الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى مديري مدارس الثانوية في محافظة لحج

صالح عبد الله صالح النقيب[1]
عارف أحمد غالب سعيد العولقي[2]
قسم علم النفس التربوي في كلية التربية ـ صبر

DOI: https://doi.org/10.47372/jef.(2025)19.1.112

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى:
1 - معرفة الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية.
2 - التعرف إلى مدى اختلاف الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في م / لحج في ظل المتغيرات الديموغرافية: النوع (المدير- المديرة). وحددت مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس: ما الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج من وجهة نظرهم؟ وبالسؤال الفرعي: ما مدى اختلاف الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في م/لحج في ظل كل من المتغيرات الديموغرافية الآتية: النوع (المدير - المديرة)؟
وتكون مجتمع الدراسة الحالية من مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج جميعًا والبالغ عددهم (40) مديرًا ومديرة، منهم (31) مديرًا و (9) مديرات، موزعين على (40) مدرسة في م / لحج، للعام الدراسي 2023 /2024م.
- ونظرًا لمحدودية مجتمع الدراسة فقد تكونت عينة الدراسة من أفراد المجتمع جميعًا المكون من (31) مديرًا و(9) مديرات.
- ولأغراض الدراسة بنى الباحث مقياسًا مكون من 30 فقرة لقياس الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج على وفق مقياس ليكرث الخماسي وتوزعت فقرات المقياس على ثلاث مجالات.
- وللتأكد من صدق المقياس وثباته عرض على محكمين مختصين في علم النفس والتربية وجاء معدل الاتفاق بين المحكمين 97%.
وللتأكد من كفاءة الفقرات في قياس السمة، وطبق المقياس على عينة تجريبية مكونة من (20) مفحوصًا عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وألغيت (2) فقرتان لم تظهرا كفاءة مناسبة في قياس السمة المراد قياسها؛ وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (28) فقرة، موزعة على (3) مجالات هي: الضغوط الطلابية، وضغوط المعلمين، والضغوط الاقتصادية. وفرغت البيانات وأجريت المعالجة باستعمال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science (SPSS))وتضمنت الأساليب الإحصائية، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، وإجراء فريدمان للرتب، باستخدام صيغة (مربع كا) لاختبار دلالة الفروق بين استجابات أفراد العينة، واختبار(ت) لفحص دلالة الفروق بين العينات المستقلة.
وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:
- مجالات الضغوط النفسية جميعا تراوحت ما بين عالية جدًا وعالية. وجاءت بحسب الترتيب التنازلي الآتي:
1- جاء مجال الضغوط الاقتصادية في المرتبة الأولى بمتوسط رتبة 5,26 ومتوسط حسابي 4,43.
2- جاء مجال الضغوط الطلابية في المرتبة الثانية بمتوسط الرتبة 4,55 ومتوسط حسابي 4.25.
3- وجاء مجال ضغوط المعلمين في المرتبة الثالثة بمتوسط رتبة 4.44 ومتوسط حسابي 4.09.
النتائج المتعلقة بالأسئلة الفرعية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على مجالات الضغوط النفسية جميعًا تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى).

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية- مدراء المدارس- مدارس الثانوية.

المقدمة: لقد أصبحت الضغوط النفسية لدى البشرية في هذا الكوكب من أهم المشكلات، التي تلقي بظلالها على الحياة، ومما نلاحظه أنه مهما بلغ عصرنا من تطور ورقي في مجال التكنلوجيا والعلم فالضغوط النفسية تصاحب البشرية من زوايا عده قد تختلف من بلد الى آخر، كما تختلف أيضا بين المجتمعات، لكنها في الأخير موجودة على وفق معايير يتأثر بها الإنسان في حياته الشخصية المهنية والاجتماعية والاقتصادية وفي وتصريف أموره الحياتية بكل شؤونها. فالحياة الاجتماعية المعاصرة أصبحت مصدرًا لكثير من الضغوط النفسية والإجهاد، نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تتصل بماضي الأفراد وواقعهم وهواجسهم المستقبلية، ووجود الضغوط النفسية صارت مسألة عادية تفرزها طبيعة الأنظمة والقوانين والمهمات الوظيفية. لكن النتائج لا تكون سلبية إلا في حدود عدم نجاح الأفراد في التعامل مع مسبباتها، أو الإخفاق في التكيف مع المعطيات الجديدة. **(النجار، 1994م، ص: 5 – 6).** إن ما شهده ويشهده العالم من تغيرات سريعة ومتلاحقة لا سيما في السنوات الأخيرة، قد أثر في النواحي المختلفة: السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ودفع كثير من الباحثين إلى القول إن إنسان اليوم يعيش في عصر يتسم بالضغوط النفسية؛ لكثرة المصادر الضاغطة عليه. إنه عصر يتسم بالتعب، والإرهاق، والعمل فوق قدرة الإنسان على الاحتمال أحيانًا، والتوتر، واتساع الطموح، والتبدل السريع للقيم والتقاليد والأعراف السائدة، ومواقف كثيرة ذات طبيعة ضاغطة. **(الأميري، 2001م، ص: 2).**
وتحدث الضغوط نتيجة لعوامل خارجية، مثل: كثرة المعلومات ـ التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي-كما تظهر نتيجة للتهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية، وإلى تحولات انفعالية. **(بتروفسكي،1996م، ص:203).**

وفي هذه الدراسة يحاول الباحث التعرف إلى الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج من وجهة نظرهم؛ وذلك من التعرف إلى المشكلات المختلفة التي تواجههم في البيئة المدرسية، لوضع التوصيات والمقترحات التي قد تسهم في حل تلك المشكلات، لينعم المدير بالصحة النفسية وبالرضا عن مهنته؛ وذلك يعني أداءه لواجبه بالدرجة المرضية.

مشكلة الدراسة: لا تقتصر مصادر الضغوط النفسية على مجتمع بعينه بل هي موجودة في المجتمعات كافة تقريبًا، وإن اختلفت من مجتمع إلى آخر. ويمر المجتمع اليمني بتغيرات سياسية واجتماعية واقتصادية سريعة، يشهدها المواطن بوضوح وأدت إلى تعرض العاملين في المرافق المختلفة إلى مستويات عالية من التوتر الذي يؤدي إلى الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً في أدائهم.

والأهم من ذلك كله، الضغوط النفسية التي يواجهها العاملون في السلك التربوي والتعليمي، والذي يعدُّ من أهم المهن في هذا العصر؛ لأن هذه المهنة هي التي تمد المجتمعات بالعناصر البشرية اللازمة لبناء ونهضة المجتمعات. وهي أيضًا من أكثر المهن التي يتعرض أصحابها للضغوط النفسية وللاحتراق النفسي. (**عبد الحافظ ، 2010م، ص: 5**). فهناك كثير من الضغوط النفسية التي يواجهها العاملون في السلك التربوي والتعليمي، والذي يعدُّ من أهم المهن في هذا العصر؛ لأن هذه المهنة هي التي تمد المجتمعات بالعناصر البشرية اللازمة لبناء ونهضة المجتمعات. وهي أيضًا من أكثر المهن، التي يتعرض أصحابها للضغوط النفسية وللاحتراق النفسي. وتتطلع كثير من الدول ومنها اليمن إلى تحقيق عدد من الأهداف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وتوكل تحقيق تلك الأهداف إلى مؤسساتها التعليمية. (**الأميري، ودوكم،2006م ص:28**)؛ لذلك نجد تلكالدول تضع في أولويات خططها التنموية الاهتمام بإصلاح التعليم لتحقيق التنمية وإحداث التقدم في المجتمعات. فيزداد الاهتمام بالتعليم؛ لما له من دور فعال ومؤثر في بناء الإنسان وتطوير شخصيته وتفتيح قدراته وطاقاته الإبداعية، ليصبح قادرًا على التحديث. والمدرسة تمثل أحد أهم عناصر العملية التعليمية في المجتمع، فهي مؤسسة اجتماعية وثيقة الصلة بالبيئة المحيطة بها. وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي:

- ما مدى اختلاف الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في م / لحج في ظل متغير نوع المدير/ المديرة.

أهـــداف الدراســة: تهدف الدراسة إلى التعرف إلى:

1- الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج من وجهة نظرهم.

2- مدى اختلاف الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج في ظل المتغيرات الديموغرافية: النوع (المدير-المديرة).

أهميـــة الدراســة: تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية الدور الذي تتصدى له الدراسة؛ إذ إنها تسعى لدراسة الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة لحج. ولا شك أن لهذا الموضوع أهمية كبيرة؛ نظرًا للدور الذي يؤديه مدير المدرسة بوصفه القائد والموجه الأول في هذه المؤسسة التعليمية – المدرسة – والتي يعد فيها الإنسان للمستقبل. ويتحمل مدير المدرسة العبء الأكبر في تهيئة المناخ المناسب لعمل كل العاملين في المدرسة وفي تحقيق الأهداف، التي أنشئت لأجل تحقيقها هذه المدرسة؛ ولذلك يجب الاهتمام به والارتفاع بمستواه قدوةً للمعلمين وكل العاملين في المدرسة.

حـــدود الدراســة: تقتصر الدراسة على الحدود البشرية والمكانية والزمانية الآتية:

1) **الحدود البشرية:** تتضمن مديري ومديرات المدارس الثانوية في محافظة لحج.
2) **الحدود المكانية:** تقتصر الدراسة على المدارس الثانوية في مديريات محافظة لحج.
3) **الحدود الزمنية:** الدراسة في العام الدراسي 2023 / 2024 م.

سابعًا: مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: عرفها هانز سيلي (Hans Selye,) وهو أول من أطلق مصطلح الضغط في المجال البيولوجي؛ فأشار إلى أن الضغوط النفسية: تشير إلى مجموعة من الأعراض الفسيولوجية، التي تحدث في الجسم كرد فعل لبعض المثيرات، التي يشار إليها باسم الضغوط التي يمكن أن تنتج عن المواقف السارة وغير السارة.

وجاء في لسان العرب أن ضغط ـ الضغط والضغطة: عصر شيء إلى شيء. وضغط يضغطه ضغطًا: زحمه إلى حائط ونحوه. والضغطة تعني المشقة. يقال: ارفع عنا هذه الضغطة. **(ابن منظور، 1990م، ص: 342).**

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هي مجموع الدرجات التي سيحصل عليها المدير/المديرة في مقياس الضغوط النفسية الذي سيعد لغرض هذا البحث.

مدير المدرسة: هو الموجه الأول في مدرسته وقائد العملية التربوية فيها وهو المسؤول مباشرة أمام مدير التربية عن تنفيذ المهام الفنية والإدارية في المدرسة. (منصور وزيدان، 1976م، ص:16)

تعريف الباحث لمدير المدرسة: هو الشخص الذي يقود ويوجه العاملين في المدرسة لتحقيق الأهداف المنوط بالمدرسة تحقيقها.

مفهوم الضغوط النفسية: منذ بدء الخليقة والإنسان يعاني أشكالًا من الضغوط، ومع ذلك لا يوجد أحد قد صاغ للضغوط مفهومًا يكون مرضيًّا وكاملًا ومتفقًا عليه بالنسبة لغالبية الباحثين بموضوع الضغوط. وليس من السهل أن نجد تعريفا متفق عليه للضغط؛ فالمصطلح قد تم درس تبعا للمجالات والموضوعات المختلفة. فالأطباء يتحدثون عن الضغط في إطار الميكانيزمات الفسيولوجية، ويستخدم المهندسون هذا المصطلح للإشارة إلى مدى التحمل الخرساني، ويعرضه اللغويون لتأكيد المقطع. **(فونتانا،1994م، ص:12).** في علم النفس يطلق مصطلح الضغط النفسي "**Stress**" للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد). وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء "**Physiology**"للدلالة على استجابات جسدية غير محددة لأي تأثيرات. **(بتروفسكي، 1996م، ص:203).**

وكلمة "**Stress**" اشتقت من الفعل اللاتيني "**Stringere**" الذي يعني ضيَّق على ضغط، شدَ، أوثق. **(ستورا، 1997م، ص: 7).**

كما يعتقد فونتانا أن المصطلح مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة "**Distresses**"والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى"**Stress**"والتي أشارت إلى معنى التناقض. أما إطلاق مصطلح "**Distress**" فكان للإشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب. **(فونتانا. 1994م، ص: 12). ويشير لونج** (Long) إلى الضغط النفسي من ثلاثة عناصر، هي:

أولًا: متطلبات داخلية وخارجية مفروضة على الفرد.

ثانيًا: تقييم خطورة هذه المتطلبات، وعدم كفاءة وقدرات الفرد للتعامل معها.

ثالثًا: الاستجابة لهذه الضغوط. **(عربيات، 1994م، ص: 4)**. وفي اللغة الإنجليزية وردت ثلاثة مصطلحات، هي:

1- **الضواغط Stressor**، ويشير هذا إلى تلك القوى والمؤثرات، التي توجد في المجال البيئي ـ فيزيقية، اجتماعية، نفسية ـ والتي تكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط.

2- **الضغط Stress**، ويعبر هذا المصطلح عن الحادث ذاته ـ أي إن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما ـ بفعل الضواغط.

3- **الانضغاط Strain**، ويشير هذا المصطلح إلى حالة الانضغاط التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإجهاد والإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات، مثل: خائف، ومتوتر، وقلق، ومكتئب. فيحدث الضغط إذًا من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات **البيئية** مع المتغيرات الذاتية ويقع الفرد في نهايتها تحت طائلة ضغط ما. وهي تحدث على النحو الآتي:

1- حوادث خطرة مهددة "Stressor" ـ ضواغط ـ.

2- الفرد يدرك تلك الحوادث بأنها خطرة ومهددة له (وقد تكون ليست كذلك بحد ذاتها وإنما هو الذي يصبغ عليها هذه الصفة).

3- يبذل الفرد نشاطًا توافقيًّا لمواجهة هذه الحوادث والضواغط.

4- يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط، فيحدث الضغط "Stress".

5- الشعور بحالة الانضغاط"Strain"، فيشعر الفرد بالإعياء والإنهاك والاضطراب والمشقة ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في تقرير ذاتي في صفات، كما أشرنا سابقًا، مثل: مكتئب، وحزين، وقلق، ومظلوم، وعصبي، وهكذا. **(الرشيدي،2004م،ص:15– 16).**

ومع الأخذ في الحسبان الاختلافات بين الباحثين والدارسين بشأن موضوع الضغط، إلا أن المتفق عليه أن هناك ثلاثة عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط، هي:

1- **أول هذه العناصر** هو: **البيئة المحيطة بالفرد**، سواء أكانت هذه البيئة، بيئة عائلية، أم بيئة عمل، أم بيئة اجتماعية عامة؛ إذ قد يوجد في أي منها ما قد يثير الفرد ويستفزه.

2- **أما العنصر الثاني** فهو: **الأفكار السلبية** التي توجد عند الفرد عند تعرضه لأي من الأمور المثيرة للضغط.

3- **والعنصر الثالث** هو: **الاستجابة البدنية** الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة.

إن تفاعل هذه العناصر مع بعضها بعضًا تترتب عليه آثار ذات طابع انفعالي، مثل: القلق، والغضب، وكذا الشعور بالاكتئاب.

فالأحداث الخارجية هي بمنزلة الشرارة أو البداية التي يبدأ منها الضغط؛ لكن لا بدَّ من تتبع بقية العناصر، وهي: كيف يربالفرد هذه الأحداث ويفسرها، ومن ثم ماذا يصدر عن الفرد من استجابات ذات طابع بدني تكون محركة بما في داخل الفرد من مشاعر وأحاسيس.

إزاء ما عرض بشأن العناصر المكونة لمعادلة الضغط يمكن الإشارة إلى الاختلافات بين الباحثين إزاء ترتيب حدوث هذه العناصر؛ وذلك على النحو الآتي:

1- **الصيغة الأولى: مثيرات** بيئية ـ إثارة فسيولوجية ـ أفكار سلبية = انفعالات ومشاعر مؤلمة.

2- الصيغة الثانية: مثيرات بيئية ـ أفكار سلبية ـ إثارة فسيولوجية = انفعالات ومشاعر مؤلمة. **(الطريري،1994م، ص: 11 - 12).**

تعريفات الضغوط النفسية: على الرغم من شيوع إطلاق مصطلح الضغوط النفسية في الآونة الأخيرة، إلا فهو لا يوجد له تعريف شائع ومتفق عليه بين الباحثين، وهذا الاختلاف بين الباحثين في رؤيتهم لمصطلح الضغوط بوجه عام والضغوط النفسية بوجه خاص يظهر في كثير من تعريفات هذا المصطلح: فقد عرفها سيلي (Selye)، بأنها: استجابات فسيولوجية غير محددة لأي حاجة أو مثير يضغط على الفرد ويعيقه عن التكيف مع المواقف، سواء أكان لسبب نفسي أم فسيولوجي.

ويعرفه عبد الله: بأنه: حالة من التوتر النفسي الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلف عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. **(عبد الله، 2004م، ص: 15).**

ويوضح ميلسم مفهوم الضغط النفسي على أنه: مثير نفسي بيولوجي اجتماعي، يستدل عليه من مجموع السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديدات البيئة. **(البحراوي، 2000م، ص: 13).**

كما يرى وليم الخولي أن الضغوط: هي الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة، سواء أكانت مادية أم معنوية، والتي كثيرًا ما تشكل إجهادًا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق والاحتفاظ بحالة الاستقرار. **(صابر، 2001م، ص: 17).**

والضغط النفسي كما يقول وولف ((Wolf: حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي توحي له بعدم إمكانية تحاشيها. **(الوشلي، 2003م، ص: 8).**

ويعرف ماك جراث (McGrath) الضغط النفسي بأنه: ذلك الإحساس الناتج من فقدان التوازن بين المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل؛ إذ يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرًا قويًّا في إحداث الضغوط النفسية. **(البحراوي، 2000م، ص: 12).**

كما يعرف هوبفول (Hobfoll) الضغوط النفسية بأنها: رد فعل البيئة التي يوجد فيها الفرد، حيث تهدده بالفقدان أو نقص في الموارد، مما يؤدي إلى إحداث الضغوط. **(شمسان، 2004م، ص: 23)**

في حين يعرف تولور (Tolor) الضغط: أنه أي تغير يلقي عبئًا على قدرات التوافق لدى الفرد. **(جبريل، 1995م: 1468).**

عرض الإسلام للأمراض النفسية: على الرغم من اتفاق معظم علماء النفس والاجتماع، على أن في طبيعة الإنسان الإيثار والأنانية، وأن الإنسان إنما ينظر إلى مصالح الناس من مصلحته. فالإســـلام دعـــا للإيثـــار، وهو إيثار اختياري، لا يجبرك عليه قانون، ولا تحتمه

عليك مصلحة عاجلة أو لذة سريعة، بل إن فيه إيثار الحرمان على المتعة، وإيثار التعب على الراحة، والجوع على الشبع. **(زريق، 1985م، ص: 56)**. **وقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: ((لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)) حديث شريف.**

ولقد أشار القرآن الكريم صراحة إلى مرض القلوب في أكثر من موضع. يقول- تعالى: (فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا) (البقرة 10). ويقول - تعالى: (وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهذا مَثَلًا)(المدثر: 31).

وقد صار طب القلوب في تراثنا الفكري الإسلامي مرادفا لعلم الأمراض النفسية، وأصبحت سلامة القلب من أمراض الشك والشهوة وغير الضرورة لازمة لسلامة العقيدة الإيمانية، وبقاء الإنسان على فطرته الخيرة. وتحدث الإسلام عن أحوال النفس الإنسانية؛ فأشار بوضوح إلى (النفس اللوامة) (والنفس الأمارة بالسوء)، كما تحدث عن (النفس المطمئنة)، كما اهتم الإسلام بالجسد وبالمحافظة عليه؛ إذ إن سلامة الجسد من العلل، وسلامة النفس من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل والقهر، هما شرطان ضروريان للتغلب على الضغوط النفسية والتمتع بالصحة النفسية. **(الكيلاني، 1980م، ص: 53).**

وأشار الغزالي إلى أن سيطرة شهوة البطن والفرج أعظم مهلكات ابن آدم. لأنه إذا سيطرت هاتان الشهوتان عليه، اشتدت رغباته في المال والحياة والكبرياء، التي هي وسيلة للتوسع في طلب المطعومات والمنكوحات، وتؤدي إلى أنواع من الرعونات وضروب من المنافسات والمحاسدات والغضب والحقد والبغضاء والمباهاة، وتتولد عنها حين ذاك الأخلاق الخبيثة المختلفة، فيشقى الفرد ويفسد المجتمع. وليكن قصد الإنسان من الطعام: التقوى على العبادة، لا للذة الإشباع. والقصد من النكاح: الذرية والتحصن، لا للعب والتمتع. **(محمد ومرسي، 1986م، ص: 25).**

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1ـ نظرية أعراض التوافق العام: (هانز سيلي). يعدُّ هانز سيلي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط النفسية؛ فقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابًا في الجهاز الهرموني من الاستثارة للجهاز العصبي. **(عبد الله، 2004م، ص: 116)**. وقد لاحظ سيلي في تجاربه على الفئران بعد حقنها بأنسجة غير معقمة، حدوث ردود فعل وأعراض غير واضحة، منها تضخم في الغدة الأدرينالية وضمور في بعض الحالات للغدة الثيموسية، وظهور قرحة الجهاز الهضمي. ووجد في تجارب لاحقة أن هذه الأعراض تظهر مع مصادر ضغط أخرى مثل الحرارة، البرد، الجروح، التعرض لأشعة إكس، الحقن بالأنسولين وغيرها من المؤثرات. **(عسكر، 2000م، ص: 34).** هذه الأعراض اسماها سيلي: جملة الأعراض التكيفية العامة، ويشار إليها بـ (GAS). The General Adaptation Syndrome وبوضعه مفهوم زملة أعراض التكيف العام GAS، يعدُّ سيلي من الرواد الذين فسروا كيفية حدوث الضغوط؛ إذ يرى أن الضغوط تتضح من استجابة الفرد الفسيولوجية لأي مطلب أو حدث، وهي استجابة من اجل حدوث تكيف مع متطلبات البيئة. ويرى سيلي أن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وهي تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها. **(صابر، 2001م، ص: 25)**

وقد قسم سيليه مجموعة الأعراض التكيفية للضغط (الاستجابة أو ردود الفعل تجاه المصادر الضاغطة) إلى ثلاث مراحل تظهر خلالها أعراض هذه الاستجابة. هذه المراحل هي:

1ـ مرحلة الإنذار أو التنبيه. Alarm Phase.

2 ـ مرحلة المقاومة. Resistance Phase.

3 ـ مرحلة الإنهاك أو الاستنزاف. Exhaustion Phase.

أولًا: مرحلة الإنذار: تمثل مرحلة الإنذار رد الفعل الأول تجاه الموقف الضاغط. فعندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس، يزداد إفراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية في الجسم، ويزداد تبعًا لذلك معدل سرعة نبضات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويزداد التنفس، ويزداد إفراز السكر من الكبد، وتزداد الدهون، في الدورة الدموية، وتتوتر العضلات. فيرتفع نشاط الفرد ارتفاعًا ملحوظًا ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة. وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة. **(عسكر،2000م، ص :35).**

ثانيًا: مرحلة المقاومة: إذا استمر الموقف الضاغط، فمرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المقاومة لهذا الموقف، وفيها يحاول الفرد مواجهة العوامل، التي تسبب له الضغط. وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة. **(عبد الله، 2004م، ص: 116).**

وإذا استمر التهديد وطال تعرض الفرد للضغوط ولم يتمكن من التغلب على مسبباتها، فإنه سيصل إلى نقطة تستنفذ الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود؛ فيعجز الفرد عن الاستمرار في المقاومة.

ثالثًا: مرحلة الإنهاك: عندما يعجز الفرد عن المقاومة يدخل مرحلة الإنهاك، أو الاستنزاف، وفيها تنهار الدفاعات الهرمونية، وتبدو عليه علامات الإرهاق، ويصبح عاجزًا عن التكيف وتقل قدرته على الأداء مع اعتلال صحته واختلال الوظائف النفسية والفسيولوجية لديه. **(صابر، 2001م، ص: 26)**

2 ـ نظرية ليفي البيئية (Levi 1974): يعرف ليفي الضغوط النفسية بأنه شكل من أشكال رد الفعل الكلي للكيان العضوي على ضغوط يمكن أن تؤدي إلى خلل في التوازن الديناميكي لعمليات رد الفعل النفسية والعضوية والبيولوجية. **(جباري، 1998م، ص: 67).**

ويقدم ليفي نموذجًا نظريًا عن العلاقة بين البيئة والمرض. وهو ينطلق في أبحاثه التجريبية من البيئة الاجتماعية النفسية ومن وسط العمل وهي ظروف حياتية خاصة تؤثر في الكيان العضوي للإنسان. هذه الظروف تستدعي تغييرات نفسية ظاهرة أو جسدية، ويمكن أن تقود إلى آليات تولد الضغط النفسي.

إن رد الفعل المباشر على هذه التجسيدات الاجتماعية النفسية يمكن أن يولد ضغطًا نفسيًا، بينما ردود الفعل الطويلة والدائمة يمكن أن توصف بأنها أعراض بدنية. **(جباري، 1998م، ص: 67)**

3 – نظرية النسق النظري لاسبيلبرجر: يعدُّ فهم نظرية اسبيلبرجر في القلق، مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغط؛ فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، هما:

1 – قلق السمة Anxiety Trait: وهو القلق العصابي أو القلق المزمن. وسمة القلق عبارة عن استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقًا يعتمد اعتمادًا أساسيًا على الخبرة الماضية.

2 – قلق الحالة :Anxiety State وهو القلق الموضوعي، أو قلق الموقف. وحالة القلق موقفيه، وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة. ويربط اسبيلبرجر في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط. ويعدُّ أن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة قلق، ويستبعد وجود ارتباط بين الضغط وبين قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة؛ لأن الفرد من سمات شخصيته القلق أصلًا. ويهتم اسبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة.

فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم ميكانيزمات الدفاع المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط). أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهرب من الموقف الضاغط. **(الرشيدي،2004م، ص:53 – 54).**

4 - نظرية النسق الفكري لموراي (Murray): والخاصة بديناميكية البناء العاملي للضغوط والحاجات.

ينفرد هنري موراي بين العلماء بعمق الفهم للديناميات التي تحدث داخل الكائن البشري من أجل انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي. ويصل موراي إلى مستوًى عال من الديناميكية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Press)، ويعدُّهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني. فيلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامكي يظهر في مفهوم الثيما (Thema) والذي يعني به موراي: " وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة ".

وهكذا فإنه طبقًا لنظرية موراي، يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات. فالحاجات النفسية تكون قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من انبثاق السلوك الإنساني.

فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه، ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع. ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئته، ويبحث عن ميسرات تيسر له الإشباع وتحقيق اللذة، فيتواجه مع الأشخاص والموضوعات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية. وهذه إما أن تيسر له الإشباع فيستعيد الفرد اتزانه، وإما أن تعوق إشباع الحاجات المثارة، وتكون الضغوط. إذا فالضواغط الخارجية – موضوعات، أشخاص، أشياء – تكون ضاغطة عندما تمنع أو تعيق الفرد عن إشباع حاجاته. **(الرشيدي،2004م، ص: 55 – 69).** ويميز موراي في هذا الصدد نوعين من الضغوط البيئية، إذ يشير إلى:

أ) ضغوط **ألفا** (Alpha Stress): بوصفها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقـــع.

ب) ضغوط **بيتا** (Beta Stress): بوصفها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد نفسه ويفسرها.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالبًا ما يرتبط ارتباطًا وثيقًا بضغوط بيتا. **(صابر، 2001م، ص: 27).**

دراســات سابقــة: أ – دراسات عربية:

1- دراسة عبد الحافظ (2010م): هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عدن للعام الدراسي 2009/2008م، والبالغ عددهم (1345) معلمًا ومعلمة. منهم (507) معلمًا و (838) معلمة.

عينة الدراسة: وتكونت من (266) معلمًا ومعلمة موزعين على ست مديريات مختارين بالطريقة العشوائية منهم (108) معلمًا و(118) معلمة.

أدوت الدراسة: استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات المرحلة الثانوية، بناه وفق مقياس ليكرت الخماسي.

الوسائل الإحصائية: استعمل في الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المستقلة (T Test) وتحليل التباين الأحادي لمعرفة الفرق بين أكثر من مجموعة واختبار LSD لمعرفة أدنى فرق للمقارنة البعدية.

نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى ملخص النتائج الآتية:

توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الذكور والإناث في الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، والإدارية والإشراقية، وضغوط البيئة المدرسية، لمصلحة الذكور. في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بقية المجالات تعزى لمتغير النوع. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص أو المؤهل العلمي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تنحصر خبراتهم ما بين (5–10 سنوات) وأكثر من 10 سنوات ولمصلحة ذوي الخبرة لأكثر من 10 سنوات.

2 - دراسة القحطاني (1429 هـ)، (2008 م): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الأهلية بجدة، ووضع المقترحات والحلول التي تحد من الاحتراق النفسي أو تقلل من درجته لديهم.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من مديري المدارس الثانوية في مدينة جدة والبالغ عددهم 47 مديرًا.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة كل مجتمع الدراسة.

أدوات الدراسة: استبانة من 69 فقرة للتعرف إلى مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الأهلية.

الوسائل الإحصائية: استعملت في هذه الدراسة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف إلى دلالات الفروق.

نتائج الدراسة: أهم ما توصلت إليه الدراسة: يتعرض مدير المدرسة لمجموعة من مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي جاءت بدرجة كبيرة على بعدي: "العلاقة مع المجتمع المحلي" و "العلاقة مع مالك المدرسة" على التوالي تنازليًا. جاءت بقية الأبعاد بدرجة

متوسطة وهي كالآتي مرتبة ترتيبًا تنازليًّا: العلاقة مع الهيئة التدريسية، والتطوير والنمو المهني، والعلاقة مع الطلاب، والعلاقة مع القادة التربويين، وعدم الرضا الوظيفي لمدير المدرسة، والمشكلات الشخصية لمدير المدرسة، وغموض المهام.

3 ـ دراسة عساف، وعساف (2007م): هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا، من الصف الأول إلى الصف الرابع ومدى تأثرها بالمتغيرات الديموغرافية.

مجتمع الدراسة: تكون من معلمي المرحلة الأساسية الدنيا ومعلماتها جميعًا، في مدينة نابلس البالغ عددهم (271) معلمًا ومعلمة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (121) معلمًا ومعلمة اختيروا عشوائيًّا.

أدوات الدراسة: اعتمد مقياس ضغوط مهنة التدريس من إعداد الباحثين.

الوسائل الإحصائية: استعمل البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) للمعالجات الإحصائية الآتية:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات ضغوط مهنة التدريس ومعادلة ألفا كرونباخ لحساب الثبات الداخلي للاستبانة واختبار تحليل التباين المتعدد MANORA لقياس التفاعل بين المتغيرات المستقلة.

نتائج الدراسة: أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ما يلي:

ان معدل ضغوط مهنة التدريس كانت مرتفعة بدرجة كبيرة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس تعزى إلى متغير نوع المعلم.

ان المعلمات يعانين من ضغوط مهنة التدريس أكثر وذلك يعانيه المعلمون.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تعزى إلى متغيرات أخرى.

وبينت النتائج أن أهم الضغوط مهنة التدريس التي يعانيها المعلمون والمعلمات تعود إلى مدير المدرسة، والراتب، والمشرفين، وظروف العمل.

ب ـ دراسات أجنبيـــة:

1 ـ دراسة تانج ويونج (1999م): هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مصادر الضغوط النفسية التي تحيط بمعلمي الثانوية في هونج كونج.

عينة الدراسة: تكونت من (259) معلمًا من مدينة هونج كونج.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحثان الاستبانة لجمع بيانات الدراسة التي تكونت من ستة مجالات، هي: تقدير الدور الذي يؤديه المعلم، والضغوط الطلابية، وضغوط المشرفين والمديرين، وضغوط المناهج، والمهام غير التدريسية، والتدريس وما يرتبط به.

نتائج الدراسة: أهم ما توصل إليه الباحثان:

أن المصادر الستة للضغوط لها تأثير ذات دلالة في الوصول لمرحلة الاحتراق النفسي.

وقد وجد أن من أكثر الضغوط تأثيرا في معلمي الثانوية هي الأعباء التدريسية، في حين أن الطلاب والمصادر الأخرى لها آثار قوية في الرضا الوظيفي للمعلمين.

2 ـ دراسة لويس (1991م): هدفت الدراسة: إلى مقارنة الطرائق التي يتكيف بها المراهقون من الذكور والإناث مع همومهم والحالات النفسية السلبية التي تواجههم. وإلى معرفة الصلة بين التكيف وبعض المتغيرات مثل: المستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

عينة الدراسة: وقد اختيرت من طلاب (70) مدارس ثانوية في ملبورن بأستراليا شملت معظم الفئات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والعرقية.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث استفتاء مفتوح أعده لفحص مصادر الضغوط لدى أفراد العينة، وقائمة فحص طرائق التكيف للازاروسوفولكمان.

نتائج الدراسة: أهم ما توصلت إليه الدراسة كان:

وجود تماثل ملحوظ في الاستخدام النسبي لإستراتيجيات التكيف المختلفة لكلا الجنسين.

وجود تفاعل بين إستراتيجيات تخفيف التوتر ومتغير المدرسة والنوع؛ فالفتيات أكثر تأثرًا بالتوتر من المدارس المختلطة.

أظهرت النتائج أن طلاب المدارس غير المختلطة أظهروا لومًا ذاتيًّا؛ إذ يرون أنفسهم مسؤولين عن الهم والقلق أكثر من طلاب المدارس المختلطة.

وجود فروق نوعية ملحوظة في أساليب التعامل، فالإناث أكثر استخدامًا للتمني والخيال وأحلام اليقظة والرغبة في حدوث معجزة والبحث عن الدعم العاطفي من الذكور الذين كانوا أكثر استخدام الأساليب البحث عن المعلومات لمواجهة المشكلة. **(التميمي،2001م، ص:137-138).**

التعقيب على الدراسات السابقة: في ضوء ما سبق من دراسات سابقة نستخلص ما يلي:

الأهـــــــداف: تباينت أهداف الدراسات التي عرضت الضغوط النفسية تبعًا لاختلاف موضوعاتها والمجتمعات التي أجريت فيها. ولكن على الرغم من اختلاف أهداف الدراسات السابقة فالتوجه فيها كان منصبًّا على الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من المتغيرات مثل النوع والعمر والتخصص والحالة الاجتماعية والاقتصادية وغيرها من المتغيرات، والآثار المترتبة على ذلك في حياة المبحوثين.

من تلك الدراسات ما هدف إلى التعرف إلى مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي ووضع الحلول والمقترحات للحد منها، مثل دراسة القحطاني (1429 هـ / 2008م).

ومنها ما هدف إلى تحديد مستوى ضغوط مهنة التدريس ومدى تأثرها بالمتغيرات الديموغرافية كدراسة عساف وعساف (2007م).

وهدفت بعض الدراسات إلى معرفة درجة وجود مصادر ضغط العمل كدراسة الطعانـــي (2000م)، أو معرفة تأثير مصادر الضغوط النفسية التي تحيط بمعلمي الثانوية عمومًا، مثل دراسة تانج ويونج (1999م).

العينات: وكما تباينت أهداف تلك الدراسات السابقة تباينت أيضا عيناتها.

فبعض الدراسات كانت عيناتها من المدارس الثانوية، مثل دراستي القحطاني (1429 هـ) ودراسة تانج ويونج (1999م). في حين كانت عينة دراسة عساف وعساف (2007م) من المدارس الأساسية.

وفي حين أن عينة دراسة لويس (1991) كانت من طلاب الجامعات. فهناك دراسات أخرى كانت العينات فيها من مجتمع المعلمين كما في دراسات عساف وعساف (2007)، وتانج ويونج (1999).

أما فيما يخص عدد أفراد العينات في تلك الدراسات فقد تراوحت الأعداد بين 17 – 472 مبحوثا، وذلك يوضح بأن حجم العينة في دراستنا هذه ليس أقل من حجم العينات الصغيرة في تلك الدراسات.

وفيما يتعلق بنوع العينة فعينات كل تلك الدراسات السابقة من الجنسين (ذكور وإناث) ماعدا دراسة عربية، هي دراسة القحطاني (1429هـ)، ودراسة أجنبية هي دراسة تانج ويونج (1999م) إذ كانت العينات فيها من الذكور فقط. فيما لم يطلع الباحث على أي دراسة تضمنت عينات من الإناث فقط.

الأدوات: نجد أن بعض الدراسات السابقة اعتمدت فيها مقاييس بناها الباحثون كدراسة: عساف وعساف (2007م)، بينما بعض الدراسات الأخرى اعتمدت فيها استبانةً عدها الباحثون كما في دراسات: القحطاني (1429هـ)، وتانج ويونج (1999). أما لويس (1991م) فقد أجرى استفتاءً مفتوحا أعده لفحص مصادر الضغوط لدى أفراد العينة.

الوسائل الإحصائية: تباينت الوسائل الإحصائية التي اعتمدت في الدراسات السابقة التي عرضت الضغوط النفسية. ولما كانت معظم تلك الدراسات السابقة تدرس العلاقة بين متغيرات عديدة فإنها اعتمدت معاملات الارتباط للكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيرين فأكثر، وقد كانت أكثر الوسائل استعمالًا هي: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين والنسب المئوية ومعادلة ألفا كرونباخ لقياس الثبات. وبدرجة اقل استخدم معامل ارتباط الرتب لسبيرمان. وقد استفاد الباحث من تعدد الوسائل الإحصائية وأغراض استخدامها في التعرف إلى الوسائل الإحصائية الأكثر ملاءمة للدراسة الحالية.

النتائج: تنوعت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة كما يلي:

أكثر مصادر الضغوط التي يتعرض لها مدير المدرسة تكمن في العلاقة مع المجتمع المحلي كما في دراسة القحطاني (1429هـ).

وجود فروق بين المعلمين والمعلمات تبعًا للضغوط الاقتصادية والاجتماعية والإدارية وضغوط البيئة المدرسية لمصلحة الذكور.

وجود فروق في ضغوط مهنة التدريس تعزى إلى متغير الجنس، كما في دراسة عساف وعساف (2007م).

كما وجد أن من أكثر الضغوط تأثيرًا في معلمي الثانوية هي الأعباء التدريسية كما في دراسة تانج ويونج (1999م).

إجراءات الدراسة:

منهجية الدراسة: أتبع الباحث على المنهج الوصفي؛ لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الحالية من المديرين والمديرات جميعًا في المدارس الثانوية بمحافظة لحج البالغ عددهم (40) مديرًا ومديرة موزعين على (40) مدرسة ثانوية بمحافظة لحج. منهم (31) مديرًا و(9) مديرات. والجدول الآتي يبين توزيع مجتمع الدراسة للعام الدراسي **2024/2023م**.

جدو رقم (1) يوضح مدارس مجتمع الدراسة بحسب مديريات م / لحج ونوع المدارس وجنس المديرين

م	المديرية	عـــدد الثانويات			اجمالي عدد الثانويات ن = 40	%	جنس المديرين		اجمالي عدد المديرين	%
		ذكور	اناث	مختلط			ذكور	إناث		
1	الحوطة	1	1	-	2	5	1	1	2	5
2	تبـــن	2	2	-	4	10	2	2	4	10
3	حالمين	1	1	-	2	5	1	1	2	5
4	الحبيلين	1	2	4	7	17.5	5	2	7	17.5
5	حبيل جبر	1	-	2	3	7.5	3	-	3	7.5
6	الملاح	-	-	3	3	7.5	3	-	3	7.5
7	المسيمير	1	1	-	2	5	1	1	2	5
8	لبعوس	2	-	1	3	7.5	3	-	3	7.5
9	الحـــد	1	1	-	2	5	1	1	2	5
10	يهـــر	-	-	5	5	12.5	5	-	5	12.5
11	المفلحي	1	-	1	2	5	2	-	2	5
12	طور الباحة	1	1	-	2	5	1	1	2	5
13	المضاربة	-	-	1	1	2.5	1	-	1	2.5
14	القبيطـة	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	المقاطرة	-	-	2	2	5	2	-	2	5
	الإجمالي	12	9	19	40	100	31	9	40	100
						%	77.5%	22.5%		

عينة الدراسة: تكونت عينّة الدراسة من أفراد المجتمع الكلي جميعًا المكون من (40) مديرًا ومديرة. منهم (31) مديرًا، و(9) مديرات. ولكن بعد إسقاط إحدى استبانات الذكور لنقص الإجابات فيها، فإن عدد المديرين الذكور في العينة أصبح (30) مديرا. وبذلك فإجمالي العينة (39)

أداة الدراسة: مقياس الضغوط النفسية:

من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة المتخصصة ذات الصلة بموضوع الدراسة مثل مقياس عساف وعساف، (2007))، أعد الباحث مقياس هذا البحث.

صدق المقياس وثباته بصورته الأصلية :ويقصد به أن الاختبار يقيس بالفعل السمة أو الظاهرة السلوكية المحددة التي وضع الاختبار من أجل قياسها. فإذا كانت وحدة المقياس تتمتع بدرجة عالية من الصحة أو الصدق، فأنها تمكن الباحث من قياس الشيء المراد قياسه بدقة وكفاءة عالية. **(Anastast, 1976, p:151)**

صدق المقياس وثباته بصورته الحالية : وللتحقق من صدق التكوين الفرضي (تكوين المقياس-بناء الأبعاد)أجري تحليل العامل Factor Analysisالمشترك، بطريقة المكونات الأساسية"Principal Component Analysis" لهوتيلينج H. Hotelling ووضع واحد صحيح في الخلايا القطرية Diagonal Cells مع استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح بالحد الأدنى للعامل.**(أبو حطب، وعثمان،1989، ص:596)**– إذ إن حصولنا على عامل جذره الكامن لا يقل عن واحد صحيح لا بدَّ أن يكون مصدر تباينه أكثر من متغير (مجال)، ومن ثم يكون بذاته عامل يشير إلى تباين مشترك بين متغيرات متعددة.

جدول رقم (2) مصفوفة الارتباط: مكونات الضغوط النفسية

م			الضغوط الطلابية	ضغوط المعلمين	الضغوط الاقتصادية
1	الضغوط الطلابية	معامل الارتباط	1		
		Sig.			
		t-test			
2	ضغوط المعلمين	معامل الارتباط	0.916**	1	
		Sig.	0.00		
		t-test	10.21		
3	الضغوط الاقتصادية	معامل الارتباط	0.316	0.477*	1
		Sig.	0.142	0.002	
		t-test	1.50	2.42	

ويتضح من جدول رقم (2) ما يلي:

- يتراوح معامل ارتباط ضغوط المعلمين، والضغوط الطلابية (r=0.916).
- يتراوح معامل الضغوط الاقتصادية وضغوط المعلمين (r=0.477).

وإجمالا تشير مصفوفة الارتباط حدًّا أعلى معامل ارتباط ضغوط المعلمين والضغوط الطلابية (r=0.916). وحدًّا أدنى معامل ارتباط الضغوط الاقتصادية، وضغوط المعلمين(r=0.477).

فيما لا توجد دلالة إحصائية لمعامل ارتباط الضغوط الاقتصادية والضغوط الطلابية (r = 0.316)

جدول رقم (3) نتائج مصفوفة معامل التشبع((Component Matrix

م	المتغيرات	معامل التشبع	الاشتراكيات	%
1	الضغوط الطلابية	0.85	0.78	16.27
2	ضغوط المعلمين	0.90	0.81	18.79
3	الضغوط الاقتصادية	0.88	0.72	18.86
	الجذر الكامن		2.31	
	%		77	

ويتضح من جدول رقم (3): وجود عامل مشترك مصدر تباينه متغيرات الاستبانة المشار إليها بالجذر الكامن (2.31)؛أي: وجود عامل مشترك (السمة) يشير إلى تباين مشترك بين متغيرات الاستبانة؛ إذ يستوعب أو يفسر (77%) تقريبا من التباين الكلي وذلك بدلالة:

معامل التشبع الضغوط الطلابية(r=0.85) ويفسر (16.27 %) تقريبًا.

معامل التشبع ضغوط المعلمين (r=0.90) ويفسر (18.79 %) تقريبًا.

معامل التشبع الضغوط الاقتصادية(r=0.88) ويفسر (18.86%) تقريبًا.

وإجمالًا .... فحصولنا على عامل مشترك جذر هالكامن (2.31) يشير إلى وجود العامل المشترك (السمة- الصفة) التي يقيسها المقياس- أن المتغيرات المذكورة تقيس وتفسر ظاهرة واحدة محددة؛ وذلك يشير إلى دلالة معامل الارتباط المشترك بين تلك المتغيرات ومكوناتها (الفقرات - المفردات)؛ أي: هو ارتباط الفقرات (المتغيرات) بالخاصية التي تشترك فيها (السمة المشتركة- العامل) وتعكس إلى حد ما استعداد عام يمكن بواسطته أن نقارن أفراد المجتمع فيما بينهم.

ويفيد هذا في تقرير مدى صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق الأغراض التي تدعو إلى بنائه؛ أي: المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبة أن للمقياس بناءً نظريًّا محددًا وسمة معينة. **(Anastast,1976:151)**

التأكد من الثبات Reliability Statistics: يقصد بثبات Reliability، الاختبارات وأدوات التقويم عادة، أن تكون على درجة عالية من الدقة والإتقان والاطراد فيما تزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص **(أبو حطب. فؤاد، 1989، ص:78).**

وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الطرق الآتية:

معامل الاتساق الداخلي (Internal Consistency)و: يفترض معامل الاتساق الداخلي هذا التجانس الجزئي للفقرات (المقياس)، ويمكن الحصول عليه بعد تطبيق واحد للفقرات؛ أي: لصورة واحدة من المقياس واتباع طريقة التجزئة النصفية؛ بحيث يكون لكل

مفحوص درجتين، وتصحيح الطول بمعادلة Spearman-Brown؛ بافتراض أن التغيرات في درجات نصفي الاختبار متساوية، إذ ينظر إلى كل نصف من الفقرات بوصفها عينة عشوائية من الأصل الكلى نفسه؛ أي: معامل الارتباط المتوقع لمقياس مكون من الفقرات (k) مع مقياس مكون من الفقرات(k)؛ أي: الثبات أو الاتساق لنصف الفقرات (التجانس الجزئي).
ويمكن الحصول عليه باستخدام المعادلة:

$$\sqrt{\frac{N \sum \chi\gamma - (\sum \chi)(\sum \gamma)}{\sum \chi 2 - (\sum \chi)2 * N \chi\gamma 2 - (\sum \gamma)2}}$$

حيث N عدد المفحوصين
X درجات النصف الأول من الفقرات
Y درجات النصف الثاني من الفقرات
وتصحيح الطول بمعادلة Spearman-Brown:

$$r_{kk} = \frac{2\, r\, \chi\gamma}{1 + r\, \chi\gamma}$$

- معامل الاتساق داخل الفقرات ويفترض معامل الثبات هذا استقرار استجابات المفحوص على فقرات الاستبانة واحدة بعد الأخرى؛ أي استقرار استجابات المفحوص على فقرات الاستبانة واحدة بعد الأخرى (التجانس الكلى) بالمعنى المباشر. (أبو حطب. وعثمان، 1989م، ص:78)

ويمكن الحصول عليه باستخدام معادلة ألفا كرونباخ(Cronbach's Alpha): $\text{Coefficient } \alpha = \frac{k}{k-1}\left(1 - \frac{\Sigma\sigma_i^2}{\sigma_y^2}\right)$

حيث: K عدد فقرات الاختبار
$\Sigma\sigma_i^2$مجموع تباين الفقرات
σ_y^2 **تباين الاختبار** تقوم هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين العلاقات لمجموعة الثبات على الفقرات جميعًا الداخلة في الاختبار، وكأننا قسمنا الاختبار ليس على قسمين ـ كما في طريقة التجزئة النصفية ـ بل يقسم الاختبار إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته؛ أي إن كل فقرة تشكل اختبارًا فرعيًّا.

جدول رقم (4) نتائج معامل الثبات:

م		Cronbach's Alpha	التجزئة النصفيةSpearman-Brown Coefficient
1	الضغوط الطلابية (10 فقرات)	0.859	(0.924)
2	ضغوط المعلمين (10 فقرات)	0.897	(0.945)
3	الضغوط الاقتصادية (8 فقرات)	0.842	(0.914)
4	الضغوط النفسية (28 فقرة)	0.961	(0.980)

ويتضح من جدول رقم (4) ما يلي:
- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفيةsplit-half reliability بافتراض أن التغيرات في درجات نصفى الاختبار متساوية، وتصحيح الطول Spearman-Brown Coefficient:
- الضغوط الطلابية ويتكون من (10 فقرات) يساوي (r=0.924).
- ضغوط المعلمين ويتكون من (10 فقرات) يساوي (r=0.945).
- الضغوط الاقتصادية ويتكون من (8 فقرات) يساوي (r=0.914).
- (الضغوط النفسية ـ المقياس) ويتكون من (28 فقرة) يساوي(r=0.980).

معامل الثبات بطريقة ألفا Cronbach's Alpha:
- الضغوط الطلابية (r=0.859).
- ضغوط المعلمين (r=0.897).
- الضغوط الاقتصادية، (r=0.842).
- والضغوط النفسية ـ المقياس- (r=0.961).

ويشير ذلك إلى معامل الاتساق داخل الأسئلة Interterm consistency؛ أي: تقدير استقرار استجابات المفحوص على فقرات الاستبانة واحدة بعد الأخرى. وإجمالا... تعد مؤشرات معامل الثبات مرتفعة؛ إذ إن ارتفاع معامل الاتساق داخل الأسئلة Cronbach's Alphaدليل على أن المفردات على درجة كبيرة من التجانس. وإلا يصبح هذا المعامل أقل من معامل الاتساق الداخلي**split-half (أبو حطب، وعثمان، 1989م، ص.90-91).** وعلى وفق هذه الإجراءات، والقياسات الإحصائية المختلفة، يكون الباحث قد تتحقق من مدى صلاحية تطبيق مفردات أداة الدراسة للقيام بوظيفتها، ولتحقيق الأغراض التي تدعو إلى بنائها أداة لجمع البيانات والمعلومات عن الضغوط النفسية لدى مجتمع الدراسة، وملاءمة أداة الدراسة أداة لقياس السمة أو الظاهرة السلوكية المحددة (القياس النفسي والتربوي)،

ومدى الدقة والإتقان والاطراد فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك، مناسبة لمجتمع الدراسة - أي قد تتحقق من كفاية أداة الدراسة، وتحقق من صلاحيتها أداة قياس موثوق بها للبحث في مجتمع الدراسة.

مفتاح التصحيح

- **تصحيح استجابة المفحوصين لكل فقرة؛ للحصول على الدرجة الكلية (الضغوط النفسية) بدرجة الموافقة على محتوى الفقرات، ايجابيًّا: على وفق مقياس متدرج من خمسة مستويات: 5دائمًا، 4غالبًا،3أحيانًا، 2 نادرًا،1 أبدًا.**

ومن أجل التعرف إلى مستويات القياس بناء على سلم الاستجابة الخماسي حسب تصنيف ليكرث اعتمد الباحث على نقطة قطع قدرها (5 – 1) = 4 . ثم تقسم على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية، أي 4 ÷ 5 = 0,80، ثم تضاف هذه القيمة إلى أقل قيمة لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا فقد وزع مدرج الاستجابة الخماسي للمقياس إلى خمس فئات هي:

1) أقل من 1,8 ... ضغط منخفض جدًّا.
2) 1,8 – أقل من 2,6 ... ضغط منخفض.
3) 2,6 – أقل من 3,4 ... ضغط متوسط
4) 3,4 – أقل من 4,2 ... ضغط شديد.
5) 4.20 - 5 ضغط شديد جدًّا.

أساليب المعالجة الإحصائية: فُرّغت البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية باستعمال برمجية الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، Statistical Package for Social Sconceوتتضمن الأساليب الإحصائية:

- تحليل المفردات Item analysis.
- معامل ارتباط التوافقKENDALL'S COEFFICIENT OF CONCORDANCE.

معامل الاتساق الداخلي:(التجزئة النصفية بطريقة سيبرمان- براون).

Spearman-Brown Split-Half Coefficient

- معامل الاتساق داخل الأسئلة: معامل الفا (Cronbach's Alpha).
- معامل الارتباط الثنائي Biserial Correlation.
- التحليل العاملي Factor Analysis.
- معامل بيرسون.Pearson Correlation
- اختبار "ت" لدلالة معامل الارتباط.
- إجراء فريدمانFriedman test.
- اختبار "ت" Independent Sample T- test كمجموعات مستقلة.
- النسب المئوية Percentages
- المتوسطات والانحرافات المعيارية Means&Std. Deviation.
- الجداول الإحصائية T-Distribution Table&F- Table for alpha.

الجانب التطبيقي:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والنسب المئوية والرتبة لمجالات مقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل

	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المرتبة
1	الضغوط الطلابية	4.25	0.75	%83.0	2
2	ضغوط المعلمين	4.09	0.82	%81.9	3
3	الضغوط الاقتصادية	4.43	0.55	%88.6	1
	مقياس الضغوط النفسية ككل	4.25	0.71	%84.5	

نلاحظ من الجدول رقم (6) مستوى الضغوط النفسية للمقياس بشكل عام بمتوسط حسابي بلغ (4.26) وانحراف معياري (0.71) وفيما يلي تفسير كل مجال لوحده:

جاء مجال الضغوط الاقتصادية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.43) وانحراف معياري (0.55) وهذا ما يمكن تفسيره بأن السبب في ذلك هو الوضع الاقتصادي المتدهور، الذي تمر به البلد في العشر سنوات الأخيرة. ومن أبرز الضغوط التي يواجهها المديرون في هذا المجال أن رواتبهم ورواتب المعلمين ضئيلة ولا تتلاءم مع طبيعة عملهم، وهي لا تحقق لهم طموحاتهم، ولا تلبي متطلباتهم وعائلاتهم بسبب تدهور العملة الوطنية؛ إذ إن القوة الشرائية للراتب هبطت بنسبة 800%. كما أن الانهيار الاقتصادي، الذي تمر به البلد يعد من الأسباب التي تجعل المديرين يقعون تحت وطأة الضغوط الاقتصادية مما قد يضطرهم إلى الاستدانة او اللجوء للاقتراض من البنوك الربوية وبالطبع فإن تلك الديون تشكل ضغوطًا هائلة عليهم. ومن الضغوط التي يعانيها المديرون الشعور بالعجز لعدم تحملهم غلاء الأسعار وعدم القدرة تحمل أعباء الأسرة وعدم قدرتهم على شراء المراجع والكتب لتطوير ثقافتهم وقدراتهم وتزودهم بالعلوم الحديثة في مجالات تخصصاتهم وذلك يضطر كثير منهم للبحث عن العمل الإضافي بصرف النظر عن طبيعة تلك الأعمال وهل هي ملائمة أو غير ملائمة لمكانتهم مديري مدارس، أو قد يتجهون للديون التي تثقل كاهلهم. وكلما ظل الدخل الشهري منخفضا والأسعار بارتفاع دائم، كلما زاد شعور المدير بالتوتر نتيجة عجزه عن تلبية حاجاته الشخصية وحاجات أسرته، وبذلك وقوعه تحت وطأة الضغوط النفسية، خصوصًا عندما ينظر مدير المدرسة إلى مديري مرافق آخر أقل منه مؤهلًا وربما أقل قدرات ويعمل في ظروف بيئية أفضل

بكثير من البيئة المدرسية، لكن راتبه إضعاف راتب مدير المدرسة، فقط لأن تلك المرافق إنتاجية (المصافي، والكهرباء، والمياه، واليمنية، والمطار)، وكأن المدرسة وتلك المرافق يتبعان دولتين مختلفتين وليس في نفس الدولة. علمًا أن المدرسة هي الأهم لأنها تنتج الأجيال التي تقود الوطن مستقبلا ومديري كل المرافق كانوا يومًا ما تلاميذ عند مدير المدرسة، وهكذا يتطور الآخرون ويبقى مدير المدرسة كما هو بل يعاني مزيدا من الاحتراق النفسي طوال مدة خدمته.

وجاء مجال الضغوط الطلابية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (4.25) وانحراف معياري (0.75) وهذا ما يمكن تفسيره بأن الضغوط الطلابية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في م / لحج انتشار ظاهرة الغش انتشارًا مخيفًا وضعف مخرجات التعليم الأساسي، فينتقل الطلاب إلى الثانويات وكثير منهم شبه أميين.

كذلك يشكل عدم الاهتمام بالطلاب المجتهدين وتشجيعهم ضغطًا آخر على المدير. وأيضًا هناك مشكلة مهمة يواجهها المديرون وهي إصرار الطلاب على الالتحاق بالقسم العلمي رغم تدني درجاتهم في المواد العلمية، وتتدخل الوساطات والأهالي بقوة لتحقيق رغبات هؤلاء الطلاب رغم عدم أهليتهم لذلك. كذلك عدم اهتمام الطلاب بواجباتهم المدرسية؛ بسبب انعدام الدافعية لديهم وعدم اهتمام أولياء أمورهم بمتابعتهم وعدم احترامهم للوائح والأنظمة المدرسية وازدحامهم في الفصول، كل ذلك يشكل ضغطًا على مدير المدرسة؛ لأن كل المشكلات الناتجة عن ذلك يجب أن يحلها المدير. علاوة على ذلك فالتخريب المتعمد لأدوات المدرسة ومرافقها والسلوك العدواني للطلاب تجاه زملائهم ومعلميهم يسبب ضغوطًا لمديري المدارس والذين يجب عليهم باستمرار إصلاح ما يخربه الطلاب، وحل المشكلات بين الطلاب العدوانيين وبين وزملائهم وبينهم وبين معلميهم. ولكل ما سبق يقع المديرون تحت وطأة الضغوط الطلابية الشديدة الناتجة عن كل أنواع السلوكيات التي ذكرناها سابقًا. وجاء مجال ضغوط المعلمين في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (4.09) وانحراف معياري (0.82) وهذا ما يمكن تفسيره بأن أهم الضغوط في هذا المجال وبدرجة أعلى: حرمان المعلمين من حقوقهم في التسويات والعلاوات والترقيات لسنوات طوال على الرغم من الاحتراق الذي يتعرضون له في الميدان وكل ذلك بالطبع يؤثر سلبًا في إنتاجية المعلمين. ومن الضغوط أيضًا عدم توافر الرعاية الصحية للمعلمين؛ لأن وضعهم الصحي يؤثر كثيرًا في أدائهم، وبسبب شعور المديرين بالعجز عن مساعدة معلميهم، فإنهم يقعون تحت وطأة الضغوط. ويشكل عدم تنفيذ المعلمين واجباتهم قلقًا كبيرًا للمديرين علاوة على غياب كثيرين منهم بسبب انشغالهم بأعمال إضافية لتحسين مستوى دخلهم ومعيشتهم.

ومن الضغوط التي يعانيها المدير في هذا المجال ايضًا: ضعف تأهيل المعلمين أكاديميًّا وعدم التقويم الدوري الصحيح لهم.

كذلك ضعف شخصية المعلم أمام طلابه يشكل ضغطًا على المدير الذي كثيرًا ما يضطر للتدخل لفرض الاحترام للمعلم من الطلاب.

واخيرا فنقل المعلم مشاكله الى المدرسة، وسوء العلاقة القائمة فيما بين المعلمين أنفسهم تمثل أحد أشكال الضغوط لدى مديري المدارس الثانوية في م/ لحج.

عرض النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة:

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرئيس (ما مدى اختلاف الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في م / لحج في ظل متغير نوع المدير / المديرة)؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استعمل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" لفحص دلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية (الدرجة الكلية) ومجالاته: الضغوط الطلابية، ضغوط المعلمين، الضغوط الاقتصادية مجموعات مستقلة (اناث، ذكور)Independent Samples Test ؛ إذ القيمة المعيارية لعلامة "ت" المعيارية بدرجات الحرية المشتقة من أفراد البحث (df=38)، عند مستوى معنوية (α=0.05) تساوي (t=2.021)**(خيري، السيد.1997م، ص:220-221).**

جدول رقم (7) نتائج اختبار"t-test" لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية (الدرجة الكلية) ومجالاته: الضغوط الطلابية، ضغوط المعلمين، الضغوط الاقتصادية، في ظل متغير الجنس (أنات، ذكور)

	الجنس	N	المتوسط	الانحراف	t	df	Sig.
الضغوط الطلابية	أنثى	09	.0034	4.97	1.00	38.00	0.32
	ذكر	30	.2554	5.71			
ضغوط المعلمين	أنثى	09	.7539	5.90	1.44		0.16
	ذكر	30	.5642	7.44			
الضغوط الاقتصادية	أنثى	09	20.96	.984	1.56		0.13
	ذكر	30	23.75	49.5			
الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)	أنثى	09	215.96	.6113	0.79		0.44
	ذكر	30	207.25	.2253			

ويتضح من جدول رقم (7) مـا يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α=0.05) بين متوسطات درجات الضغوط النفسية (الدرجة الكلية) تبعا لمتغير النوع: أنثى، ذكر، إذ القيمة التائية المحسوبة(t=0.79) لدلالة الفروق بين المتوسطات لا تتعدى القيمة التائية المعيارية (t=2.021) عند مستوى معنوية (α=0.05) بدرجات الحرية المشتقة من أفراد البحث (df=38) – وذلك يعني عدم فروق في مستوى الضغوط النفسية (الدرجة الكلية) لدمديري ومديرات المدارس الثانوية، تعزى لمتغير النوع: أنثى، ذكر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α=0.05) بين متوسطات درجات الضغوط الطلابية، تبعًا لمتغير النوع: أنثى، ذكر، إذ القيمة التائية المحسوبة(t=1.00) لدلالة الفروق بين المتوسطات، لا تتعدى القيمة التائية المعيارية(t=2.021) عند مستوى معنوية (0.05

(α=) بدرجات الحرية المشتقة من أفراد البحث(df=38) -مما يعني عدم فروق فيمستوى الضغوط الطلابيةلدى المديرين والمديرات في المدارس الثانوية، تعزى لمتغير النوع: أنثى، ذكر.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α=0.05) بين متوسطات درجات ضغوط المعلمين، تبعا لمتغير النوع: أنثى، ذكر، إذ القيمة التائية المحسوبة(t=1.44) لدلالة الفروق بين المتوسطات، لا تتعدى القيمة التائية المعيارية(t=2.021) عند مستوى معنوية (α=0.05) بدرجات الحرية المشتقة من أفراد البحث(df=38) - مما يعني عدم فروق فيمستوىضغوط المعلمين لدىالمديرين والمديرات في المدارس الثانوية، تعزى لمتغير الجنس: أنثى، ذكر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α=0.05) بين متوسطات درجات الضغوط الاقتصادية، تبعا لمتغير النوع: انثى، ذكر، إذ القيمة التائية المحسوبة(t=-1.56) لدلالة الفروق بين المتوسطات، لا تتعدى القيمة التائية المعيارية(t=2.021) عند مستوى معنوية (α=0.05) بدرجات الحرية المشتقة من أفراد البحث(df=38) - ويعني ذلك عدم فروق في مستوىالضغوط الاقتصادية لدى المديرين والمديرات في المدارس الثانوية، تعزى لمتغير الجنس: أنثى، ذكر.

المقترحـــــات:

1 - إجراء دراسة لمديري مدارس مراحل التعليم الأخرى (كرياض الأطفال، والتعليم الأساسي).
2 - إجراء دراسة مماثلة مع دراسة متغيرات أخرى: كالحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي ونوع المدرسة (بنين / بنات / مختلط).
3 - إجراء دراسة مشابهة في محافظات أخرى / ريف وحضر.
4 - إجراء دراسة للكشف عن الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية وعلاقتها برضاهم الوظيفي وأيضا علاقتها بصحتهم النفسية.
5 - إجراء دراسة للكشف عن مستويات الدافعية لدى طلاب الثانوية وعلاقتها بالتحصيل العملي.

المراجـــــع: المراجع العربية:

1- القرآن الكريـــــــــــم.
2- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (1990م): لسان العرب، المجلد السابع، دار صادر، بيروت، لبنان.
3- أبو حطب، فؤاد، وصادق، أمال (1991م): مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
4- الأميري، احمد علي (2001م): فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
5- -الأميري، احمد علي، ودوكم، عبده مجاهد (2006م): الضغوط النفسية لدى الأساتذة اليمنيين في الجامعات اليمنية الناشئة، مجلة الباحث الجامعي، العدد العاشر، صنعاء، اليمن.
6- - بتروفسكي& م. ج. باروشوسكي(1996م): معجم علم النفس المعاصر، ترجمة: حمدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، دار العالم الجديد، القاهرة، مصر.
7- - البحراوي، احمد نبيل (2000م): الضغوط النفسية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس ،القاهرة، مصر.
8- التميمي، سميحة صبيح (2001م): الاكتئاب وعلاقته بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى طلاب وطالبات جامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العلوم والتكنولوجيا، صنعاء اليمن.
9- - جباري، بلقيس محمد علي (1998م): الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
10- جبريل، موسى (1995م): تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آباءهم وأمهاتهم، مجلة دراسات، المجل د22/العدد 3، الجامعة الأردنية، عمَّان، الأردن.
11- الرشيدي، هارون توفيق (2004م): الضغوط النفسية. طبيعتها، نظرياتها ـ برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
12- زريق، معروف (1985م): مشاكلنا النفسية، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا.
13- السيد، فؤاد البهي (1980م): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
14- ستورا، جان بنجامان(1997مم): الإجهاد. أسبابه وعلاجه، ط:1، تعريب: أنطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت، بيروت.
10 شمسان، مازن احمد عبد الله (2004م): علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومراكز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين في الريف والحضر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
11 صابر، السيد محمد (2001م): دراسة لبعض الضغوط النفسية في ضوء الاتجاه الديني، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
12 الطريري، عبد الرحمن سليمان (1994م): الضغط النفسي. مفهومه. تشخيصه. طرق علاجه ومقاومته، بدون جهة الطبع أو الإصدار.
13 عبد الله، محمد قاسم (2004م): مدخل إلى الصحة النفسية. ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
14 عبد الحافظ، سامي عبد الجبار (2010م): الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عدن، اليمن.
15 عربيات، احمد عبد الحليم (1994م): مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الاردن.
16 عساف، عبده محمد وعساف، هدى خالد (2007م): ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في نابلس بفلسطين ومدى تأثرها بالمتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الثامن، العدد الأول، المنامة البحرين.
17 عسكر، علي (2000م):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الطبعة الثانية، القاهرة، مصر.

18 فونتانا، ديفيد (1994م): الضغوط النفسية (تغلب عليها وابدأ الحياة)، ترجمة: حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله أبو سريع، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة مصر.
19 القحطاني، يحي بن سعيد (1429هـ / 2008م): الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الأهلية للبنين في جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز جدة. (عبر الإنترنت) .bahloul2003@hotmail.com
20 الكيلاني، نجيب (1980م): في رحاب الطب النبوي، مجلة المسلم المعاصر، العدد23.
21 محمد، عودة محمد، ومرسي، كمال إبراهيم (1986م): الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم، الكويت.
22 منصور محمد، وزيدان، محمد (1976م): سيكولوجية الإدارة المدرسية، مكتبة غريب، القاهرة، مصر.
23 النجار، احمد عبد العزيز (1994م): الإجهاد النفسي وضغوط العمل، منشورات مركز البحوث والدراسات الأمنية والاجتماعية، الإدارة العامة لشرطة أبو ظبي، الطبعة الأولى. الإمارات العربية المتحدة.
24 الوشلي، أمة الرزاق محمد أحمد (2003م) : الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الخرطوم ، السودان .

Psychological pressures among secondary school's principals in Lahj govt and its relationship with some demographic variables

Saleh Abdullah Al-Naqeeb[1] **Aref Ahmed Ghaleb Al-Aulaqi**[2]

Abstract: The present study aims to know:

1 - The psychological stress among the principals of secondary schools in the govt. of Lahj, and its relationship with some demographic variables.

2 - How different psychological pressures faced by secondary school principals in the govt. of Lahj in the light of demographic variables: (sex, years of experience, the economic situation).

Problem of the study was identified by the main question: what psychological pressures faced by the principals of secondary schools in the govt. of Lahj, from their point of view. And sub-question: How different psychological pressures faced by secondary school principals in the govt. of Lahj under each of the following demographic variables: (sex, years of experience, the economic situation).

The society of the present study of all secondary school principals in the govt. of Lahj numbered (40) principals, of whom (31) male directors, (9) female directors, in (40) secondary schools in Lahj govt., for the academic year 2023 / 2024 AD.

Due to the limitations of study society, the study sample has consisted of all numbers of the community composed of (31) male directors, and (9) female directors.

For the purposes of the study, the researcher built a scale consisting of 30 paragraphs to measure stress among secondary school principals in the govt. of Lahj, according to the Likert scale quintet and were distributed paragraphs standard on three areas.

Keywords: Psychological pressures - Schools 'managers - Secondary schools.