

دور الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية المهنية
للمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

إعداد

د/ جابر مبارك الهبيدة

قسم علم النفس

بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

دور الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية المهنية للمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

د/ جابر مبارك الهبيدة*

مستخلص البحث:

هدف البحث: يهدف البحث إلى دراسة:

دور الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية المهنية للمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لتطبيق برنامج الإرشاد النفسي لخفض الضغوط النفسية المهنية لدي عينة مكونة من (٢٠) معلمة حصلن علي أعلى الدرجات علي مقياس الضغوط النفسية المهنية وتمثلت في العينة التجريبية، بينما العينة الضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي وتكونت من (٢٠) معلمة بمدارس المرحلة الابتدائية.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

النتائج:

من خلال تحليل البيانات الأولية تبين أن البرنامج الإرشادي النفسي المستخدم لتخفيض الضغوط النفسية المهنية قد:

- أسهم في خفض الضغوط النفسية المهنية للمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

التوصيات: تشير إلى:

- ضرورة تطبيق برامج الإرشاد النفسي والإستفادة منها لعلاج الضغوط النفسية المهنية التي يمكن أن تحدث لفئات مهنية أخرى.

* د/ جابر مبارك الهبيدة: قسم علم النفس بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر، وهي من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها، وتعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن إنقلا بضغط العمل نظرا لما تتطلبها عليها من أعباء ومتطلبات ومسئوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم لتحقيق التكيف المطلوب مع البيئة الداخلية والخارجية على حد سواء. ولقد تطورت عملية الإرشاد والتوجيه استجابة للحاجة الملحة لهذه الخدمة لدى الأفراد والجماعات بغية مساعدتهم على التعرف على إمكاناتهم واستعداداتهم وفهم طبيعة الظروف المحيطة بهم بكل أبعادها الاجتماعية، الاقتصادية والسياسية والثقافية. ولقد لعبت متغيرات عديدة وعوامل مختلفة دوراً كبيراً في تأكيد الحاجة الماسة للتوجيه.

والضغوط النفسية كما يشير بوتشانان وآخرون (Buchanan et al 2010)^(١) 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 حركيا لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي انعكست نتائجها على أدائهم في الحياة.

والتعرض لموقف ضاغط له إستجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل (ماجدة بهاء الدين ٢٠٠٨، ص ٢٠)^(٢).

^(١)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.

(٢) ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨م): الضغط النفسي، مشكلاته وأثره علي الصحة النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

• أنواع الضغط النفسي:

يحدث الضغط النفسي نتيجة تعرض الفرد لمواقف حادة، منها ما يعبر عن حالة التكيف ومقاومة الجسم له، ومنها ما يعبر عن حالة التعب والإرهاك، مما يجعلنا نميز بين نوعين من الضغط النفسي وهما:

١- الضغط الإيجابي (التكفي):

يشير "سي موسى" إلي أن الضغط الإيجابي يجعل الجسم في حالة استعداد للفعل، هذا إضافة إلي قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقديم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الإمكانيات لمواجهةها (سي موسى عبد الرحمان، ٢٠٠٢، ص ٨٠)^(٣).

وبضيف "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 (محمد قاسم، ٢٠٠١، ص ١١٥)^(٤).

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

٢- الضغط السلبي:

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألماً وحرزناً، وهو سبب في ظهور اضطراب في الإبتزان النفسي، كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخري، كالإضطرابات الهضمية، أو الجلدية (سمير شيخاني، ٢٠٠٣، ص ١٣)^(٥). وقد أورد الأدب التربوي والنفسي العديد من التعريفات للضغط النفسي وتعد محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي تسودها الكثير من

(٣) سي موسى عبد الرحمان (٢٠٠٢): الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، نظرة الإختيارات الإسقاطية، الجزائر، المطبوعات الجامعية، ط ٢.

(٤) محمد عبد الله قاسم عبد الله (٢٠٠١): مدخل إلي الصحة النفسية، حلب، دار الفكر للطباعة والنشر، ط ١.

(٥) سمير شيخاني (٢٠٠٣): الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية لبدان، دار الفكر العربي.

الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط ذاتها تحديد جامعاً - فالضغوط هي ظاهرة معقدة متداخلة الأبعاد ففي الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات (حسين حريم، ١٩٩٧)^(٦) هي الضواغط stress الضغط و strain الإنضغاط stressor تشير إلى القوة والمؤثرات في المجال البيئي فيزيقية إجتماعية نفسية لها قدرة علي إنشاء حالة ضغط ما، أما stress فهي تعبر عن الحادث نفسه أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط.

وقد عرفه فولكمان وآخرون. Folkman et, al. (١٩٧٩)^(٧) بأنه حالة ناشئة من عدم حدوث توازن بين المتطلبات المفروضة علي الفرد وبين قدراته علي الإستجابة لهذه المتطلبات (Cited in Calderon & Greenberf, (1999), P.8)^(٨).

وتعرفه البيلاوي (١٩٨٨م) (٩) بأنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التكيف، وتزداد تلك الحالة إلي درجة الخطر كلما إزدادت شدة الظروف أو المطالب أو إستمرت فترة طويلة. وتري السمادوني (١٩٩٣)^(١٠) أن الضغوط النفسية حالة نفسية تتعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة.

(٦) حسين حريم (١٩٩٧م): السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، عمان دار زهران للنشر والتوزيع، ص٣٧٨.

(2)Folkman, S, Lazaus, S, Pimcey, S, Noua, C. (1987).Age differences in stress and coping process. Psychology and aging, 2,171-184

(١)Calderon, R. & Greenberg, M. (1999).Stress and coping in hearing mathers of children with hearing loss: Factors affecting mather and child adjustment. American Annals of the Deaf, Vol, 144, No. 1, pp.7-18

(٩) فيولا البيلاوي (١٩٨٦م): مقياس الضغوط الوالدية، القاهرة، مكتبة الأنجلو مصرية.

(١٠) شوقية السمادوني (١٩٩٣م).الضغوط النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق، مصر.

ويعرف جبريل الضغط النفسي بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد، الناتجة عن أحداث وأمور تتضمن تهديداً لإحساسه بالحياة الهائنة، وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها (جبريل ١٩٩٥، ص ١٤٧)^(١١)

ويري لوتانس Luthands (١٩٩٨م)^(١٢) أن الضغوط النفسية هي إستجابة تكيفية للمواقف الخارجية التي تؤدي إلي مجموعة من الإختلالات البدنية والنفسية والسلوكية لدي الأفراد.

ويذكر والكر (٢٠٠١م) أن مصطلح الضغوط النفسية يشير إلي تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفق طاقته علي التحمل، والضغط النفسي قد يهدد صحة الإنسان وسلامته لأنه يولد ردود فعل جسدية وسيكولوجية علي المدى القصير والطويل. ويستخدم مصطلح الضغط النفسي أحياناً كمرادف للقلق والتوتر إلا أنه يشمل أبعاداً إضافية (الخطيب، ٢٠٠١م)^(١٣).

أما (جمعة يوسف ٢٠٠٤) ^(١٤) فيحدد أنواع الضغوط وفقاً لأسس متباينة:

- **من حيث مسبباتها** إلي الضغوط بناءة إيجابية كالزواج والترقي وضغوط هدامه سلبية كالإصابة في العمل ووفاة شخص عزيز.
- **من حيث الإستمرار:** تصنف إلي الضغوط المستمرة كمنغصات الحياة اليومية وضغوط متقطعة كالمناسبات الإجتماعية 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.

(١١) جبريل موسي (١٩٩٥م): تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات

آبائهم وأمهاتهم. دراسات العلوم الإنسانية، المجلد (٢٢)، العدد (٣)، ص ١٤٦٧-١٤٩٥.

(5) Luthans, F. (1998). Organizational behavior. MC Grew-Hill, New York

(١٣) جمال الخطيب (٢٠٠١م): أولياء أمور الأطفال المعوقين، إستراتيجيات العمل معهم، وتدريبهم، ودعمهم. ط١، أكاديمية التربية الخاصة، الرياض.

(١٤) يوسف جمعة (٢٠٠٤م): إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب والممارسة القاهرة، دار لبيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

• 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 إلى الضغوط خفيفة متوسطة وشديدة.

• أن الحدث يمكن أن يصنف وفقاً لأكثر من محك في الوقت نفسه.

نماذج من الضغوطات حسب (baum et al 1993)^(١٥)، (taylor) (1999)^(١٦).

ضغوط إقتصادية إجتماعية: كالمناخ السياسي، الأمن القومي، إستمرار الحكومات لفترة طويلة عدم ثبات النظام الإقتصادي، والتغيرات التكنولوجية.

ضغوط شخصية أسرية: الصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل، التعرض للمخاطر البشرية والطبيعية، والمشكلات مع أفراد الأسرة، المشكلات مع أصدقاءه والأقارب، الإختلافات الجنسية، التعرض للإساءة في الطفولة.

الضغوط الداخلية: التوقعات والأمل، الطموح والأهداف، الخوف من فقدان الوظيفة، الخوف من الفشل والمرض، الخوف من الحماقة والدونية.

ضغوط المهن والوظائف: وتنقسم إلى:

- **ضغوط تنظيمية:** التغيرات المؤسسية، التكنولوجيا المعقدة، صناعة الخدمات السياسات داخل المؤسسة المناخ داخل المؤسسة.

- **ضغوط المهنة والظروف الفيزيائية في العمل:** الحرارة، ضعف الإضاءة، سوء الآلات.

من المعروف أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة فقد تمثل البيئة الخارجية مصدراً من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، وتأتي كذلك من خلال المتغيرات التكنولوجية والإجتماعية والسياسية وأن المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والإحباط تعد مصدراً من مصادر الضغوط النفسية ومن أهم تلك

(٣) Baum, A, Cohen, I, OHall, m (1993). Control an dintrusive memories as possible determinant of chronic stress. Psychosomatic medicine, 55,274-286.

(٤) Taylor. A. (199٩). Work stress distress and burn out in music mathematics teachers , British Journal of Educational Psychology , 64, 65-76.

المصادر محمد الصبرني (٢٠٠٨م)^(١٧) عبء العمل الزائد عن الحد، أي تحميل الفرد أعباء أكثر من طاقته وللتعبير عن تلك الحالة يوجد نمطين هما:

- **العبء الكمي:** والعبء الكمي حالة يكون فيها الفرد مثقلاً بالأعمال الضخمة المطلوبة منه في أوقات العمل المسموح بها، ومن الواضح أن ذلك يمثل مصدراً مهماً من مصادر الضغوط النفسية يرتبط بشكل كبير بالأمراض المتعلقة بالضغوط النفسية.

- **العبء الكيفي:** أن العبء الكيفي لا يتضمن حجم العمل المطلوب، ولكنه يتضمن الصعوبة الشديدة لأداء هذا العمل، فإن لم يكن لدى الفرد مقدرة كافية أو كفاءة علي أداء العمل فإن ذلك يتمثل بالنسبة له مصدراً للضغوط النفسية حتي أن هؤلاء الأفراد اللذين لديهم قدرات وكفاءات عالية يمكنهم أن يجدوا أنفسهم في بعض الأحيان في حالة لا يستطيعون فيها مواجهة المطالب المختلفة لأعمالهم، ومن هذا العمل إذا كان ينطوي علي أعباء زائدة جداً أو كان ينطوي علي صعوبة بالغة فإنه في الحالتين ينطوي علي ضغوط نفسية.

وقد أكدت الدراسات علي ان المعلمين يواجهون ضغوطات مهنية مثل دراسة كريمة فنطازي، لوكي الهاشمي (٢٠١٠ م)^(١٨) حيث أن أغلب المرشدين يعانون من صعوبات مهنية فيما يخص إعدادهم الأكاديمي وتدريبهم المهني وكذا إنعدام المحيط أو البيئة المهنية الملائمة والمحفزة لهم حتي يتسني لهم أداء مهامهم في حين يرون أنهم يتمتعون بالسمات والمهارات الشخصية اللازمة لأداء هذه المهنة كما يرون أن هذه النقائص أو الصعوبات تسبب لهم معاناة نفسية تظهر علي شكل إحباط وقلق وضغط نفسي مما يعبر عن عدم رضاهم المهني الشئ الذي قد يجعلهم يبحثون عن إيجاد مكانة لائقة داخل المؤسسة حتي لو أدبي بهم ذلك إلي القيام بمهام أخرى بعيدة عن مهامهم الحقيقية.

(١٧) محمد الصبرني (٢٠٠٨م): الضغط والقلق الإداري، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر

والتوزيع، ط١، ص١٨.

(١٨) كريمة فنطازي، لوكيا الهاشمي (٢٠١٠ م): معوقات العملية الإرشادية وآثارها النفسية علي القائمين

بها، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، الجزائر، ص٨٤.

مشكلة البحث:

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع، لذا فقد أصبحت تشكل جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه وتسارع وتيرة تطوره، فالحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس البشرية، كونها أفرزت اعباء كثيرة تفوق طاقة الإنسان على التحمل والمقاومة، مما قد ينعكس سلباً على الحالة الصحية العامة للفرد النفسية منها والجسدية باعتبار الإنسان وحدة نفسية - جسدية متكاملة، لدرجة قد تصل حد الإنهيار أو الموت.

ويؤكد لوسين Lyusin (٢٠٠٦م)^(١٩) أن 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، ومن المعروف أن المعلم يحتل مكانة مهمة في العملية التعليمية في جميع الدول سواء المتقدمة منها أو النامية. وعلى الرغم من التطورات والتغيرات التي يشهدها القرن الحالى وفي مقدمتها العولمة فإنها لم تقلل من دور المعلم بل ركزت على دوره في العملية التعليمية إلا أن واقع الحال يشير إلى زيادة تعرض المعلم إلى بعض المشاكل والضغوط التي يمكن أن تؤثر فيه بشكل مباشر أو غير مباشر، ومن ثم تؤثر في العملية التدريسية وفي مستوى الطالب بشكل سلبي.

وتؤثر الضغوط المهنية على المعلم ونظريته للتلاميذ، وهي نظرية إذا لم تعدل تناضل وتصبح دائمة بحيث يكون لدى المعلم قناعة أن التلاميذ كسالي ولا يفهمون وأن العمل معهم جهد ضائع، وأن المعلم مسئول على أداء درسه فقط، ومن آثار الضغوط النفسية على المعلم سلبية هويته المهنية المتخصصة دون غيره من المهن الأخرى في المجتمع، كما يتصل بالظاهرة نفسها انخفاض المكانة الاجتماعية للمعلم فيلاحظ تقرير لجنة هولمز الأمريكية أن الطلاب لم يعودوا يقبلون على دراسة التربية ليعملوا بالتدريس، ولم تعد تلك الدراسة تلقي إقبالاً مماثل الإقبال على الدراسات الأخرى التي تؤهل الطالب لممارسة مهنة تتمتع بقدر أكبر

⁽¹⁹⁾ Lyusin DB (2006): Emotional intelligence as a mixed construct, journal of Russian and east European psychology, vol 44, no 6.

من المكانة الإجتماعية أضف إلي هذا أن التدريس مهنة لا يحظى ممارستها بالتقدير المادي المناسب فالمعلم يصاب بالإحترق النفسي في ظل العوائق التي تحول دون قيامه بمهنته مما يصيبه بالإحباط ونقص الدافعية.

إن للإرشاد النفسي والتوجيه أهداف عديدة يسعى لتحقيقها لصالح الأفراد والجماعات وهذه الأهداف قد تكون أهدافا عامة يسعى الجميع إلى تحقيقها وقد تكون خاصة لها خصوصية الفرد الذي يسعى إليها حيث تحقق له الرضا النفسي والاجتماعي، وهناك بعض المشكلات قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلا وهنا يأتي دور الخدمات العلاجية التي تهدف إلى التعامل مع الاضطرابات السلوكية والمشكلات الانفعالية ومشكلات التوافق وغيرها حتى يتمكن الفرد من العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية المهنية لدي المعلمات، ومحاولة التخفيف من حدة تلك الضغوط من خلال برنامج الإرشاد النفسي.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي دور الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية المهنية للمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية المهنية بين المجموعة التجريبية التي يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح لخفض الضغوط النفسية المهنية، وبين المجموعة الضابطة التي لا يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح على متغير الضغوط النفسية المهنية وذلك في القياس القبلي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية المهنية بين المجموعة التجريبية التي يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح لخفض الضغوط النفسية المهنية، وبين المجموعة الضابطة التي لا يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح على متغير الضغوط النفسية المهنية وذلك في القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي: يشير حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣م) أن البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالإختيار الواعي المتعل وتحويل التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين^(٢٠).

الضغط النفسي المهني: "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".^(٢١)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتطبيق برنامج الإرشاد النفسي لخفض الضغوط النفسية المهنية للمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية

م	البيان	العينة	النسبة المئوية
١	المجموعة الضابطة	٢٠ معلمة	٣٣.٣%
٢	المجموعة التجريبية	٢٠ معلمة	٣٣.٣%
٣	العينة الإستطلاعية	٢٠ معلمة	٣٣.٣%
٤	الإجمالي للعينة	٤٠ معلمة	١٠٠%

يوضح جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية.

^(٢٠) حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): علم النفس الاجتماعي، الطبعة الخامسة، القاهرة، عالم الكتب،

١٩٨٤م، ص ٤٣٩.

²¹ **Figen Eres (2011): Occupational Stress of Teachers: A Comparative Study Between Turkey and Macedonia, International Journal of Humanities and Social Science Vol. 1 No.**

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات الآتية في الحصول علي البيانات والمعلومات اللازمة لتحقيق أهداف بحثه والإجابة علي فروضه:

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

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المهنية، حيث يتكون من (٣٩) فقرة تقيس مفهوم الضغوط النفسية المهنية لدى المعلمات من خلال سبعة محاور، وذلك على سلم ثلاثي (موافق، محايد، غير موافق).

صدق المقياس:**الصدق الظاهري:**

ولغرض التحقق من صدق الأداة التي تم تصميمها من قبل الباحث، ثم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وعددهم (١٠)، للتحقق من صدقها الظاهري، وقد حازت جميع الفقرات على اتفاق أكثر من ٩٠% من نسبة الخبراء وبذلك تكون الأداة صالحة للمقياس.

الثبات:

تم حساب معاملات الاتساق الداخلي على فقرات المقياس في كل مجال من المجالات وللمقياس الكليو كانت 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	معامل الارتباط								
١	*٠.٥٦٢	٦	*٠.٣٧٤	١١	*٠.٥٠٦	١٦	*٠.٣٨٧	٢١	*٠.٦٩٦
٢	*٠.٣٠١	٧	*٠.٣٧١	١٢	*٠.٦٦١	١٧	*٠.٣٠١	٢٢	*٠.٤١٥
٣	*٠.٢٧٩	٨	*٠.٣٨٢	١٣	*٠.٤٣٢	١٨	*٠.٤٠٧	٢٣	*٠.٤٧٠
٤	*٠.٦٠٣	٩	*٠.٣٨٢	١٤	*٠.٣٨٩	١٩	*٠.٢٧٩	٢٤	*٠.٢١٩
٥	*٠.٧٩٠	١٠	*٠.٤١٩	١٥	*٠.٥٠٣	٢٠	*٠.٤٢٠	٢٥	*٠.٢٧٠
المحور السابع								المحور السادس	

دور الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية المهنية
للمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
٢٦	*٠.٣٠٣	١١	*.٦٣٠
٢٧	*٠.٢٥٣	١٢	*.٥٠٥
٢٨	*٠.٤٢٣	١٣	*٠.٣٧٧
٢٩	*.٦٠٢	١٤	*٠.٩١٢
٣٠	*٠.٨٠١	١٣	*٠.٣٧٢
		١٥	*.٣٠٢

جدول (٣) قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ AlphaCronbach
لمحاور المقياس

م	المحاور	قيمة معامل الثبات ألفا Alpha (ن=٢٠)
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: المرود 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 (٣) قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach للمحاور المنتمية 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:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٤ / ١٢ / ٢٠١٦م إلي ١٢ / ٢٢ / ٢٠١٦م علي العينة الاستطلاعية وعددها (٢٠) معلمة من إجمالي عينة البحث الكلية.

برنامج الإرشاد النفسي ملحق رقم (٢):

قام الباحث بإعداد برنامج الإرشاد النفسي من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية الخاصة ببرامج الإرشاد النفسي، وتحديد ما هي المهارات الخاصة بمواجهة الضغوط النفسية، ثم قام بوضع البرنامج الإرشادي الخاص بخفض الضغوط النفسية المهنية لدي معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

أهمية برنامج الإرشاد النفسي:

تتضح أهمية البرنامج في النقاط التالية:

- ١- قد يساعد هذا البرنامج علي خفض الضغوط النفسية المهنية لدي معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.
- ٢- يحتوي برنامج الإرشاد النفسي علي مجموعة من الفنيات المستخدمة في البرامج الإرشادية والتي تعمل علي تقليل وعلاج الضغوط النفسية المهنية لدي عينة البحث والتي تتضمن المظاهر الجسمية والاجتماعية والدراسية والشخصية والنفسية وطريقة مواجهتها من خلال بعض المهارات الخاصة بمواجهة الضغوط النفسية.

أهداف برنامج الإرشاد النفسي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلي مواجهة ضغوط مهنة التدريس لدي معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت من خلال بعض المهارات الخاصة بمواجهة الضغوط النفسية، ومحاولة الخروج بهم من الحالة النفسية السلبية إلي الحالة الإيجابية، وهذا ما يصبوا إليه الباحث في هذا البحث ومن خلال هذا البرنامج، وينبثق من هذا الهدف العام ثلاثة أهداف أساسية وهي أهداف برنامج الإرشاد النفسي لتنمية مهارات مجابهة ضغوط مهنة التدريس وهم:

١- هدف علاجي: Remedial

ويتمثل هذا الهدف في خفض وعلاج الضغوط النفسية المصاحبة لمهنة التدريس لدي معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ومحاولة تغيير أفكارهن إلي أفكار إيجابية.

٢- هدف نمائي: Developmental

ويتمثل هذا الهدف في زيادة الاتجاهات الإيجابية لدي معلمات المرحلة الابتدائية نحو كلاً من المظاهر البدنية (الجسمية)، المظاهر التدريسية،

المظاهر الشخصية، المظاهر النفسية، المظاهر الإجتماعية، وتنمية كلاً من هذه المظاهر لديهن.

٣- هدف وقائي: Preventive

ويتمثل هذا الهدف في تحصين أفراد عينة البحث ضد الأفكار السلبية الخاطئة والمسببة لهن في بعض الضغوط النفسية.

الفتيات المستخدمة في برنامج الإرشاد النفسي:

١- المحاضرة:

تمثل المحاضرة التوجيه المباشر للأفراد ومحاولة تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.

٢- المناقشة الجماعية:

تعمل المناقشة على الفهم المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع، مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، كما تمكنه تعلم طرقاً جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه، واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعد الفرد على التعديل من سلوكه الإجتماعي والنفسي.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة، ويؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي وتعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل بين أعضاء المجموعة الإرشادية.

٣- (إعادة البناء المعرفي):

تعمل فنية إعادة البناء العقلاني على إعادة تقييم رؤية المعلمات لمواقف الحياة المختلفة، مما يساعد على التمييز بين التهديد الحقيقي في البيئة، والتهديد المحسوس بشكل خاطئ على أنه خطر.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة المعلمة على اكتشاف أن أفكارها غير الواقعية هي السبب في أحاسيسها بشدة الضغط وليست المواقف والاحداث.

٤-الأحاديث الذاتية:

تعمل هذه الفنية إتاحة الفرصة للمعلمات لتسجيل معتقداتها وأفكارها اللاعقلانية، وتقييمها لذاتها مما يساعد علي دحض هذه الأفكار وتسجل تنفيذها لها. ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في إعادة البناء العقلاني وتعديل بعض الأفكار اللاعقلانية إزاء بعض المواقف والأحداث.

٥-لعب الدور:

وتعمل هذه الفنية علي التدريب في مواجهة المواقف والأحداث غير التوافقية التي تواجه الفرد عن طريق الأشخاص الآخرين أثناء العلاقات المباشرة معهم مما يؤدي إلي السلوك الإنسحابي.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة المعلمة علي التعبير عن اتجاه جديد أو معتقد عقلاني مناسب، وعليه فإن الاتجاه الجديد سيتحول إلي خاصية دائمة، مما يساعدها علي الدخول في المواقف الجديدة بثقة أكبر بالإضافة إلي المشاعر الإيجابية التي تسيطر عليها بعد أن أتقنت تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية مناسبة.

٦-الواجبات المنزلية:

وتعمل هذه الفنية علي توجيه وتشجيع المعلمة علي تنفيذ بعض الواجبات الخارجية مما يمكنها من تعميم التغييرات الإيجابية التي تكون قد أنجزتها مع المرشد.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف المعلمة بواجبات منزلية تسعي من خلالها إلي ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبتها عمدا وفي مواقف حيه، فالفرد الذي يخشي من رفض الآخرين يشجع علي الدخول في مواقف حيه قد تعرضه للرفض كأن يقوم بنقد متعمد لرأي شخص آخر يعرف أنه قد يهاجمه نتيجة لهذه النقد.

٧-الاسترخاء العضلي:

أثبت العديد من الدراسات في مجال العلاج السلوكي كفاءة هذه الفنية في تقديم العلاج وتتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي، فبعض التدريبات قد يستغرق نصف ساعة في البداية وبعضها الآخر قد يستغرق بضع دقائق بحسب خبرة الشخص وبخاصة في ممارسة التدريبات.

نموذج لجلسة من جلسات برنامج الإرشاد النفسي: الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف

الهدف:

- ١- أن تتعرف المعلمات علي بعضهن البعض.
- ٢- أن تتعرف المعلمات علي برنامج الإرشاد النفسي وأهدافه.
- ٣- أن تتعرف المعلمات علي عدد الجلسات ومكانها ومدتها.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة . المناقشة والحوار . المرح والدعابة . التبصير .

الوسيلة:

جهاز كمبيوتر . شاشة عرض كبيرة . شفافيات . جهاز الشفافيات .

زمن الجلسة: (٤٥) دقيقة

الإجراءات المتبعة أثناء الجلسة:

- ١- تضمنت الجلسة الأولى تعريف المشاركات في البرنامج بالباحث ومجال عمله، وهذا بهدف خلق قدر من التقبل والثقة المتبادلة بين أعضاء التجربة من جهة وبين الباحث من جهة أخرى، وتعريف المشاركات بالبرنامج والهدف منه وأهميته وحثهن علي المشاركة والتعاون وضرورة الانتظام في حضور جلساته في المواعيد المتفق عليها، مع التأكيد علي ان ما يتم طرحه من خلال الجلسات من حوارات وآراء وما يدور من نقاش هو موضع سرية من قبل الباحث وينتقل الباحث بعد ذلك إلي الموضوع الرئيسي للجلسة حيث يقوم الباحث بتعريف عام عن مفهوم البرامج الإرشادية والهدف منها.
- ٢- الرد علي أسئلة واستفسارات المعلمات والإجابة عليها.
- ٣- تسجيل الباحث لما يدور في الجلسة بالصوت والصورة عن طريق وسيلة (الفيديو) ثم تفرغ ذلك في إجراءات الجلسة.
- ٤- توزيع استمارة تقييم عن الجلسة علي المعلمات، ومدى استجابتهن لذلك.
- ٥- إنهاء الجلسة بالشكر علي حسن التعاون بالإضافة إلي التفكير فيما حدث بالجلسة في المنزل كواجب منزلي.

٦- الإجابة على استمارة التقييم الخاصة بالجلسة.

إجراءات تطبيق البرنامج:

- تم التنسيق مع المعلمات لتسهيل عملية تطبيق البرنامج في إحدى قاعات المدرسة، كمكان لتطبيق جلسات البرنامج التدريبي، لمدة (١٠) جلسات بحيث يتم عقد جلستين أسبوعياً.
- تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية المهنية على المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل بدء تطبيق البرنامج للتأكد من تكافؤ مجموعات المعلمات.
- تم في آخر جلسة إعادة تطبيق مقياس الضغوط النفسية المهنية على المجموعتين الضابطة والتجريبية، للكشف عن أثر برنامج الإرشاد النفسي في مساعدة المعلمات في خفض درجة الضغوط النفسية المهنية.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق برنامج الإرشاد النفسي علي عينة من معلمات المرحلة الابتدائية، وذلك في الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠١٧م إلي ٤ / ٥ / ٢٠١٧م، وبعد الإنتهاء من تطبيق الاستبيان قام الباحث بتفريغ البيانات في كشوف معدة لذلك تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية لها.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" لمعالجة وتحليل بيانات البحث مستخدماً المعالجات الإحصائية الآتية:

- * المتوسط الحسابي.
- * الإنحراف المعياري.
- * معامل الثبات ألفا Alpha.
- * دلالة الفروق (ت).

عرض النتائج:

الفرض الأول:

والذي ينص علي أنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية المهنية بين المجموعة التجريبية التي يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح لخفض الضغوط النفسية المهنية، وبين المجموعة الضابطة التي لا يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح على متغير الضغوط النفسية المهنية وذلك في القياس القبلي.

وللتحقق من ذلك وللتأكد من تكافؤ مجموعتي الدراسة تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية المهنية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومن ثم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمقياس الضغوط النفسية المهنية "القياس القبلي" للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن = ٢٠

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العبء التدريسي	تجريبية	2.810	1.14	19	.031
	ضابطة	2.610	.415		
الظروف المادية والصحية	تجريبية	2.552	.538	19	.534
	ضابطة	2.500	.513		
الدعم الإداري	تجريبية	2.570	1.74	19	.253
	ضابطة	2.470	.510		
المردود والحوافز المادية	تجريبية	2.810	2.53	19	.588
	ضابطة	2.610	.483		
الأعراض الجسمية	تجريبية	2.713	2.08	19	.513
	ضابطة	2.513	.480		
الأعراض النفسية	تجريبية	2.716	2.09	19	.282
	ضابطة	2.619	.473		
الأعراض السلوكية المهنية	تجريبية	2.619	1.25	19	.275
	ضابطة	2.617	.582		
المقياس ككل	تجريبية	2.677	2.83	133	.093
	ضابطة	2.663	.473		

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية المهنية بأبعاده السبعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) لمجال العبء التدريسي (1.14)، ولمجال الظروف المادية والصحية (٠.٥٣٨)، ولمجال الدعم الإداري (١.٧٤)، ولمجال المردود والحوافز المادية (٢.٥٣)، ولمجال الأعراض الجسمية (٢.٠٨)، ولمجال الأعراض النفسية (٢.٠٩)، ولمجال الأعراض السلوكية المهنية (١.٥٢) وللدأداة ككل (٢.٨٣)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات. كما أشارت المتوسطات الحسابية أن المعلمين مجموعة البحث التجريبية حققن متوسطات أعلى من متوسطات المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط المهنية.

ويُرجع الباحث ذلك الي التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يدل ذلك علي حاجة المجموعة التجريبية الي تلقي جلسات برنامج الإرشاد النفسي المهني.

الفرض الثاني: والذي ينص علي أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية المهنية بين المجموعة التجريبية التي يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح لخفض الضغوط النفسية المهنية، وبين المجموعة الضابطة التي لا يتلقى أفرادها برنامج الإرشاد النفسي المقترح على متغير الضغوط النفسية المهنية وذلك في القياس البعدي.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمقياس الضغوط النفسية المهنية "القياس البعدي" للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن = ٢٠

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	
.٠٠٠	١٨	٢.٢٣	.٣٩٥	١.٨٣٢	تجريبية	العبء التدريسي
			.٥١١	٢.٧٧٣	ضابطة	
.٠٠٠	١٨	.٥٧٣	.١٨٤	١.٨٤٩	تجريبية	الظروف المادية والصحية
			.٥٨٧	٢.٦٧٥	ضابطة	
.٠٠٠	١٨	٢.٨٥	.٣٨٢	١.٨٩٣	تجريبية	الدعم الإداري
			.٥٤٧	٢.٨٣٧	ضابطة	
.٠٠٠	١٨	١.٨٤٧	.٢٨٥	١.٧٢٩	تجريبية	المردود والحوافز المادية
			.٤٥٦	٢.٧٤٦	ضابطة	
.٠٠٠	١٨	١.٧٦٨	.١٨٥	١.٧٤٨	تجريبية	الأعراض الجسمية
			.٤٨٩	٢.٥٩٨	ضابطة	
.٠٠٠	١٨	٢.٢٨١	.٢٨٩	١.٥٢٧	تجريبية	الأعراض النفسية
			.٤٨٩	٢.٦٧٨	ضابطة	
.٠٠٠	١٨	١.٩٣٤	.١٠٤	١.٧٥٤	تجريبية	الأعراض السلوكية المهنية
			.٤٩٥	٢.٧٥٨	ضابطة	
.٠٠٠	١٢٦	١.٩٤٤	.٤٨٠	١.٩٣٥	تجريبية	المقياس ككل
				٢.٧٦	ضابطة	

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية المهنية بأبعاده السبعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) لمجال العبء التدريسي (٢.٢٣)، ولمجال الظروف المادية والصحية (٠.٥٧٣)، ولمجال الدعم الإداري (٢.٨٥)، ولمجال المردود والحوافز المادية (١.٨٤٧)، ولمجال الأعراض

الجسمية (١.٧٦٨)، ولمجال الأعراض النفسية (٢.٢٨١)، ولمجال الأعراض السلوكية المهنية (١.٩٣٤) وللاداة ككل (١.٩٤٤)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات. كما أشارت المتوسطات الحسابية أن المعلمات مجموعة البحث التجريبية حققن متوسطات أعلى من متوسطات المجموعة الضابطة علي مقياس الضغوط المهنية.

ويعزى الباحث وجود تلك الفروق إلى جدوى فاعلية برنامج الإرشاد النفسي المستخدم في خفض الضغوط النفسية المهنية، حيث تم استخدام إستراتيجيات ملائمة للمجموعة التجريبية خلال تنفيذ البرنامج، واشتملت على النقاش والحوار المتبادل بين أفراد عينة الدراسة وبين الباحث حول الضغوط النفسية المهنية، من أجل مساعدتهن على عدم التأثر بمشكلات الحياة وضغوطها، حيث تم الاستفادة من تلك المناقشات في تعرف المشكلات التي تواجه المعلمات في يوميات عملهن، وتقديم الوسائل والسبل في كيفية التعامل السليم مع تلك المشكلات، وتم استخدام أسلوب التعزيز الإيجابي، من أجل تعزيز المعتقدات والأفكار، والسلوكيات الإيجابية خلال جلسات البرنامج، حيث إنهن طرحن أفكاراً متميزة خلال العرض المستفيض للمشكلات والضغوط المهنية التي مررن بها، ومن خلال أسلوب التفرغ الانفعالي تم إعطاء الفرصة للمشاركات بالتعبير عما يجول بخاطرهن بكل حرية، وذلك من أجل تعرف الصعوبات والضغوطات التي يتعرضن لها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من **ليلي خنيش (٢٠٠٩م)**^(٢٢) والتي أسفرت عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين وأهمها الإستراتيجيات التي يمكن إستخدامها لمواجهة تلك الضغوطات والمتمثلة في الإستراتيجيات المعرفية والرياضية وحول المعرفية، ودراسة **Figen Eres فيجين إيريس (٢٠١١م)**^(٢٣) توصلت الي تحديد مستوى الضغط النفسي للمعلمين الأتراك والمقدونيين المقيمين في أوضاع اجتماعية وثقافية واقتصادية مختلفة لها تأثير على الضغوط التي يتعرض لها المعلماد لوحظ إنخفاض في مستوي أدائه، ودراسة

^{٢٢}ليلي خنيش (٢٠٠٩م): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير جامعة الوادي، الجزائر.

^{٢٣}**Figen Eres (2011): Occupational Stress of Teachers: A Comparative Study Between Turkey and Macedonia , International Journal of Humanities and Social Science Vol. 1 No.**

رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣ م)^(٢٤) التي خلصت نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي أعتمد علي فتيات العلاج العقلاني الإنفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوي الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، كما أمتد أثر البرنامج لبعده تطبيقه بشهرين حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق التبعي، وتمت مناقشة النتائج وسرد عدد من التوصيات في ضوء الإطار النظري للدراسة.

ونتائج دراسة بوبكر دبابي، لعيس إسماعيل (٢٠١٣ م) بعنوان البرامج الإرشادية كأحد أهم الإستراتيجيات للتخفيف من حدة الإحترق النفسي في مهنة التدريس، وكانت النتائج أن البحوث التي إهتمت بتخفيض الإحترق النفسي من خلال ورش العمل أكدت علي فاعلية البرامج المستندة إلى العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج العقلاني في تخفيض الإحترق النفسي، ودراسة إبتسام سلمان عبد الرحمن اليحيي (٢٠١٤ م)^(٢٥) التي أسفرت عن نتائج إيجابية في التخفيف من الضغوط التي تواجه أمهات الأطفال التوحديين ودراسة حنان قوراري (٢٠١٤ م)^(٢٦) التي أسفرت عن وجود علاقة عكسية بين الضغط المهني ومستوي الدافعية للإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية.

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي ما يلي:
- ضرورة الإسترشاد بالبرنامج الإرشادي النفسي المستخدم في خفض الضغوط لدي المعلمات في المراحل التعليمية المختلفة.
 - إدراج برامج الإرشاد النفسي ضمن إطار تطوير أداء المعلم لما لها من إيجابية في تخفيف الضغوط المهنية وتغيير النظرة السلبية الي التفكير الإيجابي.

^{٢٤} رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣ م): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوي الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد ١١.

^{٢٥} إبتسام سلمان عبد الرحمن اليحيي (٢٠١٤ م): فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط لدي أمهات الأطفال التوحديين، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

^(٢٦) حنان قوراري (٢٠١٤ م): الضغط المهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية " ببلدية الدوسن، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- ابتسام سلمان عبد الرحمن اليحيى (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط لدي أمهات الأطفال التوحديين، رسالة ماجستير، جامعة أم القري، السعودية.
- أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو سعد (٢٠٠٩م): التعامل مع الضغوط النفسية، الأردن، دار الشرق للنشر والتوزيع، ط١.
- أمال محمد عبد المنعم (٢٠٠٦م): الإرشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدي أسر المتخلفين عقلياً، الشرق، مكتبة الزهراء.
- بويكر دبابي، لعيس إسماعيل (٢٠١٣ م): البرامج الإرشادية كأحد أهم الإستراتيجيات للتخفيف من حدة الإحترق النفسي في مهنة التدريس مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ١٢ سبتمبر ٢٠١٣، الجزائر.
- حسين حريم (١٩٩٧م): السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، عمان دار زهران للنشر والتوزيع.
- حنان قوراري (٢٠١٤م): الضغط المهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية "بلدية الدوسن، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- جبريل موسي (١٩٩٥م): تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم. دراسات العلوم الإنسانية، المجلد (٢٢)، العدد (٣)، ص ١٤٩٥-١٤٦٧
- جمال الخطيب (٢٠٠١م): أولياء أمور الأطفال المعوقين، إستراتيجيات العمل معهم، وتدريبهم، ودعمهم. ط١، أكاديمية التربية الخاصة، الرياض
- جونسون Johansson (١٩٩١م): فاعلية برنامج في إدارة الضغوط النفسية لخفض القلق والإكتئاب لدي طلبة التمريض، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص لملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.
- جيمس ويست Games & West (١٩٨٤م): تحليل لعناصر الضغوط المهنية بتطبيق البرنامج التحصيني ضد الضغط علي ممرضات العناية المركزة،

مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، عدد خاص لملتقى الدولي حول
المعاناة في العمل، أمريكا.

خولة يحيى (١٩٩٩م): الإبتكار والتفوق الشخصي والإجتماعي لدي طلبة مرحلة
الطفولة والمراهقة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس،
القاهرة.

داود (٢٠٠٢م): فاعلية برنامج ارشادي يعتمد في فنياته وأساليبه علي طريقة
مايكنابوم، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، عدد خاص لملتقى الدولي
حول المعاناة في العمل، اليمن.

رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣م): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي
إنفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين متسوي
الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية،
عدد ١١.

زينب بدوي (٢٠٠٠م): الضغوط الأكاديمية، العدد ٢٦، الجزء الثالث، مكتبة
الزهراء

سامي ملحم (٢٠٠٠م): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة
ط١.

سمير شيخاني (٢٠٠٣م): الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية
لبدان، دار الفكر العربي.

سلامة (١٩٩٥م): مدي فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف مستوي الضغوط
النفسية لدي المعلمين، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، عدد خاص
لملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، مصر.

سي موسى عبد الرحمان (٢٠٠٢م): الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، نظرة
الإختيارات الإسقاطية، الجزائر، جامعة المطبوعات الجامعية، ط٢.

شوقية السمدوني (١٩٩٣م): الضغوط النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية
الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية ببنها، جامعة الزقازيق، مصر

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦م): إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية
عمان، دار الفكر، ط١.

عبد العزيز السرطاوي، زيدان وآخرون، (١٩٩٨م): دراسة إحتياجات أولياء أمور الأطفال المعوقين لمواجهة الضغوط النفسية. بحوث ودراسات وتوصيات المؤتمر القومي السابع لإتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة والمعوقين بجمهورية مصر العربية من ٨-١٠ ديسمبر ١٩٩٨، المجلد الثاني، ص ٥٥-٨١.

عبد الفتاح والزعلول عماد خلفيات (٢٠٠٣م): مصادر الضغوط النفسية لدي معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، ٣-١٠ ص ٦١-٨٧

عثمان فاروق السيد (٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط١.

علي عسكر (٢٠٠٠م): ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، الكويت، دار الكتاب الحديث، ط ٢.
فيولا البيلاوي (١٩٨٦م): مقياس الضغوط الوالدية القاهرة، مكتبة الأنجلو
مصرية،

كريمة فنطازي، لوكيا الهاشمي (٢٠١٠ م): معوقات العملية الإرشادية وآثارها النفسية علي القائمين بها، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، الجزائر، ص ٨٤.

ليلى حنيش (٢٠٠٩م): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير جامعة الوادي، الجزائر.

ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨م): الضغط النفسي، مشكلاته وأثره علي الصحة النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد الصبرني (٢٠٠٨م): الضغط والقلق الإداري، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، ط ١.

محمد خير الزراد فيصل (٢٠٠٠م): الأمراض النفسية الجسمية، أمراض العصر بيروت، دار النفائس، ط ١..

محمد عبد الله قاسم عبد الله (٢٠٠١م): مدخل إلي الصحة النفسية، حلب، دار الفكر للطباعة والنشر، ط ١.

مني الحديدي والصمادي، جميل والخطيب، جمال (١٩٩٤ م): الضغوط التي تتعرض لها أسر الأطفال المعوقين. دراسات، المجلد (٢١)، العدد (١)، ص ص ٧-٣٤.

مور Moore (١٩٩٩م): المنهج النفسي التربوي لخفض الضغط لدي الممرضات بإستخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، عدد خاص لملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.

ميرث Merti (١٩٩٦م): أهمية تطبيق التدريبات المنزلية لخفض الضغط لدي مجموعة الممرضات بإستخدام العلاج المعرفي السلوكي مقابل العلاج السلوكي مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، عدد خاص لملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.

يوسف جمعة (٢٠٠٤م): إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب والممارسة القاهرة، دار ليتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

Baum, A, Cohen, I, Hall, m (1993): Control an dintrusive memories as possible determinant of chronic stress. Psychosomatic medicine, 55,274-286

Boudarene. M, (2005): le stress, entre bien ètre et souffrance, et souffrance, éd Berti, Alger p 02.

Buchanan, T.; Driscoll, D.; Mowrer, S.; Soller, J.; Thayer, J.; Kirschbaum, C. & Trane, D. (2010) " Medial prefrontal cortex damage affects physiological stress responses differently in men and women". Psychoneuro endocrinology, Vol. 35.

Calderon, R. & Greenberg, M. (1999): Stress and coping in hearing mathers of children with hearing loss: Factors affecting mather and child adjustment. American Annals of the Deaf, Vol, 144, No. 1, pp.7-18

Folkman, S, Lazaus, S, Pimcey, S, Noua, C. (1987): Age differences in stress and coping process. Psychology and aging, 2,171-184

-
- Henggeler, S., Wakson, S., Wbelan, J. & Malone, C. (1995):** The adaptation of hearing parents of hearing impaired youths. *American Annals of the Deaf*, Vol. 135, No. 3. pp 211-216.
- Hodge, G.M & Taylor. A. (1994):** Work stress distress and burn out in music mathematics teachers, *British Journal of Educational Psychology*, 64, 65-76.
- Figen Eres (2011):** Occupational Stress of Teachers: A Comparative Study Between Turkey and Macedonia , *International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 1 No
- Lyusin DB (2006):** Emotional intelligence as a mixed construct, *journal of Russian and east European psychology*, vol 44, no 6.
- Luthans, F. (1998):** Organizational behavior. MC Grew-Hill, New york
- Manfred, H. (2000):** Children who are hearing impaired with additional disabilities and related aspects of parental. *Exceptional children* vo.66, No.3, pp. 327-332.
- Pierce, C.M and Molly, G.N. (1990):** Psychological and biographical low levels of burnout, *British Journal of Educational Psychology*. 60. pp 37-51.