

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة

Psychological Stresses and their relationship to the mental health among teachers in the Al- dhahirah governorate

أ/ شبيخة بنت عوض البادية^١

^١ جامعة نزوي ، كلية العلوم والآداب ، سلطنة عُمان resales9080@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/10/01 تاريخ القبول: 2022/11/10 تاريخ النشر: 2022/12/15

Doi: 10.21608/gfsc.2022.274460

مستخلص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات كلٍّ من الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة في سلطنة عمان، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلماً ومعلمة من محافظة الظاهرة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة مقياسين: الأول مقياس الضغوط النفسية (عسيري، ١٤٣٣)، والثاني مقياس الصحة النفسية إعداد (عبدالخالق، ٢٠١٦). وقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة جاء بمستوى متوسط، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية لصالح الذكور، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط والصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. وخلصت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة. أخيراً في ضوء مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، الصحة النفسية، المعلمون.

Abstract:

This study aimed at revealing the relationship of the levels of psychological Stress and mental health among the study population among schoolteachers in Al Dhahirah Governorate in the Sultanate of Oman in the light of sex and years of experience variables. The study population consisted of 400 male and female teachers in Al Dhahirah Governorate

The researcher used the descriptive approach in this study and used two measurement tools to analyze the research questions. First was the psychological Stress Scale prepared by researcher Esseri(1433). Second was mental health Scale prepared by Abdulkhalek (2016).

The study outcome showed that level of the psychological Stress was moderate among schoolteachers in Al Dhahirah Governorate and the mathematical averages for mental health were high.

The study had also shown statistical differences between males and females for males. It also did not show any valuable statistical differences between psychological Stress and mental health because of the variable of years of experience.

It concluded that that mental health could be predicted from the psychological Stress for the study population of teachers in Al Dhahirah Governorate.

Finally, the researcher came out of some recommendations based on the data analysis

Keywords: psychological Stress: mental health: teachers.

مقدمة:

فرضت ظروف العصر الحالي - في ظل التقدم التقني، والتسارع في التطورات التكنولوجية الحديثة - فرضت على الأفراد مهاماً وأدواراً لم تكن موجودة منذ السبعينات من هذا القرن، فظهرت تحديات ومشاكل كثيرة وضغوطات متعددة ارتبطت بالعديد من الأمراض الجسمية والنفسية، الأمر الذي انعكس سلباً على الصحة النفسية للأفراد. (بدوي، ٢٠٠٧).

تختلف ردودُ أفعالِ الأفراد من فرد إلى آخر في نوعية الاستجابة لمصادر الضغوط النفسية، وبالتالي تُعدُّ شخصيةُ الأفراد عاملاً مؤثراً في خفض تأثير المواقف الضاغطة عليهم أو رفعها. وللضغوط النفسية آثارٌ سلبيةٌ مؤلِّمةٌ: منها ما هو خفيف، ومنها ما هو شديد، لا يستطيع الأفراد تحمل الاضطرابات النفسية والجسدية الناتجة عنها، فينهار بسرعة، وبعضهم يصمد أمام هذه الضغوط النفسية. وهذا يرجع إلى اختلاف درجة تحمل الأفراد واختلاف الخبرات الشخصية في التكيف والتوازن في مواجهة الأزمات والضغوط. (عسكر، ٢٠٠٠).

يتعرض الأفراد للضغوط النفسية نتيجة العديد من الأسباب الاجتماعية والاقتصادية، ولكن ليس كلُّ الأفراد يتعرضون للضغوط النفسية ذاتها، وهذا يعتمد على مدى توافق الشخص مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه، بالإضافة إلى المرونة النفسية التي يمتلكها الفرد، ومدى قدرته على التعامل مع هذه الضغوط النفسية. كذلك تختلف ردود الأفعال الصادرة من الأفراد من فرد إلى آخر حسب الجنس وحسب الحالة الاجتماعية وأيضا حسب الخبرة التي قضاها في المهنة. (حراوية، ٢٠١٥).

وحتى يستطيع الفرد أن يقومَ بجميع وظائفه على أكمل وجه، لا بد أن يتمتع بصحة نفسية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في القيام بوظائفه. فالفردُ المصابُ باضطراب أو خلل نفسي يقف عاجزاً عن التقدم والإنتاج والعطاء، وبالتالي لا بد أن يتمتع بدرجة من التوازن والتوافق النفسي والاجتماعي، والذي يعود بالنفع على الفرد والمجتمع. (ابراهيم، ٢٠١٠).

٢. مشكلة البحث

يواجه المعلمون في الحقل التربوي ضغوطاتٍ متنوعةً نتيجةً ما يواجهون من متطلبات قد لا يستطيعون مواجهتها والتفاعل معها، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على الصحة النفسية والتي تظهرُ على شكل أمراض جسدية وأمراض نفسية. وخلال عقدين من البحث في مهنة التعليم لاحظت الباحثة، أن مقدارَ الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمُ في تزايد مستمر لأسباب كثيرة: منها التعديلات المستمرة للمناهج التعليمية، والمناهج الحديثة، واستحداث وظائف جديدة وارتفاع نصاب الحصص الدراسية وكثافة الفصول الدراسية، كذلك التقييم الذي يراقب المعلم وكثرة الأعباء والأعمال

المكلف بها المعلم فضلاً عن عملية التدريس التي يقوم بها، ناهيك عن الأعباء الأسرية والاقتصادية. وكل هذه الأعمال تحتاج جهداً وتركيزاً ومتابعةً.

كما لاحظت الباحثة مدى تأثير هذه الضغوط على صحة الأفراد الجسدية والنفسية والتي تظهر بشكل ملموس من خلال كثرة الشكاوى والقلق والعصبية، وقد تصل في بعض الأحيان إلى ردود أفعال سلبية كاللامبالاة والاحتراق النفسي. وتحاول الدراسة البحث في الأسئلة التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والضغوط النفسية تُعزى لكلٍ من الجنس وسنوات الخبرة؟
- ما مدى إسهام الضغوط النفسية في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة؟

٣. أهداف البحث

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من المعلمين في محافظة الظاهرة.
- معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية على الصحة النفسية لدى هذه الفئة من المعلمين، في ظل المطالب والمهام المتنوعة التي يقوم بها المعلم.

أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها للضغوط النفسية كجزء من مشكلات المعلمين، حيث تُعدُّ معرفتهم مشكلاتهم ضرورةً لمساعدة أصحاب القرار والقائمين في هذا المجال على التخفيف من الضغوطات النفسية، ومحاولة إيجاد أفضل الطرق للعيش بصحة نفسية أثناء القيام بمهنة التدريس.

٤. حدود البحث

الحدود الموضوعية: يتحدد هذا البحث موضوعياً وبشرياً ومكانياً بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، في إطار ما تقيسه أدوات الدراسة المستخدمة. كما يتحدد زمانياً بالعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.

٥. مصطلحات البحث

تناولت الدراسة المصطلحات الآتية:

✕ الضغوط النفسية: Psychological Stress

يعرفها عثمان (٢٠٠١، ٢٥) بأنها: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثارٍ جسمية ونفسية.

يعرف لازورس (1966, lazarus) الضغوط النفسية بأنها: "علاقة بين الشخص والبيئة يقدّر الشخص بأنها مرهقة له، وأنها تفوق إمكانياته وتهدّد سلامته" (صبيح، ٢٠٠٣، ٣٢).

ويشير عبد الغفار (٢٠٠١، ٣٣) إلى وجود ارتباط بين الأداء والنشاط والحيوية. فإذا كان الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة فإنّ أدائه سيكون مرتفعاً، والعكس صحيح. ب: التعريف الإجرائي للضغط النفسي: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

✕ الصحة النفسية mental health

يشير عبد المجيد (٢٠٠٧، ٣٤) إلى اختلاف العلماء والباحثين في تحديد مفهوم محددٍ لتعريف الصحة النفسية، ولم يتفقوا على تعريف واحد يسيرون عليه، وربما يرجع ذلك إلى تعقد السلوك الإنساني، وغموض النفس الإنسانية، وكذلك صعوبة إيجاد معايير متفق عليها للأشخاص الأسوياء أو المرضى.

وتعرف الصحة النفسية: أنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً واجتماعياً وانفعالياً وشخصياً، مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة، وتكون شخصيته متكاملةً سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش بسلام. (زهران، ١٩٨٨).

ويعرفها عبد الخالق (٢٠١٥، ٣٠) بأنها "حالة وجدانية مركبة، من الإحساس بأن كل شيء على ما يرام، وهي الإحساس بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وأيضا تشمل سلامة العقل، وكذلك الشعور بالأمن والطمأنينة، مع نشاط وحيوية وفرح، بمعنى: أنها توافقٌ نفسيّ وتوافقٌ اجتماعي. وعرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها حالة من

تمام الرفاء الجسدي والنفسي والاجتماعي وهي وثيقة الصلة بشعور الإنسان تجاه الآخرين ومواجهة أعباء وتحديات الحياة".

التعريف الإجرائي للصحة النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها المعلمون في ضوء المقياس المستخدم لهذا الغرض.

المعلمون: العاملون في وزارة التربية والتعليم، ويتقاضون راتباً شهرياً، والمسجلون رسمياً في وزارة التربية والتعليم.

٦. الإطار النظري:

١.٦ العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية

ترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية على النواحي النفسية والانفعالية والجسمية والمعرفية والاجتماعية للفرد، وقد يؤدي ذلك القلق والتوتر والاحباط مما يشعر المعلم من تحقيق التوازن ومن ثم لا يستطيع القيام بمهامه بشكل جيد.

وتبين الدراسات وجود علاقة بين ضغط العمل وبعض الأعراض مثل القلق والوسواس والاكتئاب والهستيريا وتوصلت دراسة المشعان (٢٠٠٠) إلى ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية للمهنة التي لها علاقة باتصال مباشر مع الآخرين كمهنة المعلم.

ويشير سلامة (٢٠٠٣) إلى وجود عدد كبير من الأعراض والاضطرابات تظهر على المعلم بسبب مهنة التدريس، تظهر على صحته النفسية والجسدية كالاكتئاب والتشتت وعدم التركيز والنسيان وعدم الصبر وفقدان الشهية وآلام في الظهر، كل ذلك نتيجة الجهد الذي يبذل المعلم أثناء التدريس فضلاً عن أموره الأسرية والاجتماعية.

ويرى عبد المجيد (٢٠٠٧، ٥٠-٥٨) أن أهم مؤشرات الصحة النفسية التي يمكن أن يستدل بها من الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية ما يأتي:

٢.٦ النظرة الواقعية للحياة:

وهي تعني تقبل الشخص لذاته، وقبول الحياة بما فيها من أفراح وأحزان، ويصل إلى أهدافه ومستقبله على أساس إمكانياته واستعداداته فهو يعدُّ شخصاً سوياً، كذلك أن يكون الشخص واقعياً في اختيار أهدافه وفي تقدير ذاته، والواقعية هنا لا تعني أن يبالغ الشخص في تقدير ذاته، أو يقلل من قيمتها أو يبالغ في تقدير أهدافه أو يقلل من قيمتها، وإنما يكون متوازناً نفسياً داخلياً وأن يعيش واقعه كما هو.

٣.٦ التوافق النفسي:

التوافق النفسي من أهم مؤشرات الصحة النفسية لدى الفرد، بمعنى قدرة الفرد على مواجهة التحديات والصراع الذي يواجهه في حياته، وكذلك قدرته على تكوين علاقات مع المجتمع الذي يحيط به بما فيه من أحداث ومشكلات.

٤.٦ الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

وهو أن يشعر الفرد بأن حاجاته النفسية مشبعة، ويتمثل ذلك في إحساسه بالحب والتقدير والتقبل والحرية والانتماء والمسؤولية من قبل الآخرين، وشعوره بالأمن، والطمأنينة وشعوره بالتفاؤل والإنجاز.

٥.٦ المرونة واتساع الأفق:

بمعنى أن يكون الفرد قادراً على إيجاد حلول وبدائل للمشكلات التي تواجهه ويستطيع أن يتصرف بسهولة إزاء المواقف والأحداث الصعبة، وفقاً لإمكاناته وقدراته، وسلوكه يتسم بالقيادة والتبعية في المواقف الجماعية والمرونة، عكس الجمود الذي يتسم بأنه شخص غير سوي حيث يصعب عليه التصرف في المواقف الصعبة.

٦.٦ القدرة على ضبط النفس:

قادر على ضبط انفعالاته، وضبط أهوائه ونزعاته، وقادر على التحكم في مواجهة مشكلات الحياة اليومية.

٧.٦ الشعور بالسعادة والرضا عن الذات والآخرين:

من مؤشرات الصحة النفسية شعور الفرد بشكل دائم بالسعادة والرضا والراحة، وقدرته على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين والمشاركة في الأعمال التطوعية والمبادرات الإنسانية والتفاعل مع البيئة المحيطة به.

٨.٦ عوامل الضغوط النفسية وأسبابها عند المعلمين:

ترجع عوامل الضغط وأسبابه لدى المعلمين إلى عوامل كثيرة منها: تربية تتضمن التغيير والتنظيم والمناهج، أو عوامل تتعلق بسلوك الطلبة وقلة الاهتمام والسلوك المشاغب واللامبالاة وقلة التركيز، أو كثرة الرسوب أو ظروف العمل وغموض الدور وعدم المشاركة في وضع القرارات وزيادة الأنشطة المكلف بها وعوامل اجتماعية كنظرة المجتمع إلى المعلم والتقدير والمكانة والدعم الاجتماعي، وهناك عوامل ذاتية تتعلق

بشخصية الفرد والاتجاه نحو المهنة والصراع الداخلي أو الذاتي (الطواب، وآخرون، ١٩٩٩).

٩.٦ مصادر الضغوط النفسية

يرى المفيدي (٢٠٠٠) أن مصادر الضغوط النفسية هي كل الظروف والعوامل التي تسبب ضغطاً وقلقاً وتوتراً للمعلم، وبالتالي عدم ارتياحه في البيئة المدرسية، كما يرى عسكر (٢٠٠٠) أن هناك مصادر متعددة للضغوط النفسية في العمل والعلاقات الاجتماعية والحياة الاقتصادية والأحداث العالمية والعادات والتقاليد كلها مصادر تؤدي للقلق والضغط.

تختلف مصادر الضغوط النفسية من شخص لآخر وذلك حسب عوامل خارجية أو عوامل ذاتية (داخلية) أو وظيفية أو اجتماعية، وفي هذا الاتجاه يؤكد العلماء اختلاف مصادر الضغوط النفسية باختلاف نمط الشخصية لكل فرد، وتنقسم مصادر الضغوط النفسية إلى:

✕ **مصادر خارجية :-** وتتمثل في الأحداث الخارجية التي يتعرض لها الفرد في البيئة المحيطة به، سواء كانت طبيعية كالحرارة والضوضاء وتلوث الهواء والزحمة المرورية، أو اجتماعية كالزواج والطلاق ومسؤوليات الأسرة، والواجبات الأسرية كراعية الوالدين، أو مهنية كضغوط العمل والتمهيش وغموض الدور والتسلط، أو شخصية كالغضب والانفعال السريع والمشاكل المالية وقلة التنظيم وعدم إدارة الوقت.

✕ **مصادر داخلية:** تتمثل في معتقدات الفرد وأفكاره ونظراته للحياة، والتغيرات البيولوجية التي تصاحب نمو الجسم في مراحل حياة الفرد كتغير الهرمونات والأمراض.

✕ **مصادر خارجية وداخلية:** هي تفاعل المصادر الخارجية والداخلية معاً، فكلها عوامل تؤدي بالفرد إلى ضغوطات نفسية تتراكم بمرور الوقت مما تسبب له العديد من الأمراض وفي النهاية يكون في معزل عن الناس وشعوره بالوحدة والاكتئاب (شاهين، ٢٠١٠؛ خليفة وسعد، ٢٠٠٨؛ الشمري، ٢٠١٥).

٧. الدراسات السابقة:

أجرى دي فرانك (De Frank,1989) دراسة إلى الكشف عن العلاقة بالضبط النفسي وعلاقته بصحة المعلم، وقد طبقت على عينة قوامها (٢٤٥) معلمة من المدارس الابتدائية، في جنوب تكساس، وقد أشارت النتائج إلى أن ضغط العمل لم يكن ذا علاقة مباشرة بالصحة النفسية، حيث إنه ربما تكون هناك أسباب أخرى للضغوط النفسية تؤثر على الصحة غير ضغوط العمل كالضغوط البيئية والسياسية.

أجرى الزبيدي (٢٠٠٠) دراسة هدفت للتعرف على الضغوط النفسية لدى الهيئة التدريسية بجامعة بغداد، وقد أشارت النتائج إلى أن عينة البحث (الذكور والإناث) يعانون من ضغوط نفسية، وأن الذكور أكثر معاناة من الإناث، وأن المتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية أعلى من المتوسط الفرضي وأن أعضاء الهيئة التدريسية يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

أجرت البراشدية (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على ضغوط العمل لدى المعلمين العمانيين في التعليم الأساسي في محافظة جنوب الباطنة، وطبقت عينة عشوائية طبقية قوامها (٣٢٠) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي وتفعيل الاستبانة، وقد كشفت النتائج أن العلاقة بين الدعم الاجتماعي من الأسرة ومن المشرف التربوي علاقة سالبة، كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في ضغط العمل.

أجرى كل من المصدر وأبو كوكب (٢٠٠٧) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، وطبقت على عينة قوامها (٢٢٠) معلماً ومعلمة، ممن يعملون في المدارس الحكومية. استخدم الباحثان المنهج الوصفي ومقياس الضغوط النفسية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس بين أفراد العينة تعزى لمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة).

أجرت يمينية (٢٠١١) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمات جامعة سعد دحلب البليدة، وقد طبقت على عينة قوامها (٨٠) معلمة من معلمات التعليم العالي بالجامعة، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتفعيل الاستبانة، وقد أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لفارق العمر (٣٥ سنة فأقل، ٣٠ سنة فأكثر)، ووجود فروق في مستوى الضغوط النفسية حسب متغير عدد الأولاد (أقل من ٤، أكثر من ٤) لصالح أكثر من ٤ من الأولاد، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى سنوات العمل (أقل من ٨ سنوات، أكثر من ٧ سنوات).

أجرى بيكلي (Beckley, 2011) دراسة تناولت العلاقة بين الصحة النفسية والصحة البدنية والضغوط الزائدة على فاعلية المعلمين بنيوزلندا، على عينة مكونة من (131) من المعلمين، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي وتفعيل الاستبانة، وكشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية لمسار المسؤولية وأثر الإجهاد الزائد على مستويات الصحة النفسية للمعلمين وتأثيرها على الصحة البدنية بشكل مباشر، كذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية للإجهاد الزائد ومستويات الصحة النفسية على فعالية المعلم.

أجرى عز الدين (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المعلمات المتزوجات بالمرحلة الابتدائية في تقرت (الجزائر)، وطبقت على عينة قوامها ١٨٠ معلمة، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، و قد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية، وتعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، وتختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الحالة الاجتماعية. وعدم وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل، ووجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

أجرى المشرفي (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن درجة ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمديريات العامة للتربية والتعليم في سلطنة عمان، والعلاقة

بينهما من وجهة نظر الإداريين. تكونت العينة من (١٦٢) مدير دائرة ورئيس قسم. استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس الكشف عن ضغوط العمل، وقد أسفرت النتائج عن أن درجة ضغوط العمل في السلطنة جاءت متوسطةً، وجاءت درجة الحراك المهني للمديرين العامة للتربية والتعليم متوسطةً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ضغوط العمل تعزى إلى متغيرات الوظيفة الحالية.

أجرت المعمرية (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى قياس مستوى ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام الوظيفي لدى معلمي مدارس ما بعد التعليم الأساسي بمحافظة مسقط. شملت عينة الدراسة (١٠٦) معلمين ومعلمات. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتفعيل الاستبانة، وكشفت النتائج عن وجود ضغط عمل بدرجة متوسطة لدى معلمي مدارس ما بعد التعليم الأساسي، وجاء الترتيب التنازلي لضغوط العمل كالتالي (ظروف العمل، غموض الدور، عبء الدور، ملاءمة الدور).

١٠.٧ التعقيب على الدراسات السابقة

تناولت أغلب الدراسات السابقة التي عرضت في هذا البحث، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية، كما تناولت عدد من الدراسات السابقة متغيري البحث الحالي بأشكال مختلفة، تمثل في إيجاد العلاقات بين التنبؤ والفروق بين الذكور والإناث، كل ذلك استفاد منه البحث الحالي من حيث المتغيرات والأدوات، والأدبيات والمنهجية والنتائج.

٨. منهجية البحث وإجراءاته

☒ منهج البحث

أُتبع في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لمتغيرات الدراسة الحالية.

☒ مجتمع البحث والعينة

شمل مجتمع الدراسة معلمو مدارس محافظة الظاهرة، حيث بلغ عدد المعلمين (١٢٦٧) وبلغ عدد المعلمات (٢٥٦٤)، وفق بيانات دائرة التخطيط بالمديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الظاهرة. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلم و(٢٠٠) معلمة بمحافظة الظاهرة. استخدمت الباحثة العينة العشوائية وقد تم اختيار عينة

الدراسة من مجتمع الدراسة (مدارس محافظة الظاهرة) ومن ثم توزيع الاستمارة الالكترونية على أفراد العينة.

✕ أدوات البحث

استُخدِمَتْ في هذه الدراسة مقياسان هما، مقياس الضغوط النفسية لعسيري (٢٠١١)، ومقياس الصحة النفسية لعبد الخالق (٢٠١٦).

١٠.٨ وصف المقياس للضغوط النفسية

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعده عسيري (٢٠١١) ويتألف المقياس من (٢٥) فقرة وقد جرى اختبار خصائصه السيكمترية على عينة سعودية، وقد بلغ معامل الصدق (٠.٩٠) وبلغ معامل الثبات (٠.٩٠) وهو معامل ثبات مقبول.

١.١.٨ الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط النفسية في البحث الحالي

✕ الصدق الظاهري (Face Validity):

للتحقق من الصدق الظاهري تم عرض المقياس في صورته الاولى على مجموعة من المتخصصين وعددهم (٦) من جامعة السلطان قابوس وجامعة نزوى، والمركز الوطني للتوجيه المهني والارشاد الطلابي، وتم تعديل بعض الصياغات وال فقرات من حيث الصياغة اللغوية، لتكون واضحة وسهلة على الفهم، كما تم حذف بعض الفقرات من المقياس، وتعديل بعضها، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها النهائية.

✕ صدق المفردات:

وقد تم احتساب صدق المفردات للمقياس، والذي يعتمد على الارتباطات الداخلية بين درجات المفحوصين في كل فقرة ودرجاتهم على الاختبار، ومن أجل هذا الغرض تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) معلماً ومعلمة. ويعرض جدول (١) نتيجة تحليل الاتساق الداخلي للمقياس (ن=٤٠).

جدول (١) تحليل الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

الفقرة	الارتباط الكلي المصحح للفقرة	الفقرة	الارتباط الكلي المصحح للفقرة
1	.700	17	.545
2	.529	18	.609
3	.513	19	.737

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة

4	.508	20	.484
5	.501	21	.558
6	.498	22	.747
7	.634	23	.614
٨	.٢٠	٢٤	.584
9	.625	25	.506
10	.529	26	.703
11	.616	27	.628
12	.530	28	.583
13	.631	29	.610
14	.776	30	.683
15	.632	31	.438
16	.239	32	.413

يتضح من جدول (١) أن ارتباط فقررة رقم(٨) بالدرجة الكلية بعد حذف الفقررة كان ضعيفاً (أقل من ٠.٢٠) أما ارتباط جميع الفقررات كانت مرتفعة ومن ثم فإنه يمكن اعتبار أن المقياس صادق لما وضع لقياسه.

✕ ثبات المقياس (Reliability):

بلغ معاملُ ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الضغوط (٠.٩٤٣) وهو معامل مناسب لأغراض الدراسة الحالية.

٢.٨ مقياس الصحة النفسية:

✕ وصف المقياس للصحة النفسية:

استخدم في هذا البحث المقياس العربي للصحة النفسية من إعداد عبد الخالق (٢٠١٦)، ويتوفر بنسختين عربية وإنجليزية. ويتألف المقياس من (50) فقررة، وقد طبق المقياس على (٤٦٠) موظفا وموظفة في شركة الاتصالات بمحافظة مسقط بسلطنة عمان (الوهيبية ٢٠١٩) وقد تراوحت معاملات ألفا كرونباخ (٠.٩٤-٠.٩٦)، أما صدق الفقررات فقد كان بين (٠.٨٤-٠.٩٤) وهو معاملُ ثباتٍ مقبولٌ.

☒ الخصائص السيكرومترية للمقياس المستخدم في البحث الحالي:

تم في هذا البحث التحقق من الخصائص السيكرومترية للمقياس حيث تم ما يلي:
تم حسابُ صدقِ المقياس بطريقتين، هما: طريقة الصدق الظاهري، وصدق الفقرات، وذلك لحساب درجة الارتباط بين الفقرات، والدرجة الكلية لها.

☒ الصدق الظاهري (Face Validity):

للتحقق من الصدق الظاهري، تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين وعددهم (٦) في الإرشاد النفسي، والإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وعلم النفس الاجتماعي، والقياس والتقويم، والتربية الخاصة في كل من جامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس، وجامعة دمشق، وقد اتفق المحكمون على سلامة الفقرات ووضوحها وعدم الحاجة إلى تعديل أية فقرة.

☒ صدق الفقرات

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) معلماً ومعلمة. وتم حساب معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتهي إليه بعد حذف الفقرة.

جدول (٢) الجدول الآتي يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي للمقياس (ن=٤٠)

الارتباط الكلي المصحح الفقرة	الفرقة	الارتباط الكلي المصحح الفقرة	الفرقة
.622	29	.557	1
.822	28	.821	2
.610	29	.845	3
.486	31	.845	4
.408	32	.675	5
.594	33	.677	7
.849	34	.896	8
.603	35	.666	9

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة

10	.855	36	.702
11	.863	37	.789
12	.709	39	.531
١٤	.680	40	.272
15	.819	41	.879
16	.888	42	.800
17	.573	43	.665
20	.390	44	.820
23	.809	46	.698
26	.734	47	.836
27	.594	48	.846
28	.680	50	.848

☒ الثبات:

بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الصحة النفسية (٠.٩٧) وهو معامل مناسب لأغراض الدراسة الحالية.

٩. المعالجة الإحصائية:

لتحليل البيانات واستخلاص النتائج تم الاستعانة بعدد من المعالجات الإحصائية

التالية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معاملات الارتباط
- اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent-Samples T Test).

• الانحدار الخطي البسيط (Simple linear regression).

• تحليل التباين الثنائي

١٠. نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

السؤال الأول "ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة؟ لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية، والجدول (٤) يوضح هذه النتائج

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية حسب المتوسط الحسابي

م	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أشعر بالإجهاد الشديد في عملي	3.11	1.18	٩	متوسط
٢	صلاحياتي في عملي غير واضحة	1.93	1.18	٣١	منخفض
٣	الدخل المادي أقل من الجهد الذي أقوم به.	2.49	1.50	٢٣	منخفض
٤	صعوبة فرص الترقى في وظيفتي	3.76	1.40	١	مرتفع
٥	ضعف اهتمام المسؤولين لإبراز مكانة المعلم	3.25	1.40	٥	متوسط
٦	أقوم بأعمال كثيرة بجانب عملي الأساسي ك معلم.	3.34	1.25	٤	متوسط
٧	لم يتم تزويدي بلوائح ومراجع وظيفتي في العمل	2.21	1.39	٢٧	منخفض
٨	افتقد لوجود حوافز وبدلات في عملي	3.52	1.37	٢	مرتفع
٩	أشعر أن مكانة مهنة التعليم أقل من المهن الأخرى	3.10	1.52	١٠	متوسط
١٠	بعض الأعمال التي أقوم بها تفوق طاقتي	2.85	1.37	١٥	متوسط
١١	أستطيع إبداء رأيي كما أرغب	3.16	1.26	٦	متوسط
١٢	الدخل المادي الذي أحصل عليه لا يتناسب مع طبيعة	2.62	1.50	٢٠	متوسط
١٣	قلة اهتمام المسؤولين بآليات تطوير مهارات المعلم	2.90	1.30	١٣	متوسط
١٤	أشعر بعدم التوفيق في اختيار المهنة المناسبة	2.05	1.38	٣٠	منخفض
١٥	أشعر أن نصابي التدريسي مرتفع	2.99	1.54	١١	متوسط
١٦	مساهمتي في وضع الخطط والبرامج محدودة	2.71	1.32	١٧	متوسط
١٧	يزعجني العائد المادي	2.45	1.48	٢٤	منخفض
١٨	أشعر بضعف حماسي لتطوير مهاراتي	2.63	1.32	١٩	متوسط
١٩	نظرة المجتمع بدونية مهنة التعليم يسبب لي الضيق	2.90	1.55	١٤	متوسط
٢٠	أنوي التقاعد المبكر بسبب ظروف العمل	3.14	1.60	٨	متوسط
٢١	قدراتي لا تستثمر بما يتفق وطبيعة عملي	2.67	1.42	١٨	متوسط

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة

٢٢	مميزات مهنيّة المادّية أقلّ من المهنيّة الأخرى	3.15	1.44	٧	متوسط
٢٣	يحيطني قلة فرص الالتقاء والدراسات العليا	2.95	1.53	١٢	متوسط
٢٤	ضعف وعي المجتمع بمكانة المعلم	3.41	1.39	٣	مرتفع
٢٥	أكاد اختنق من الضغوط	2.78	1.44	١٦	متوسط
٢٦	أتساءل في بعض الأحيان عن مغزى ما أقوم به	2.44	1.36	٢٥	منخفض
٢٧	عدم الرضا والضيق يرافقني باستمرار	2.21	1.32	٢٨	منخفض
٢٨	نومي متقلب وقلق	2.38	1.39	٢٦	منخفض
٢٩	حتى بعد أيام الإجازة أو أوقات الراحة أظل أشعر بالإرهاك	2.52	1.37	٢٢	منخفض
٣٠	في حياتي ذكريات تضايقتني عندما أفكر فيها	2.55	1.33	٢١	منخفض
٣١	لا أجد من يصغي إليّ عندما أرغب في مناقشة مشكلاتي	2.13	1.28	٢٩	منخفض
	مع شخص ما				
	المقياس ككل	2.78	0.84		متوسط

يتضح من الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة تراوحت بين (1.93 – 3.76)، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة جاء ما بين منخفض ومرتفع، وتعزو الباحثة ذلك إلى تساوي الأعباء لدى المعلمين وتشابه الظروف الاجتماعية والاقتصادية فيما بينهم، مما أدى إلى عدم وجود تفاوت كبير بينهم بشكل عام. وهذا مؤشر على تقارب قدرة ومهارة كل من الجنسين في التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة وتقبل الواقع، وقدرتهم على التعامل مع المشكلات وحلها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المشرفي (٢٠١٤) ودراسة المعمريّة (٢٠١٥) والتي توصلت عينة الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية جاءت بمستوى متوسط في ضغوط العمل.

السؤال الثاني: ما مستوى الصحة النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة ؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية، والجدول (٥) يوضح هذه النتائج حسب المتوسط الحسابي:

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية حسب المتوسط الحسابي

م	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أشعر بالانشراح	3.09	1.12	٥٠	متوسط
٢	ثقتي بنفسك كبيرة	3.84	1.03	١٦	مرتفع
٣	أنا ناجح في حياتي	3.76	0.91	٢٣	مرتفع
٤	أنا راضي عن نفسي	3.78	0.97	٢١	مرتفع
٥	أنظر للمستقبل بكل تفاؤل	3.83	0.95	١٧	مرتفع
٦	أعاني من صدام شديد	3.92	1.23	٩	مرتفع
٧	أستمتع بحياتي	3.54	1.03	٣٩	مرتفع
٨	أشعر بالسعادة	3.54	1.04	٤٠	مرتفع
٩	لدي أمل في المستقبل	3.80	1.02	٢٠	مرتفع
١٠	أنا مليء بالحيوية	3.59	0.98	٣٥	مرتفع
١١	تبدولي الحياة جميلة	3.67	0.99	٢٩	مرتفع
١٢	لدي القدرة على مواجهة الأزمات	3.66	0.97	٣٠	مرتفع
١٣	أعجب بسرعة	3.12	1.20	٤٩	متوسط
١٤	أشعر أن الحياة مليئة بالمتع	3.59	1.02	٣٦	مرتفع
١٥	أشعر بالأمان	3.86	1.02	١٤	مرتفع
١٦	أنا مقتنع بنفسك	3.93	0.95	٦	مرتفع
١٧	معنوياتي مرتفعة	3.66	1.00	٣١	مرتفع
١٨	أشعر أنني فاشل	4.60	0.86	١	مرتفع جداً
١٩	لدي إرادة قوية	3.82	1.00	١٩	مرتفع
٢٠	أتوقع الأحسن	3.93	0.96	٧	مرتفع
٢١	مزاجي متقلب	3.42	1.19	٤٤	مرتفع
٢٢	أخاف من الموت	3.20	1.33	٤٨	متوسط
٢٣	أشعر بالراحة	3.53	1.06	٤١	مرتفع
٢٤	أشعر بالغضب دون سبب	3.64	1.25	٣٢	مرتفع
٢٥	أشعر أن مستقبلي مشرق	3.61	1.07	٣٣	مرتفع
٢٦	أحب الحياة	3.93	0.92	٨	مرتفع
٢٧	أنا منسجم مع من حولي	3.77	0.96	٢٢	مرتفع
٢٨	أنا سعيد مع أسرتي	4.08	0.92	٢	مرتفع
٢٩	حياتي لها قيمة كبيرة	4.04	0.88	٣	مرتفع
٣٠	أشعر بالاكئاب والحزن	3.95	1.16	٥	مرتفع
٣١	أدرك أن حياتي لها معنى	3.89	0.95	١٠	مرتفع
٣٢	انفعالاتي متوازنة	3.37	1.04	٤٥	متوسط
٣٣	أشعر أنني الآن أحسن حالاً من الماضي	3.74	1.06	٢٤	مرتفع

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة

٣٤	أشعر أنني محظوظ في حياتي	3.60	1.09	٣٤	مرتفع
٣٥	أنا قادر على إنجاز ما يجب عليّ القيام به	3.96	0.88	٤	مرتفع
٣٦	أنا مقبل على الحياة بتفاؤل	3.87	0.95	١٢	مرتفع
٣٧	لدي خطط للمستقبل	3.58	1.10	٣٧	مرتفع
٣٨	نومي متقطع ومضطرب	3.58	1.31	٣٨	مرتفع
٣٩	أستطيع التغلب على مشاعر القلق	3.25	1.13	٤٧	متوسط
٤٠	مزاجي معتدل	3.34	1.02	٤٦	متوسط
٤١	أنا شخص نشيط	3.68	0.95	٢٨	مرتفع
٤٢	أستطيع أن أسترخي	3.44	1.07	٤٣	مرتفع
٤٣	أفكاري عن نفسي إيجابية	3.73	0.94	٢٥	مرتفع
٤٤	أثق في قدراتي	3.83	0.93	١٨	مرتفع
٤٥	أشعر بالوحدة	3.85	1.27	١٥	مرتفع
٤٦	أشعر أن حياتي تسير في الاتجاه الصحيح	3.70	0.95	٢٧	مرتفع
٤٧	أعرف إمكانياتي	3.87	0.91	١٣	مرتفع
٤٨	أستمتع بوجودي مع الآخرين	3.88	0.93	١١	مرتفع
٤٩	أعاني من الآلام والأوجاع	3.47	1.30	٤٢	مرتفع
٥٠	أضع لنفسني أهدافاً واقعية	3.73	0.98	٢٦	مرتفع
	المقياس ككل	3.70	0.66		مرتفع

يتبين من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس الصحة النفسية تراوحت بين (3.09 – 4.60)، أي بمتوسط حسابي (4.60) أما المتوسط الحسابي للصحة النفسية ككل فقد بلغ (3.70) وبمستوى مرتفع. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الظروف التي يعيش ضمنها المعلم العماني عموماً وتمتعه بالاستقرار النفسي والمادي، وهذا المؤشر يُعدُّ مؤشراً إيجابياً بالنسبة لمهنة كمهنة التعليم، فكلما تمتع الفرد بالقدرة على التكيف والتوافق مع نفسه وبيئته، انعكس ذلك إيجاباً على صحته النفسية وبالتالي يستطيع مواجهة المواقف الضاغطة، وتؤكد ذلك نظرية المعنى ليفيكتور فرانكل (Victor Frankel)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشريفي (٢٠١٣) التي توصلت عينة الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية مرتفع في معظم مدارس التربية الخاصة. ودراسة بن ناصر وحريزي (٢٠١٧).

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والضغوط النفسية تعزى لكل من الجنس وسنوات الخبرة؟
للإجابة على السؤال تم استخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في الصحة النفسية والضغوط

النفسية تعزى لكلٍ من الجنس وسنوات الخبرة، ويوضح الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والضغط النفسي وفقاً لمتغيري الجنس وسنوات الخبرة.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والضغط النفسي وفقاً لمتغيري الجنس وسنوات الخبرة.

المتغير	الجنس	سنوات الخبرة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الصحة النفسية	ذكر	أقل من ١٠ سنوات	8	3.25	0.97
		أكثر من ١٠ سنوات	77	2.99	0.81
		المتوسط الكلي	85	3.01	0.82
	انثى	أقل من ١٠ سنوات	51	2.84	0.75
		أكثر من ١٠ سنوات	208	2.68	0.85
		المتوسط الكلي	259	2.71	0.84
الضغط النفسي	ذكر	أقل من ١٠ سنوات	8	3.83	0.54
		أكثر من ١٠ سنوات	77	3.78	0.65
		المتوسط الكلي	85	3.79	0.64
	انثى	أقل من ١٠ سنوات	51	3.56	0.81
		أكثر من ١٠ سنوات	208	3.70	0.63
		المتوسط الكلي	259	3.67	0.67

كما يوضح الجدول (٦) نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر متغيري الجنس وسنوات الخبرة على الصحة النفسية والضغط النفسي.

جدول (٦) نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر متغيري الجنس وسنوات الخبرة والتفاعل بينهما على الصحة النفسية والضغط النفسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف"	القيمة الاحتمالية	حجم الأثر
الصحة النفسية	الجنس	3.14	1	3.14	4.54	0.034	0.013
	سنوات الخبرة	1.03	1	1.03	1.49	0.224	
	التفاعل (الجنس سنوات الخبرة) x	0.06	1	0.06	0.09	0.760	
	الخطأ	235.18	340	0.692			

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة

الضغوط النفسية	الجنس	0.76	1	0.76	1.75	0.187
	سنوات الخبرة	0.04	1	0.04	0.10	0.750
	التفاعل (الجنس سنوات الخبرة)x	0.22	1	0.22	0.50	0.480
	الخطأ	148.24	340	0.44		

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ولمعرفة هذه الفروق بالعودة للمتوسطات الحسابية في جدول (٦) يتضح أن هذه الفروق كانت لصالح الذكور، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. في المقابل أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس وسنوات الخبرة والتفاعل بينهما حيث كانت القيمة الاحتمالية في كلا المتغيرين أعلى من مستوى ($\alpha=0.05$). يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية، في حين لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية. وبالعودة لقيم المتوسطات الحسابية نلاحظ أن هذه الفروق كانت لصالح الذكور. فالمعلمون أكثر صحةً من المعلمات، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (3.02)، أما المتوسط الحسابي للإناث بلغ (2.71)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تعدد الأدوار التي تقع على عاتق المرأة ووضعها الاجتماعي في المجتمع مما يجعلها أكثر تأثراً من الناحية الانفعالية من الذكور، وأشارت إلى هذه النتيجة دراسةً عسكر والعريان (١٩٩٥) حيث تشير الدراسة إلى أن الإناث أكثر عرضةً للضغوط من الذكور، واتفقت دراسة (Gorsy , Panwar , Kumar. 2015) أن معلمي مدارس الذكور أفضل في مجال الصحة العقلية من نظرائهم من الإناث وتختلف مع دراسة الزبيدي (٢٠٠٠) في أن الذكور أكثر معاناةً من الإناث.

تشير نتائج الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم التجديد في العمل، وأن المعلمين على اختلاف سنوات خبراتهم يعيشون الظروف نفسها والمهام نفسها والمسؤوليات وبالتالي تتشابه أعمالهم المكلفون بها، فلا تختلف باختلاف الجنس، وبالتالي يفرز عنها المستوى نفسه في الضغوط النفسية لكل من المعلم والمعلمة

، حيث إن الزيادة في الضغوط النفسية يقابلها نقصان في الصحة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة يمينية (٢٠١١)، ودراسة المصدر وأبو كويك (٢٠٠٦)، ودراسة عزالدين (٢٠١٣)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ما مدى إسهام الضغوط النفسية في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة؟ للإجابة على السؤال تم استخدام تباين الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة.

جدول (٧) نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الظاهرة

المتغير	معامل الانحدار غير المعياري (B)	معامل الانحدار المعياري (Beta)	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية	R2	قيمة الثابت
الضغوط النفسية	-0.23	-0.29	5.77	.000	0.08	4.33

من خلال الجدول (٧) يتبين أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الضغوط النفسية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.77) وبقيمة احتمالية أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ($R^2=0.08$)، وهذا يدل على أن الضغوط النفسية تفسر ما نسبته ٨% من التباين في الصحة النفسية، ويمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي:

$$\text{الصحة النفسية} = 4.33 + (-0.23) \times \text{الضغوط النفسية}$$

وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط النفسية درجةً معياريةً واحدةً، انخفضت الصحة النفسية بمقدار (-0.23). أي أن الانحدار يفسر التباين في المتغير التابع الذي يُعزى إلى المتغير المستقل، بمعنى (0.08) من التباين في الصحة النفسية يعزى إلى الضغوط النفسية.

١١. خاتمة

إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم لها عواقب وخيمة تنعكس سلباً على أدائه في مهنته وأسرته وصحته البدنية؛ كما تؤثر في جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والانفعالية؛ وفي تكيفه النفسي والاجتماعي. ففي مجال العمل تؤكد نتائج الدراسات والبحوث العلمية إلى أن تعرض المعلم للضغوط النفسية يؤدي إلى الشعور بالإرهاك والإنتاجية المتدنية وتكرار التغيب عن العمل ، كما أنه يترك آثار سلبية على حياة التلاميذ الأكاديمية والعقلية والاجتماعية والنفسية الأمر الذي يؤدي إلى تدهور العملية التعليمية أما الناحية الصحية فالضغط الوظيفي يسبب مشكلات صحية عديدة من إصابة الموظف بالصداع والإحساس بالتعب وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم؛ ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية على المعلم واستمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس المعلم بما يعرف بالإرهاك أو الاحتراق النفسي .

١٢. التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية، فإنه يمكن التوصية بـ:
- ⇒ إجراء دراسات موسعة في ميدان الصحة النفسية والتعامل مع الضغوط لتشمل كافة قطاعات المعلمين في السلطنة.
 - ⇒ تصميم برامج بحثية تُعنى بالبرامج الإرشادية لتعزيز الصحة النفسية والتعامل مع الضغوط، اعتماداً على نتائج هذه الدراسة والتي أشارت إلى وجود عوامل إيجابية يمكن استثمارها وتطويرها.
 - ⇒ إجراء دراسات موسعة في ميدان الصحة النفسية والتعامل مع الضغوط لتشمل كافة قطاعات المعلمين في السلطنة.
 - ⇒ تصميم برامج بحثية تُعنى بالبرامج الإرشادية لتعزيز الصحة النفسية والتعامل مع الضغوط، اعتماداً على نتائج هذه الدراسة والتي أشارت إلى وجود عوامل إيجابية يمكن استثمارها وتطويرها.

١٣. المراجع

١.١٣ المراجع العربية

- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١٠). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- أبو زيد، أحمد محمد (٢٠١١). بحوث في الصحة النفسية والتربية الخاصة. السعودية: العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- بدوي، زينب عبد العليم (٢٠٠٧). الذاكرة المستقبلية وضغوط الحياة النفسية المدركة وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت وبعض متغيرات الشخصية والعمر. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، ١٧ (٧١)، ٨٢-١٤١.
- البراشدي، حنان سليمان (٢٠٠٦). مصادر الدعم الاجتماعي ومساهمتها في التخفيف من ضغوط العمل لدى معلمي التعليم الأساسي في منطقة الباطنة جنوب (رسالة ماجستير)، جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، سلطنة عمان.
- الجعافرة، إبراهيم موسى (٢٠١٦). مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتركؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير)، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة: الأردن.
- حراوية، ليندة (٢٠٠٥). الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطرابات الضغط ما بعد الصدمة، دراسة مقارنة: جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
- رضوان، سامر (٢٠٠٧). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزبيدي، كامل علوان (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة (أطروحة دكتوراه). كلية الآداب، جامعة بغداد.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي. مصر: عين شمس.
- الشريفي، عباس عبد مهدي (٢٠١٣). مستوى الصحة التنظيمية في مدارس التربية الخاصة في عمان من وجهة نظر المعلمين. المجلة التربوية، جامعة الشرق الأوسط، ٢٨ (١٠٩)، ١٤٥-١٩٠.

- عبد الخالق، أحمد (٢٠١٥). أصول الصحة النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد المجيد، أشرف محمد (٢٠٠٧). الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الرياض: دار الزهراء.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق إدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عزالدين، غطاس (٢٠١٤). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة. دراسة ميدانية على عينة من المعلمات، تقرت، جامعة ورقلة.
- عسكر، علي (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عسكر، علي؛ والعريان، علي (١٩٩٥). السلوك البشري في مجالات العمل. الكويت: منشورات ذات السلاسل.
- عسيري، محمد عبد الله (١٤٣٣). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، ٢٤ (٣)، ١٠٠١ - ١٠٣٢.
- فرانكل، ف (٢٠١٧). الإنسان والبحث عن المعنى. (ترجمة طلعت منصور). القاهرة: مصر: مكتبة الأنجلو المصرية. (العمل الأصلي نشر في عام ١٩٥٩).
- المشرفي، راية بنت سعيد بن علي (٢٠١٤). ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمديريات العامة للتربية والتعليم بسلطنة عمان من وجهة نظر الإداريين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- المصدر، عبد العظيم؛ وأبو كوكب، باسم علي (٢٠٠٧). ضغوط مهنة مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة. المؤتمر التربوي الثالث، (كتاب المؤتمر ج ٢)، غزة، فلسطين.
- المعمري، موزة حمود (٢٠١٥). ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى معلمي مدارس التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة مسقط، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم والآداب. قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى: سلطنة عمان.

- يمينه، مقبال هديبل (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي. مجلة دراسات نفسية. مخبر الممارسة النفسية والتربوية، الجزائر، (٧)، ٢٢٦ - ٢٤٠.

٢.١٣ المراجع الأجنبية:

- Beckley, J. (2011). The wellbeing of New Zealand teachers: the relationship between health, stress, job demands and teacher efficacy: a thesis presented for the partial fulfilment for the requirements of Master of Educational Psychology at Massey University, Albany, New Zealand (Doctoral dissertation, Massey University).
- DeFrank, R. S., & Stroup, C. A. (1989). Teacher stress and health; examination of a model. Journal of Psychosomatic Research, 33(1), 99-109.
- Gorsy, C., Panwar, N., & Kumar, S. (2015). Mental Health among Government School Teachers. The International Journal of Indian Psychology, 3(1), 117-124.
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. Applied psychology, 57, 152-171.