحلي وأولياء الأمور عادة هم أكثر حزما في التعامل مع المعلمين الذكور عن الإناث ، كذلك إن التعامل مع الطلاب الذكور أكثر صعوبة من الإناث فهم أقل ضبطا ولديهم مشاكل سلوكية أكثر من الإناث ، كما أنهم أكثر معاشية للأحداث الضاغطة نتيجة لتحملهم العبء الأكبر داخل الأسرة ، كما أنهم يقومون بأداء أكثر من وظيفة وذلك لسد حاجاتهم ومواجهة المشكلات المادية وتوفير متطلبات الحياة اليومية وفي بعض الأحيان لا يستطيعون التوفيق بين العمل التدريسي والعمل الخارجي .

- كما تفسر الباحثة نتيجة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي . فقد تتفق هذه النتيجة مع نتائج عدة دراسات أشارت إلى أن السلوك التوكيدي من الأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة الضغوط النفسية والعمل على خفضها ومن هذه الدراسات دراسة كل من : (Elliot&Gramling , 1990) ، (Dorothy,1990) ، (طريف شوقي ، ١٩٩٨) ، (Lee & Crockett,1994) ، (Zika&Chamberlain,1987) ، (Elaina,1983) ، (عبد الله محمود ، ٢٠٠٦) ، (إلهامى إمام ، فؤادة هدية ، ٢٠١٢) ، (حنان العنقاوى ، ٢٠٠٤) ، (شاهنדה خليل ، ٢٠٠٨) ، (صالح التركي ، ٢٠٠٠) ، (طريف فرج ، ١٩٩٨) ، (عبد الله محمود ، ٢٠٠٦) ، (عبد الله العتيبي ، ١٩٩٨) ، (فرحات أحمد ، ٢٠١٢) ، (محمود العميان ، ١٩٩٣) ، (يزيد الشهري ، ٢٠٠٥) ، (يوسف مقدادى ، ٢٠١٠) .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Dorothy,1990) ، (Elliott&Gramling,1990) ، (Lee&Crockett,1994) ، (وفاء عبد الجواد ، ١٩٩٤) ، (عبد الرحمن سلامة ، ١٩٩٥) ، (فضل عبد الصمد ، ١٩٩٧) ، (يوسف محمد ، ١٩٩٩) ، (Challahan,2000) ، (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠٠١) ، (جيهان حمزة ، ٢٠٠٢) ، (على عسكر

، (٢٠٠٢) ، (عزة الرفاعي ، ٢٠٠٣) ، (Constantine,Okazaki&Utsey,2004) ، (Kubany, 2004) ، (جبر محمد ، ٢٠٠٥) ،

(تنهيد البيرقدار، ٢٠١١) ، (ماجد الخياط ، ملوح السليحات ، ٢٠١٢) حيث أظهرت جميعها فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية في خفض الضغوط النفسية .

وتبين النتيجة السابقة الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على السلوك التوكيدي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، حيث أن البرنامج تناول أسلوبا من الأساليب الفعالة والقادرة على مواجهة الضغوط النفسية والعمل على خفضها ، وذلك من خلال تنمية السلوك التوكيدي ، ومساعدة المعلمين على رؤية المفاهيم النفسية بشكل صحيح ومتربط ، وإثارة المعلمين للتوسع في فهم وتفسير المواقف الضاغطة بصورة صحيحة مما يساعدهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وجعلهم أكثر سلوكا توكيديا وأكثر قدرة على مواجهتها .

هذا وقد تعزى نتيجة اختبار الفرض الثاني إلى أن البرنامج التدريبي برنامج عملي تم تقديمه من قبل الباحثة في شكل جلسات محددة في كل منها يتم شرح المصطلحات المطلوبة وتقديم المواقف والأمثلة التي تم وضعها بعناية من قبل الباحثة مع إتاحة الفرصة للمتدربين للمناقشة والحوار . كما أن طبيعة البرنامج التدريبي من حيث وضوحه وإمكانية تطبيقه مباشرة من قبل كل من القائم بالتدريب والمتدربين تجعل المتدربين يستمتعون بالتدريب وتعلمهم مصطلحات تربوية جديدة وفهم واستيعاب معانيهم يمارسونها بحق مما يثير عقولهم ، ويحفزهم على التفكير بصورة صحيحة وتنمية قدراتهم لمواجهة أي موقف ضاغط وحل أي مشكلة بلا توتر أو ضغط عصبى .

وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الثالث " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية" وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من :- (Challahan,2000) ، (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠٠١) ،

على عسكر ، ٢٠٠٢) ، (عزة الرفاعي ، ٢٠٠٣) ، (Constantine, Okazaki &Utsey, 2004) ، (جبر محمد ، ٢٠٠٥) ، (Sharon,2005) ، (عمر خرابشة ومصطفى القماش ، ٢٠٠٩) ، (يوسف مقدادى ، ٢٠١٠) ، (ماجد الخياط ، ملوح السليحات ، ٢٠١٢) والتي أثبتت نتائجها استمرار فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية . مما يدعم نتائج الدراسة الحالية والتي تثبت فعالية البرنامج التدريبي القائم على السلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي وتعزى هذه النتيجة إلى :-

١- تأثير البرنامج التدريبي ، وذلك لما راعته الباحثة عند اختيار عينة الدراسة والإطار النظري الذي أعدته في ضوء تصميم البرنامج التدريبي .

٢- حرص أفراد المجموعة على حضور هذه الجلسات بانتظام ومراعاة التعليمات الملقاة عليهم أثناء الجلسة والالتزام بالحضور في الموعد المتفق عليه ، والالتزام بأداء ما يطلب منهم خلال الجلسة وبعدها من واجبات منزلية والتي تشكل جزءا هاما في البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية

٣- محاولة الباحثة لتهيئة الجو النفسي الملائم لتنفيذ الجلسات ، كما أن استخدام الباحثة لأسلوب المناقشة الجماعية والحوار والمحاضرات مع أفراد المجموعة قد ساهم في زيادة وعيهم وإدراكهم للمهام الموكلة إليهم والمسئولية التي تقع على عاتقهم .

توصيات الدراسة : -

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصى الباحثة بما يلي :

١- تفعيل دور الاختصاصي النفسي داخل المدارس بكافة مراحلها وتأهيله تربويا ونفسيا وتدريبيا للتعامل مع المعلمين والمعلمات بكافة مشكلاتهم النفسية والأسرية والاجتماعية وكيفية مواجهتها .

٢- ضرورة وجود سياسة محددة الأهداف ذات رؤية مستقبلية واضحة فيما يتعلق بخلق استراتيجيات جديدة للارتقاء بالمنظومة التعليمية وفي مقدمتها الاهتمام بالمعلم فهو العنصر الفعال في العملية التربوية .

٣- الاهتمام باعداد وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم لما تتركه من عواقب وخيمة الأثر على صحته النفسية والجسمية وبالتالي على العملية التعليمية .

ثانيا : البحوث المقترحة :-

١- إجراء دراسة لمعرفة أثر متغير المرحلة الدراسية التي يقوم المعلمون بالتدريس فيها على الضغوط النفسية والمهنية التي يتعرضوا لها .

٢- إجراء دراسة مقارنة حول الضغوط التي يتعرض لها كل من المعلمين والمعلمات في مراحل مختلفة

٣- إجراء دراسة لمعرفة الحاجات الإرشادية والتدريبية للمعلمين والمعلمات الذين يتعرضون للضغوط النفسية المختلفة أثناء قيامهم بمهام عملهم .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١) إلهامي إمام ، فواده هدية (٢٠١٢) : " السلوك التوكيدي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية ، <https://uqu.edu.sa/page/ar/120251>
- ٢) تنهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١) : " الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية " ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (١١) ، العدد (١) ، ص ٢٨ - ٥٢ .
- ٣) جبر محمد (٢٠٠٥) : " علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصريا مقارنة بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية " ، المؤتمر العلمي لكلية الآداب ، فرع بني سويف ، جامعة القاهرة ، ص ص ٥٥ - ٧٠ .
- ٤) جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢) : " دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
- ٥) حنان العنقاوى (٢٠٠٤) : " فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المهارات الاجتماعية لدى بعض الموهوبين في المملكة العربية السعودية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ٦) خالد الكخن (١٩٩٧) : " الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الخاصة في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- ٧) شاهنده محمد بيومي خليل (٢٠٠٨) : " مدى فاعلية برنامج إرشادي بالتدريب التوكيدي في تنمية المهارات الاجتماعية للمكفوفين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق .
- ٨) صالح التركي (٢٠٠٠) : " فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات الاجتماعية في تعديل سلوك الانسحاب الاجتماعي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .
- ٩) طريف شوقي فرج (١٩٩٨) : " توكيد الذات مدخل لتمية الكفاءة الشخصية " ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة .

١٠) طعت شيخ العيد (٢٠٠٥) : " المعاناة الاقتصادية الناتجة عن انتفاضة الأقصى وعلاقتها بالمشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

١١) عبد الرحمن سلامة (١٩٩٥) : " دراسة مدى فعالية برنامج إرشادي في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الحكومية ، غزة .

١٢) عبد الرحمن عبد الغفار (١٩٩٠) : " مقدمة في الصحة النفسية " ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

١٣) عبد الستار إبراهيم (٢٠٠١) : " الضغوط اللاحقة للصدمة النفسية والانفعالية : منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها " ، كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير ، مكتب الإنماء الاجتماعي ، الكويت ، ص ١٩-٥٥ .

١٤) عبد العظيم المصدر ، باسم أبو كويك (٢٠٠٧) : " ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة وفلسطين " ، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الثالث لجودة التعليم الفلسطيني " مدخل للتميز " بالجامعة الإسلامية من ٣٠ - ٣١ أكتوبر ٢٠٠٧ ص ص ١-٤٠ .

١٥) عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦) : " السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان " ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، ص ص ٣٩٧ - ٤٦٩ .

١٦) عبد الله العتيبي (١٩٩٨) : " دور التدريب على السلوك التوكيدي في التقليل من احتمالية الانتكاسة بعد العلاج لدى عينة من معلمي الكحول " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .

١٧) علي عسكر (٢٠٠٩) : " ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها " ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .

١٨) عماد محمد مخيمر (١٩٩٧) : " الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ، متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي " ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ١٧ ، المجلد ٧ ، ص ص ١٠٣ - ١٣٨ .

١٩) عمر خرابشة ، مصطفى القمش (٢٠٠٩) : " مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقان في الأردن " ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد الأول ، العدد (٢) ص - ص ٢٥٠ - ٣٦٤ .

- ٢٠) عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠) : " مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين " ، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية ، العدد (١٦) ، ص ص ٢٠٣ - ٢٤١ .
- ٢١) فرحات أحمد (٢٠١٢) : " أساليب المعاملة الوالدية (التقبل - الرفض) كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالسلوك التوكيدي لدى تلاميذ التعليم الثانوي دراسة ميدانية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الجزائر .
- ٢٢) فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٢) : الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا " دراسة سيكومترية - كينكية " ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة المنيا ، العدد ١٧ ، ص ص ٢١٢ - ٢٥٠ .
- ٢٣) لبنى فرج الله ، لندا شكرى (٢٠٠٩) : " دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القدس المفتوحة .
- ٢٤) لطفى غازى مكي ، براء محمد حسن (٢٠١١) : " صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة " ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، العدد (٣١) ، ص ص ١٢١ - ١٥٠ .
- ٢٥) لطفى عبد الباسط ابراهيم (١٩٩٤) : " عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد ٥ ، جامعة قطر ، ص ص ٩٥ - ١٢٨ .
- ٢٦) محمود العميان (٢٠٠٢) : " السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال " ، دار وائل للنشر ، عمان .
- ٢٧) نبيل دخان ، بشير الحجار ، ٢٠٠٦ ، الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد الرابع عشر ، العدد ٢ ، ص ص ٣٦٩ - ٣٩٨ .
- ٢٨) وفاء عبد الجواد (١٩٩٤) : " فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عيني من المعلمين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، غزة .
- ٢٩) يزيد بن محمد الشهري (٢٠٠٥) : " السلوك التوكيدي لدى مدمني أربعة أنماط من المخدرات دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات المنومين بمجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض " ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا للعلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم
الأمنية ، السعودية .

٣٠) يوسف مقدادي (٢٠١٠) : " فعالية التدريب التوكيدي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة
وخفض القلق " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا .

٣١) يوسف عبد الفتاح محمد (١٩٩٩) : " الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الإرشادية " ،
مجلة البحوث الاجتماعية ، جامعة قطر ، العدد (٥) ، ص ص ١٩٥-٢٢٧ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

- 32) Christine ,A & jerr, S (1993) . Daily stress and the trajectory of mood :
spillover, response assimilation ,contrast,chronic negative affectivity,
Journal of personality and soccail psychology,64,6,1053-1063.
- 33) Constantine, m ,Okazaki,s &Utsey,s(2004) .self-concealment , social
self-efficacy, acculturative stress and depression in African , Asian ,and
latin American International college students American Journal of
orthops chiatry,74,3,230-241 .
- 34) Dorothy H, G. (1990). Stress Management an Integrated Approach to
Therapy, BRNNER AZEL Publishers, New York.
- 35) Elaina, Z. (1983). Mastering Assertiveness skills. Power and positive
influence at work, Amacom, American Management Associations.
- 36) Elliot, T, R. & Gramling, S. (1990). Personal assertiveness and the
effects of social support among college students, journal of
counseling psychology, 37, 427-436.
- 37) Emerson ,E ,Reming ,B. ,Hatton , C &Hasting R (1995) special Issue on
staffing . Mental Handicap Research . 8.215 -339.
- 38) Joe, T et al (1999) Assertiveness predicts threat and challenge
reactions to potential stress among woman, journal of personality and
social psychology, 76, 6, 1008-1021. .
- 39) Kiselice,M,Baker,s,Thomas,R.&Reedy,S.(1994).Effects of stress
inoculation trining on anxiety ,stress and academic performance among
adolescents. Journal of counseling psychology ,41 ,3,335-342.
- 40) Kubany,E (2004) . Cognitive Tranma Therapy for Battered Woman
With PTSD (CTT-BW) ,Journal of consulting and clinical psychology ,
72 ,1 , 3-18 .
- 41) Lee& Crockett(1994) Effect of assertiveness training on levels of stress
and assertiveness experienced by nurses in taiwan Republic of china ,
Issues in Mental Health Nursing ,15 ,419-432.
- 42) Maddi ,s (2007) . Relation ship of hardiness and ather styles of life
and motional function in late life . the Journal of Gernatology :
psychological sciences and social scence ,58,2,269-290.

-
- 43) Rita, A. (2001). Stress in life and at work, Response Books A division of Sage Publications, London.
- 44) Zika ,s& Chamberian,k (1987) . Relation of hassles and personality to subjective well –bing ,Journal of personality and social psychology ,53 ,1, 155-162.