الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية الصناعية

إعداد

أ.د/فوقية حسن عبد الحميد رضوان
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية الأسبق
كلية التربية ـ جامعة الزقازيق

د./ محمد عبد المؤمن حسين
أستاذ الصحة النفسية (المتفرغ)
كلية التربية ـ جامعة الزقازيق

الطالبة / حنان السيد إبراهيم
باحثة دكتوراة - قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة الزقازيق

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ، و الضغوط المهنية ، و دراسة الفروق بين الأعلى والأقل خبرة فى الصلابة النفسية ، والضغوط المهنية ، ولتحقيق هذه الأهداف أُجري البحث على عينة قوامها(٢٨٠) معلمةً من المدارس الفنية الصناعية التابعة لإدارات غرب، وشرق الزقازيق، و ديرب نجم التعليمية تراوحت أعمارهن بين(٣٠ -٥٩) عامًا،ومتوسط مقداره (٤٨,٥٧)،وانحراف معيارى(٦,٤٥)،ومدة خبراتهن بين(٩ - ٣٦) عامًا ،ومتوسط قدره (٢٥,٦)،وانحراف معيارى(٦,٤٣) طُبق المنهج الوصفى ،كما طُبق عليهن مقياس الضغوط المهنية إعداد/الباحثة، ومقياس الصلابة النفسية إعداد/فوقية حسن رضوان(٢٠١٥)، وأسفرت النتائج عما يلى :١ -توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الصلابة النفسية ، والضغوط المهنية٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مرتفعى و منخفضى الخبرة فى بعض أبعاد الضغوط المهنية بنسبة (٠,٠٥) فى الدرجة الكلية لصالح مرتفعى الخبرة ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مرتفعى و منخفضى الخبرة فى بعض أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح مرتفعى الخبرة، فكانت دالة عند(٠,٠٥) فى بعد الواجب على النفس ،ولم تكن دالة فى بعد التحكم فى النفس، وبعد الفاعلية الذاتية المرتفعة، و الدرجة الكلية.

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية - الضغوط المهنية - معلمات الثانوى الفنى الصناعى .

Abstract:

This research aims to identify the relationship between psychological hardiness and occupational stress ,to study the differences between(low-high) experience on Psychological hardiness& occupational stress of industrial secondary school female teachers, **To achieve** such purpose the researcher used, Occupational stress scale (designed by the researcher),Psychological hardiness scale (designed by Fawkia Radwan, 2015), on a sample compressed of(280) teacher of industrial secondary school female teachers from East ,West & Deiarb zones, their age is between (30- 59),mean.(48,57), deviation(6,45), their experience is between(9-36) mean(27,15),deviation (6,43). **The results revealed :1**-There is Statistically significant negative correlation between the averages of the grade of psychological hardiness and occupational stress at the level of significance of (0.01) for the total mark of Psychological hardiness**., 2**-There are Statistically significant differences at the level of significance of (0.05) between the averages grade of (low-high) experience and some of Occupational stress ' dimensions &its total mark in favor of the high experience, **3-** There are Statistically significant differences at the level of significance of (0.05) between the averages grade of (low-high) experience and some of psychological hardiness ' dimensions &its total mark in favor of the high experience.

Key Words: Psychological Hardiness - Occupational stress– industrial secondary female teachers

مقدمة :

تُصنف مهنة التدريس بحسب تصنيف منظمة العمل الدولية من المهن الضاغطة؛ لكون البيئة المدرسية أعلى البيئات الضاغطة فى المجتمع نظرًا لما تذخر به من مثيرات ضاغطة يرجع بعضها إلى شخصية المعلم ،التى تحدد قدرته على التكيف مع المهنة ومتطلباتها، وماينظمها من لوائح وقرارات،والبعض الآخر يرجع إلى المجتمع وتقديره لدور المعلم،ونوع التعليم ،وأهميته .

فمن المعروف أن معلمات المواد الثقافية بمرحلة التعليم الفنى الصناعى يتعرضن لضغوط مهنية بدرجة أكبر من مثيلاتهن من المعلمات والمعلمين فى مدارس التعليم العام منها مايتصل بالسلوكيات السيئة للطلاب، ونقص الدافعية للتعلم، و جمود المناهج ونقص التدريب،وكثافة الفصول، وقلة الإمكانيات، وتدنى العائد المادى ، واتجاهات المجتمع نحو المهنة، ونوعية التعليم الفنى، ومنها مايتعلق أيضًا بالعلاقة بالزملاء ،والمشرفين، والإدارة ، وكذلك التوجيهات المحيرة التى تؤدى إلى صراع الأدوار، وغموضها؛ وهذا يستلزم توافر قدرًا من الصلابة النفسية **Psychological Hardiness** التى تعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة،وترتبط بالجوانب الإيجابية فى الشخصية، وتعمل على وقاية الصحة، وتحفيز الأداء الفعال بالرغم من الظروف الضاغطة (Maddi,et al.,1998,78-79) .

هذا ماتؤكده نتائج بعض دراسات كوبازا وآخرون Kobasa, (1983) et al.حيث افترضت أن الصلابة النفسية ومكوناتها (التحكم - الالتزام – التحدي)؛ تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية فيشعر الفرد بالفاعلية الذاتية ،والثقة بالنفس فى مواجهة الضغوط فيتعرض لها ؛ويظل محتفظاً بسلامة أداءه النفسى ،والجسمى.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة بمراحل التعليم المختلفة ؛ أدركت ماتعانيه المعلمات بصفة عامة ، ومعلمات المواد الثقافية بالتعليم الفنى الصناعى بصفة خاصة من ضغوط مهنية تؤثر سلبًا على صحتهن النفسية والجسمية ،وتعوق توافقهن النفسى والمهنى،وهذا مأكدته الدراسة الاستطلاعية التى أجرتها الباحثة، والتى أسفرت عن تعدد مصادر الضغوط المهنية كما تُعايشها معلمات المواد الثقافية بالتعليم الفنى الصناعى ،حيث تصدرت الضغوط الطلابية مكان

الصدارة بنسبة١٠٠ ٪ ، ثم الضغوط المتعلقة بتقدير المهنة ونظرة المجتمع المتدنية للتعليم الفنى بنسبة ٩٢٪ ،ثم ضغوط الإدارة بنسبة ٨٨٪ ، ثم ضغوط المناهج والإمكانيات بنسبة ٨٣٪ ، ثم ضغوط الزملاء بنسبة ٧٨ ٪ وقد بينت بعض البحوث النفسية أن الأفراد ذوى الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بدرجة عالية من الرضا ،و التوافق المهنى ،و أنهم أقل اغتراباً فى بيئة العمل، وأكثر اندماجاً فى مهامهم الوظيفية ، ويتمتعون بقدرة على مواجهة الضغوط ، و يقع فى الجانب السلبى من هذه المتغيرات ذوى الصلابة النفسية المنخفضة (على عبدالله عسكر،٢٠٠٠،١٤٦).

ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث الحالى فى التساؤلات الآتية:

١ -هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات أبعاد الصلابة النفسية ،وأبعاد الضغوط المهنية، والدرجة الكلية لكل منهما ؟

٢ - *هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مرتفعى ومنخفضى الخبرة فى الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى ؟*

٣ - *هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مرتفعى ومنخفضى الخبرة فى الصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى ؟*

أهداف البحث:

١ - التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى

٢ - دراسة الفروق بين الأعلى والأقل خبرة فى الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى .

٣ - .دراسة الفروق بين الأعلى، والأقل خبرة فى الصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى .

أهمية البحث:

١ - *أهمية المتغيرات التى يتناولها وهى الضغوط المهنية و آثارها السلبية على أداء وسلوك المعلمين داخل المدرسة وخارجها ، و اتجاهاتهم نحو المهنة ،*

وأهمية الصلابة النفسية كمصدر للوقاية من هذه الضغوط ؛ الأمر الذى يُرسخ بيئة نفسية مهنية محفزة.

٢ - إلقاء الضوء على معلمات التعليم الفنى الصناعى ،وتبصيرهن بمصادرالضغوط المتعددة التى يتعرضن لها وآثارها السلبية على سلامة صحتهن النفسية والجسمية فهذه الفئة فى حاجة إلى التسلح بجهاز مناعى يتمثل فى الصلابة النفسية لمواجهة هذه الضغوط أثناء ممارسة المهنة.

٣ - تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث فيما يقدمه من توصيات قد تفتح مجالاً لبحوث تربوية ونفسية مشابهة،الأمر الذى يؤدى إلى تنمية المتغيرات الايجابية لذوى المهن الضاغطة.

٤ - *ندرة الدراسات والبحوث التى تناولت متغيرات البحث الحالي مجتمعة فى - حدود علم الباحثة -*

مصطلحات البحث الإجرائية :

١ -التعريف الإجرائى للضغوط المهنية: Occupational Stress

هى: "مجموعة من المواقف، والأحداث ،و الظروف المتعلقة بطبيعة العمل فى ميدان التربية والتعليم، تقيمها المعلمات كمواقف ضارة أو مهددة ،وتظهر الاستجابة لهذه الظروف على شكل تغيرات إدراكية وإنفعالية وسلوكية ،كما تقاس بالدرجة الكلية التى تحصل عليها المستجيبات على مقياس الضغوط المهنية (إعداد/ الباحثة).

٢ - *التعريف الإجرائى للصلابة النفسية : Psychological Hardiness*

هى: مايجب على النفس أى إلزامها وضبطها،والثقة والفاعلية المرتفعة، وتتكون من الواجب على النفس، وضبط النفس،والفاعلية الذاتية

المرتفعة ، كما تقاس بالدرجة التى تحصل عليها المستفيدات على المقياس المستخدم فى البحث الحالى إعداد/ فوقية حسن رضوان(٢٠١٥).

الإطار النظرى:

أولاً :مفهوم الضغوط المهنية : عُرفت الضغوط المهنية كالتالى:

مواقف تتفاعل فيها العوامل الوظيفية لدى العامل مما يتسبب عنه تغير فى حالته النفسية والفسيولوجية ويجعله ينحرف عن عمله الإعتيادى"(عمر مصطفى النعاس ،٢٠٠٤ ،٣١).

شعور العامل بعدم قدرته على التجاوب مع متطلبات المحيط،ويحدث الضغط المهني عندما يكون العامل غير قادر على الاستجابة الملائمة و الفعالة للمثيرات الخارجية المتمثلة في متطلبات العمل و المحيط، فهو حالة نفسية ترافقها أعراض فيزيولوجية ونفسية وسلوكية كمحاولة فاشلة للتكيف "(محمد مسلم، ١٦٣،٢٠٠٧، ١٦٤).

شعور العامل بعدم قدرته على مواجهة متطلبات وأعباء مهنته ،بسبب المصادر الموجودة في محيط العمل في تفاعلها مع العوامل الشخصية،بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية و الفيزيولوجية والسلوكية(منصوري مصطفى، ٢٠١٠ ،٢٤).

ثانياُ :مصادر الضغوط المهنية :

تتعدد وتختلف مصادر وأسباب الضغوط المهنية باختلاف البيئة والأفراد والمهن،بالإضافة إلى أن القدرة والاستعداد لتحمل هذه الضغوط ، وقد اتفقت الكثير من الدراسات والبحوث على وجود مصادر عامة للضغوط يختلف مستواها وتأثيرها من بيئة عمل إلى أخرى، وهي تتباين أيضا في تأثيراتها على العامل بتباين سماته الشخصية،و كما أشار إليها عبد الرحمن محمد العيسوى (٢٠٠١ ، ٧٩ -٨١)، و أحمد ماهر(٢٠١٤، ٣٨٤)كالتالى :

١ -غموض و صراع الدور،العبء الوظيفي ، وتحيز الإدارة .

٢ - اضطراب العلاقات البينية، وتدنى ظروف بيئة العمل الفيزيقية ،

٣ -عدم مشاركة العامل في سياسات العمل وقراراته.

٤ - تدنى الأجور والحوافز والمعاشات

٥ - التوقعات العالية غير الواقعية للذات (الكمالية).

٦ - تضاؤل فرص التدريب ،والترقى.

ثالثاً:النظريات المفسرة للضغوط : -

١ - نظرية هنري موراي Murray (١٩٣٨)

ارتبط موضوع الضغوط عند موراي بالحاجة (Need)، وعُرف على أنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ، ويميزموراي بين نمطين من الضغوط هما:

أ - **ضغط بيتا Beta Press**: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب :**ضغط ألفا Alpha Press** وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (هارون توفيق الرشيدي،١٩٩٩ ،٦٥).

٢ -**نظرية لازاروسLazarus(1970) للتقييم المعرفى** أشار لازروس إلى نوعين:

أ - **التقييم الأولى Primary Appraisal :** ويقصد به، تقييم الفرد للحدث.

ب - **التقييم الثانوي Secondary Appraisal :** ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهه الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ،(Taylor ,1995,222-223).

٣ -**نظرية هانز سيلي Hans Selley (١٩٧٦)**

طور هانز سيلي مفهوم زملة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) التي تمثل حجر الزاوية في موضوع الضغوط النفسية، و كما

ذكرها (Taylor, 1995 ,220)،وثابت عبد الرحمن إدريس جمال الدين محمود المرسى(٢٠٠٣) ، تتكون من ثلاث مراحل كالتالى:

أ - **مرحلة اليقظة Alarm stage** :تعتبر وسيلة دفاعية للجسم ضد الخطر الخارجي.

ب -**مرحلة المقاومةResistance stage**:تكون أعضاء الجسم في حالة تيقظ كرد فعل للضغوط

٣ - **مرحلة الإجهاد أو الإعياء Exhaustion stage** تحدث عندما يستمر التهديد، ويستنفذ الجسم جميع احتياطاته ولا يتمكن من الاستمرار في المقاومة وتفشل الوسائل الدفاعية للجسم.

رابعاً:الآثار التي تترتب على الضغوط المهنية

١ - **الآثار الفسيولوجية: Physiological effects**

تتمثل في أعراض التنبيهات الفيزيولوجية وإفرازات بعض الغدد و فعاليات الجهاز السمبثاوي.و الجهاز الهضمي،و اضطرابات النوم،والقلب ، و التنفس (محمد علي كامل،٢٠٠٤، ،١٧).

٢ -**الآثار الانفعالية Physiological effects**

تتضمن، التوتر والقلق والاكتئاب والشعور بالعجز وانخفاض تقدير الذات وسرعة الاستثارة، والغضب والإحباط وتقلب المزاج والحزن.

٣ -**الآثار المعرفية الإدراكية Cognitive effects**

نقص مدى الانتباه والتركيز، و الملاحظة،والتفكير،و تدهور الذاكرة قصيرة المدى،وصعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة،و زيادة الأخطاء، (أحمد الغرير وأحمد أبو أسعد ، ٢٠٠٩،٥٢ -٥٣).

٤ -**الآثار السلوكية Behavioral effects**

اضطراب عادا النوم ومشكلات الكلام،ونقص الميول والحماس ،والتوقف عن ممارسة الهوايات ، وتزايد التغيب عن العمل، و سوء استخدام العقاقير (**بيتر هاتسون،٢٠٠٠ ، ٢١٨).**

خامساً :الصلابة النفسية Psychological Hardiness

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى كوبازا Kobasa (1979) ،حيث توصلت إليه من خلال سلسله من الدراسات هدفت لمعرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط وُعرفت بأنها :" اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير محرف ، ويفسرها بواقعية وموضوعية، ويتعايش معها بإيجابية ولها ثلاثة أبعاد هي :الالتزام والتحكم والتحدي (عماد محمد مخيمر ،١٩٩٦،٢٧٧) .

كما عرفها سيد أحمدالبهاص (٢٠٠٢ ،٣٩١) بأنها: إدراك الفرد وتقبله للضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من عواقب الحسية والنفسية الضغو ط ، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط ، وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط .

ويعرفها جبر محمد جبر(٢٠٠٥،١٦) بأنها: إحدى السمات الإيجابية للشخصية، التى تساعد الفرد على تحمل الأحداث الضاغطة والتعايش معها ومواجهتها إيجابيًا وتخطى آثارها السلبية

سادساً:خصائص ذوي الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا Kobasa(1979)إلى أن الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالآتى :

- القدرة علي الصمود والمقاومة.
- .لديهم إنجاز أفضل و دافعية مرتفعة نحو العمل.
- ذو وجهة داخلية للضبط.
- .أكثر إقتدارًا ويميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر مبادأة ونشاط ،وتفاؤل.

كما أضاف تايلورTaylor (1995,261) : -الإحساس بالإلتزام،و الاعتقاد بالسيطرة: أي إحساس الشخص بانه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه هو الذي يستطيع أن يؤثر علي بيئته ،و التحدي :وهو الرغبة في إحداث التغير، ومواجهة الأنشطة الجديدة كفرص للنماء .

سابعاً: **النظريات المفسرة للصلابة النفسية:**

١ - **نظرية كوبازا Kobaza**

يُعد نموذج لازورس Lazours (1961,287-293) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث نوقشت من خلال ارتباطها **بثلاث عوامل** رئيسية هي:

- ١ -البيئة الداخلية للفرد ، ٢ -الأسلوب الإدراكي المعرفي ، -٣ الشعور بالتهديد والإحباط

٢ - **نظرية فينك Fenk المطور لنظرية كوبازا:**

حاول فينك Fenk (1992) اعادة النظر في نظرية كوبازاKobaza (1979) و وضع تعديل جديد لها من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخري ، واعتمد الباحث علي المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل **إلي** : ارتباط مكوني الإلتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الإلتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداماً استراتيجية التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الإنفعال ، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف علي أنه اقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعايش الفعال (Fenk ,1992,345-355).

دراسات سابقة :

- **دراسة كونزاليز ميجيول أنجيل Gonzalez, Miguel Angel (٢٠٠٠)** التى هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط والاحتراق النفسي والصلابة النفسية على عينة عشوائية من معلمي المدارس الثانوية بالحضر ،أعد الباحث أدوات لقياس متغيرات الدراسة فى علاقتها ب (العمر،المؤهلات،سنوات الزواج)، وأسفرت نتائجها عن: - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الصلابة النفسية و الضغوط والإحتراق النفسى لدى معلمي المدارس الثانوية بالحضر، وجود تباين فى مستويات الاحتراق النفسى لدى المعلمين (عينة الدراسة)، وجود فروق دالة إحصائيًا بين المعلمين تعزى لكل من (العمر ، ومستوى التعليم ، وسنوات الزواج)، عدم إنضباط الطلاب وانخفاض دافعيتهم أهم مصادر ضغوط وإجهاد المعلمين.
- **دراسة خالد الصاوى عبد الرحيم (٢٠٠٥)** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناخ السائد بالمدارس الفنية الصناعية ،وشعور المعلمين بالضغوط ،و الرضا الوظيفي، وفقًا للنوع ،و المواد ، والخبرة أعداد الباحث استبيان لوصف المناخ التنظيمى ، واستبيان عدم الرضا الوظيفى على عينة عشوائية من معلمي الثانوي الصناعي بدمياط أسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباط طردي قوية بين نمط المناخ التنظيمي السائد في هذه المدارس والشعور بالضغوط ،و درجات الرضا الوظيفي لمعلمى تلك المدارس ،و اختلاف تقدير المعلمين للمناخ التنظيمي والشعور بالضغوط، وكذلك مستوي الرضا الوظيفي لهم تبعًا لاختلاف النوع (ذكور – إناث)، والتخصص مواد

(علمية –ثقافية –نظرية) ،واختلاف سنوات الخبرة(أقل / أكثر من ١٥ سنة).

- **دراسة حسام أحمد قدومى(٢٠١١)** هدفت إلى الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية (كالجنس،المؤهلات، الخبرة،المرتب، الحالة الاجتماعية)على الصلابة النفسية بلغت العينة (٢٧١) معلمًا ومعلمًة للغة الانجليزية كلغة أجنبية بفلسطين استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية لمادى وكوبازا(١٩٨٣)،و أظهرت النتائج أن: مستوى الجدية والإلتزام فى العمل كان مرتفعًا لدى أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة احصائية **فى الصلابة على متغير النوع لصالح المعلمات**،وفى المؤهل لصالح حملة الدبلوم،بينما لم تؤثر الخبرة والراتب والحالة الاجتماعية على مستوى الصلابة، **وأوصت** الدراسة بضرورة اجراء بحوث مستقبلية على الصلابة وضغوط العمل والرضا الوظيفى .
- **دراسة شارف خوجة مليكة(٢٠١١)**هدفت إلى بحث مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين ، ومعرفة ماإذا كانت هناك فروق فى الشعور بالضغوط باختلاف المراحل التعليمية الثلاث والخبرة المهنية استخدمت الباحثة مقياس الضغوط المهنية من إعدادها، والمنهج الوصفى المقارن تكونت العينة من (٢٠١٠) معلمًا ومعلمة" فى ولاية تيزى وزو بالجزائر، وقد أثبتت النتائج أن: مدرسى المراحل الثلاثة يعانون من مصادر الضغوط المهنية لصالح مدرسى التعليم المتوسط ،وأن الفئة الأكثر شعورًا بالضغوط المهنية هى الأكثر خبرة .
- **دراسة هبة محمد حسن(٢٠١٢) هدفت** الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للمعلمات العاملات،وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهن، والكشف عن تأثير (الخبرة،والعمر والحالة

الاجتماعية،وعدد الأبناء) على هذه الضغوط ، بلغت العينة (٢٠١٣) معلمًة تراوحت أعمارهن بين٢٦ -٦٠ عاما، استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية،ومقياس أحداث الحياة الضاغطة (من/إعدادها)،ومقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرةإعداد/عبد العزيز الشخص(٢٠٠٦)،و اختبار ساكس لتكملة الجمل،واختبار تفهم الموضوع للراشدين، وأسفرت النتائج عن : أن معظم المعلمات يعانين من أحداث الحياة الضاغطة مابين المتوسطة إلى المرتفعة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات المعلمات على بعد:(الأحداث المهنية المدرسية الضاغطة ،والأحداث الأسرية،والزوجية،والصحية،والنفسية، والبيئية ، والاقتصادية ،والاجتماعية)، وجميع أبعاد الصلابة النفسية، والدرجة الكلية للمقياس.

- **دراسة حسين عبد الله المعاوى(٢٠١٣)** بهدف الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وضغوط مهنة التدريس لمعلمى المرحلة الثانوية فى منطقة الجبيل الصناعية ،بلغت العينة (٢٦٢)معلمًا منهم (١٢٤) ذكور ،و (١٣٨) إناث استخدم مقياس الصلابة النفسية إعداد عماد مخيمر(٢٠٠٢)،ومقياس ضغوط مهنة التدريس لعماد الكحلوت (٢٠٠٦)،و أوضحت النتائج : وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية وضغوط مهنة التدريس لدى المعلمين والمعلمات،و وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات فى الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية فى جميع الأبعاد مثل (العلاقة بالادارة، والمشرف ،وسلوكيات الطلاب،والمكانة الاجتماعية،والعائد المادى، وذلك لصالح المعلمات.

- **دراسة محمد خالديان وآخرين(٢٠١٣)** هدفت إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بالإلتزام بالعمل لدى معلمى المرحلة الثانوية ، أجريت على عينة من معلمى المدارس الثانوية بمدينة (Ghorveh) بإيران بلغت (١٠٠)معلمًا ،استخدم استبيان الصلابة النفسية لكوبازا،واستبيان تقديس العمل ل(Agabigi) ، وأسفرت النتائج عن : وجود علاقة دالة احصائيًا بين الصلابة النفسية و الإلتزام بالعمل ، كما تنبىء الصلابة النفسية بمكوناتها(اللإلتزام، والتحكم، والتحدى) بالإلتزام بالعمل .
- **دراسة بدر بن عودة الشمرى(٢٠١٥)** هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية ،والرضا الوظيفى لدى المعلمين ،و الفروق بينهما وفقًا(الخبرة -المرحلة التدريسية -الدخل -التخصص) ،والكشف عن الفروق بين المعلمين مرتفعى ومنخفضى الصلابة فى درجة الرضا الوظيفى، و التعرف على مدى إسهام الصلابة النفسية فى التنبؤ بالرضا الوظيفى لدى المعلمين أُجُريت على عينة عشوائية بلغت (٢٣٦) معلمًا بمنطقة حائل استخدم مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر(٢٠٠٢)،ومقياس الرضا الوظيفى تعريب فاروق عبدالفتاح موسى (٢٠٠٦) أسفرت النتائج عن: - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطى درجات المعلمين على الدرجة الكلية للصلابة النفسية، والرضا الوظيفى وبعض أبعادهما، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين المتخصصين ،وغير المتخصصين فى بعد الإلتزام فقط لصالح المتخصصين،وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات المعلمين فى الرضا الوظيفى، وأبعاده تَعزى للخبرة عدا بعدى(ظروف العمل،وطبيعته)،و وجود فروق بين مرتفعى ومنخفضى الصلابة النفسية فى الرضا الوظيفى ،وأبعاده عدا بعد الراتب لصالح مرتفعى

الصلابة، كما تسهم الصلابة اسهامًا دالًا إحصائيًا فى التنبؤ بالرضا الوظيفى لدى العينة .

تعقيب على الدراسات السابقة:

أثبتت الدراسات والبحوث السابقة أن: **المعلمين يُعانون من** مستويات متفاوتة من الضغوط المهنية تختلف درجاتها باختلاف **الجنس** و **الخبرة** لصالح الفئة الأقل خبرة، و**المرحلة** الدراسية والحالة الاجتماعية،وعدد الأبناء ، و**العبء التدريسى** لصالح الفئة الأكثر من ٢٥ حصة اسبوعيًا، **والعائد المادى** لصالح الأقل دخلًا ،و اختلاف مصادر هذه الضغوط من دراسة لأخرى ولكن القاسم المشترك بينها يتمثل فى: **ضغوط علاقة المعلم بطلابه ،وزملائه ،والمشرفين، والإدارة ،وكثرة المسؤوليات المهنية،وزيادة العبء التدريسي، و العائد المادي ،وزيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية ،وبيئة العمل المادية ،وصراع وعبء الدور ،واتجاهات المجتمع نحوهذه المهنة ، كما فى دراسة خالد الصاوى عبد الرحيم** (٢٠٠٥) ،و**حسام أحمد قدومى**(٢٠١١) ،و **شارف خوجة مليكة**(٢٠١١)، كما أسفرت عن وجود **ارتباط سالب** بين الصلابة النفسية والضغوط والنهك ،والإحتراق النفسى للمعلمين والمعلمات كما فى **دراسة كونزاليز ميجيول أنجيل Gonzalez, Miguel Angel (٢٠٠٠)** ،ودراسة حسين العماوى(٢٠١٣) ،و بدر عودة الشمرى(٢٠١٥)،وقد استفادت الباحثة من الدراسات، والبحوث السابقة فى تحديد متغيرات البحث الحالى ،وأهدافه ،وصياغة مشكلته ،وفروضه وتسؤلاتهَ، وفى تحديد منهجه ، وهو المنهج الوصفى الإرتباطى ،وإعدادأبعاد وعبارات مقياس الضغوط المهنية وتطبيق الأدوات، و تحديد حجم وخصائص العينة الحالية،وقوامها (٢٨٠) من معلمات المواد الثقافية بالتعليم الفنى الصناعى وهى فى نفس المدى، وهو مايميز البحث الحالى عن البحوث

السابقة فهذه العينة ،والمرحلة التعليمية لم تتناولها الدراسات السابقة مع متغيرات البحث الحالى فى -حدود علم الباحثة -

فروض البحث :

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الصلابة النفسية ،وأبعاد الضغوط المهنية، والدرجة الكلية لكل منهما.

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات (مرتفعى - منخفضى) الخبرة فى الضغوط المهنية لصالح مرتفعى الخبرة ذوى الدرجة الأقل فى الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى.

٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات (مرتفعى ومنخفضى)الخبرة فى الصلابة النفسية لصالح مرتفعى الخبرة ذوى الدرجة الأعلى فى الصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى.

الطريقة والإجراءات :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لتحقيق أهداف البحث الحالى .

عينة البحث.

بلغت عينة البحث الأساسية (٢٨٠) معلمًة اختيروا بالطريقة العشوائية من معلمات المواد الثقافية بالمدارس الفنية الصناعية بإدارات غرب، وشرق الزقازيق ، و ديرب نجم التعليمية تراوحت أعمارهن بين(٣٠ -٥٩)عامًا،ومتوسط مقداره (٤٨.)،وانحراف معيارى(٦,٤٥)،و مدة خبرة بين(٩ -٣٦) عامًا، ومتوسط مقداره (٢٥,٦)،وانحراف معيارى مقداره (٦,٤٣) .

أدوات البحث :

تتمثل أدوات القياس التى اُستخدمت فى البحث الحالي كالتالى

١ -**مقياس الضغوط المهنية لمعلمات التعليم الفني الصناعي (إعداد/ الباحثة)**

تم إعداد المقياس فى صورته الأولية بصياغة (٤٢) عبارةُوزعت على (٣) أبعاد هى : (ضغوط مؤسسية -وظيفية،و ضغوط نفسية -مدرسية، و ضغوط

تقدير المهنة والاتجاه نحو التعليم الفنى)،و عُرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية ،وعلم النفس ، للإستفادة من خبراتهم وآرائهم حول مدى ارتباط عبارات المقياس بالأبعاد التى يقيسها ،و ملائمة العبارات لعينة البحث،و لم يتم إستبعاد أى مفردة بينما تم الإتفاق بنسبة ٨٣٪ فأكثر على إعادة صياغة بعض العبارات بحيث تكون واضحة ،ومناسبة لأفراد العينة لإعداده فى صورته النهائية ، وقد تم تطبيق المقياس فى صورته الأولية على عينة التقنين،وقوامها (٦٠) معلمةً لتحديد الخصائص السيكومترية للمقياس،وتم حساب الصدق بإجراء التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج ، و تدوير المحاور المتعامد بطريقة فاريمكس ، حيث تشبع المقياس على (٦) عوامل ،ثم أجرت الباحثة ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ،حيث تراوحت قيم ثبات أبعاد المقياس الثلاث مابين (٧٤,. -٨٤,.)أما معامل ثبات المقياس الكلى هو(٩٠٥,.)، ،كما تم حساب الاتساق الداخلى بحذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه فكانت جميع العبارات دالة عند (١٠,.)،(٥٠,.)

تصحيح مقياس الضغوط المهنية:

وُضع للمقياس تعليمات تتضمن اختيار استجابة واحدة لكل عبارة بطريقة ليكرت فى صورة (دائمًا(٣) -أحيانًا(٢) -أبدًا(١)،وتعكس الدرجة فى حالة العبارة السالبة،وبالتالى تكون نقطة الإنطلاق=٨٤ ، وأعلى درجة تحصل عليها المستجيات=١٢٦، وتشير لدرجة مرتفعة من الضغوط المهنية ، وأقل درجة تحصل عليها المستجيات=٤٢، وتشير لدرجة منخفضة من الضغوط المهنية تُعبر درجات مافوق (٨٤)عن الدرجة المرتفعة من الضغوط المهنية بينما تعبر الدرجات الأقل منها عن الدرجة المنخفضة على ذات المقياس .

٢ - **مقياس الصلابة النفسية : - إعداد/ فوقية حسن رضوان(٢٠١٥)**

صُممت هذه الأداة لقياس القدرة على إلزام النفس بما هو سائد فى المجتمع وعدم الحياد عنه ، والقدرة على ضبط النفس أثناء التعامل مع الآخر أو المواقف الضاغطة ، وقياس الفاعلية الذاتية المرتفعة من خلال التصدى، والتحدى، والإرادة، ، ومقاومة الأزمات ، وقد طُبق المقياس على أعمار زمنية تمتد من ١٨سنة فما فوق، ويتكون من(٤١)عبارة موزعةعلى(٣) أبعاد هى:

البعد الأول(الواجب على النفس) ،

وعباراته من ١ -١٣ وتعنى":اتباع الفرد للقواعد والقوانين والعادات وفق أسس الضبط الاجتماعىفى المجتمع الذى يعيش فيه،والوفاء بالوعد وتحمل المسؤلية والقدرة على اتخاذ القرار وتحقيق مطالب الآخرين".،

والبعد الثانى(ضبط النفس) ،

وعباراته من ١٤ -٢٨،وتعنى":القدرة على التعايش مع المواقف الضاغطة والأزمات والمخاطر والأحداث بتحكم،بالإضافة إلى إدراك مردود الأزمات ،والتفكير بالمنطق السليم الايجابى أثناء التعامل مع الحدث،

والبعد الثالث (الفاعلية الذاتية المرتفعة)،

وعباراته من٢٩ -٤١،وتعنى":القدرة على التصدى، والتحدى، والإرادة، ، والمقاومة بكفاءة أثناء الأزمات الحياتية ،بالإضافة إلى السعى لتعديل الذات بما يتناسب مع الموقف والعمل على تغيير البيئة من أجل الحصول على الهدف المحدد واستخدام معلومات كافية من أجل التعامل مع الضغط بأسلوب سليم .،

ولحساب **صدق وثبات المقياس** تم استخدام طريقة الصدق التمييزى بالمقارنة بين درجات الارباعى الأعلى، والارباعى الأدنى، وكانت قيم (ت) لجميع الأبعاد دالة احصائيًا عند مستوى(٠١.) ،كما استخدمت طريقة ألفا كرونباخ لحساب معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد الصلابة الثلاث، والذى أسفر عن حذف بعض العبارات الأعلى من قيمة ألفا والذى يحقق التجانس بين درجة العبارة، والبعد الذى تنتمى إليه بشكل يجعلنا نثق فى نتائج تطبيقه.

- الأساليب الإحصائية:

١ - معامل الارتباط لبيرسون. ٢ -اختبار "ت ". ٣ -تحليل الإنحدار.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

نص الفرض: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الصلابة النفسية ،و الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى. " للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط ، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية و الضغوط المهنية:

جدول (١)

معامل الارتباط لـ بيرسون Pearson Correlation عند دراسة العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية ،و الضغوط المهنية والدرجة الكلية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى

الصلابة / الضغوط	الواجب على النفس	التحكم فى النفس	الفاعلية الذاتية المرتفعة	الدرجة الكلية
الضغوط المؤسسية الوظيفية	٠,٠٨	٠,١٠	٠,١٧**	٠,١٤*
الضغوط النفسية المدرسية	٠,١٢*	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,٠٤
ضغوط تقدير المهنة والاتجاه نحوالتدريس	٠,٠٥	٠,٢٣**	٠,١٠	٠,١٧**
الدرجة الكلية	٠,٠٢	٠,٠٩	٠,١٠	٠,٠٨

** دالة عند٠,٠١ * دالة عند٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق مايلى:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى٠,٠٥بين الدرجة الكلية للصلابة ،والضغوط **المؤسسية الوظيفية**، بينما كانت

العلاقة دالة عند٠,٠١مع بعد الفعالية الذاتية،وغير دالة مع كل من الواجب على النفس ، والتحكم فى النفس .

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى٠,٠٥بين الضغوط النفسية المدرسية ، وبعد الواجب على النفس بينما كانت العلاقة غير دالة مع كل من الدرجة الكلية ، و الفعالية الذاتية ، والتحكم فى النفس .
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى٠,٠١بين الدرجة الكلية ، **وضغوط تقدير المهنة، والاتجاه نحوالتدريس مع بعد التحكم فى النفس** بينما كانت العلاقة غير دالة مع بعد الفعالية الذاتية،و الواجب على النفس، ولم تكن دالة بين الدرجة الكلية للصلابة و الضغوط .

ثانياً: نتائج الفرض الثانى:

نص الفرض:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات (مرتفعى - منخفضى) الخبرة فى الضغوط المهنية لصالح مرتفعى الخبرة ذوى الدرجة الأقل فى الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى ."

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة **اختبار "ت"**لدلالة الفروق بين المتوسطات المترابطة ، و يوضح ذلك الجدول التالى :

جدول (٢)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطى درجات مرتفعى ومنخفضى الخبرة فى الضغوط المهنية

أبعاد الضغوط المهنية	منخفضى الخبرة ن =٧٦		مرتفعى الخبرة ن =٧٦		قيمة ت ودلالتها
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الضغوط المؤسسية الوظيفية	٣٠,٩٢	٣,٨٩	٢٩,٨٣	٤,٦٨	١,٦٣ غيردالة
الضغوط النفسية المدرسية	٤٠,٦٦	٦,٢٨	٣٩,٧٢	٧,٥٩	٠ ,٨٧ غيردالة

أبعاد الضغوط المهنية	منخفضى الخبرة ن =٧٦		مرتفعى الخبرة ن =٧٦		قيمة ت ودلالتها
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
ضغوط تقدير المهنة والاتجاه نحو التدريس	٣٠,١٦	٣,٨٦	٢٨,٠٢	٣,٨٦	٣,٠٣ دالة عند٠,٠١
الدرجة الكلية	١٠١,٧٤	١٠,١٤	٩٧,٥٧	١٥,٤٨	٢,٣٢ دالة عند٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مرتفعى و منخفضى الخبرة فى بعض أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية لصالح مرتفعى الخبرة، فكانت دالة عند٠,٠١ فى بعد ضغوط تقدير المهنة والاتجاه نحو التدريس، ودالة عند٠,٠٥ فى الدرجة الكلية،ولم تكن دالة فى بعد الضغوط المؤسسية الوظيفية، وبعد الضغوط النفسية المدرسية .

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات (مرتفعى ومنخفضى) الخبرة فى الصلابة النفسية لصالح مرتفعى الخبرة ذوى الدرجة الأعلى فى الصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الفنى الصناعى".

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة **اختبار "ت"**لدلالة الفروق بين المتوسطات المترابطة كما يوضح ذلك الجدول التالى :

جدول(٣)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين لدلالة الفروق بين متوسطى درجات مرتفعى و منخفضى الخبرة فى الصلابة النفسية

أبعاد الصلابة النفسية	منخفضى الخبرة ن =٧٦		مرتفعى الخبرة ن =٧٦		قيمة ت ودلالتها
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الواجب على النفس	٣٥,٨٧	٢,٦٣	٣٥,٠٥	٢,٧٠	٢ ,٠٧ دالة عند ٠,٠٥
التحكم فى النفس	٣٦,٧٦	٥,٣٧	٣٥,٩٨	٥,٠٨	٠,٩٩ غير دالة
الفاعلية الذاتية المرتفعة	٣٢,٩٥	٤,٧٨	٣٢,٦٠	٣,٩٢	٠,٥٣ غير دالة
الدرجة الكلية	١٠٥,٥٨	١١,١٣	١٠٣,٦٢	١٠,٢٥	١ ,٢٠ غير دالة

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مرتفعى و منخفضى الخبرة فى بعض أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح مرتفعى الخبرة، فكانت دالة عند٠٥ ,٠ فى بعد الواجب على النفس ،ولم تكن دالة فى بعد التحكم فى النفس، وبعد الفاعلية الذاتية المرتفعة، وفى الدرجة الكلية

مناقشة النتائج :

- **أشارت نتائج الفرض الأول إلى:**

وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠٥) بين الدرجة الكلية ،والضغوط المؤسسية الوظيفية، بينما كانت العلاقة دالة عند(٠,٠١) مع بعد الفعالية الذاتية،وغير دالة مع كل من الواجب على النفس ،والتحكم فى النفس، و وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠٥) بين الضغوط النفسية المدرسية ، وبعد الواجب على النفس بينما كانت العلاقة غير دالة مع كل من الدرجة الكلية ، و الفعالية الذاتية ،

والتحكم فى النفس، كماتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠١) بين الدرجة الكلية ، وضغوط تقدير المهنة والاتجاه نحوالتدريس مع بعد التحكم فى النفس ،بينما كانت العلاقة(غير دالة) مع بعد الفعالية الذاتية، و الواجب على النفس.،ولم (تكن دالة) بين الدرجة الكلية للصلابة و الضغوط ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها منطقية ، فالمعلمات بمهنة ضاغطة كالتدريس،وبيئة تعليمية كالتعليم الفنى التى تتعدد فيها مصادر الضغوط ،والتى تجعل المعلمات أكثر شعوراً بالضغوط المهنية، وهنا تأتى أهمية الصلابة كحصن واقى فى مواجهة هذه الضغوط ،والتقليل من آثارها على صحتهن النفسية والمهنية ، وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة والتى انتهت إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغوط أي أنه كلماارتفعت درجةالصلابة النفسية لدى الفرد،كلما انخفضت درجة شعوره بالضغوط ؛،ولذا يجب على المعلمين والمعلمات التحصن أو التزود بمجموعة من القوى التي تساندهم في مواجهة الضغوط ،وعلى قمة العوامل والقوى تقع الصلابة النفسية بماتشمله من عوامل التحدي،والالتزام، والتحكم،تلك القوة الخفية التى تساعد كثيراً في تحمل ضغوط العمل ،وأعباءالحياة،والتخفيف من ضغوطها، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة هبة محمد حسن(٢٠١٢) ، و حسين عبد الله المعاوى(٢٠١٣)،والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية ،و الضغوط المهنية لصالح المعلمات. . **ومن إجمالى نتائج الفرض الأول نجد أنه تحقق جزئيًا فى بعض أبعاده،أى أنه تم قبوله .**

- نتائج الفرض الثانى:

انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مرتفعى و منخفضى الخبرة فى بعض أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية لصالح مرتفعى الخبرة، فكانت دالة عند(٠,٠١)فى ُبعد ضغوط تقدير المهنة والاتجاه نحو التدريس، ودالة عند(٠,٠٥)فى الدرجة الكلية،ولم تكن دالة فى بعد

الضغوط المؤسسية الوظيفية، وُبعد الضغوط النفسية المدرسية ، وتفسر الباحثة هذه النتائج بأنها منطقية فكلما ارتفعت سنوات الخبرة ؛كلما أصبح الفرد أكثر نضجًا،ووعيًا بخطورة الضغوط ،واستطاع مواجهتها بفاعلية وتحدى وصواب وتجنب المثيرات الضاغطة فى بيئة العمل،وأصبح أكثر رضًا ،وهذا ينعكس على سلامة أداءه النفسى والمهنى ،وتتفق هذه النتيجة مع نتائجدراسة: خالد الصاوى عبد الرحيم (٢٠٠٥)، وهبة محمد حسن(٢٠١٢) ،و بدر بن عودة الشمرى(٢٠١٥) ، وتختلف مع نتائج دراسة شارف خوجة مليكة (٢٠١١)، **وبهذه النتائج يتحقق هذاالفرض، أى أنه تم قبوله .**

- - نتائج الفرض الثالث :

انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مرتفعى و منخفضى الخبرة فى بعض أبعاد الصلابةالنفسية والدرجة الكلية لصالح مرتفعى الخبرة، فكانت دالة عند(٠,٠٥) فى بعد الواجب على النفس ،ولم تكن دالة فى بعد التحكم فى النفس، وبعد الفاعلية الذاتية المرتفعة، و الدرجة الكلية. ، وتفسر الباحثة هذه النتائج بأنها منطقية فكلما ارتفعت سنوات الخبرة ؛كلما أصبح الفرد أكثر صلابة ،وأكثرإلتزامًا،واستطاع توظيف كافة المصادر الذاتية والمجتمعية لتحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف ايجابية ،واستطاع تقيمها على أنها مرحلة للنمو ،وليس للتهديد، وهذا ينعكس على انغماسه بفاعلية فى مهامه الوظيفية ،ملتزمًا بما هو سائد فى مجتمعه، متسلحا بالارادة والتحدى ،ومقاومًا للأزمات، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد خالديان وآخرين (٢٠١٣) ، وتختلف مع نتائج دراسة حسام أحمد قدومى(٢٠١١).**وبهذه النتائج يتحقق هذا الفرض بشكل جزئى، وأنه تم قبوله.**

التوصيات:

في ضوء نتائج هذا البحث يمكن اشتقاق بعض التوصيات كالآتى:

١ - تنظيم دورات إرشادية دورية للمعلمين والمعلمات بصفة عامة،و التعليم الفنى بصفة خاصة لزيادة وعيهم بدور المتغيرات الإيجابية للصحة

النفسية في مواجهة الضغوط ،وتبصيرهم بالطرق، والأساليب العلمية لزيادة الدافعية للعمل ، وتحمل ضغوطه.

٢ -وضع برامج ارشادية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين , والمعلمات من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة ،والتقليل من آثارها السلبية.

٣ -ضرورة التركيز فى البرامج الارشادية على المعلمين والمعلمات الأصغروالأقل خبرة.

٤ -العمل على استعادة هيبة ومكانة المعلم بزيادة الرواتب والمكافآت، و المساواة مع حملة نفس المؤهلات بوزارات أخرى، والاهتمام بالتعليم الفنى ودوره فى رفع الاقتصاد القومى،و إعداد معلم اعدادًا يتناسب مع التعليم الفنى، وتوفير الأجهزة والأدوات التي تساعده على القيام بعمله على أكمل وجه، و تفعيل اللوائح على الطلاب المخالفين،والدفاع عن صورة المعلم فى وسائل الاعلام.

المقترحات :

١ - فعالية برنامج إرشادى لتنمية الصلابة النفسية فى خفض قلق المعلمين المقبلين على التقاعد.

٢ - الصلابة النفسية وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من معلمي المراحل التعليمية المختلفة .

٣ -دراسة مسحية لبعض أبعاد الضغوط المهنية المنبئة بالأمراض السيكوسماتية لمعلمات التعليم الفنى .

٤ -فعالية برنامج ارشادى سلوكى فى خفض بعض الإضطرابات السلوكية لطلاب التعليم الفنى وأثره على الرضا الوظيفى لمعلميهم .

المراجع

- أحمد الغرير وأحمد أبو أسعد (٢٠٠٩).**التعامل مع الضغوط النفسية** .الطبعة العربية الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أحمد ماهر (٢٠١٤) . **السلوك التنظيمي**. الإسكندرية : الدار الجامعية .
- بدر بن عودة الشمرى(٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى المعلمين بمنطقة حا ئل .**رسالة ماجستير (غير منشورة)** ،كلية التربية ،جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية .
- بيتر هاتسون(٢٠٠٠). **ضغط العمل طريقك إلى النجاح**. (ترجمة العقيل عبد الكريم)، الرياض: مكتبة جرير.
- ثابت عبد الرحمن إدريس،جمال الدين محمود المرسى(٢٠٠٣).**السلوك التنظيمى : نظريات ونماذج وتطبيق عملى لإدارة السلوك فى المنظمة .** الإسكندرية : الدار الجامعية.
- جبر محمد جبر(٢٠٠٥).مدى فعالية ثلاثة أساليب للتوجيه والإرشاد النفسى لتنمية الصلابة النفسية لدى المكفوفين. **مؤتمر الارشاد الاجتماعى النفسى ودوره فى العملية التعليمية.سوريا:المجلس الأعلى لرعاية الفنون والآداب والعلوم الاجتماعية، الجزءالثانى ،١٥٣ -٢٢٠ .**
- حسين عبد الله المعاوى(٢٠١٣).العلاقة بين الصلابة النفسية وضغوط مهنة التعليم لدى معلمى ومعلمات المرحلة الثانوية فى منطقة الجبيل الصناعية بالمملكة العربية السعودية. **رسالة ماجستير(غير منشورة)** ، جامعة البحرين .
- سيد أحمد البهاص(٢٠٠٢). الناهك النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمى التربية الخاصة. مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد (٣١)، المجلد الأول ، ٣٨٤ -٤١.

- شارف خوجة مليكة(٢٠١١).مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين. دراسة مقارنة للمراحل التعليمية الثلاث. ،دراسة ميدانية لنيل درجة الماجستير،كلية الآداب والعلوم الإنسانية،الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية.
- عبد الرحمن محمد العيسوي(٢٠٠١). **الجديد في الصحة النفسية.** الإسكندرية :منشأة المعارف.
- على عبد الله عسكر(٢٠٠٠).**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**.القاهرة :دار الكتاب الحديث.
- عماد محمد مخيمر(١٩٩٦).ادراك القبول /الرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة .مجلة دراسات نفسية،رابطة الأخصائيين النفسيين،القاهرة: (١)،(٢)،٢٥٧ -٢٩٩.
- عمر مصطفى النعاس(٢٠٠٨).**الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية:دراسات فى الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية**.جامعة٧ أكتوبر،الإدارة العامة للمكتبات،ادارة المطبوعات والنشر.
- فوقية حسن رضوان(٢٠١٥).**مقياس الصلابة النفسية.** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد علي كامل (٢٠٠٤). **الضغوط النفسية و مواجهتها** . القاهرة: مكتبة ابن سينا .
- محمد مسلم (٢٠٠٧). **مدخل إلى علم نفس العمل**. الجزائر: منشورات قرطبة المحمدية .
- منصوري مصطفى(٢٠١٠). **الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها**. الجزائر : منشورات قرطبة المحمدية .
- هارون توفيق الرشيدى(١٩٩٩).**الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .

- هبة محمد حسن(٢٠١٢). الصلابة النفسية فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات. **رسالة ماجستير (غير منشورة)**،كلية التربية ،جامعة عين شمس.
- Fenk , S.C. (1992) . " Hardiness : A Review of Theory and Research *Health Psychology. (11) . (5). 335-345.*
- Gonzalez, Miguel Angel(2000). Study of the relationship stress,of burnout, hardiness, and social support in urban, secondary school teachers . *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, Vol. 58(6-A), Dec.*
- Husam Ahmed a Qaddumi (2011). The Influence of Selected Demographic Variables on Hardiness of EFL Teachers in Palestine**.** *Journal of Al-Quds Open University for Research and Studies - No. 25 (1) - Septem*ber *2011.*
- Kobasa, S., C.; Puccetti, M.,C.(1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol.45(4), Oct 1983, 839-850.*
- Lazarus , R.S. (1961) *: " Adjustment and Personality* **"** , New York: Mc Graw Hill Book Company Nnc. .
- Maddi,S.R.,Kahan,S.,& Maddi,K.L. (1998) . The effectiveness of Hardiness training, *Consulting Psychology Journal : practice and Research,Vol.50,No.(2),78-86.*
- Taylor, Shelley (1995***).*** *Health psychology*, Third edition, New York: Mc Graw – Hill International Edition.