

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

- مقدمة -

- الأساليب المستخدمة -

- نتائج الدراسة وتفسيرها -

مقدمة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادى (معرفى - سلوكى) فى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات ، وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال ، وإعداد البرنامج الخاص بالدراسة الحالية . وقام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية للمعلمين على عينة من معلمى ومعلمات التعليم العام بمراحله الثلاث (إبتدائى - إعدادى - ثانوى) وذلك بهدف التحقق من بعض فروض الدراسة وتحديد المرحلة التى يتم تطبيق البرنامج الإرشادى عليها .

ولقد وقع الاختيار على عينة من معلمى ومعلمات المرحلة الإبتدائية (لعدة أسباب تم ذكرها من قبل) وتم إختيار عينة الدراسة التجريبية والضابطة منها ، وبعد انتهاء البرنامج قام الباحث بتطبيق المقياس مرة أخرى على عينة الدراسة التجريبية والضابطة (تطبيق بعدى) وعلى عينة الدراسة التجريبية بعد فترة متابعة دامت خمسة أسابيع .

وقد اتبع الباحث فى عملية تحليل البيانات وتفسير النتائج ما يلى :

(أ) نتائج الدراسة فيما يتعلق باختلاف مستوى الضغوط النفسية للمعلمين فى مراحل التعليم الثلاث .

(ب) نتائج الدراسة فيما يتعلق باختلاف مستوى الضغوط النفسية للمعلمين باختلاف الجنس .

(ج) نتائج الدراسة فيما يتعلق بتأثير البرنامج الإرشادى على خفض مستوى الضغوط النفسية للمعلمين بعد البرنامج .

(د) نتائج الدراسة فيما يتعلق باستمرار تأثير البرنامج الإرشادى على خفض مستوى الضغوط النفسية للمعلمين بعد المتابعة .

الأساليب الإحصائية :

ولإجراء التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة وتفسير النتائج ، استخدم الباحث

الأساليب الإحصائية التالية :

- ١- تحليل التباين ذى التصميم العاملى 3×2 .
- ٢- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات .

نتائج الدراسة وتفسيرها :

(أ) فيما يتعلق باختلاف مستوى الضغوط النفسية للمعلمين فى المراحل التعليمية الثلاث :

وتتص فروض الدراسة الخاصة بهذا الجانب على ما يأتى :

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

وللتحقق من صحة فروض الدراسة الثلاثة السابقة ، قام الباحث بإجراء تحليل التباين

ذى التصميم العاملى ٢ (معلمون - معلمات) 3×2 (إبتدائى - إعدادى - ثانوى) والجدول التالى (٨) يوضح نتائج هذا التحليل .

جدول (٨) نتائج تحليل التباين ٢ (معلمون - معلمات)

٣ × (إبتدائي - إعدادي - ثانوي) على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	"ف"	مستوى الدلالة
الجنس	٥٨٠,٧٥	١	٥٨٠,٧٥	٠,٥٢	غير دالة
المرحلة	٣٤٨٧,٥٠	٢	١٧٣٤,٧٥	٠,٥٤	غير دالة
التفاعل	١٨٧٠,٢٥	٢	٩٣٥,١٣	٠,٨٣	غير دالة
الخطأ	٢٧١٤٤٤,٥١	٢٤١	١١٢٦,٣٣		

يتضح من الجدول السابق (٨) ما يلي :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معاشة الضغوط النفسية للمعلمين ترجع إلى مرحلة التعليم .

والجدول التالي (٩) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة المعلمين والمعلمات في مراحل التعليم الثلاث على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .

المرحلة الابتدائية	المرحلة الإعدادية	المرحلة الثانوية
ن = ١٢٤	ن = ٦٦	ن = ٥٧
م = ١٣٢,٥٢	م = ١٢٩,٩٧	م = ١٣١,٥٦
ع = ٣٦,٦١	ع = ٢٧,٠٨	ع = ٣٣,٣٥

• "ف" الجدولية بدرجات حرية (٢٤١ - ٢) عند مستوى ٠,٠٥ - ٣,٠٣٥ تقريبا .

يتضح من الجدولين السابقين (٨) ، (٩) ما يلي :

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

وبذلك تتحقق صحة فروض الدراسة الثلاثة السابقة المتعلقة بهذا الجانب - حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين فى مراحل التعليم الثلاث .

وبالإشارة إلى الدراسات والبحوث السابقة التى قامت بدراسة الفروق بين مرحلتين أو أكثر من مراحل التعليم الثلاث فى معاشية الضغوط النفسية للمعلمين ، يلاحظ أن هذه الدراسات قد اختلفت فيما بينها ، فأشارت بعض الدراسات (روسيل وآخرون ١٩٨٧ ، دونالد ١٩٨٧) إلى أن المعلمين بالمرحلة الثانوية يشعرون بضغط أعلى فى عملهم عن المعلمين فى المراحل الأخرى . فى حين أشار كل من واطسون ١٩٨٢ ، جوريل ١٩٨٥ ، وبسطن ١٩٩٠ ، والسلمانوى ١٩٨٩ إلى أن معلمى ومعلمات المرحلة الابتدائية يعيشون قدرا أعلى من الضغط فى بعض النواحي عن غيرهم ، وأشارت دراسة موريس ١٩٨٨ ، فونتانا - أبوسريع ١٩٩٣ إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط النفسية للمعلمين ترجع إلى مرحلة التعليم . ويرى الباحث أن إحساس المعلمون بمعاشية الضغوط النفسية فى عملهم لا يتوقف كثيرا على المرحلة التى يعملون بها ، ويتفق ذلك مع وجهة النظر الحديثة (لازاروس) فى تفسيرها للضغط النفسى على أنه علاقة تفاعلية بين الفرد (إستعدادات - قدرات - خصائص) وبينته

(الخارجية - الداخلية - النفساجتماعية) وتقييمية (عوامل معرفية - معتقدات) لها على أنها تتخطى أو تفوق موارده التكيفية وأنها تشكل ضغطا بالنسبة له .

وتعتبر مرحلة التعليم التى يعمل بها المعلمون جزءا من هذه البيئة (بيئة العمل) . ولقد شهد التعليم - وما زال - فى مراحلہ الثلاث تطورا ملحوظا فى السنوات القليلة الماضية ، وشملت هذه التطورات العملية التعليمية بأكملها وجوانبها المختلفة (الإقتصادية - الإجتماعية - التعليمية) ، وهذه التطورات لم تقتصر على مرحلة دون الأخرى ، ومن ثم فإذا كانت لا تزال هناك بعض المعوقات فى العملية التعليمية - من وجهة نظر المعلمين - فلا تختلف كثيرا باختلاف مرحلة التعليم ، والأهم من هذا كله هو الفرد ونظرتة للمواقف وتقييمه لها .

وتأكيدا على ما سبق فلقد أشارت الدراسات والبحوث التى تناولت بعض مصادر الضغوط النفسية للمعلمين المصريين فى السنوات القليلة الماضية ، فى المرحلة الابتدائية والإعدادية (بسطا ١٩٩٠) إلى أن أهم ثلاثة أبعاد لمصادر ضغوط العمل هى : كثافة الفصول وحالة الحبرات فى المدرسة - مشكلات تتعلق بالنمو المهني - مشكلات تتعلق بالتلاميذ . وفى المرحلة الثانوية (أبوسريع - رمضان ١٩٩٣) تمثلت فى الوضع المادى ، والجانب الإقتصادى للمعلم بوجه عام .

كما أشار السيد الدكتور - وزير التعليم - فى حديثه عن أزمة التعليم من حيث أحوال المعلم إلى ما يلى :

"لابد من الاعتراف بأن المعلم قد تم إهماله طويلا وتعايش المجتمع طويلا مع الأوضاع السيئة التى يعيش فيها المعلم ، فهل يمكن للمعلم الذى يحصل على خمسين إلى سبعين جنيهًا ، ومطالب أن يفتح بيتًا ، ويعول أسرة وأن يركب مواصلات ويعالج أولاده ويلبس ملابسًا لائقًا حتى يكون قدوة لأبنائه .. هل هذا ممكن فى ظل هذا الدخل المحدود؟" (مبارك والتعليم "نظرة إلى المستقبل" ، ١٩٩٢ ، ص ٤١) .

ولهذا كانت أهم الملامح الأساسية لمواجهة أزمة التعليم - كما أشار السيد الدكتور

وزير التعليم فى المرجع السابق تتلخص فيما يلى :

١- ترميم وإصلاح الأبنية التعليمية .

٢- إصلاح أحوال المعلمين .

٣- تطوير المناهج .

وعن إصلاح أحوال المعلمين أشار سيادته إلى زيادة الاعتمادات المالية لمعالجة الرسوب الوظيفي وزيادة الحوافز الثابتة ، وكذلك اعتمادات إضافية كحوافز جديدة مرتبطة بالأهداف والنتائج . كما يجب الاهتمام بإعداد المعلم قبل الالتحاق بمهنة التدريس ، مع مواصلة الاهتمام بتدريبه أثناء الخدمة .

كما شهدت مصر فى السنوات القليلة الماضية تطورا ملحوظا أيضا فى ترميم وإصلاح وإنشاء الأبنية التعليمية الجديدة والتي يتم بناؤها وتجهيزها على أحدث الطرق التى تناسب العصر الذى نعيش فيه ، فإلى جانب حجرات الدراسة توجد المكتبة والمعمل والورش التى تم تجهيزها بما يناسب المرحلة التعليمية هذا إلى جانب الإهتمام بالأنشطة الترفيهية مثل الموسيقى والتربية البدنية ، وأصبح كل ذلك فى مبنى واحد فى الريف أو فى المدينة . كما تم تغيير عدد كبير من المناهج الدراسية وإزالة الحشو والتكرار والتأكيد على الفهم والاستيعاب وتنمية الابتكار لدى التلاميذ . وإلى غير ذلك من المشكلات التى تسبب الإحساس بالضغط النفسى للمدرسين فى عملهم وذلك على مستوى مراحل التعليم المختلفة بدءا من الحضانه وحتى مرحلة الجامعة.

(ب) نتائج الدراسة فيما يتعلق باختلاف معاشة الضغوط النفسية للمعلمين باختلاف الجنس :

وينص الفرض الرابع من الدراسة على ما يلى :

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

ولقد إتضح من جدول تحليل التباين السابق رقم (٨) صحة هذا الفرض حيث أشارت نتائج التحليل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى عامل الجنس فى معاشة الضغوط النفسية للمعلمين .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة والتي أشارت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معاشية الضغوط النفسية بين المعلمين والمعلمات ومن هذه الدراسات ، كيرياكو - ستكليف ١٩٧٩ ، هالين وآخرون ١٩٨٥ ، وبسطا ١٩٩٠ ، والطيريرى ١٩٩١ وفونتانا - أبوسريع ١٩٩٢ . فى حين أشارت دراسات أخرى إلى أن المعلمات يعايشن قدرا أعلى من الضغط النفسى فى عملهم عن المعلمين ومنها كيرياكو - ستكليف ١٩٧٨ ، وطسون ١٩٨٢ .

وأشارت دراسة روسيل ١٩٨٧ إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المعلمين . ويرى الباحث أنه إذا كانت هناك بعض المشكلات أو المواقف التى يمكن أن تسبب الضيق فى البيئة التعليمية ، فإنها تؤثر بنفس الدرجة تقريبا على المعلمين والمعلمات فى داخل المرحلة الواحدة على حد سواء ، وأن التفاوت الوحيد إنما يرجع إلى الفرد نفسه (خصائصه - معتقداته - قدراته على مواجهة الصعوبات وحل المشكلات ...) وتقييمه للمواقف الداخلية و/أو الخارجية فى بيئته .

كما أن تطوير العملية التعليمية وإزالة بعض المعوقات ينصب على جميع العاملين فى مجال التعليم ، وليس على فئة دون الأخرى أو جنس دون الآخر ، ومن ثم فلا يوجد هناك تفاوت كبير فى معاشية الضغوط النفسية فى مهنة التعليم يرجع إلى جنس المعلم . وفيما يتعلق ببعض الآراء النظرية التى قدمت بعض التفسيرات للقضايا أو المسائل الجنسية gender فى إدارة الضغط ، والتى يود الباحث ذكرها فى هذا الموضع ما كتبه كوتون ١٩٩٠ فى مقدمة كتابها الهام عن إدارة الضغط [ص ص xv - xx] . حيث أوردت أربعة مجالات أساسية والتى يبدو من خلالها أن الذكور والإناث يعايشون الضغوط بدرجة مختلفة وهذه المجالات الأربعة تتلخص فيما يلى :

١ - الاختلافات فى علم نفس الفسيولوجى :

حيث توجد بعض الدلائل على أن المرأة تعايش استجابة فسيولوجية مختلفة بدرجة طفيفة عن الرجل فى الإستجابة للضغط ، حيث أشارت الدراسات إلى أنه فى الإستجابة للضغط فإن الإناث يظهرن إرتفاعات أقل فى مستويات الأدرينالين epinephrine بالمقارنة بالذكور ، و يفترض أن الهرمونات المثيرة للدورة estrogens و/أو الحسترون

progesterone (هرمون يهـىء الرحم لقبول الببوضة الملقحة) يعيقان نشاط الغدة العصبية، ويفيد ذلك إلى حد ما فى الوظيفة الوقائية للمرأة ، وتؤيد الدراسات التى قارنت النساء قبل وبعد سن اليأس menopausal بالرجال هذا الرأى . كما يوجد هناك دليل عن بعض الاختلافات فى نشاط الكورتيزول والنورادرينالين فى أثناء فترة الحيض الطبيعية ، وتقترح هذه النتائج معا أن الهرمونات الأنثوية يمكن أن تزود بمستوى الحماية للمرأة . وتلطف من بعض التأثيرات المرضية المحتملة للضغط .

ويود الباحث أن يشير إلى أن الاختلافات فى علم النفس الفسيولوجى تظهر بوضوح فى التعامل مع ضواغط الحياة الشديدة والتى أطلق عليها هولمز وراهمى بأحداث الحياة الضاغطة Stressfull Life events وقاما بإعداد مقياس بهذا الاسم والتى تتراوح من وفاة الزوج أو الزوجة إلى قدوم مولود جديد إلى غير ذلك من الأحداث التى نعيشها فى حياتنا العامة ، أما الضغوط فى مهنة التدريس فهى تنشأ عن بعض المشكلات فى البيئة المدرسية والتى يرغب أو يفضل المعلمون عدم تواجدها ولكنها لا تعكر صفو حياتهم كما فى الأحداث الضاغطة السابقة .

٢ - الاختلاف فى أنواع الضواغط :

بلا شك توجد هناك ضواغط معينة يعايشها الرجل وحده (على سبيل المثال الحرب والجهاد ...) وأخرى تعايشها المرأة وحدها (مثل الحمل والولادة) وهى فى كل الثقافات والمجتمعات . هذا إلى جانب ضواغط معينة فى العمل أو فى المنزل والتى تختلف من ثقافة لأخرى ومن مجتمع لآخر .

أما عن الاختلاف فى أنواع الضواغط فالمعلمون والمعلمات يعملون فى بيئة مهنية واحدة وهى مهنة التدريس والمشكلات المهنية التى يمكن أن تسبب الإحساس بالضغط أو الضيق تعتبر واحدة بالنسبة للمعلمين أو المعلمات .

٣- الاختلاف فى المعنى :

فى بعض الحالات فإن الرجل والمرأة يمكن أن يعايشا نفس الضواغط ، سواء كانا والدين أو عمال أو أصدقاء أو فى مجموعة عمل . على الرغم من أن تلك الضواغط يمكن أن تختلف فى شدتها بالنسبة للمرأة فى تعرضها لها عنه بالنسبة للرجل ؛ فالمحدد الأول لمستوى الضغط المصاحب للحدث أو الدور المعطى هو الدرجة التى يشكل بها الضغط تهديدا للأهداف والقيم المرتبطة بالجنس .

والمثال الواضح هو الوالدية سواء كان الأب أو الأم فهم تحت لافتة عامة وهى "الوالدين" ، ولكن التوقعات الشخصية والاجتماعية تكون مختلفة تماما بالنسبة للذكر أو الأنثى ؛ فدرجة الضغط الناشئة عن طريق الدور سوف تكون محددة إلى حد ما عن طريق المدى الذى تكون فيه هوية الفرد قد ارتبطت بذلك الدور ، ولذلك فإن معنى الدور يمكن أن يسبب الضغط بخلاف عن الدور نفسه .

ويتفق الباحث مع وجهة النظر هذه ، فالموقف الضاغط بالنسبة لفرد ما قد لا يكون ضاغطا بالنسبة لفرد آخر بل وقد لا يكون ضاغطا بالنسبة لنفس الفرد فى وقت آخر ، وذلك حسب المعنى الذى يعطيه الفرد للموقف . ونظرا لأن المعلمون والمعلمات سواء فى داخل المدرسة أو خارجها عادة ما يتناقشون فى بعض الأمور التى تسبب لهم الضيق فى عملهم وطرق معالجتها وبذلك فإن المعنى الذى يوليه المعلمون للموقف الضاغط قد لا يختلف كثيرا عن المعنى الذى توليه المعلمات لنفس الموقف وخاصة إذا كانوا فى مدرسة أو مرحلة تعليمية واحدة . فمثلا إزدحام الفصول فى المرحلة الابتدائية والنقل الآلى للتلاميذ بين الصفوف - والتغيير المفاجئ للمناهج - والإدارة المدرسية السيئة كل هذه المشكلات لها نفس المعنى تقريبا لدى المعلمين والمعلمات فى هذه المرحلة .

٤- الاختلاف فى التغلب :

أشار عدد من الدراسات إلى أنه من المحتمل كثيرا ما تستخدم المرأة استراتيجيات التغلب المتركزة على الانفعال (والتي تستخدم عندما يدرك الفرد أن الضاغط نفسه لا يمكن تعديله ، ولكن بدلا من ذلك يجب تحمله) . فى حين يستخدم الرجال استراتيجيات التغلب

جدول (١٠)

إختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات ، والمتوسط الحسابي
والإنحراف المعياري لدرجات المجموعة التجريبية والضابطة بعد البرنامج

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى الدلالة
التجريبية	٢٢	١٢٨,٤٥	٢٢,٤٨	٥٠,٤١	٠,٠١
الضابطة	٢٤	١٦١,٥٠	١٧,٢٢		

من الجدول (١٠) يتضح أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة بعد البرنامج وذلك على مقياس الضغوط النفسية وهذه الفروق لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية ، حيث انخفض متوسطها بدرجة دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ عن متوسط درجات المجموعة الضابطة .

٢- ينص الفرض السادس من الدراسة على ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية "قبل" و"بعد" البرنامج ، على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ، لصالح التجريبية بعد البرنامج -
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإجراء اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات (مجموعات مرتبطة) . والجدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات (مجموعات مرتبطة) بالنسبة لدرجات المجموعة التجريبية "قبل" و"بعد" البرنامج ، على مقياس الضغوط النفسية

عدد الأفراد	م ف	ح ف	ت	مستوى الدلالة
٢٢	٣٦,٧٨	١٦٤٢١,٨٦	٦,١٧	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (١١) أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج ومتوسط درجاتهم بعد البرنامج على مقياس الضغوط النفسية ، وذلك لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية (بعد البرنامج) حيث انخفض متوسط درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج عنه قبل البرنامج بفارق دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ .
 - وتشير نتائج الدراسة في بعدها (جـ) والخاصة بالفرضين الخامس والسادس من الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية (التي حصلت على البرنامج الإرشادي) قد انخفض متوسط درجاتها على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين وذلك بالمقارنة بكل من :
 - ١- متوسط درجات المجموعة الضابطة (لم تحصل على البرنامج) بعد البرنامج .
 - ٢- متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج .
- وكان الفرق في الحالتين دالا إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ والجدول التالي (١٢)
- يوضح أهم المؤشرات الإحصائية التي تم الحصول عليها .

جدول (١٢)

المؤشرات الإحصائية لكل من عينة الدراسة التجريبية والضابطة ، عدد الأفراد ،
المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، "قبل" و"بعد" البرنامج على مقياس
الضغوط النفسية للمعلمين .

المجموعة التطبيق	التجريبية			الضابطة		
	ن	م	ع	ن	م	ع
القبلي	٢٢	١٦٥,٢٣	٢٥,٧٩	٢٤	١٦٠,٥٤	١٨,٤٢
البعدي	٢٢	١٢٨,٤٥	٢٢,٤٧	٢٤	١٦١,٥	١٧,٢٢

(د) نتائج الدراسة فيما يتعلق باستمرار تأثير البرنامج الإرشادي على خفض مستوى

الضغوط النفسية للمعلمين بعد فترة المتابعة :

ينص الفرض السابع من فروض الدراسة على ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بعد

البرنامج وبعد فترة المتابعة ، على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإجراء اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين

المتوسطات (مجموعات مرتبطة) ، والجدول (١٣) يوضح ذلك .

قدمه بارو - سوبرسون ١٩٨١ ، ونموذج إدارة الضغط الذى أعده جرجسون - لوكر ١٩٩٤ .

ويتفق الباحث مع وجهة نظر جرجسون ولوكر ١٩٩٤ من حيث أن التدخل الناجح فى إدارة الضغط يجب أن يركز على العقل والبدن وتفاعلها ، ففى حين يكون التعديل البينى للمواقف الضاغطة صعبا أو مستحيلا ، فمن ثم يجب التركيز فى بناء جلسات البرنامج الحالى على تقديم وشرح وجهة النظر الحديثة فى تفسير الضغط ودور التقييم وعمليات التغلب - مع شرح الأساس النظرى المبني على أساسه إستخدام مهارة الاسترخاء ، وكذا دور المعارف وتوسطها للإنفعالات (كجانب تربوى تثقيفى للمشاركين) ويساعد كل ذلك على تعليمهم بعض المهارات مثل الإسترخاء (تدخل فسيولوجى لتعديل إستجابة الضغط) وإعادة البناء المعرفى وتعديل الحوار الداخلى (كتدخل معرفى) ، وذلك فى صورة إجراءات سلوكية متنوعة منها ، الأنموذج ، التخيل ، لعب الدور ، الواجبات المنزلية ، الاطلاع على الكتب .

كما أن الكتيب الخاص (الضغط فى مهنة التدريس) الذى أعده الباحث وتم تقديمه للمشاركين كان له دور فعال فى نجاح البرنامج إلى جانب الجلسات الإرشادية ، حيث إنه قدم معلومات موجزة ومفيدة بشكل عملى عن بعض مسببات الضغط فى البيئة المدرسية ، والدور الهام الذى يمكن أن تلعبه ممارسة التربية البدنية والإسترخاء وكذا أهمية ونوع الغذاء . وكل ذلك فى علاقته بمعايشة الضغوط النفسية والتخفيف من آثارها السالبة على حياة الأفراد مما ساعد على توفير وقت وجهد كبيرين تم إستغلالهما فى ممارسة أنشطة ومهارات أخرى مفيدة . كما أنه ساعد على إستثارة المشاركين وإحساسهم بأهمية هذا البرنامج ولقد ظهر هذا واضحا فى الحضور المنتظم من جانب المشاركين ، وطلب مدرسون آخرون (من خارج العينة) حضور الجلسات ، ومما دل كثيرا من أفراد المجموعة الضابطة إلى الإعلان عن حاجتهم الملحة إلى مثل هذه البرامج وحضور الجلسات ولقد علق أحدهم بقوله - "أنا ما كنتش متوقع أن الموضوع بالأهمية دى .. وأنا فعلا الآن على إستعداد كبير لحضور مثل هذه الجلسات فى أى مكان للإستفادة منها ، لأننى حسيت بعد قرأتى للكتاب أن الإنسان فعلا مهمل كثيرا فى حق نفسه .." .

وعلى حسب نموذج إدارة الضغط الذى أعده جرجسون ولوكس فإن التدريب التحصينى ضد الضغط (SIT) يعتبر تدخلا معرفيا فسيولوجيا سلوكيا حيث يهتم بتقديم أساس تصورى للمشاكين فى المرحلة الأولى ، إلى جانب تعليمهم بعض المهارات (إسترخاء - إعادة البناء المعرفى - التوكيدية - التواصل - المساندة الإجتماعية ..) وذلك فى مرحلته أو طوره الثانى ثم يختتم بمرحلة التجريب والمواصلة حتى الإنجاز .

ومما يؤكد فعالية التدريب التحصينى ضد الضغط فى خفض مستوى الضغوط النفسية للمدرسين عند مقارنته بالدراسات الأخرى التى استخدمت أساليب إرشادية أخرى فى إدارة الضغط سواء كانت ذات طابع معرفى فقط ، ومنها العلاقات الإنسانية (هايس ١٩٨٧) - مساندة زميل العمل (سيميل - فورمان ١٩٩٠) . أو ذات طابع سلوكى فقط ، ومنها مهارة إدارة السلوك (شارب - فورمان ١٩٨٥) - الإستشارة السلوكية المتعاونة (تونيكليف وآخرون ١٩٨٦) . أن التدريب التحصينى كان فعالا بدرجة أكبر فى خفض الضغوط النفسية للمشاركين من هذه الأساليب .

وأیضا بالنسبة للدراسات التى استخدمت "الإسترخاء" فقط كفتية علاجية فى خفض الضغوط النفسية للمدرسين . ومنها دراسة تونيكليف وآخرون ١٩٨٦ حيث أشارت إلى عدم وجود أى تغييرات ترجع إلى هذه الفتية .

وكما أشارت (كوتون ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٢) إلى "أنه لا يوجد هناك أسلوب أو طريقة استرخائية تعنى فى حد ذاتها على أنها صورة من العلاج ، فالعلاج الاسترخائى هو جزء من خطة علاجية عامة ، وهو فى الغالب الخطوة الأولى والمناسبة فى هذه الخطة ولذلك ، يجب أن يكون واضحا بالنسبة لكل من العميل والمعالج ، أنه جانب واحد من خطة علاجية شاملة" .

وينسحب هذا الكلام ایضا على ما يسمى بالتحصين التدريجى Systimatic desensitization والذى أعده فوليه Wolpe ١٩٥٨ ؛ حيث أشارت فورمان - فورمان ١٩٨٠ إلى أن الدراسات التى استخدمت هذا الأسلوب كانت نتائجها متضاربة كما أوضحت (كوتون ، ص ١٣٤) أن فعالية التحصين التدريجى فى خفض الضغط بعد اكتشاف الدور الهام الذى تلعبه المعارف فى السلوك أصبحت موضع شك .

مما جعل **جولد فريد - تريير Goldfried - Trier** يقترحان بأن الأفراد الذين تم تحصينهم **desensitized** تم إختيارهم عن طوعية لكي يستخدموا مهاراتهم الاسترخائية ، ولذلك بدأ نموذج الاسترخاء على انه مهارة تغلب " .

وعلى ذلك يعتبر التدريب التحصيني ضد الضغط من أهم وأفضل الأساليب المعرفية السلوكية بل والفيولوجية أيضا التي ثبتت فعاليتها في مجال إدارة وتخفيف مستوى الضغوط النفسية التي يمكن أن يعايشها المعلمون في عملهم ، ويؤكد على ذلك استمرار فعاليته بعد فترة متابعة للبرنامج والتي وصلت إلى ٥ أسابيع ؛ حيث أشارت النتائج إلى عدم حدوث أى تغييرات على مستوى الضغوط النفسية لعينة الدراسة التجريبية والتي وصلت إليه بعد البرنامج ؛ فقد أدى البرنامج إلى تخفيف ملحوظ ودال إحصائيا عنه قبل البرنامج .

في حين كان من المتوقع أن تحدث زيادة ولو طفيفة في مستوى الضغوط النفسية سواء بالنسبة لعينة الدراسة التجريبية أو الضابطة بعد فترة المتابعة والتي وصلت إلى الأسبوع الثانى من شهر ديسمبر والذي تزداد فيه أعباء المعلمين في مثل هذه الأوقات من الفصل الدراسى الأول فعليهم أن ينهوا الدروس المقررة فى هذا الفصل بالإضافة إلى الأعمال الكتابية المصاحبة لذلك من دفاتر الفصول وأعمال السنة وغير ذلك ، بالإضافة إلى الأعباء الأخرى المصاحبة سواء فى المدرسة بوجه عام أوفى المنزل .

فلقد أوردت دراسة **كيننون وليسكنن Leskinen - Kinnunen 1989** نتائج الدراسة التى قام بها **هيمبلنج وجيليلاند Hembling - Gilliland** عن أن معلمى المرحلة الابتدائية يظهرون مستوى أعلى للضغط فى أربعة أشهر من العام وهى سبتمبر - ديسمبر - مارس - يونيو) ، وكذا دراسة **فليشوت Fleischut** التى أوضحت أن مستويات الضغط للمعلمين تكون أعلى ما يمكن فى الفترة من سبتمبر إلى ديسمبر ومن مارس إلى مايو ، وعلى الرغم من إختلاف نظام التعليم فى هذه الدول عنه فى مصر إلى أنه ربما تكون هناك إختلافات جوهرية فى مستوى معاشة الضغوط النفسية طوال العام الدراسى .

تعليق عام :

لقد اتضح مما سبق أنه توجد علاقة قوية بين وجهة النظر الحديثة فى تفسيرها للضغط النفسى والتدريب التحصيلى ضد الضغط . حيث تصميم الإجراءات العلاجية لتسهيل التقييمات التكيفية للمواقف الضاغطة - كما يدركها الأفراد - فى أثناء الطور الأول من التدريب (التصور ذهنى) - كما تعزز من ذخيرة إستجابات التغلب لدى الأفراد (طور إكتساب المهارات وتجريبها) . وفى النهاية تعزز من ثقة الأفراد فى قدرتهم على المواجهة والإستفادة من المهارات التى تعلموها وذلك فى الطور الثالث والأخير وهو طور التطبيق والمواصلة حتى الإنجاز . وكما أشار ميشنباوم ١٩٨٣ ، إلى أن هدف العلاج هو أن يحدث التغيير فى ثلاثة ميادين هى :

الأول : حيث يوجد هناك تركيز على تعديل سلوك العملاء ، فالسلوكيات السيئة يتم تحديدها وتعديلها ، كما يتم تعزيز السلوكيات التكيفية . وكما كان متوقعا فإن تغيير هذا السلوك سوف يعدل الإجراءات أو التفاعلات مع البيئة ، ويحدث أثرا علاجيا متموجا ripple (بمعنى ، أن يكون له نتيجة ثانوية بيئية ومعرفية وإنفعالية مفيدة) .

والميدان الثانى ، يمثل النشاط المنظم ذاتيا Self-regulatory activity ؛ حيث يكرس الانتباه على تعديل التعبيرات الذاتية المتواصلة والتخيلات والمشاعر التى تتداخل مع الوظيفة التكيفية ، والهدف هو خفض تكرار و/أو أثر المعارف سيئة التكيف (مثل التفسيرات المحرفة والتوقعات المفجعة التى لا مبرر لها والتصور الذى يشوه سمعة الذات Self-denigrating) . والمشاعر المعطلة (مثل القلق والإكتئاب واليأس) التى يمكن أن تتداخل مع التغلب الفعال ، وفى نفس الوقت يتم تشجيع الإنفعال والمعارف التكيفية (مثل مجموعة حل المشكلة والإحساس بالروح المعنوية والتأؤل) .

والميدان الثالث ، يركز على الأبنية المعرفية والتى نعى (نقصد) بها الافتراضات والمعتقدات الضمنية التى تسبب الطرق المعتادة فى تفسير الذات والعالم . فعلى سبيل المثال ، يمكن أن يرى العملاء أنفسهم على أنهم غير محبوبين أو غير ملانمين ، ويمكن أن يروا الآخرين على أنهم مستبدين أو مستغلين ، وعلى ذلك فيمكن أن يعوق العملاء أنفسهم بقراءة المواقف بطريقة سيئة ويتجنبوا الفرص أو يسلكون بطريقة سيئة التكيف .

ويحدث التغيير فى الأبنية المعرفية للشخص بدرجة أكثر ملاءمة عن طريق الإستكشاف discovering من خلال الخبرة النشطة بأن الأبنية المعرفية القديمة لا مبرر لها ، وتتم مكفاءة أو إثابة rewarding إتخاذ أبنية معرفية جديدة وأكثر تكييفية . وتقدم بيانات الخبرة أساسا مقنعا لتفسير الذات والعالم والإتصال ما بين الإثنين .

كما يجب التأكيد على عدد من القضايا العامة والعملية الخاصة بهذا التدريب وهى :
١- يجب أن يتجنب المرء الإفتراض بأن التدخل يوجه بالضرورة على المعاشية الفردية للضيق ، فالسياق الإجتماعى والذى يعمل العملاء من خلاله هو التركيز الهام للتقييم والتدخل ، وأحيانا يكون هدف التغيير الأكثر ملائمة هو البيئة الإجتماعية التى تولد أو تعجل من ردود الأفعال الضاغطة .

٢- يهتم SIT بتتمية علاقة متعاونة مع العميل ، والتى تتضمن مشاركة كل من العميل والمعالج فى صياغة المشكلة . كما يؤسسان معا خطة العمل ، فيقدم المعالج الأفكار المؤقتة ويحث على ردود الأفعال التى يرشحها العميل . والهدف هو خلق البيئة ambience التى تشجع على التبادل الحر للمعلومات .

٣- كما هو معروف فإن هناك طرقا عديدة فى تفسير أو التغلب على المشكلات لذلك فإن المعالج يبحث عن إطار تصورى وخطة عمل مناسبة للعملاء المختلفين لكى يتم التعرف على المشكلات وتقديم الحلول المناسبة لها ، وذلك فى سياق البيئة الثقافية والإجتماعية للعملاء . وفى محاولة تدريب العملاء على التغلب على المشكلات الخاصة بهم بالطرق التى تنتهك المعايير الثقافية يمكن أن تزيد فى الواقع من المشكلات المرتبطة بالضغط .

٤- طوال فترة SIT يوجد هناك تركيز على حل المشكلة ، حيث يتم تشجيع العملاء على أن ينظروا إلى المواقف الضاغطة على أنها مشكلات يمكن حلها ، والمحاولات التى تتم ليس فقط لحل مشكلة خاصة ، ولكن أيضا لتتمية المهارات التى سوف تعزز من القدرات العامة لحل المشكلات . (ميثنيوم ، ١٩٨٣ ، ص ص ١١٨ - ١٢٠) .

كما ذكر الباحث فى مواضع كثيرة من دراسته بأن أهم ما يميز أسلوب التدريب التحصيلي ضد الضغط (SIT) عن الأساليب المعرفية السلوكية الأخرى ، والتى يعد واحدة

منها هي أنه إلى جانب تركيزه على إعادة البناء المعرفي للأفراد ، ونظرتة إلى المعارف على أنها تتوسط الانفعالات ويهتم بتغيير المعارف سيئة التكيف *Maladaptive cognitions* والهادمة للذات عن طريق تغيير الحوار الداخلي والمراقبة الذاتية ، ومن ثم يعدل السلوك . بالإضافة إلى أنه يركز أيضا على فنية الإسترخاء كمهارة تغلب فسيولوجية ملطفة تتركز على الإنفعال ، ولذلك ينظر إليه على أنه تدخل فسيولوجي معرفي سلوكي في خفض الضغط .

ويتفق هذا الرأي مع تعريف *ريزيك Resick* للتدريب التحصيلي ضد الضغط حيث يعرفه بأنه " نموذج علاجي عام والذي يجمع إدارة الإثارة *arousal* الفسيولوجية ، والتدريب السلوكي وإستراتيجيات التغلب المعرفي وذلك لعلاج أو الوقاية من تشكيلة فسيحة من المشكلات المرتبطة بالضغط" .

(*ريزيك Resick* ، ١٩٨٥ ، ص ٢١٠)

ولقد ظهرت فعالية هذا الأسلوب *SIT* في جميع الدراسات التي إستخدمته لخفض مستوى الضغوط النفسية سواء للمعلمين أو المرشدين أو عينة من المتطوعين (معلمون - محامون ..) . فلقد توصلت (*فورمان ١٩٨٢*) إلى أن المعلمين بالمرحلة الثانوية الذين أتموا برنامج التدريب لمدة ١٨ ساعة قد أظهروا انخفاضا دالا في الضغط والقلق المقرر ذاتيا ، وأيضا في المظاهر الحركية للقلق في الفصل المدرسي ، وذلك عند مقارنتهم بعينة الدراسة الضابطة ، وامتدت تأثيرات هذا البرنامج إلى فترة المتابعة والتي وصلت ٦ أسابيع بعد البرنامج .

وفي دراسة أخرى على إخصائي المدرسة (*فورمان ١٩٨١*) وجد أن هؤلاء الذين شاركوا في برنامج *SIT* أظهروا انخفاضات كبيرة في القلق وزيادة في الرضا عن العمل في حين لم يظهر ذلك على عينة الدراسة التجريبية .

كما قارن *شارب وفورمان ١٩٨٥* تأثيرات كل من برنامج في *SIT* وبرنامج في التدريب على مهارات تعديل السلوك بسبب أن مشكلات الإضطباط في الفصل المدرسي تعد من المصادر الأساسية لضغط المدرس ، وبالمقارنة بالمجموعة الضابطة أظهرت المجموعتان انخفاضا هاما في الضغط والقلق وأيضا المظاهر الحركية للقلق إلا أن *SIT*

كان فعالا بدرجة أكبر بالمقارنة بالأسلوب الآخر المستخدم . كما لوحظ الإبقاء على المكاسب العلاجية حتى فترة متابعة ٤ أسابيع .

وفى محاولة مقارنة التدخل الفردى فى إدارة الضغط والتدخل الجماعى درس سيسل وفورمان ١٩٩٠ تأثيرات كل من SIT ومجموعات مساندة زميل العمل على ضغط المدرس، وقد أوضحت النتائج فعالية SIT فى برنامج لمدة ٩ ساعات . وذلك فى خفض الضغط وتحسين مهارات التغلب ، فى حين لم يظهر البرنامج الآخر أى تغيرات مقارنة بالتدريب التحسينى ضد الضغط ، ولقد تم الإبقاء على هذه التغيرات فى مستوى الضغط ومهارات التغلب بعد فترة متابعة وصلت أربعة أسابيع . وفى دراسة أخرى لمقارنة الأنواع المختلفة فى تدخلات إدارة الضغط درس لونج ١٩٨٨ تأثيرات كل من SIT وبرنامج فى التربية البدنية ثم الإثنتين معا وذلك على ثلاث مجموعات تجريبية ، وأظهر المعلمون الذين شاركوا فى برنامج SIT ضغطا أقل عن هؤلاء الذين شاركوا فى برنامج التربية البدنية وحده .

وبناء على ما سبق تتضح فعالية التدريب التحسينى ضد الضغط ، وهو الأسلوب المعرفى السلوكى الذى أعده ميشنباوم ، وذلك فى خفض مستوى الضغوط النفسية للمعلمين .

تعليق على جلسات البرنامج :

تركز بناء البرنامج المستخدم فى الدراسة الحالية على أسلوب ميشنباوم فى الإرشاد والذى أطلق عليه بالتدريب التحسينى ضد الضغط ويرمز له (SIT) ، ويؤكد ميشنباوم فى أكثر من موضع على أن هذا التدريب يقوم على ثلاث مراحل متداخلة وليست منفصلة وتستهدف فى النهاية تعليم المشاركين عددا من مهارات التغلب على الضغوط النفسية التى يعيشونها فى حياتهم ، وتتركز المرحلة الأولى من التدريب على تقديم إطار نظرى حول الضغط وأسبابه ومصادره وأيضا حول المهارات التى يتم تعليمها والتدريب عليها فى المرحلة الثانية وعلاقة هذه المهارات بالضغط النفسى ومعاشته وهل تعليم وممارسة هذه المهارات يؤدى إلى خفض مستوى الضغوط أم لا ؟ ، ثم يختتم التدريب فى مرحلته الثالثة

بالتطبيق والمتابعة لكي يتم التأكد من تعلم هذه المهارات وكيفية تطبيقها فى مواقف الحياة العملية .

وفى سبيل إعداد الباحث للبرنامج الإرشادى المستخدم فى دراسته الحالية وبعد الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التى قدمت مداخل إرشادية مختلفة لتخفيف ضغوط المعلمين ، وأهم المشكلات التى وردت فى الدراسات والبحوث التى أجريت على المعلمين فى مصر ، قام الباحث بملئ شبكة التخطيط The Planning grid والتى أعدها (كوتون ١٩٩٠ ص ١١٢) وهى كالتالى :

والخطوة الأولى فى بناء هذه الشبكة هى وضع قائمة بالضواغط أو المشكلات التى تسبب الضغط فى مهنة التدريس (والتي جاءت بها الدراسات والبحوث المصرية فى هذا المجال) . أما الخطوة الثانية فتتم بتوجيه سؤاليين عن كل ضاغط أو مشكلة فى القائمة السابقة وهما :

(أ) هل يمكن تغيير الضاغط أم يجب تحمله ؟ وتكون النتيجة أن الضواغط التى يمكن تغييرها تتطلب تدخلات تركز على المشكلة ، أما الأخرى التى يجب تحملها فتتطلب تدخلات تركز على الإنفعال .

(ب) بغض النظر عن إجابة السؤال الأول ، هل التدخل الأكثر فعالية يكون على المستوى المعرفى أم السلوكى أم الفسيولوجى ؟ وهى المستويات الهامة التى تظهر فيها إستجابة الضغط . وبالإجابة عن التساولين السابقين إستطاع الباحث تلخيص أهم المظاهر التى تنشأ عن معيشة الضغوط النفسية والمشكلات المهنية السابقة ، وتم تحديدها فى جدول (١٤) .

جدول (١٤)

شبكة التخطيط لبرنامج إدارة الضغط .

سلوكى	معرفى	فسيولوجى	
مظاهر سلوكية			مركز على المشكلة
	مظاهر انفعالية	مظاهر فسيولوجية	مركز على الإنفعال

وعن طريق شبكة التخطيط السابقة ونتائج البحوث والدراسات فى هذا المجال ، قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادى الحالى على غرار التدريب التحصيلى ضد الضغط وهو الأسلوب المعرفى - السلوكى - الفسيولوجى فى إدارة الضغط . ومن أهم المهارات التى يؤكد عليها هذا الأسلوب فى الإرشاد هى الإسترخاء (تعديل فسيولوجى) وإعادة البناء المعرفى (تعديل معرفى) فى سياق إجراءات سلوكية مختلفة مثل المحاضرة والمناقشة ، التوكيدية ، ولعب الدور ، الإنموج ، وإدارة الوقت .

وتلخصت الفكرة الأساسية لهذا البرنامج فى إعطاء المشاركين فكرة عن الضغط ومصادره وأسبابه وتأثيراته على المعلمين والطلاب والتعليم عامة (الجلسة الأولى) ثم تعليم هؤلاء المعلمون مهارة الإسترخاء وكيفية ممارستها (الجلسة الثالثة) والتى لابد أن يسبقها تقديم إطار نظرى حول أهمية هذه المهارة الفسيولوجية وعلاقتها بإدارة الضغط لدى المعلمين (الجلسة الثانية) ثم يقدم الباحث إطارا نظريا عن المهارة الثانية التى يود تقديمها للمعلمين حيث تم تزويدهم بأساس نظرى عن دور المعارف فى الإنفعالات والمعتقدات والأفكار المختلفة التى يعايشها الأفراد المضغوطين وذلك فى (الجلسة الرابعة) والتى تعتبر تمهيدا لمهارة إعادة البناء المعرفى وتنفيذ وإستبدال المعتقدات والأفكار اللاعقلانية (الجلسة الخامسة) ثم يختتم البرنامج فى (الجلسة السادسة) بتطبيق المهارات والمعارف

التي تعلموها فى الجلسات السابقة . وفيما يلى وصف موجز لما دار فى جلسات البرنامج الستة :

الجلسة الأولى ، وكانت بعنوان ما هو الضغط ؟ وبدأت بتحديد المصطلح والذى يبدو لدى كثير من الناس على أنه كلمة بسيطة وعادة ما تقترن بالآثار السلبية المصاحبة لها والتي تكون واضحة للعيان فى صورة المظاهر الفسيولوجية المختلفة لمعايشة الضغط (عرق - إحمرار الوجه - سرعة النبض - زيادة معدل التنفس .. هذا إلى جانب المظاهر الأخرى الداخلية) . ولفت الباحث إنتباه المشاركين إلى أننا نعيش هذه المظاهر أيضا ليست فى أوقات الضغط أو الغضب أو الضيق كما يعتقدون ولكننا نعيشها أيضا فى الأوقات السارة والسعيدة أيضا ، وعلى ذلك يوجد نوعين من الضغط كما أشار سيلي ، فالضيق أو الضغط السئ والذى نعيشه فى الأوقات غير السارة ، والضغط الحسن والذى نعيشه فى الأوقات السارة ، وكلا النوعين يندرجان تحت لافتة واحدة فى علم النفس والصحة النفسية تعرف بالضغط .

وبعد ذلك تم عرض وجهات النظر المختلفة والاتجاهات المفسرة للضغط بإيجاز شديد مع التركيز على النظرية المعرفية فى تفسير الضغط والتي تفسر الضغط ليس على أنه "مثير" فى البيئة ولا على أنه "استجابة" الفرد لهذا المثير ، وإنما تؤكد على التفاعل بين الفرد (خصائصه - قدراته على التغلب - مهاراته) وأيضا البيئة التى حدثت بها هذه المواقف . ولكى يوضح الباحث وجهة النظر تلك ، وبالإستعانة ببعض المواقف التى ذكرها المشاركون ذكر الباحث للمشاركين الموقف التالى :

حضر إثنان من المعلمين إلى المدرسة بعد بدء العمل بحوالى نصف ساعة ، وعند دخولهما غرفة مدير المدرسة للتوقيع صاح فيهم المدير وطلب منهم عدم التوقيع والعودة إلى منازلهم (موقف) وهنا إختلفت إستجابة الإثنين لنفس الموقف ، فصاح أحدهما فى مدير المدرسة وظل يسب المدرسة والعمل فيها والمحسوبة التى تطبق على فرد دون الآخر .. وتطرق الأمر إلى أن قذف دفتر تحضيره فى وجه مدير المدرسة مما جعل المدير يطلبه للتحقيق وخصم يومين من راتبه ، هذا إلى جانب الإنفعالات السالبة التى عايشها والتي ظهرت آثارها الفسيولوجية واضحة على وجهه ، أما المعلم الثانى فجاء

تفسيره وتقييمه للموقف بشكل مختلف تماما وأحس أيضا بنوع من الغضب ولكنه إنصرف إلى فصله . وأوضح الباحث أنه على الرغم من أن الموقف كان واحدا بالنسبة للإثنين إلا أنه اختلف تقييم كل منهما للموقف وكانت النتيجة أن عايش أحدهما الموقف بدرجة ضاغطة أما الثانى فجاء تقييمه للموقف على أنه شئ عادى أن يحدث ذلك من مدير المدرسة ومن ثم فلم يعايش الضغط نتيجة لنفس الموقف .

وفى نهاية الجلسة طلب الباحث من المشاركين كتابة بعض المواقف التى تسبب لهم الضيق فى عملهم وذلك بشكل غير رسمى .

وفى الجلسة الثانية ، من البرنامج والتى إهتمت بتقديم أساس نظرى حول أهمية استخدام فنية الإسترخاء كتدخل فسيولوجى فى التخفيف من الآثار الفسيولوجية التى تنتج عن معاشة الضغط ، وقام الباحث بتوضيح بعض الآثار الفسيولوجية التى نلاحظها على كثير من الأفراد فى أثناء معاشتهم للمواقف الحسنة أو السارة وأيضا للمواقف السيئة أو غير السارة ، وتطرق الحديث إلى شرح الجهاز العصبى اللامركزى ANS بشقيه السيمبائى والباراسيمبائى وأهم الآثار التى يحدثها كل منهما والهرمونات التى يتم إفرازها وتأثير هذه الهرمونات على أعضاء الجسم المختلفة لكى تعمل بنشاط وقوة فى مواجهة هذه المواقف .

وتم توضيح المراحل المختلفة التى تنتهى بمعاشة الفرد للموقف وإدراكه على أنه ضاغط ، والتى تبدأ بالمطلب الخارجى (البيئة) والذى يستقبله الفرد عن طريق حواسه الخارجية (العينان أو الإذنان أو الأنف أو الجلد) وتقوم هذه الحواس بنقله إلى المخ والذى يقوم بترجمته وإدراكه على أنه يشكل ضغط (تهديد - إعتراض - إحباط) أم أنه عادى ، وفى حالة تقييمه على أنه ضاغط فإن المخ يعطى الإشارات إلى أعضاء الجسم المختلفة لكى تتشط (استجابة) فى مواجهة الضاغط ، حيث تعمل جميع أعضاء الجسم تقريبا تحت تأثير الجهاز العصبى السيمبائى SNS والهرمونات التى يفرزها فى الدم ، فى حين أن الجهاز العصبى الباراسيمبائى PNS يعمل فى عكس التأثيرات السابقة فهو يعمل على تهدئة وإسترخاء أعضاء الجسم ومن ثم فإن ممارسة الفرد للإسترخاء تعزز من نشاط الجهاز العصبى الباراسيمبائى . وحرص الباحث على توضيح بعض الآثار الفسيولوجية

الضارة التى تنتج عن العادات والأساليب السيئة التى يتبعها بعض الأفراد فى حياتهم والتى يمكن أن تحدث نفس الآثار الفسيولوجية السابقة ومنها تناول الكافيين ، كما أكد على أهمية ممارسة الرياضة وإتباع نظام غذائى متوازن . وفى نهاية الجلسة أكد الباحث على أهمية ممارسة الإسترخاء كأسلوب وقائى وعلاجى بهدف تعزيز وظيفة الجهاز العصبى الباراسيمبائى والتغيير فى هرمونات الجسم .

وفى الجلسة الثالثة ، والتى كانت بعنوان الإسترخاء ، أوضح الباحث مرة أخرى الهدف من ممارسة الإسترخاء وانه ليس فنية جديدة بالنسبة لنا فمعظمنا يقوم بأدائها وربما لا نعرف ما الذى فعلته فى داخلنا بالضبط . وإستعان الباحث ببعض الأمثلة التوضيحية عند سؤال المشاركين ما الذى تفعله فى بعض الأحيان عندما تشعر بالضيق ؟ فأجاب أحدهما أترك الموقف وإنصرف ، وأجاب آخر أدخل الغرفة وأجلس فترة لوحدى ولا أريد أن أتحدث مع أحد ، وأجاب ثالث أشعل سيجارة .. ومن خلال تلك الردود أوضح الباحث أن بعض من هذه الممارسات يعتبر سلوكا حسنا وهو نوع من الإسترخاء العقلى أو الجسمى ، والبعض الآخر يعتبر سلوكا سيئا (التدخين) . فمن الأساليب التى يتبعها البعض منا مثل الخلوة أو الجلوس منفردا أو الإستلقاء ظهرا أو إمعان النظر فى شئ أو منظر ما كل ذلك يعد نوعا من الإسترخاء .

وقام الباحث بشرح تطور الإسترخاء وكيف انها نشأت فى البداية كأسلوب حياة عند بعض الناس "اليوجا" ووصلت فى نهاية الأمر إلى فنية علاجية يلجأ إليها كثير من المعالجين النفسيين للتخفيف من الآثار الفسيولوجية الضارة ، كما ذكر أهم الدراسات والبحوث التى أجريت على الأشخاص الذين مارسوا هذه الفنية بأسلوب منتظم وكيف تغيير أسلوب حياتهم تماما إلى الأفضل . وقام الباحث بأداء دور الفرد الذى يريد أن يسترخى وما هى الأشياء التى يجب توافرها فى مكان الإسترخاء وكان سؤال أحد المشاركين ، هل عندما تحدث مشكلة بينى وبين رئيسى فى العمل أو بينى وبين زوجتى مثلا أترك الموقف وأقول أنتظروا أنا عايز إسترخى ؛ وهنا ضحك الباحث وضحك جميع المشاركون . وكان سؤالاً منطقياً ، لفت نظر الباحث إلى التاكيد مرة أخرى على أن وقت ممارسة الإسترخاء يرجع إلى الشخص نفسه وفى الوقت المناسب والمكان الهادئ الذى يخلوا من جميع

المؤثرات الخارجية والموضع المريح وذلك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة مرة أو مرتين يوميا بحيث تصبح ممارسة هذا الأسلوب عادة مثل كثير من العادات التي نتبعها في حياتنا . وقبل نهاية الجلسة أكد الباحث مرة أخرى على أن ممارسة الإسترخاء تعتبر مهارة مثل غيرها من المهارات الأخرى تحتاج إلى الصبر والممارسة وأنها تكون صعبة في البداية مثل تعلم قيادة السيارات - أو الكتابة على الآلة الكاتبة .. وطلب الباحث من المشاركين في نهاية الجلسة ممارسة الإسترخاء مرة أو مرتين في اليوم وكتابة ملاحظاتهم عقب كل مرة .

الجلسة الرابعة ، والتي تعد من أهم الجلسات في هذا البرنامج ، والتي إستهدفت التعرف على الدور الهام وربما غير المعروف بالنسبة لمعظم المشاركين ، وهو دور المعارف في توسطها للمواقف البيئية المختلفة والإنفعالات المصاحبة لتلك المواقف . ولكي يقوم الباحث بلفت إنتباه المشاركين إلى هذا الدور رجع بهم إلى ما ذكره في الجلسة الأولى عن النظرية المعرفية في تفسيرها للضغط والمثال السابق الذي ذكره لهم وقتها ، وكيف اختلفت إستجابة إثنين من المعلمين لنفس الموقف ولتوضيح هذه النظرية بشكل أفضل في صورة نموذج محدد والذي يعرف بنموذج ABC في الإنفعال والذي أعده إليس قام الباحث بذكر المثال التالي في صورة موقف حدث في المدرسة أو ربما يحدث في أى وقت أثناء العام الدراسي وهو كالتالي :

"حضر أحد الموجهين لمتابعة المعلمين في تخصص دراسي معين ، ودخل الموجه فصول جميع المعلمين فيما عدا إثنين منهم ، وليكن (حسن - أحمد) مثلا ثم إنصرف ووعدهم بالحضور مرة أخرى بعد اسبوع أو إسبوعين وهنا إنتهى الموقف . وكانت النتيجة أن غضب الأستاذ / أحمد لهذا الموقف بشدة وجلس يفكر وهو في حالة الغضب هذه ويحدث ويسأل نفسه لماذا لم يدخل فصلى اليوم ؟ أياظن أنني غير كفء وعلى ذلك تركنى للإسبوع القادم ؟ لقد دخل فصل من هو أحدث منى ، أعتقد أنه يتجاهلنى ويهملنى ، لقد فعل معى هذا الموقف الشهر أو العام الماضى ، أنه أسوء موجه عرفته فى حياتى ، أنا لا أستطيع تحمل ذلك ، أننى فى نظر زملائى غير كفء .. إلى غير ذلك من الأحاديث والأفكار الداخلية التى عايشها والإنفعالات السالبة المصاحبة لذلك وكثرة التدخين والصياح فى زملانه وتلاميذه عقب هذا الموقف ، وأيضا عند عودته إلى أسرته .

أما الأستاذ / حسن فلقد عايش الموقف بصورة مختلفة تماما ، فعلى الرغم من أن الموجه سار من أمام فصله ورآه واقفا أمام التلاميذ ومع ذلك لم يدخل له ودخل الفصل المجاور ، ولكن الأستاذ / حسن لم يغضب بنفس درجة زميله أحمد وربما أحس بخيبة الأمل ولكن إعتبر ذلك موقفا عاديا ، ولم تظهر عليه الإنفعالات السالبة أو السلوكيات التى ظهرت على زميله أحمد .

وهنا حاول الباحث توضيح كيف فسر الأستاذ / أحمد الموقف (عدم دخول الموجه له) وقيمه على أنه تهديد لذاته ومن ثم عايش الضيق والغضب ، فى حين فسر الأستاذ / حسن نفس الموقف على أنه عادى ومن الممكن أن يحدث لجميع المعلمين ومن ثم لم يعايش الضيق . وقام الباحث بكتابة نموذج ABC على السبورة وأوضح للمشاركين أن (A) تمثل الموقف ، (B) تمثل الأفكار والمعتقدات التى يعايشها الفرد وقت وقوع الحدث أو الموقف، (C) هى الإستجابة الناتجة عن معاشة الموقف أو الحدث . وكتب الباحث أسفل "A" الموقف .

(A) الموقف	(B) الاعتقاد	(C) النتيجة
أحمد عدم دخول الموجه فصلى	يتجاهلنى - يعتقد بأننى غير كفوء	ضيق وغضب
حسن عدم دخول الموجه فصلى	ربما جاء لمن هو أحدث منى	عدم سرور

ومن المثال السابق أوضح الباحث للمشاركين أن النتيجة (C) الآن ليست ناتجة عن الموقف (A) وإنما بشكل أوضح عن (B) . كما يتضح أيضا أن هناك نوعين من نظام الاعتقاد هما : ما يطلق عليه بالاعتقاد العقلانى أو المنطقى والآخر يسمى بالاعتقاد اللاعقلانى ، ومن الواضح كما فى المثال السابق أن الاعتقاد أو التفكير اللاعقلانى هو الذى يؤدى إلى الإنفعالات السالبة (وليست المواقف) بينما تؤدى المعتقدات العقلانية إلى الإنفعالات الملانمة للموقف . ولكى يتأكد الباحث من فهم المشاركين لهذه الفكرة قام بكتابة المثال التالى على السبورة وكان كالتالى :

موقف	إعتقاد (تفكير)	نتيجة
الحصول على الترقية	- عملت بجد للحصول عليها	أحسست بالسعادة

- سوف أتحمل المسؤولية وأنقل أحسست بالقلق إلى مدرسة أخرى .

وبعد مناقشة المشاركين والتأكد من فهمهم لهذا النموذج ودور المعتقدات والأفكار اللاعقلانية في معاشة الضيق والغضب قام الباحث بتوزيع إستمارة هل أفكارى مفيدة ؟ ملحق (٢) والتي تساعد المشاركين فى الحكم على معتقداتهم وأفكارهم هل هى عقلانية ومفيدة أم غير عقلانية وهاذمة .

وفى نهاية الجلسة طلب الباحث من المشاركين كتابة عدد من المواقف التى تسبب لهم الضيق فى حياتهم العامة أو المهنية بالصورة التى تعلموها وهى موقف ، إعتقاد ، نتيجة .
الجلسة الخامسة ، والتى إستهدفت التحليل العقلانى الذاتى أو إعادة البناء المعرفى الذى يعد من أهم المهارات المعرفية التى يؤكد عليها معظم المعالجين وأصحاب النظريات المعرفية فى علم النفس الذى يهدف إلى مساعدة المشاركين على :

- ١- التحقق من أن المعارف تتوسط الإنفعالات .
- ٢- التعرف على عدم عقلانية أفكار معينة .
- ٣- التعرف على أن المعارف اللاعقلانية تؤدى إلى الإنفعالات غير الملائمة الخاصة بهم .
- ٤- تغيير المعارف والمعتقدات اللاعقلانية .

ولقد حاول الباحث فى الجلسة الرابعة تحقيق النقاط الثلاث الأولى ، وتهتم هذه الجلسة بكيفية مساعدة المشاركين على تغيير أو مناقشة أفكارهم اللاعقلانية وتغييرها أو إستبدالها بالأخرى الأكثر عقلانية ومن ثم تختفى أو تتغير الإنفعالات السالبة أو غير الملائمة المصاحبة للأفكار اللاعقلانية . وقد قرأ الباحث على المشاركين قائمة ببعض المعتقدات اللاعقلانية للمدرسين والتى أوردتها نتائج الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال - فى الفصل الثانى من الدراسة الحالية - كما أوضح الباحث للمشاركين أهم

التعبيرات اللفظية والتي من خلالها يمكن أن يستدل على عدم عقلانية التفكير أو الاعتقاد وهي :

(أ) تعبيرات الرعب : ومنها هذا شئ مرعب .. ، هذا فظيع ولا يطاق .. ، أنا لا يمكن أن أتحمل ذلك أبدا ..

(ب) تعبيرات الوجوب : ومنها يجب .. ، ينبغي .. ، يتحتم ..

(ج) تعبيرات الحاجة : ومنها أنا أحتاج دائما .. ، بدون .. لا يمكن أن أقوم ..

(د) تعبيرات القيمة : ومنها هذا الشخص تافه ولا قيمة له .. ، .

ومن خلال قائمة المعتقدات اللاعقلانية للمدرسين والتعبيرات السابقة أستطاع الباحث توضيح أن الأشخاص هم الذين يخلقون إنفعالاتهم السلبية وغضبهم وضيقهم بأنفسهم وأن كل فرد يمكنه أن يحيا حياة سعيدة أو حياة يائسة أو غير سعيدة عن طريق تفكيره ونظرته إلى الأحداث وليست الأحداث والمواقف في حد ذاتها ، وكما قيل من قبل كن جميلا ترى الوجود جميلا . ومن المعتقدات التي تنتشر لدى كثير من الناس سواء في صورة أمثال شعبية أو أفكار خاصة لدى البعض منهم والتي تكون في الغالب معتقدات أو أفكار لا عقلانية وهاذمة ذكر الباحث منها ما يلي :

المنحوس منحوس ولو وضعوا على رأسه فانوس - قيراط حظ ولا فدان شطارة - البعد عن الناس غنيمة - يابخت من كان النقيب خاله .. وإلى غير ذلك من الأمثلة والتي تنمى روح الإتكال والاعتمادية على الآخرين ، وكيف أنها تعبر عن اليأس ومعاشة الضغط ولا تشجع على التفاؤل والتغلب على المصاعب .

وبعد ذلك سأل الباحث سؤالا وهو ، ما الحل إذن ؟ فأجاب جميع المشاركون من الواضح أنه الواحد لازم يغير طريقة تفكيره لكن ازاي .. وهنا كتب الباحث النموذج السابق على السبورة وأضاف إليه رمزيين ليصبح ABCDE حيث يمثل "D" تفنيد أو مناقشة المعتقدات اللاعقلانية التي أدت إلى معاشة الضيق والإنفعالات السالبة عند "C" ، وبذلك ينتج أثر "E" أو فلسفة جديدة عند الفرد والتي تؤدي إلى شعوره بالإرتياح والإنفعالات الأكثر ملائمة والتي سوف تؤدي في النهاية إلى سلوك أكثر إيجابية والذي

يعزز من طريقة تفكيره وإستجاباته وهكذا .. وروى الباحث حادثة حدثت مع شخص ما ويمكن أن يكون لدى المشاركين بعض الأمثلة المشابهة لتلك الحادثة وهى كالتالى :

"يوجد شخصان (وليكن سامى - صلاح) وهم على صلة وثيقة منذ أيام الدراسة ، وحصل سامى على مؤهل على ودراسات عليا ويعمل الآن فى منصب مدير عام بإحدى الأجهزة الحكومية ويعمل صلاح موظف عادى فى إحدى المصالح الحكومية حيث حصل على مؤهل متوسط ، وذات يوم مر سامى من أمام منزل صلاح وهو واقف أمامه ولم يلقى عليه التحية (موقف) وهنا دخل صلاح بيته غاضبا (نتيجة) وأشعل سيجارة ويظل يسأل نفسه عدة تساؤلات ويجيب عنها ويصل إلى إستنتاجات وأفكار هادمة (تفكير) لماذا لم يسلم على ؟ أنه يحتقرنى ويتجاهلنى .. - إنه متكبر ولا يحترمنى ويجب أن لا أحترمه - أنا بالنسبة له شئ تافه فهو يدير عشرات مثلى - إنه .. ، ويجب ..) وإلى غير ذلك من الأفكار الهادمة والتي صاحبها الإنفعالات السالبة وكثرة تدخين السجائر . وبعد ساعات حضر صديق ثالث لهما (محمد) ليزور صلاح فى بيته وعندما دخل عليه الغرفة ووجده يجلس غاضبا والغرفة مملوءة بالدخان سألته عما حدث وفى البداية حاول صلاح تبرير سلوكه وإنفعاله هذا ، ولكن مع إلحاح محمد لمعرفة سبب ذلك جعله يحكى ما حدث (مساندة الإجتماعية) وعندما إنتهى صلاح من سرد الواقعة سألته محمد هل عرفت لماذا سار سامى عليك اليوم ولم يسلم ؟ هل .. ؟ هل .. ؟ (تفنيد) وفى كل مرة تأتى الإجابة بالنفى من صلاح ويقول لا أريد أن أعرف أنا خلاص .. ، أنا قررت .. ، وعندما أخبره محمد بأنه حضر إليه اليوم لكى يزورا زميلهما سامى لأن زوجته مريضة جدا منذ يومين ، وهنا بدأ الإنفعال السالب يزول بسرعة من على وجه صلاح وقال متى حدث هذا ؟ وأزاي معرفتش ؟ كده الواحد ظلمه ؟ الواحد منا المفروض يفكر كويس ولا يتعجل أبدا (أثر) ، لابد أن نزوره الآن (سلوك) لكى نكون بجواره ربما يحتاج شئ ما .. .

ومن خلال هذه الواقعة إستطاع الباحث إبراز أهمية عملية التنفيذ للأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والتي تسبب الكثير من المشكلات الإنفعالية السالبة ، كما أوضح الباحث أن عملية التنفيذ تلك يمكن أن يقوم بها الشخص نفسه أو عن طريق الزملاء أو الأصدقاء أو الزوج (الزوجة) .. والذي يعتبر نوعا من المساندة الإجتماعية .

وفى نهاية الجلسة قام الباحث بتوزيع إستمارة الدراسة العقلانية للذات ملحق (٣) والتي يمكن أن تساعد المشاركين عمليا فى إجراء عملية التنفيذ تلك ، كما طلب منهم تسجيل بعض المواقف والأفكار عليها وكيفية تنفيذها والشعور الناتج فى النهاية .

وفى الجلسة السادسة ، وهى الجلسة الأخيرة ومن خلال المواقف التى ذكرها المشاركون فى واجباتهم المنزلية السابقة ، قام الباحث بقراءة هذه المواقف والأفكار والمعتقدات التى عايشها الأفراد وأيضا المشاعر والإنفعالات المصاحبة لها ، وتمت مناقشة هذه المواقف مع المشاركين وأخذ أرائهم وكيف تتم عملية التنفيذ للأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التى ذكرها البعض . وأخيرا يتضح أن معاشية الضغط السالب (الضيق - على حد تعبير سيلي) هى فى أساسها عملية إدراكية خاطئة تمت عن طريق شخص معين لموقف ما أو حدث فى البيئة (الخارجية - الداخلية - النفس إجتماعية) والذى يطلق عليه لفظ (ضاغط) حيث تم تقييمه معرفيا على أنه يشكل تهديدا أو لم يمكن هذا الشخص أو يعترض تحقيق أهدافه .

أما عن النوع الآخر للضغط والذى يطلق عليه بالضغط الحسن Eustress فكما ذكر جرجسون ولوكر ١٩٩٤ فإن البحث حوله يعتبر ضئيلا حتى الآن . وحيث أن المظاهر الفسيولوجية لإستجابة الضغط تعتبر أكثر وضوحا وأشد خطرا على حياة الشخص ، ومن ثم تتضح أهمية التدخل الفسيولوجى للتخفيف من هذه الآثار السالبة . وعلى ذلك فإن التدخل المعرفى السلوكى الفسيولوجى - إن صح التعبير - يعد إستراتيجية فعالة للتخفيف من معاشية الضغوط النفسية للمعلمين ، كما أن الإسلوب الجماعى المستخدم فى هذا التدخل يعزز من أهمية دور المساندة الإجتماعية فى تخفيف معاشية الضغوط ، ويتناسب أيضا مع ظروف عمل هذه العينة . كما أن تقديم المعلومات والمعارف حول موضوع الضغط وأسبابه المختلفة فى مهنة التدريس ، وتوضيح الدور الهام الذى يمكن أن يقوم به كل من الغذاء الصحى المتوازن وممارسة التربية البدنية وغير ذلك من المعارف حول هذا الموضوع فى شكل كتيب خاص ، يجعل المشاركين يشعرون بأهمية هذا الموضوع فى حياتهم العامة والمهنية حيث يمكن الرجوع إليه بسهولة ويسر ، وهذا مما دفع الباحث إلى تقديم كتيب بعنوان "الضغط فى مهنة التدريس" وتم توزيعه على عينة الدراسة التجريبية والضابطة .

توصيات

يعرض الباحث فيما يلى بعض من التوصيات التى قدمها ضمن بحث قرأه فى مؤتمر "تطوير التعليم بمصر" والذى عقد فى مدينة "بون" بألمانيا فى الفترة من ٢٧ - ٢٨/٩/١٩٩٣ . وهى كالآتى (*) :

- من منطلق إيماننا بالدور الفعال الذى يقوم به المعلم فى العملية التعليمية فيجب الأخذ بأراء المعلمين نحو أى جانب فى العملية التعليمية نريد تطويره حتى يحقق أهدافه المرجوة.
- الإهتمام بدراسة مشكلات المعلمين على إختلاف أنواعها ، ولا تأتى حلول بعض المشكلات على حساب الأخرى .
- إنشاء مراكز إرشادية متخصصة فى كل إدارة تعليمية بها كوادر مؤهلة وتكون تحت إشراف اساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعة ، وذلك لمناقشة جميع المشكلات النفسية لجميع العاملين فى حقل التعليم .
- تقديم برامج أو دورات إرشادية متنوعة بصفة دورية للمعلمين والمديرين ، فى أثناء الخدمة مع تسهيل جميع الإجراءات لحضور مثل هذه الدورات .
- إذا سلمنا بالدور الإرشادى للمعلم فيجب تدريس مقرر فى الإرشاد النفسى على طلببة كليات التربية (معلمى المستقبل) للتعريف بأهم الأساليب والأسس التى يقوم عليها الإرشاد النفسى .

(*) ملحق (٤) صورة للدعوة بحضور هذا المؤتمر .

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 "سيلي" 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 وتقييمه 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 الأخرى، 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 یتعلق بالمدرسين انفسهم ، وذلك یتهدف 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 **(SIT) Stress Inoculation Training** وهو أسلوب معرفى سلوكى فى الإرشاد وأعدده **ميشنباوم** ، والذى تم تطبيقه على عينة من المدرسين والمدرسات فى مراحل تعليمه مختلفة ، ومن هذه الدراسات **فورمان ١٩٨٢** ، **فيديرر ١٩٨٤** ، **ماكجى ١٩٨٤** ، **شارب وفورمان ١٩٨٥** ، **لونج ١٩٨٨** ، **هانيس وسيزياكوفسكى ١٩٩٠** ، **سيسل وفورمان ١٩٩٠** . كما استخدمت دراسات أخرى الأسلوب العقلانى الإنفعالى ومنها **فورمان وفورمان ١٩٨٠** ، **روسيل ١٩٨٧** وقدمت دراسة **هانيس ١٩٨٧** برنامجا فى العلاقات الإنسانية ، وقام **تونيكليرف 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 باختلاف المرحلة التعليمية (ابتدائى - إعدادى - ثانوى) ؟
- ٢- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية للمعلمين باختلاف 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 الابتدائية 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 الابتدائية 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) .
- وتراوح 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 وتقنيته على البيئة العربية كل من *طلعت منصور - فيولا الببلاوى ١٩٨٩* .
- ٢- كتيب بعنوان "الضغط فى مهنة التدريس" ، وهو عن أصل أجنبى من تأليف *جرينبيرج 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 التحصيلى ضد الضغط ، بالإضافة إلى الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال .

ثالثا : التقييم :

بعد إختيار عينة الدراسة التجريبية والضابطة وفقا لعدة إعتبرات أهمها الحصول على درجة عالية على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين تقابل المئينى (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 :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- ١- تحليل التباين ٢ الجنس (معلمون - معلمات) $3 \times$ 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 الابتدائية 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 الابتدائية 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 .