ملخص الدراسة

مقدمة :

تشكل الضغوط جزءا كبيرا من حياة الشخص ، سواء فى حياته الإجتماعية أو المهنية ، وتؤثر عليه جسديا وإنفعاليا وسلوكيا ، فالإنسان كل متكامل فلا يمكن أن يحيا حياة أسرية سعيدة بمنأى عن الضغوط المهنية التى يعايشها فى العمل ، وكما أشار *"سيلى"* فإن الإنسان فى كل الأزمنة وفى كل الأوقات يعايش الضغط ، وإن كان بدرجات متفاوتة ، وأن الخلو التام من الضغط يعنى فقط الموت .

ومصطلح "الضغط" مثل الكثير من المصطلحات النفسية التى تم تحديدها فى سياقات مختلفة بحسب وجهة نظر الشخص القائم بالدراسة ، فلقد أشار إليه البعض على أنه مثير (ضاغط) فى البيئة الخارجية . وأشار إليه آخرون – وهم المهتمون بعلم النفس الفسيولوجى عادة – على أنه إستجابة الشخص لمواقف معينة فى بيئته ، فى حين يؤكد كثيرون على العلاقة التفاعلية بين الشخص وبيئته وإدراك الفرد للمواقف البيئية وتقيمه لها على أنها ضاغطة ، ووجهة النظر التفاعلية تلك تلقى قبولا كبيرا لدى كثير من الباحثين المحدثين .

وتعتبر مهنة التدريس من المهن التى يطلق عليها بالمهن المساعدة helping Professions والتى يعايش أفرادها الضغوط فى عملهم بدرجة أكبر عن غيرهم . فالمدرسون من أكثر المهنيين الذين يتعرضون للنقد على كل المستويات ويتقاضون أجورا ضعيفة بالمقارنة بغيرهم فى المهن الأخرى . وعلى الرغم من أن نسبة إنتشار الضغوط لدى المدرسين ليست أعلى مما هو موجود لدى المجموعات المهنية الإخرى، إلا أن تأثيرات تلك الضغوط على الطلاب وعلى العملية التعليمية بوجه عام يمكن أن تزيد من خطورة المشكلة .

ولقد إهتمت الدراسات والبحوث الأولى فى هذا المجال بتحديد أسباب ومصادر الضغوط فى مهنة التدريس ، وعلاقتها ببعض المتغيرات سواء منها ما يتعلق ببيئة العمل

فى المدرسة أو ما يتعلق بالمدرسين انفسهم ، وذلك بهدف التعرف على هذه الأسباب والعمل على معالجتها أو الإقلال منها ومن ثم تحسين العملية بوجه عام .

وفى مجال إدارة الضغط فى مهنة التدريس تركزت بعض الدراسات على دراسة فعالية برامج إرشادية معينة فى تخفيف أو خفض مستوى الضغوط النفسية لدى المدرسين ، ومن أهم الأساليب الإرشادية المستخدمة والأكثر فعالية كان التدريب التحصينى ضد الضغط **Stress Inoculation Training (SIT)** وهو إسلوب معرفى سلوكى فى الإرشاد وأعده ***ميشنباوم*** ، والذى تم تطبيقه على عينة من المدرسين والمدرسات فى مراحل تعليمه مختلفة ، ومن هذه الدراسات ***فورمان ١٩٨٢ ، فيدير ١٩٨٤ ، ماكجى ١٩٨٤ ، شارب وفورمان ١٩٨٥ ، لونج ١٩٨٨ ، هاينس وسيزياكووسكى ١٩٩٠ ، سيسل وفورمان ١٩٩٠*** . كما إستخدمت دراسات أخرى الإسلوب العقلانى الإنفعالى ومنها ***فورمان وفورمان ١٩٨٠ ، روسيل ١٩٨٧*** وقدمت دراسة ***هايس ١٩٨٧*** برنامجا فى العلاقات الإنسانية ، وقام ***تونيكليف وآخرون ١٩٨٦*** بمقارنة فعالية الإستشارة السلوكية والتدريب على الإسترخاء فى إدارة الضغط .

وتهتم الدراسة الحالية بتقييم فعالية برنامج معرفى سلوكى على غرار التدريب التحصينى ضد الضغط وذلك فى تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين بمحافظة القليوبية .

مشكلة الدراسة :

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية فى التساؤلات التالية :

١- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية للمعلمين بإختلاف المرحلة التعليمية (إبتدائى - إعدادى - ثانوى) ؟

٢- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية للمعلمين بإختلاف الجنس ؟

٣- ما مدى فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين ؟

الدراسات والبحوث السابقة :

قام الباحث بعرض الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال وتم تصنيفهم على النحو التالى :

١- دراسات تناولت ضغط المدرس فى علاقته ببعض المتغيرات ، وتم إستعراض أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسات .

٢-دراسات قدمت مداخل إرشادية فى إدارة الضغط للمدرسين وتم عرض هذه الدراسات بالتفصيل ، حيث ساعدت الباحث كثيرا فى بناء البرنامج الإرشادى المستخدم فى دراسته الحالية .

الطريقة والإجراءات :

أولا : العينة :

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للمعلمين على عينة من المعلمين والمعلمات من مراحل التعليم الثلاث فى محافظتى القليوبية والشرقية بلغ قوامها (٢٤٧) معلما ومعلمة موزعة على النحو التالى :

- المرحلة الإبتدائية ١٢٤ معلما ومعلمة (٧٣ معلما- ٥١ معلمة) .
- المرحلة الإعدادية ٦٦ معلما ومعلمة (٤٧ معلما- ١٩ معلمة) .
- المرحلة الثانوية ٥٧ معلما ومعلمة (٤٨ معلما- ٩ معلمات) .

وتم تطبيق البرنامج الإرشادى على عينة من معلمى ومعلمات المرحلة الإبتدائية السابقة حيث تم إختيار مجموعتى الدراسة التجريبية والضابطة منها وبلغ قوامها :

- مجموعة تجريبية ٢٢ معلما ومعلمة (١١ معلما- ١١ معلمة) .
- مجموعة ضابطة ٢٤ معلما ومعلمة (١٢ معلما- ١٢ معلمة) .

وتراوحت أعمارهم من ٣٠ - ٣٩ سنة ومدة الخبرة من ٦ - ١٠ سنوات .

ثانيا : الأدوات :

استخدم الباحث الأدوات التالية فى دراسته :

١- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ، وهو من إعداد ***فيميان (١٩٨٤)*** ، وقام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية كل من ***طلعت منصور - فيولا البيلاوى ١٩٨٩*** .

٢- كتيب بعنوان "الضغط فى مهنة التدريس" ، وهو عن أصل أجنبى من تأليف ***جرينبرج Greenberg ١٩٨٤*** ، وقام الباحث بترجمته وتقديمه إلى عينة الدراسة التجريبية والضابطة لتزويدهم ببعض المعلومات حول الضغط فى مهنة التدريس .

٣- البرنامج الإرشادى ، وهو عبارة عن عدد من الجلسات (٦ جلسات) زمن الجلسة ساعة واحدة بمعدل جلستين إسبوعيا وتم بناء البرنامج على غرار التدريب التحصينى ضد الضغط ، بالإضافة إلى الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال .

ثالثا : التقييم :

بعد إختيار عينة الدراسة التجريبية والضابطة وفقا لعدة إعتبارات أهمها الحصول على درجة عالية على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين تقابل المينينى (٨٠) تقييم قبلى قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادى على عينة الدراسة التجريبية لمدة ٣ أسابيع متتالية وعند إنتهاء البرنامج ، تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة التجريبية والضابطة (تقييم بعدى) .

وبعد مرور ٥ أسابيع من إنتهاء البرنامج ، طبق الباحث المقياس مرة أخرى على عينة الدراسة التجريبية (تقييم المتابعة) .

الأساليب الإحصائية :

إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

١- تحليل التباين ٢ الجنس (معلمون - معلمات) × ٣ المرحلة التعليمية (إبتدائى - إعدادى - ثانوى) .

٢- إختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات .

نتائج الدراسة :

توصل الباحث إلى النتائج التالية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات معلمى ومعلمات المرحلة الإبتدائية ومتوسط درجات معلمى ومعلمات المرحلة الإعدادية ، على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات معلمى ومعلمات المرحلة الإعدادية ومتوسط درجات معلمى ومعلمات المرحلة الثانوية ، على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات معلمى ومعلمات المرحلة الإبتدائية ومتوسط درجات معلمى ومعلمات المرحلة الثانوية ، على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين ومتوسط درجات المعلمات فى مراحل التعليم الثلاثة ، على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة (بعد البرنامج) على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية "قبل" و"بعد" البرنامج على مقياس الضغوط النفسية ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية "بعد البرنامج" .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج وبعد فترة المتابعة (٥ أسابيع) ، على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .