مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (41) العدد (2)2019
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (41) No. (2) 2019

الضغوط المهنية للمعلم وعلاقتها بوجهة الضبط

"دراسة ميدانية على عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية"

الدكتورة روعة جناد*

الدكتورة لبنى جديد**

ريم جراد***

(تاريخ الإيداع 17 / 2 / 2019. قبل للنشر في 4 / 4 / 2019)

□ ملخّص □

هدفت البحث تعرف مستوى الضغوط المهنية للمعلم، وتعرف إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط لديهم، وإلى الفروق فيهما لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس وسنوات الخبرة. بلغ حجم العينة (130) معلماً ومعلمةً من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية، وتم سحبها بالطريقة العشوائية، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس الضغوط المهنية ويتألف من أربعة أبعاد من إعداد " يوسف عبد الفتاح محمد (1999) ومقياس وجهة الضبط لروتر (Rotter, 1966 Internal / External locus of control) والذي قام بتعريبه وإعادة تقنينه على المجتمع العربي كفافي (1982)، وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما. وتوصل البحث للنتائج الآتية:

– إن مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين أفراد عينة الدراسة جاء في المستوى المتوسط.

– توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغيري الجنس.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة (10) سنوات فأكثر.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية – وجهة الضبط – معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

*أستاذ مساعد– كلية التربية– قسم تربية الطفل– جامعة تشرين– اللاذقية– سورية .

** أستاذ مساعد– كلية التربية– قسم الإرشاد النفسي– جامعة تشرين– اللاذقية– سورية .

*** طالبة دراسات عليا (دكتوراه)– قسم تربية الطفل– كلية التربية– جامعة تشرين– اللاذقية– سورية .

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (41) العدد (2)2019
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (41) No. (2) 2019

Occupational Stress of the Teacher and its Relation to Locus of Control "Field Study on A Sample of Teachers of the First Grade of Basic Education in Lattakia City"

Dr. Rawa jnad*
Dr. Lubna jdeed**
Reem Jrad***

(Received 17 / 2 / 2019. Accepted 4 / 4 / 2019)

□ ABSTRACT □

The research aimed to explore the level of occupational stress of the teacher, and to know if there is a correlation between the occupational stress and the locus of control, and the differences in the sample according to the gender and years of Experience variable.

A sample of the research consisted (130) teachers(male and female) from teachers of the first grade of basic education in Lattakia city. The sample was randomly drawn, and the researcher followed the descriptive methods, and used the occupational stress scale and it consists of four dimensions of preparation by "Youssef Abdel Fattah Mohamed" and scale of (Rotter, 1966 Internal / External locus of control) Which was Arabized and re-codified to the Arab community Kafafi (1982), after confirming their sincerity and persistence in the local environment. The research arrived the following results:

- The level of occupational stress of teachers in the members of the study sample it came in the middle level.
- There is a positive correlation between the occupational stress and the locus of control with first grade of basic education teachers in Lattakia city.
- There are differences of statistical reference in the level of occupational stress with first grade of basic education teachers according to gender variable for females.
- There are no differences of statistical reference in the locus of control with first grade of basic education teachers according to the gender variable (males, females).
-There are statistically significant differences in the occupational stress with first grade of basic education teachers according to the variable number of years of experience for the benefit of the experienced (10) years and more.
- There are no differences of statistical reference in the locus of control with first grade of basic education teachers according to the variable number of years of experience

Keywords: Occupational Stress- Locus of Control- First Grade of Basic Education Teachers.

* **Associate Professor, Faculty of Education, University of Tishreen, Lattakia, Syria**
****Associate Professor, Faculty of Education, University of Tishreen, Lattakia, Syria.**
*****Postgraduate Student, Faculty of Education, University of Tishreen, Lattakia, Syria**

مقدمة

تعد الضغوط من أهم سمات العصر الراهن الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الآخرين كما هو الحال في سلك التعليم لدى المعلمين والمعلمات وعلى وجه الخصوص الذين يعملون في المرحلة الأساسية الأولى.(المصدر، أبو كويك،2007، ص4) وذلك نظراً لطبيعة وخصائص تلك المرحلة العمرية والتي تتطلب من المعلمين والمعلمات أن يكونوا على اطلاع ومعرفة كبيرين بمتطلبات واحتياجات التلاميذ في تلك المرحلة ليكونوا قادرين على بناء علاقات التواصل الفعالة معهم وتحقيق أهداف العملية التعليمية المرجوة.

وإن كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم (آسيا،2011–2012)، حيث توسع الدور التربوي والتعليمي للمعلم فلم يعد يقتصر عمله على مجرد توصيل المعارف والمعلومات التي يحتويها المنهاج الدراسي واختبار قدرات التلاميذ الذهنية على استيعابها وحفظها، بل هو مطالب أيضاً بتوفير البيئة التعليمية التي يسودها الجو الانفعالي الإيجابي والقدرة على إقامة علاقات ودية إيجابية بينه وبين تلامذته.

ولكن في كثير من الأحيان تكون مجموعة المطالب والمهام والواجبات والمسؤوليات المهنية للمعلم تفوق قدرته على التكيف معها وتلزمه على الاستجابة فيزيولوجياً ومعرفياً وسلوكياً، مما يؤدي إلى حدوث خلل في العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية والأساس البنيوي للمعلم ويؤثر سلباً على قدراته وكفاءاته الدفاعية مما يولد لديه الشعور بالتوتر والقلق، كما أن استمرار عمله تحت مستويات مرتفعة من الضغط النفسي بما يفوق قدرته على الاحتمال يمكن أن يؤدي إلى إصابته بعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية، حيث يمكن أن يمتد ذلك إلى أداء المعلم ونشاطاته وتفاعلاته في المدرسة (شداني، 2011ص18؛ سلامي،2008، ص99).

لذلك فمهنة التعليم تتطلب من المعلم الكثير من الرقابة والتحكم لفرض سيطرته على الصف الدراسي في مقابل التصدي والمواجهة لبعض الضغوط الأخرى كالمشكلات الإدارية وسلوكات الشغب وتدني الإنجاز وشكاوي الأولياء ، لأن عجز المعلمين عن ضبط مضايقات محيطهم المهني وغيرها يجعلهم عرضة للإنهاك والشعور بعدم القدرة على ضبط هذه الوضعية لأنها تتجاوزهم وتخرج عن نطاقهم(حمودة وآخرون، 2008، ص3).

ومن الجدير بالذكر أن ما يشكل ضغط وعبء بالنسبة لمعلم لا يكون كذلك بالنسبة لمعلم آخر. ولعلنا نجد فيما قدمه روتر rotter في نظريته المعروفة بنظرية التعلم الاجتماعي" Social Learning Theory " ومن خلال مفهوم العزو الداخلي – الخارجي ومن خلال مفهوم وجهة الضبط الداخلية –الخارجية تفسيراً لذلك حيث الأسباب التي تجعل الناس يستجيبون استجابات مختلفة رغم أنهم يواجهون نفس الموقف. حيث قدم روتر(1996 rotter) مفهوم وجهة الضبط لتفسيره للفروق الفردية في السلوك وإدراك المواقف البيئية إذ بين أن وجهة الضبط هي في إدراك الفرد للعلاقة القائمة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج، إنه ترجمة لاعتقادات الفرد ان سلوكه وما ينجم عنه من نجاح أو فشل يستند إلى مصادر قد تكون داخلية أو خارجية (فوزي، 2009، ص5). وبذلك يختلف الأفراد في الأسباب التي يعزون نجاحهم أو فشلهم إليها وفي توقعاتهم حول التعزيز الذي يحصلون عليه وهذا يؤثر على دافعيتهم للعمل، ولذلك يوجد نمطان من الأفراد حسب مفهوم وجهة الضبط فمنهم أفراد ذوي وجهة الضبط الخارجي External Locus Control of وأفراد ذوي وجهة الضبط الداخليInternal Locus of Control، فالأفراد من ذوي وجهة الضبط الداخلي يعتقدون أن التدعيمات التي تحدث في حياتهم تعود إلى سلوكهم وقدراتهم، أما الأفراد من ذوي وجهة الضبط الخارجي فإنهم

يعتقدون أن التدعيمات والمكافآت في حياتهم تسيطر عليها قوى خارجية كالحظ والمصادفة والقضاء والقدر (Rotter,1966,393). وتبعاً لذلك فإن المعلمين ذوي وجهة الضبط الداخلي، يدركون حجم مسؤولياتهم في نجاح التلامذة شخصياً وأكاديمياً ، ويبتعدون عن السيطرة والتسلط والسخرية والعقاب وإلقاء اللوم على التلميذ في حال فشلهم سلوكياً أو تعليمياً ، هذا النمط من المعلمين هو الذي يستطيع أداء مهنته بالشكل الأمثل، لكن يلاحظ أن بعض المعلمين يشعرون أنهم معرضون لضغوط نفسية كثيرة وبالتالي ليس لديهم القدرة الكافية للسيطرة على الظروف المحيطة بهم، والمعلمون الذين لديهم هذا الاعتقاد هم من ذوي موقع الضبط الخارجي، لأنهم يعزون ما يحدث لهم إلى أمر مستقل خارج عن إرادتهم كالحظ أو المصادفة أو الأشخاص الأقوياء، وهذا بدوره يؤثر سلباً على مهامهم التعليمية وإدارة الصف(سليمون ،2017، ص12).

ونظراً لأهمية وجهة الضبط في دافعية المعلم وقدرته على مواجهة الضغوط ستقوم الباحثة بالتعرف على وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى وعلاقتها بالضغوط المهنية لديهم.

مشكلة البحث:

تعدُّ مهنة التعليم من أكثر المهن المسببة للضغوط وذلك من خلال ما تذخر به البيئة التعليمية والمدرسية من مثيرات ضاغطة، وخاصة في السنوات القليلة السابقة حيث ازدادت الضغوط والأعباء ازدياداً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة والتي بدورها تشكل عامل ضغط إضافي على المعلمين الذين تفاوتت قدراتهم على التعامل معها ومواجهتها، حيث وجدت الباحثة ومن خلال عملها في المجال التعليمي ولقاء بعض المعلمين والمعلمات الذين صرحوا بمواجهتهم العديد من المشكلات والضغوطات داخل الصف والمدرسة وأبرزها المشكلات السلوكية والتحصيلية للتلاميذ، ومشكلات متعلقة بإدارة المدرسة، وكثافة المنهاج الدراسي والتعديلات المستمرة عليه، بالإضافة لازدحام الصفوف الدراسية بالتلاميذ ولاسيما في ظل الأزمة السورية الحالية، وعدم تناسب الأجور مع جهود المعلم التعليمية والتربوية وغير ذلك، كما لاحظت الباحثة وجود تباين واختلاف في ردود أفعال المعلمين تجاه تلك المشكلات والضغوط المختلفة، فمنهم من يحاول مواجهة تلك الضغوط والتغلب عليها، ومنهم دائم التذمر والشكوى ويصرح بعدم قدرته على استيعاب المزيد من الضغوطات المهنية ويصرح برغبته في ترك مهنة التدريس، وتعتقد الباحثة أن هذا الاختلاف في ردود أفعال المعلمين وتعاملهم مع المواقف والضغوط المختلفة قد يعود إلى اختلاف في خصائصهم الشخصية ومعتقداتهم كوجهة الضبط، فالمعلمون ذوو وجهة الضبط الداخلية يكونون على دراية بأن معظم المشكلات والضغوط النفسية والمهنية التي يتعرضون لها مرتبطة بسلوكهم وطريقة تعاملهم مع تلك الضغوط ويعتبرون أنفسهم مسؤولين عن كل ما يحدث داخل الصف، بعكس أولئك المعلمون ذوو وجهة الضبط الخارجية الذين يسارعون في إلقاء اللوم على الظروف المحيطة عند الفشل في مواجهة الضغوط التي تعترضهم أثناء أداء مهامهم التعليمية .

ولقد تناولت العديد من الدراسات وجهة الضبط لدى المعلمين والضغوط المهنية، وبينت بعض هذه الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية بينهما كدراسة حمودة وآخرون (2008) ، دراسة كريل ومارثا (Cyril J. Sadowski1985 , Martha, W. Blackwell)، ودراسة هالبن وهاريس وهالبن(Halpin, Harris and Halpin,1985) في حين أن دراسات أخرى لم تثبت وجود هذه العلاقة كدراسة دولا وبهاردويج (Dulla and Bhardwaj, 2014) .

ونظراً لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم بوصفه محوراً أساسياً للعملية التربوية فإن أي معوقات تعترض طريقه تحول بالتالي دون أداء واجبه التعليمي على النحو الأفضل، وتؤدي إلى إحساسه المباشر بعجزه عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه الأجيال التي يعلمها والمجتمع الذي يعمل فيه (طلافحة،2013، ص262). مما دفع الباحثة السعي

للتحقق من وجود العلاقة بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط، ووجدت الباحثة أيضاً أن من الأهمية التعرف على مستوى الضغوط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتأثير وجهة الضبط في الطريقة التي يتعاملون بها مع تلك الضغوط كخطوة أولى على طريق تطويرها، خاصة وأن هناك قلة في الدراسات في هذا المجال في البيئة المحلية على حد علم الباحثة، وبالتالي تتحدد مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما العلاقة بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية ؟

أهمية البحث وأهدافه:

تتجلى أهمية البحث الحالية في النقاط الآتية:

– إلقاء الضوء على موضوع حيوي وهام وهو وجهة الضبط كمتغير من متغيرات الشخصية ، وتأثيرها الكبير على السلوكيات الصادرة عن المعلم داخل الصف والمدرسة، وإدارة المعلم لأجواء العملية الصفية .

– أهمية الشريحة التي يتناولها البحث وهي معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على اعتبار أن المعلمين هم حجر الزاوية في النظام التعليمي، ونجاح أو فشل العملية التعليمية يعتمد عليهم بشكل أساسي.

– يمكن أن يستفيد من نتائج هذا البحث المعلمون والمدارء والجهات المسؤولة في القطاع التربوي والتعليمي للتعرف على أبرز الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون في مرحلة التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية وربطها بقدرتهم على مواجهة تلك الضغوط من خلال التركيز على مركز الضبط الداخلي لديهم.

– يفتح المجال لأبحاث جديدة في مجال الضغوط المهنية ووجهة الضبط ، وإمكانية إعداد برامج خاصة للمعلمين لتدريبهم على تنمية مراكز الضبط الداخلي لديهم .

ويسعى البحث الحالي إلى ما يلي:

– فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط لـدى معلمي الحلقة الأولـى مـن التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.

– تعرف مستوى الضغوط المهنيـة لدى معلمي الحلقـة الأولى مـن مرحلـة التعليم الأساسي فـي مدينة اللاذقيـة.

– الكشف عن الفرق في الضغوط المهنية بين معلمي ومعلمات الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية تبعاً لمتغيري (الجنس، وعدد سنوات الخبرة).

– الكشف عن الفرق في وجهة الضبط بين معلمي ومعلمات الحلقة الأولى مـن مرحلة التعليم الأساسي فـي مدينـة اللاذقية تبعاً لمتغيري (الجنس، وعدد سنوات الخبرة).

أسئلة البحث:

هل يزيد مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين أفراد عينة الدراسة عن 60% كمتوسط افتراضي؟

فرضيات البحث:

– لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط المهنية ودرجاتهم على مقياس وجهة الضبط.

– لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط المهنية عند مستوى الدلالة 0,05 تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ،إناث) .

– لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس وجهة الضبط عند مستوى الدلالة 0,05 تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ،إناث) .

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، من 5 – أقل من10 سنوات، من10 سنوات فأكثر).

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، من 5 – أقل من 10 سنوات، من10 سنوات فأكثر).

مصطلحات البحث:

1- **الضغوط المهنية: Occpitional Streeses:** عرفها منصوري (2010) بأنها شعور العامل بعدم قدرته على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته، بسبب المصادر الموجودة في محيط العمل في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب على ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفيزلوجية والسلوكية (ورد في آسيا، 2011–2012،ص81). ويعرف الضغط المهني عند المعلم **(Stress Teacher)**: بأنه الظروف العقلية والجسمية التي تؤثر على المعلم عندما يتعرض لأحداث مؤذية أو مثيرات غير مريحة في بيئة العمل (بدران،2017، ص328). وتعرف الباحثة الضغوط المهنية إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغط المهني ليوسف عبد الفتاح محمد المطبق في هذه الدراسة، حيث تعكس الدرجة المرتفعة على المقياس ارتفاع مستوى الضغوط المهنية وأما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى الضغوط المهنية لأفراد العينة.

2- وجهة الضبط: Locus Of Control: عرف البدران وجهة الضبط بأنها" قدرة الفرد وسيطرته على الطريقة التي يدرك بها العوامل التي سببت نجاحه أو فشله وإخفاقه في اتخاذ قرار معين في السيطرة على الموقف متحكماً وبفعالية على ما يجري معتمداً في ذلك على خصائصه الشخصية الداخلية كالقدرة والقابلية أو ظروف خارجية كالحظ والصدفة والقدر"(ورد في شهاب،2010، ص11). وتعرف الباحثة وجهة الضبط إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس وجهة الضبط لروتر (الضبط الداخلي والضبط الخارجي) (control Internal / External locus of Rotter, 1966) المطبق في هذه الدراسة، حيث تعكس الدرجة المرتفعة على المقياس بأن المعلمين ذو وجهة ضبط خارجي و تعكس الدرجة المنخفضة على المقياس بأن المعلمين ذو وجهة ضبط داخلي.

الدراسة النظرية:

1 – مفهوم الضغط: يعد مصطلح الضغط (stress) من المصطلحات القديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية وبدأ استخدامه حديثاً في مجال العلوم الاجتماعية عامة ومجال علم التربية وعلم النفس خاصة، ويعد كانون(CANON 1920) من أوائل الباحثين الذين اهتموا بدراسة الضغوط حيث توصل إلى أن الضغوط عندما تكون دائمة ومستمرة تترك آثار قاسية على الفرد وتؤدي في النهاية إلى اضطراب النظام البيولوجي لديه (محمد،2006–2007، ص66). ومن الطبيعي أن يتعرض الأفراد في مجالات العمل المختلفة لأنواع عدة من المشكلات والضغوطات المهنية

التي تفرزها طبيعة المهنة وظروفها، حيث يعرف الضغط المهني **(Occpitional Streese)** على أنه الاضطرابات الجسمية والنفسية التي تنتج عندما تكون قدرات وموارد الفرد الذاتية غير كافية للتعامل مع متطلبات وضغوط الظرف أو الموقف (Regina&Ehibudu,2018,p:94) .

2 – مصادر الضغوط المهنية: تتداخل مصادر الضغوط المهنية فيما بينها لتشكل مجموعة من المؤثرات الضاغطة على الفرد داخل بيئة العمل، ومن الصعوبة عزل هذه المصادر عن بعضها البعض ولذلك قسمت هذه المصادر إلى قسمين: أولاً– المصادر التنظيمية أو مصادر متعلقة بالعمل وتشمل عبء الدور ويعني قيام المعلم بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح وهذا ما يواجهه المعلم في تطبيقه للمناهج الجديدة فيجد نفسه في صراع بين متناقضات كثافة البرنامج، ضيق الوقت، الفروق الفردية في قدرات المتعلمين ومستواهم الدراسي، بالإضافة إلى غموض وصراع الدور نتيجة عدم فهم المعلم لما هو متوقع منه وهو نقص المعلومات اللازمة التي يحتاجها المعلم في أداء دوره في المدرسة ومن ضمن تلك المصادر ضغوط بيئة العمل المادية وتشمل عوامل مثل الإضاءة، الضوضاء، الحرارة، تلوث الهواء إضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي تتمثل في ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والمدير وسوء المناخ الاجتماعي والوسط المدرسي ونقص التقدير الاجتماعي لمهنة التعليم وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات ونقص فرص النمو والتقدم المهني وغير ذلك (شداني،2010–2011، ص19– 22 ؛أحمد والسر،2012،ص7). ثانياً– المصادر الشخصية: ويقصد بالمصادر الشخصية للضغوط المهنية أو المتغيرات المتعلقة بالفرد تلك العوامل التي كونت شخصيته، حيث تبين أن لكل من العوامل المتمثلة في نمط الشخصية، نوع الجنس، السن والعلاقات الشخصية، التوافق بين قدرات الفرد وحاجات العمل، الحالة النفسية والبدنية، تراكم أحداث الحياة والمسؤولية عن الأسرة، وتأثيراتها في التعامل مع بيئة العمل ودورها في تحديد نوعية الاستجابة لمصادر الضغوط المهنية (الأحسن،2015،ص196) .

إن عمل المعلم تحت مستويات مرتفعة من الضغط النفسي تصاحبه مظاهر فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم ومشاكل تختص بالعيون وآلام الأس والمعدة وأمراض القلب، ومظاهر نفسية كعدم الرضا عن العمل وعدم الاستمرار فيه والعزم على تركه إلى مهن أخرى ، كما أن الضغوط المهنية لها تأثيرات سلبية على أداء المعلم وسلوكه في تعامله مع تلاميذه داخل الصف ومع زملائه في المدرسة (سلامي، 2008، ص97).

3 – وجهة الضبط: Locus of Control : يعد مفهوم وجهة الضبط من المفاهيم التي ظهرت حديثاً، وهو مفهوم يلعب دوراً بارزاً في شخصية الفرد وتعزيز سلوكه نحو المثيرات الموجودة في البيئة وقد سعت الدراسات النفسية عموماً إلى فهم السلوك الإنساني وضبطه والتنبؤ به، ويعود الفضل للعالم روتر (Julian Rotters) في وضع هذا المفهوم في نظريته "التعلم الاجتماعي "حيث قدم هذا المفهوم في نسق نظري متكامل مستند إلى مدرستين كبيرتين من مدارس علم النفس هما:المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية (مكاوي،2015،ص18–19) .

ومفهوم وجهة الضبط هو درجة إدراك الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد على سلوكه هو ومواصفاته، في مقابل درجة إدراك الفرد أن المكافأة أو التدعيم مضبوطة أو محكومة بقوى خارجية، وربما تحدث مستقلة عن سلوكه، أي أن مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين ما يتلو هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم (ورد في بو الليف ، 2009–2010، ص28–29).

وتعرف وجهة الضبط بالموقع أو المصدر الذي تنطلق منه مسببات السلوك التي يعتقد الفرد أنها المسؤولة عن نجاحه أو فشله. بمعنى آخر تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد العوامل المسببة لنتائج سلوكه سواء كانت هذه النتائج مرضية

كالثواب بجميع أنماطه، أو غير مرضية، كالعقاب بجميع أشكاله، أهي كامنة في نفسه، أم صادرة عن ظروف وأحداث خارجية هي فوق قدرته وطاقاته وإمكانياته وبناء على هذا التعريف، فلوجهة الضبط بعدان هما:

1 –البعد الداخلي (Internal Locus of Control)

2– البعد الخارجي (External Locus of Control)

ويعرف البعد الداخلي بأنه مجموعة العوامل التي يعتقد الشخص بأنها المسببة لنتائج سلوكه من خير أو شر، وهي ترجع في الوقت نفسه، إلى ذاته وقدراته وجهوده وإرادته ومهاراته وتحكمه بيئته، حيث أن الشخص في هذا البعد يعتقد بأنه هو المسؤول المباشر عن تصرفاته ونتائج أعماله، وأن ما يحققه من نجاح أو يمنى به من فشل راجع إلى ما يبذله من جهد ومثابرة وإرادة وتصميم، أو إلى نقص فيها.

في حين يعرف البعد الخارجي بأنه مجموعة العوامل التي يعتقد الشخص بأنها المسببة لنتائج سلوكه من خير أو شر، وترجع في الوقت نفسه إلى عوامل خارجية فوق طاقته، وخارجة عن إرادته، ولا دخل له فيها، وليس له سيطرة عليها، أو التحكم بها، مثل الحظ والصدفة والقدر والنصيب والناس الآخرين (دروزة، 2007، ص445) .

ويرى روتر أن هناك خصائص تميز الأفراد ذوي الضبط الداخلي فهم يستطيعون تحديد ما سوف يحدث لهم وبالتالي يستطيعون الهيمنة على قدراتهم ومصيرهم كما أنهم يركزون اهتمامهم بشكل أكبر على تعزيزات المهارة في الأداء وعلى كفاءتهم الداخلية التي تحقق لهم الوصول إلى الأهداف المرجوة، وهم أكثر احتراماً للذات وأكثر قناعة ورضا عن الحياة وأكثر اطمئناناً وهدوءً وأكثر ثقة بالنفس وأكثر ثباتاً انفعالياً، وأقل قلقاً، وأقل اكتئاباً، وأكثر تحملاً للمسائل والمشكلات العامة. وفي مجال العمل والأداء المهني حيث تبين أن لديهم معرفة شاملة بعالم العمل الذين يعملون فيه والبيئة المحيطة بهم، كما أنهم أكثر إشباعاً ورضا عن عملهم لأنهم أكثر إدراكاً للضغط ويعتمدون على أساليب المواجهة في التعامل مع الضغوط (مرجع سابق، مكاوي، 2015، ص25–26) .

في حين أن الأفراد ذوي الضبط الخارجي يعتقدون أن ليس لديهم سيطرة على الأحداث في حياتهم، وأن هناك أفراد آخرين وأو قوى خارجية تسيطر على الأحداث المختلفة في حياتهم، كما أنهم يميلون ليكونوا أكثر شعوراً بالضغط (Ibegbunam&Onyekuru,2014,p:394) ويكون لديهم سلبية عامة وقلة في المشاركة والإنتاج، وينخفض لديهم الإحساس بالمسؤولية الشخصية عن نتائج أفعالهم الخاصة، ويرجعون الأحداث السلبية والإيجابية إلى ما وراء الضبط الشخصي ويقتصر إلى الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث (علي، 2013، ص68) .

الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة سيتم عرض البعض منها على الشكل التالي:

أولاً الدراسات العربية:

1– **دراسة رمضان(1991) في عمان بعنوان "الضغوط النفسية والرضا المهني"**. هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا المهني، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من (135) معلم ومعلمة، واستخدم فيها مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا المهني، ووصلت الدراسة إلى أن الغالبية من المعلمين والمعلمات (53.5%) يتعرضون لضغوط عمل منخفضة، وبينت عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط وفي درجة الرضا الوظيفي (آسيا، 2012،ص18) .

2- دراسة بركات (2000) في فلسطين بعنوان " مركز الضبط الداخلي –الخارجي وعلاقته باتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم دراسة تحليلية مقارنة بين معلمي المدارس الحكومية ومدارس وكالة الغوث الدولية ". هدفت الدراسة بحث العلاقة بين مركز الضبط واتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم، طبق مقياس موقع الضبط لروتر واستبانة لقياس الاتجاه نحو المهنة من تطوير الباحث لهذا الغرض على عينة بلغت (160) من معلمي المدارس الحكومية ومدارس وكالة الغوث الدولية، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المعلمين ودرجات المعلمات على مقياس موقع الضبط لصالح المعلمين الذكور.

3- دراسة حسين (2011-2012) في بغداد بعنوان" ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية وعلاقتها بمركز الضبط". هدفت الدراسة معرفة علاقة ضغوط العمل بمركز الضبط لدى معلمي المدارس الابتدائية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، بلغت عينة الدراسة (200) معلم ومعلمة من المدارس الابتدائية لمدينة بغداد، واستخدم مقياس ضغوط العمل ومركز الضبط من إعداد الباحثة، ووصلت الدراسة لوجود علاقة دالة إحصائياً وإيجابية لضغوط العمل ومركز الضبط الخارجي لدى معلمي المدارس الابتدائية ولصالح مركز الضبط الخارجي أي كلما زاد مركز الضبط الخارجي زادت الضغوط، وأن معظم المعلمين ذكور وإناث لديهم ضغوط عمل، وتبين أن هناك فروق في مركز الضبط (الداخلي والخارجي) ولصالح الذكور، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق في ضغوط العمل بين المعلمين تبعا لمتغير سنوات الخبرة

4- دراسة قريطع (2017) في الأردن بعنوان " الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة" هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم". استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (370) معلم ومعلمة ، استخدم الباحث مقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين .كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية وأشارت النتائج لوجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة .

5- دراسة سليمون (2017) في سوريا مدينة طرطوس بعنوان" الإدارة الصفية وعلاقتها بموقع الضبط لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في مدينة طرطوس" .هدفت الدراسة تعرف العلاقة بين درجة ممارسة الإدارة الصفية و موقع الضبط لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في مدينة طرطوس " . استخدمت الباحثة المنهج الوصفي تكونت عينة الدراسة من(104) معلماً ومعلمة من مدارس التعليم الأساسي ، استخدمت الباحثة استبانة الإدارة الصفية إعداد الجبوري (2006) ومقياس موقع الضبط لروتر . أشارت النتائج ميل المعلمين إلى الضبط الداخلي ووجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين درجة ممارسة الإدارة الصفية و بين موقع الضبط الداخلي وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة ممارسة الإدارة الصفية و بين موقع الضبط الخارجي لدى عينة الدراسة .

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1- دراسة هالبن وهاريس وهالبن (Halpin, Harris and Halpin,1985) في بريطانيا: بعنوان "ضغوط المعلم وعلاقتها بوجهة الضبط وفق متغير الجنس والعمر". Teacher stress as Related to Locus) of control according to the gender and age variable) هدفت الدراسة تعرف العلاقة بين الضغوطات لدى المعلم ووجهة الضبط، تكونت عينة الدراسة من (130) معلماً ومعلمة، استخدم الباحثون مقياس وجهة الضبط ومقياس الضغوط المهنية، ووصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين وجهة الضبط وضغوطات المعلم، وأن المعلمين الذين يشعرون بقدرتهم على السيطرة على البيئة التعليمية لديهم ضغوط أقل من المعلمين الذين لا يشعرون بقدرتهم على القيام بذلك، وأوضحت الدراسة عدم وجود علاقة للجنس والعمر بمتغيرات الدراسة.

2- دراسة لوزال جين (Loiselle Jean) وروايز نيكول (Royer Nicole) وآخرون(2001) في جامعة كيبك في كندا وردت في مليكة (2012-2013): بعنوان" الشعور بالضغط المهني لدى المعلمين وأنواع السند المقدم إليهم من قبل المدرسة " (Sense of professional pressure on teachers and the types of bond submitted by the school). هدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغوط المهنية والكشف عن الفرق في الضغوط المهنية وفقاً لمتغير الجنس وسنوات الخبرة. شملت الدراسة (1167) مدرساً، وشملت العينة أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط والذين يتعاملون مع تلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين (5 إلى 18سنة) .

استخدم الباحثون استبياناً يقيس مستوى الضغوط، كما استعمل الباحثون استبياناً آخر حول مصادر السند. ووصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن المعلمين لديهم مستوى من الضغط يتروح ما بين المتوسط والمرتفع، وأن المعلمات لديهن مستوى مرتفع من الضغط قدر ب (38,62) مقارنة مع المعلمين الذي بلغ (35,43)، والمعلمين الذين لديهن خبرة طويلة في ميدان التعليم هم الذين سجل لديهم مستوى عال من الضغط قدر ب(39,16) أما الذين لديهم (6) سنوات من الخبرة فقدر بـ (37,72) وذوي الخبرة من (14) إلى (16) سنة لديهم نسبة مرتفعة جداً من الضغط.

3- دراسة دولا وبهاردويج (Dulla and Bhardwaj, 2016)، بريطانيا: بعنوان "الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الابتدائية وعلاقتها بوجهة الضبط "(Occupational Stress Of Elementary School Teachers And Its Relation To The Locus Of Control). هدفت الدراسة تعرف العلاقة بين الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ووجهة الضبط ، اتبع الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (300) معلماً ومعلمة ، استخدم الباحثان مقياس الضغوط المهنية لسيرستافا وسينغ Srivastava and Singh (1983) ومقياس الضبط لروتر(1966) ، ووصلت الدراسة لعدم وجود علاقة بين وجهة الضبط والضغوط المهنية .

4- دراسة كريل ومارثا (Martha W.Cyril J, 2002) وارسو، بعنوان: "مركز الضبط والضغط المتوقع بين الطلاب المعلمين".(Locus of and stress center expected between students teachers control). هدفت إلى فحص العلاقة بين مركز الضبط والضغط المتوقع بين الطلبة المعلمين، تكونت عينة الدراسة من (27) من الطلبة المعلمين، استخدم الباحثان مقياس وجهة الضبط ومقياس الضغط ، وأظهرت النتائج أن الطلبة المعلمين الذين يشعرون أنهم يمكن أن يؤثروا على البيئة التعليمية صنفوا الأحداث بأنها أقل ضغطاً من أولئك المعلمين الذين شعروا أنهم يملكون سيطرة أقل.

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة ظهرت أهمية وجهة الضبط في علاقتها بالضغوط المهنية للمعلمين، فالمعلمين الذين يشعرون بقدرتهم على السيطرة على البيئة التعليمية لديهم ضغوط أقل من أولئك المعلمين

الذين لا يشعرون بقدرتهم على القيام بذلك، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تمكنت الباحثة من الإفادة منها في عرض الإطار النظري، بالإضافة إلى اختيار الأدوات المناسبة للبحث حيث أخذت عن دراسة حمودة وآخرون (2008) مقياس الضغوط المهنية ليوسف عبد الفتاح (1999)، وعن دراسة مكاوي (2015) مقياس وجهة الضبط "لروتر (Rotter, 1966 Internal / External locus of control) قام بتعريبه وإعادة تقنينه على المجتمع العربي كفافي (1982)، واختلفت عن العديد من الدراسات السابقة في المرحلة التعليمية التي أجريت فيها الدراسة وهي مرحلة التعليم الأساسي، وقد أكد البحث الحالي على وجود العلاقة بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط لدى المعلمين والمعلمات .

منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي، الذي يقوم على وصف الظاهرة، تحليلها وبيان العلاقة بين مكوناتها، حيث أن منهج البحث الوصفي يجري لأغراض علمية مـــن أجل تطوير المعرفة (حمصي، 1991،ص162).

حدود البحث:

- **الحدود المكانية:** تم إجراء البحث في بعض مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.
- **الحدود الزمانية:** تم إجراء البحث خلال الفترة الزمنية الواقعة بين شهر نيسان وتشرين الثاني من العام الدراسي 2017-2018 .
- **الحدود البشرية:** معلمي ومعلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.
- **الحدود الموضوعية:** موضوع البحث الحالي يتناول الضغوط المهنية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي .

مجتمع وعينة البحث:

تكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع معلمي ومعلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساســـي فـــي مدينـــة اللاذقيـــة والبالـــغ عددهم (1146) معلماً ومعلمـــةً حسب إحصائيات مديريـــة التربية للعام الدراسي (2017)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من معلمي ومعلمات الحلقة الأولـــى من التعليم الأساسي بمدينة اللاذقيـــة، قامت الباحثة بتوزيع (152) استبانة على المعلمين والمعلمات مـن المدارس التالية: (عامـــر علي، حبيب ملاح، الاشتراكيـــة، أنيس عباس، قنينص، نادر جـــراد، فارس صبيح، الشريف الـــرضي، يوسف فارس). وتم اختيار المدارس لتمثل معظم المناطق التعليمية في مدينة اللاذقية. وتم استعادة (142) استبانة واستبعاد (12) استبانة للنقص في البيانات اللازمة للتحليل الإحصائي، وبلغ عدد أفراد العينة (130) معلماً ومعلمـــة (52 معلماً، و78 معلمةً) .

ويبيّن الجدول (1) توزع عينة البحث، بحسب متغيرات البحث ونسبتها المئوية:

جدول (1): توزع عينة البحث للعام الدراسي 2018/2017

الجنس				عدد سنوات الخبرة						المجموع	النسبة
ذكور		إناث		أقل من 5 سنوات		من 5 – أقل من 10 سنوات		من10 سنوات فأكثر			
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة		
52	%40	78	%60	26	%20	44	%33.8	60	%46.2	130	%100

أدوات البحث:

لجمع المعطيات والتحقق من فرضيات البحث استخدمت الباحثة أداتي بحث هما:

1- مقياس الضغوط المهنية:

1-1- وصف المقياس: استخدمت الباحثة مقياس الضغوط المهنية لـ" يوسف عبد الفتاح محمد (1999) " والذي يتألف من (48) بنداً تتوزع إلى أربعة أبعاد وهي: الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط المرتبطة بعملية التدريس، الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء، ويجيب المعلم على كل بند وفق مقياس متدرج مكون من أربعة درجات موافق بشدة (4)، موافق (3)، غير موافق (2)، غير موافق على الإطلاق (1)، وبذلك تكون أدنى درجة (48) وتكون أعلى درجة يحصل عليها المعلم (192) .

تم حساب المتوسط الافتراضي لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط المهنية وفق القانون التالي: مجموع تدرجات المقياس / عدد التدرجات * عدد البنود أي (1 +2+3+4) / 4 * 48 = 10/ 4 *48= 120

1-2- صدق وثبات المقياس: تم التأكد من صدق المقياس وثباته من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مؤلفة من (25) معلماً ومعلمة في مدينة اللاذقية للعام الدراسي2017-2018 بالطرق التالية:

1- صدق الاتساق الداخلي: تم بحساب معامل الارتباط بين أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة معامل الارتباط
الضغوط الإدارية	0,78**
الضغوط الطلابية	0,77**
الضغوط المرتبطة بعملية التدريس	0,86**
الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الزملاء	0,81**

** دال عند 0.01.

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01). وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

2- الصدق الذاتي: وهو الجذر التربيعي لثبات المقياس، وبلغ الصدق الذاتي (0,91) وهي قيمة دالة على الصدق العالي للمقياس.

- **ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مؤلفة من (25) معلماً ومعلمة في مدينة اللاذقية الدراسي2017- 2018، بحساب معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات (0,82). وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات.

2- مقياس وجهة الضبط:

1-1- وصف المقياس: استخدمت الباحثة مقياس وجهة الضبط لروتر (Rotter, 1966 Internal / External locus of control) قام بتعريبه وإعادة تقنينه على المجتمع العربي كفافي (1982)، يتكون مقياس مركز الضبط من (29) فقرة يتم الإجابة عنها بالاختيار بين خيارين هما: أ وب، يعكس كل بديل آراء الفرد ومعتقداته الشخصية حول العوامل التي توجه سلوكه ونظرته للعالم ككل. من بين هذه الفقرات يوجد ست فقرات معبأة تسمى

(Filler) وهي الفقرات التي تحمل الأرقام التالية : (1-8-14-19-24-27)، وقد جاءت هذه الفقرات لتعتيم هدف المقياس على المستجيب كي يستجيب بصدق دون تكلف، وبالتالي لم يحسب لهذه الفقرات أي علامة.

أما الفقرات رقم (2 ، 6 ، 7 ، 9 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 23 ، 25 ، 29) تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (أ) ، وتعطى صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (ب) ، في حين تعطى الفقرات رقم (3 ، 4 ، 5 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 15 ، 22 ، 26 ، 28) علامة واحدة عند الإجابة عليها بالرمز (ب) ، وتعطى صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (أ) ويصنف المستجيبون على هذا المقياس إلى فئتين: الأولى: من (صفر - 8) درجات وهم ذوي مركز الضبط الداخلي.

الثانية: من (9 - 23) درجة وهم ذوي مركز الضبط الخارجي.

1-2- صدق وثبات المقياس:

1- صدق المقارنة الطرفية: للتأكد من صدق المقارنة الطرفية قامت الباحثة بالمقارنة بين مجموعة الأرباعي الأعلى ومجموعة الأرباعي الأدنى على مقياس وجهة الضبط، والجدول رقم (3) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (3) صدق المقارنة الطرفية لمقياس وجهة الضبط

المتغير	مجموعة الأرباعي الأعلى			مجموعة الأرباعي الأدنى			Tالمحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري			
وجهة الضبط	13	10,00	1,732	8	5,50	1,773	5,732	0.000	دال

من خلال قراءة الجدول (3) يتبين أن قيمة الاحتمال بلغت (0.000)، وهي أقل من (0.05)، أي أن الفروق دالة وجوهرية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى. وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز.

2-الصدق الذاتي: وهو الجذر التربيعي لثبات المقياس، وبلغ الصدق الذاتي (0,88) وهي قيمة دالة على الصدق العالي للمقياس.

- **ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مؤلفة من (25) معلماً ومعلمة في مدينة اللاذقية للعام الدراسي2017- 2018، بحساب معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات (0,77) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات .

النتائج والمناقشة:

- السؤال الرئيس: هل يزيد مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين أفراد عينة الدراسة عن 60% كمتوسط افتراضي.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون(ت) ستودنت لدلالة الفروق بناء على مستوط حسابي افتراضي حدد بـ(60%) (صافي، 2008، 30)، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) اختبار(ت) ستودنت لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الافتراضي لمقياس الضغوط المهنية

المتغير	العينة	متوسط درجات العينة	الانحراف المعياري	Tالمحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار
الضغوط المهنية	130	109,85	18,49	67,74	0,000	دال

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) كانت دالــة عند مستوى الدلالة (0,05) حيث أن القيمة الاحتمالية (0,000) أصغر من (0,05) وهذا يشير إلى أن متوسط الضغوط المهنية لدى أفراد العينة أقل مـن المتوسط الافتراضي للمقياس (120)، ولكن بناءً على تقسيم مستويات الضغوط المهنية إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) فإن متوسط درجـات أفراد العينة (109,85) يقع ضمن الحد الأعلى المتوسط الذي يتراوح بين (99-111).

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة قريطع (2017) حيث أشارت النتائج لوجود مستوى متوسط من الضغوط واختلفت مع نتائج دراسة رمضان (1991) التي أشارت لوجود مستوى منخفض مـن الضغوط المهنية لـدى المعلمين.

إن المعلمين عموماً يتعرضون للعديد من المواقف الضاغطة وخاصة معلمي مرحلة التعليم الأساسي، الأمر الذي يعود لخصوصية هـذه المرحلة فهي مرحلـة الإعداد والتأسيس للتلاميذ للمراحل الدراسية القادمة، حيث تتعد المهام التعليمية التي يقوم بها المعلمون وتكثر الالتزامـات، بالإضافـة لضغوط أخرى تتراوح بين عدد التلاميذ الكبير الـذي لا يتناسب مــع حجم الصف في كثير مــن الأحيان، فضلاً عـن التعديلات والتطورات التي تطرأ علـى المناهج الدراسية بشكل مستمر، وارتباط العديد مــن الموضوعات والأنشطـة الواردة فــي المنهاج بضرورة الاتصال بالشبكات الالكترونيــة، مما يثقل كاهل المعلمين والمعلمات فـــي أداء واجبهم المهني الخ .

- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغوط المهنية ودرجات وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات المعلمين على مقياس الضغوط المهنية درجاتهم على مقياس وجهة الضبط، ويوضح الجدول (5) نتيجة هذا الإجراء.

جدول (5) قيمة معامل الترابط بين درجات الضغوط المهنية ودرجات وجهة الضبط لدى المعلمين والمعلمات

المتغير	العينة	قيمة معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	القرار
الضغوط المهنية	130	,38**	0,000	دال
وجهة الضبط	130			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0,38) وهو دال عند مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة **دولا وبهاردويج (Dulla and Bhardwaj 2014)** التي وصلت لعدم وجود علاقة بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط، بينما اتفقت هذه النتيجة **مع دراسة كريل ومارثا (Cyril , and Martha, 1985)** **ودراسة هالبن وهاريس وهالبن (Halpin, Harris and Halpin,1985)** التي وصلت لوجود علاقة بين الضغوط المهنية ووجهة الضبط.

ويمكن تفسير هذه العلاقة بأن ارتفاع الدرجات على أحد المقياسين يقابلها ارتفاع على المقياس الآخر، فكلما ارتفعت الدرجات على مقياس وجهة الضبط تعني الاتجاه نحو الضبط الخارجي ويقابله ارتفاع في مستوى الضغوط وبالتالي توجد هذه العلاقة ، فالمعلمين ذوي وجهة الضبط الداخلي لديهم شعور منخفض بالضغط مقارنة بالمعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يختبرون مستويات أعلى من مصادر ضغوط مهنة التدريس.

– الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

للتحقق من الفرضية الثالثة تم تطبيق اختبار الدلالة t-test لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات كل من المعلمين والمعلمات في الضغوط المهنية ويوضح الجدول (6) نتيجة هذا الإجراء:

جدول (6) يوضح الفروق بين المعلمين والمعلمات في متوسط درجات الضغوط المهنية

المتغير	ذكور			إناث			T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار
	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري			
الضغوط المهنية	42	105,77	18,51	78	112,56	18,08	2,07	0,040	دال

يتضح من الجدول (6) أن القيمة الاحتمالية قد بلغت (0,04) وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق بين معلمي ومعلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (عينة الدراسة) في الضغوط المهنية لصالح المعلمات، وبالتالي نرفض الفرضية ونقبل الفرضية البديلة.

اختلفت نتائج هذه الفرضية مع ما توصلت له دراسة رمضان (1999) و دراسة حسين (2011-2012) التي بينت عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط، بينما اتفقت مع نتائج دراسة لوزال جين (Loiselle Jean) وروايز نيكول (Royer Nicole) وآخرون(2001) التي بينت وجود فروق في الضغوط المهنية لصالح المعلمات.

وفي الدراسة الحالية يمكن تفسير وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط المهنية ولصالح المعلمات، لأن المعلمات أكثر تعاطفاً مع التلاميذ وإحساساً بالمسؤولية، حيث تسعى المعلمة جاهدة للتوفيق بين مهامها وواجباتها التدريسية وواجباتها المنزلية، وبشكل عام يمكن القول بأن المرأة العاملة أكثر تعرضاً للضغوط نتيجة الالتزامات والأعباء الملقاة على عاتقها داخل المنزل ، مما يشكل ضغطاً إضافياً عليها إلى جانب ضغوطات العمل.

– الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ،إناث) .

للتحقق من الفرضية الرابعة تم تطبيق اختبار الدلالة t-test لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات كل من المعلمين والمعلمات في وجهة الضبط ويوضح الجدول (7) نتيجة هذا الإجراء:

جدول (7) يوضح الفروق بين المعلمين والمعلمات في متوسط درجات وجهة الضبط

المتغير	ذكور			إناث			T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار
	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري			
وجهة الضبط	52	7,56	2,36	78	8,31	2,77	1,60	0,11	غير دال

يتبين من الجدول (7) أن القيمة الاحتمالية (0,11) وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين معلمي ومعلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (عينة البحث) في وجهة الضبط. وهذه النتيجة اختلفت مع ما توصلت له دراسة بركات (2000) ودراسة حسين (2012–2011) حيث بينت وجود فروق بين المعلمين في وجهة الضبط لصالح المعلمين الذكور. واتفقت مع دراسة هالبن وهاريس وهالبن (Halpin, Harris and Halpin,1985) التي بينت عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في وجهة الضبط.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في وجهة الضبط (داخلية، خارجية) إلى أن المعلمين والمعلمات معدين نفس الإعداد المهني ويخضعون لظروف عمل متماثلة ومتساوون في الحقوق والواجبات المفروضة عليهم، إلى جانب إحساس المعلمين بالمسؤولية تجاه مهنتهم وتلاميذهم ومعرفتهم بأن مهنة التدريس من المهن الضاغطة نتيجة خبرتهم العملية داخل الصف والمدرسة.

– الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، من 5 –أقل من10 سنوات، من10 سنوات فأكثر).

لتعرف الفروق بين متوسّطات درجات الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة، وأدرجت النتائج في الجدول (8).

جدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة على استبانة الضغوط المهنية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

المتغير	عدد سنوات الخبرة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الضغوط المهنية	أقل من 5 سنوات	26	95.62	14.01	2.75
	من 5 – 10 سنوات	44	106.41	18.09	2.73
	10 سنوات فاكثر	60	118.53	15.84	2.04

وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث، واستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وأُدرجت النتائج في الجدول (9).

جدول (9): يوضح الفروق بين أفراد عينة البحث حول متوسط درجات الضغوط المهنية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الاحتمال	القرار
الضغوط المهنية	بين المجموعات	10313.200	2	5156.600	19.38	0.000	دال
	داخل المجموعات	33789.724	127	266.061			
	المجموع	44102.923	129				

من خلال قراءة الجدول (9) يتبين وجود فروق دالة وجوهرية بين إجابات أفراد عينة البحث حول درجة تقديرهم لتواجد الضغوط المهنية لديهم تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، إذ جاءت قيمة الاحتمال (0.000)، وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، عند درجات حرية (127، 2).

ولمعرفة اتجاه هذه الفروق، استخدم اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي (10):

جدول (10): نتائج اختبار (Scheffe) للفروق بين متوسطات أفراد العينة حول درجة تواجد الضغوط المهنية لديهم تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

المتغير	(I)سنوات الخبرة	(J) سنوات الخبرة	اختلاف المتوسط (I–J)	الخطأ المعياري	قيمة الاحتمال	القرار
الضغوط المهنية	أقل من 5 سنوات	من 5 – 10 سنوات	−10.79(*)	4.03	0.031	دال
		10 سنوات فأكثر	−22.91(*)	3.82	0.000	دال
	من 5 – 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	10.79(*)	4.03	0.031	دال
		10 سنوات فأكثر	−12.12(*)	3.23	0.001	دال
	10 سنوات فأكثر	أقل من 5 سنوات	22.91(*)	3.82	0.000	دال
		من 5 – 10 سنوات	12.12(*)	3.23	0.001	دال

يظهر الجدول (10) أن الفروق جاءت بين ذوي الخبرة 10 سنوات فأكثر وكل من ذوي الخبرة (أقل من 5 سنوات، ومن 5 – 10 سنوات) لصالح ذوي الخبرة 10 سنوات فأكثر بدلالة المتوسطات الحسابية.

وهذه النتيجة اتفقت مع ما وصلت له دراسة لوزال جين (Loiselle Jean) وروايز نيكول (Royer Nicole) وآخرون(2001) ، واختلفت مع دراسة حسين (2011–2012) التي بينت عدم وجود فروق في ضغوط العمل بين المعلمين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، ودراسة قريطع (2017) التي بينت وجود ضغوط لدى المعلمين ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة .

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأنّ المعلمين الذين يمتلكون 10 سنوات من الخبرة في المجال التعليمي من المحتمل أنهم قد واجهوا العديد من المشكلات والصعوبات سواء على الصعيد المهني كالمشكلات السلوكية والمشكلات التحصيلية للتلاميذ، كذلك سوء التفاهم مع بعض الزملاء، وعدم مراعاة ظروفهم أثناء وضع البرنامج المدرسي، وصعوبة التواصل مع بعض أولياء أمور التلاميذ وغير ذلك ، إضافة إلى مشكلات أخرى على الصعيد الشخصي والاقتصادي وضغوط المنزل والعائلة، وبالتالي فالمعلمين على الرغم من إحساسهم المرتفع بالمسؤولية المهنية، وخبرتهم الكبيرة في المجال التعليمي والتربوي والتي قد تفوق خبرة المعلمين الجدد في هذا المجال، إلا أن المشكلات والأعباء المهنية وظروف العمل استفذذت طاقة هؤلاء المعلمين وقدرتهم وجعلتهم يشعرون بالضغط النفسي والمهني بشكل كبير.

– الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، من 5 – 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).

لتعرف الفروق بين متوسّطات درجات وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة، وأدرجت النتائج في الجدول (11).

جدول (11): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة على استبانة وجهة الضبط تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

المتغير	عدد سنوات الخبرة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
وجهة الضبط	أقل من 5 سنوات	26	7.19	2.68	0.53
	من 5 – 10 سنوات	44	8.23	2.48	0.37
	10 سنوات فاكثر	60	8.20	2.68	0.35

وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات وجهة الضبط لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وأُدرجت النتائج في الجدول (12).

جدول (12): يوضح الفروق بين أفراد عينة البحث حول متوسط درجات وجهة الضبط تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الاحتمال	القرار
وجهة الضبط	بين المجموعات	21.627	2	10.813	1.583	0.209	غير دال
	داخل المجموعات	867.366	127	6.830			
	المجموع	888.992	129				

من خلال قراءة الجدول (12) يتبين عدم وجود فروق دالة وجوهرية بين إجابات أفراد عينة البحث حول درجة تقديرهم لوجهة الضبط لديهم تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، إذ بلغت قيمة الاحتمال (0.209)، وهي قيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، عند درجات حرية (127، 2).

إن خبرة الفرد وتجاربه في الحياة تزداد مع التقدم في العمر ، هذه الخبرات يمكن أن تزيد إحساس الفرد بقدرته على ضبط الأحداث من حوله، وقد تقوده إلى الإحساس بضعف قدرته على الضبط وسيطرة الأحداث عليه (مرجع سابق علي، 2013، ص86). وبالنسبة لعينة البحث الحالي فسنوات الخبرة لم تظهر تأثيراً على وجهة الضبط، حيث ظهر نوع من الاستقرار النسبي في وجهة الضبط لدى المعلمين والمعلمات.

الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل لها البحث، تقترح الباحثة الآتي:

- العمل على تطبيق برامج إرشادية لخفض مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات.
- إجراء بحوث ميدانية للكشف عن أهم مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين في كافة المراحل التعليمية.
- تدريب المعلمين على تنمية مواقع الضبط الداخلي لديهم عن طريق تقوية إيمانهم بأنفسهم وقدراتهم بدلاً من الاعتماد على الحظ والقدر والصدفة وإلقاء اللوم على الاخرين عند الفشل.
- إعادة إجراء البحث في مراحل تعليمية أخرى، ومقارنة نتائجه بالنتائج التي توصل إليها البحث الحالي.

المراجع:

- أحمد، عادل علي؛ السر، عثمان تاج. *تحديد أهم المتغيرات المؤثرة علي ضغوط العمل عند المعلمين دراسة حالة محلية ودمدني الكبري*. السودان ،2012 . ص1-21.
- الأحسن، حمزة، *الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة* . مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ع(1)، م(1)،2015، ص188-215 .
- آسيا، عقون، *الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، 2011-2012، ص81.
- بركات، زياد - *مركز الضبط الداخلي - الخارجي وعلاقته باتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم دراسة تحليلية مقارنة: بين معلمي المدارس الحكومية ومدارس وكالة الغوث الدولية* . جامعة القدس المفتوحة، طولكرم، 2000 ،ص1-18 .

– بدران، بلال عمر، *مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، م (176)، ج1، 2017، ص325–366.

– بو لليف، آمال. *مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي*، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، الجزائر، رسالة ماجستير،2009–2010،ص28–29.

– حسين، عزة عبد الرزاق. *ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية وعلاقتها بمركز الضبط* . مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ع (31)، 2011–2012، ص404–428.

– حمودة، حكيمة إيت؛ خطار، زاهية؛ بوشدوب، شهرزاد. *أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس م6 ، ع2 ،2008، ص1–45.

– حمصي، انطون، *أصول البحث في علم النفس*، ط3،جامعة دمشق، 1991،ص162.

– دروزة، أفنان نظير، *العلاقة بين مركز الضبط ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة النجاح الوطنية*. مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد الخامس عشر، ع1، 2007، ص 443–464.

– رمضان ، حسن نبيل. *درجة الذكاء الانفعالي لدى معلمي مدارس وكالة الغوث الدولية وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في محافظة نابلس* . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات . ع19 ،2010، 45–75.

– سلامي، باهي. *مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي دراسة ميدانية على عينة من أربع ولايات جزائرية*. رسالة دكتوراه، ، جامعة الجزائر، 2008، ص99.

– سليمون، ريم. *الإدارة الصفية وعلاقتها بموقع الضبط لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في مدينة طرطوس*. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، م 1، ع 1 ،2017، ص9–27.

– شهاب، شهرزاد محمد . *موقع الضبط وعلاقته بمتغير الجنس وسنوات الخدمة لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة نينوى*. دراسات تربوية، ع1، 2010 ، ص11–34.

– شداني، عمر، *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر،2010–2011، ص18–22.

– صافي، سمير خالد – دورة في برنامج (SPSS). الجامعة الاسلامية، غزة، 2008، 60ص.

– طلافحة، حامد عبد الله، *ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنه*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد 1، 2013، ص 257 –294.

– علي، محمدي. *الأسلوب المعرفي الاعتماد – الاستقلال عن المجال الإدراكي وعلاقته بمركز الضبط على ضوء متغير الجنس والتخصص والبيئة* . رسالة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر، 2012–2013، ص18.

– فوزي، تيايبية. *وجهة الضبط (داخلي– خارجي) وعلاقته بضغوط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضية*. جامعة حسيبة بن علي، الجزائر، رسالة ماجستير،2009،ص5.

– قريطع، فراس، *الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة*، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد (13) ، العدد (4)،2017، ص475–486.

– المصدر، عبد العظيم؛ أبو كويك، باسم علي، *دراسة بعنوان ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة فلسطين*، غزة،2007، ص1–38.

– مكاوي، هناء. *وجهة الضبط الداخلية– الخارجية وأثرها على الجانب العلائقي لدى الأستاذ المصاب بارتفاع ضغط الدم الشرياني*. رسالة ماجستير منشورة ، الجزائر، 2014–2105، ص25–26 .

– مليكة، شارف حوجة، *مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ،متوسط ، ثانوي) دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو*. رسالة ماجستير منشورة، الجزائر، 2010–2011، ص17–18

– محمد، مكناسي. *التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية* ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، 2006–2007، ص66.

- DHULL, INDIRA & BHARDWAJ, RAJESH ,*Occupational Stress Among Elementary Teachers In Relation To Locus Of Control*, MAR-APRIL 2016, vol-3-23 *p: 2031-2040*

-EHIbudu, Ernest & Regina, Ijeoma , *Influence of combined programmes on the stress level of academic staff of University of Port Harcourt, Rivers State, Nigeria*, International Journal of Multidisciplinary Research and Development Volume 5; Issue 2; February 2018, Page No. 94-98

- HALPIN, GLENNELLE, KAREN HARRIS and GERALD HALPIN, *teacher stress as related to Locus of control* The Journal of Experimental Education Vol. 53, No. 3 Spring, 1985, pp. 136-140

- MEIJER, SUSAN; SINNEMA,GERBEN;BIJSTRA,JAN. *"Coping styles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with chronic illnes*", Social science & Medicine, vol. 54 (9) , 2002, pp. 1453 – 1461

- Onyekuru, Bruno U . Ibegbunam Josephat O. *Relationships among test anxiety, locus of control and academic achievement among college students*, European Scientific Journal edition vol.10, No.13, May 2014, pp.387-401.

- ROTTER, J.B . *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs*: General and applied, 80(1), 1966, 1-28.