الاجهاد النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين

م. د. جعفر صادق عبيد العامري
الكلية التربوية المفتوحة / بابل

Psychological stress and its relationship to some variables among educational counselors

Dr. Jafer Sadik Obaid AL-ameri
Open Education college / Babel
Email : jafer6242@gmail.com

Abstract :
The current study aimed to know:
-The level of psychological stress of educational counselors.
- Significance of differences in stress among educational counselors according to the variables (gender, marital status, and specialization) .
In order to achieve the aims of the current study, the researcher conducted the following:
- adopting the stress Scale prepared by(ALameri,2009) which in its final form consisted of (45) paragraphs, after completing the conditions of Validity and reliability and distinguishing the paragraphs, the reliability coefficient of the scale as a whole was amounted by the test and retest method (0.85). The study is determined by educational counselors of both sexes (males, females) in the Babylon Education Directorate for the academic year 2020/2021, and the research community consists of (675) male and female counselors, with (355) male educational counselors and (320) female educational counselors, and the study sample was chosen by the stratified random method, with percentage of (29.63%) from the original community, the number of the study sample amounted to (200) male and female counselors, with rate of (105) male educational counselors and (95) female educational counselors. The study relied on the descriptive correlative approach, and to achieve the objectives of the study, the researcher applied the three study scales on the sample, and then analyzed the data using Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) in Data Processing.

1- The educational counselors have psychological stress.
2- There is no effect of gender, marital status on the stress of educational counselors.
3- There is an effect of the specialization variable on the stress of educational counselors, which is in favor of the specialization (psychology) when we compare it with the specialization (sociology).
4- There is an effect of the specialization variable on the stress of educational counselors, which is in favor of the specialization (counseling) when we compare it with the specialization (sociology).

According to the results of the current study, some recommendations and suggestions were presented.

Keyword: Psychological stress ,marital status, specialization, educational counselors .

الملخص :

أستهدف البحث الحالي التعرف على :

– مستوى الاجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين .

– دلالة الفروق في الاجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين تبعاً للمتغيرات (الجنس ، والحالة الاجتماعية ، والتخصص).

ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحث بما يأتي :

تبني مقياس الاجهاد الذي اعده (العامري، ٢٠٠٩) ، الذي تألف بصيغته النهائية من (٤٥) فقرة ، بعد استكمال شروط الصدق والثبات وتمييز الفقرات وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل بطريقة الاختبار واعادة الاختبار(٠,٨٥) . ويتحدد البحث بالمرشدين التربويين ومن كلاً الجنسين (ذكور، اناث) في مديرية تربية بابل للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، ويتألف مجتمع البحث من (٦٧٥) مرشداً ومرشدة بواقع (٣٥٥) مرشد تربوي و (٣٢٠) مرشدة تربوية ، واختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية بنسبة (٢٩,٦٣%) من المجتمع الأصل فبلغ عدد افراد عينة البحث (٢٠٠) مرشداً ومرشدة ، بواقع (١٠٥) مرشد تربوي و (٩٥) مرشدة تربوية ، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي ، وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بتطبيق مقاييس البحث على العينة ، ثم حللت البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في معالجة البيانات (SPSS).

وأظهرت نتائج البحث مايأتي:

١– إن المرشدين التربويين لديهم الاجهاد النفسي .

٢– ليس هناك اثر لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية في الاجهاد لدى المرشدين.

٣– هناك اثر لمتغير التخصص في الاجهاد عند المرشدين التربويين وهو لصالح التخصص (علم النفس) عندما نقارن مع التخصص (علم الاجتماع) .

٤– هناك اثر لمتغير التخصص في الاجهاد عند المرشدين التربويين وهو لصالح التخصص (الارشاد) عندما نقارن مع التخصص (علم الاجتماع) .

وطبقاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي قُدمت بعض التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الاجهاد النفسي ، الحالة الاجتماعية ، التخصص ، المرشدين التربويين .

المقدمة :

لا يكاد يخلو مجال عمل من مشكلات عديدة ومختلفة ومنها مجال التربية الذي يعتبر من أهم المجالات المهنية التي تلعب دورا هاما في حياة الأفراد والمجتمعات، ولا يمكننا الحديث عن تربية حديثة تهتم بالمتعلم وتعمل على انفتاحه وتنميته من جميع النواحي دون التطرق إلى العملية الإرشادية .

ويعتبر المرشد التربوي عنصر فعال في المدرسة ، وله دور أساس في تنمية ميول الطلبة واكتشاف قدراتهم العقلية ومساعدتهم في حل مشكلاتهم النفسية والدراسية والاجتماعية والصحية ، وإن تعرض المرشد التربوي الى الاجهاد والضغوط وأحداث الحياة التي تستثير انفعالاتنا كظروف العمل والصراعات الأسرية والاضطرابات العضوية والأرق ، تحد من نشاطه وإسهامه وإنتاجه في عملية التفاعل مع المسترشدين وبالتالي يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا لديه. كما أن طبيعة العمل الإرشادي تؤثر في المرشد ودرجة توافقه ، فالمرشد بحاجة إلى الشعور بالرضا، والسعادة ، والشعور بالاطمئنان ناحية مستقبله (أرجايل،١٩٩٣ ، ص٦٠) .

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

أن حياتنا اليومية مليئة بالعديد من الاحداث كالأحداث السلبية المجهده (الغير مرغوب فيها) كالمرض او الوفاة الخ ، او الاحداث الايجابية (المرغوب بها) كالزواج أو النجاح في العمل والدراسة الخ ، والتي نشعر احياناً بمسؤوليتها عنها فأنها قادرة على احداث استجابة الاجهاد لدينا وظهور آثارها على الجانبين الجسمي والنفسي (sharffer, 1982, p.6) ، وان لمحيط العمل والمتغيرات المتعلقة به تأثير بشكل مباشر في سلوك الإفراد وردود فعلهم وبالتالي على التطور الوظيفي ومناخ مؤسسة العمل التي يعملون بها(Cooper, 1978 , P. 289) ٠فتعرض المرشد التربوي الى الاجهاد وأحداث الحياة التي تستثير انفعالاته كظروف العمل والصراعات الاسرية والاضطرابات العضوية تحد من نشاطه واسهامه وانتاجه في عملية التفاعل بين المسترشدين، وبالتالي يؤدي الى انخفاض مستوى الرضا لديه، وقد اشارت الدراسات الى ارتباط انخفاض الشعور بالرضا عن العمل بمعدلات اعلى من القلق والاكتئاب والاجهاد والاعراض الجسمية والنفسية وامراض الشريان التاجي ، كما يرتبط انخفاض المكانة وتدني مستوى العمل بالشعور بعدم الرضا (ارجايل,١٩٩٣,ص٦٠) ، وفي سياق كل ما سبق ذكره ولكون الباحث احد المرشدين التربويين وممن مارس المهمات الإرشادية, فقد وجد ومن خلال تواجده مع بعض المرشدين التربويين في المدارس ما يشير إلى ذلك , الأمر الذي عزز قناعة الباحث ودفعه لإجراء مقابلات مبدئية استطلاعية مباشرة مع عدد من المرشدين التربويين والمشرفين الاختصاص، للتعرف على مدى توافر متغير البحث الحالي لدى المرشدين التربويين, ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في السؤال الآتي:

- ما مستوى الاجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين ؟
- ما العلاقة بين الاجهاد النفسي والمتغيرات (الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص) ؟

أهمية البحث :

تعد مهنة المرشد التربوي في ظل التربية الحديثة عنصراً مهماً في تحسين العملية التعليمية التعلمية ، نظراً لدورها الفعال في التخفيف من حدة المشكلات التي يعاني منها الطلاب ، وسعيه الى توظيف امكاناته وقدراته باعلى مستوى بما يخدم مصلحة الطلاب لتحقيق اكبر فائدة مرجوة من الصحة النفسية والتوافق النفسي (الحمايده ،٢٠١٧، ص٢) . وأن الاجهاد يعتبر من الامور المؤثرة بصورة واسعة في الانسان ، حيث أن الإنسان في الحياة المعاصرة يواجه العديد من التغيرات كالحروب، والتي تزيد من مصادر التوتر والإجهاد النفسي لديه (جبريل، ١٩٩٩،ص٥٤) ، ومن النادر أن نجد شخصاً لا يعاني من الإجهاد، نتيجة للظروف التي مرت بنا مثل الحروب وانعدام الأمن النفسي والاقتصادي والاجتماعي (الداهري ، ١٩٩٩، ص١٢٤)٠ ويرى العالم النفسي لازاروس أن التعرض للمضايقات اليومية المتكررة، مثل (تعطل حركة المرور والتخلف عن المواعيد ، أو ضيق الوقت ، والإحداث السعيدة المفرحة) تُعد مؤشرات منذرة تنبئ بما قد تؤول إليه الصحة البدنية والنفسية والحالة المعنوية، ورغم بساطتها الظاهرية فهي أكثر قوة وفاعلية في هذا المجال من أحداث الحياة الكبرى (وينتر،١٩٩٦ ،ص١٥١) . وان تعرض المرشد التربوي الى الاجهاد النفسي وأحداث الحياة التي تستثير انفعالاته كظروف العمل والصراعات الاسرية والاضطرابات العضوية، ستحد من نشاطه واسهامه وانتاجه في عملية التفاعل بين المسترشدين، وبالتالي يؤدي الى انخفاض مستوى الرضا لديه ، فقد اشارت احدى الدراسات الى ارتباط انخفاض الشعور بالرضا عن العمل بمعدلات اعلى من القلق والاكتئاب والاعراض الجسمية والنفسية وامراض الشريان التاجي ، كما أن انخفاض المكانة

وتدني مستوى العمل يرتبط بالشعور بعدم الرضا (ارجايل,١٩٩٣,ص٦٠) ، وأن احدى الطرق التي يمارس بها الاجهاد تأثيراً سيئا على الصحة انه يضعف جهاز المناعة اي الدفاع الطبيعي ضد المرض ، حيث يكونون اكثر استعدادا للإصابة بالبرد والانفلونزا او الامراض المعدية المختلفة ، اذا ما كانوا تحت تأثير الاجهاد او انهم مروا حديثاً بأطراف حياة مضنية (ابراهيم ,١٩٩٨, ص١٠٦-١١٠) .

واشارت دراسة كلا من ماكلين وويلسي(١٩٩٤) الى أن التعب النفسي حالة عامة ويرتبط بالإجهاد (Maclean & Wessely , 1994,P.776) ، وأن مهنة الإرشاد التربوي تعد من المهن الصعبة والشاقة لأنها تتعامل مع الطبيعة الإنسانية ، ومع شريحة واسعة من أبناء المجتمع تلك هي شريحة الطلبة (الاسدي،٢٠٠٢ ،ص٢٢٥) ، لذا لا بد أن تولي هذه المهنة العناية الفائقة من لدن أصحاب القرار في العملية التربوية والإرشادية ، وتوفير الإمكانات المختلفة لتسهيل مهمته وأدائها بالشكل المطلوب، فدور المرشد التربوي قد لا يكون فاعلا" في قيادة العملية الإرشادية وتحقيقها أهدافها المنشودة خدمة للعملية التعليمية وبناء شخصية الطالب ، إذا أصابه الخلل وتعرض المرشد فيها إلى كثير من الضغوط والإجهاد والمشقة (سفيان،٢٠٠٤ ،ص٢٥٢) ، فالمرشد التربوي الناجح في عمله يتمتع بخصائص مرغوب فيها من المسترشدين(الطلبة) ، ويكون بما لا يقبل الشك اكثر فعالية في احداث تغييرات مرغوب بها نحو الافضل في سلوك المسترشدين، فضلاً عن شخصيته الناجحة التي تترك آثاراً ايجابية في نفوس المسترشدين(الداهري ,٢٠٠٣ , ص٢٨١).

وتأسيساً على ما ذكر يمكن إيجاز أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية:

١- أهمية المرشدين التربويين في العملية التربوية في كونهم عناصر فاعلة في تحقيق الأهداف التربوية لذا فان من الضروري تشخيص الصعوبات لهذه الشريحة ، وهو عمل غاية في الأهمية من أجل المساعدة في نجاح العملية الإرشادية من خلال مرشدين كفوئين ناجحين.

٢- الإفادة من مقياس الاجهاد النفسي من قبل وزارة التربية وفي مجال الإرشاد التربوي ، في تشخيص الافراد الذين يعانون من الاجهاد النفسي في عملهم الارشادي.

٣- تزويد المكتبة العراقية والعربية بهذا البحث وذلك لقلة الدراسات والبحوث في هذا المجال (بحسب علم الباحث).

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

١- الاجهاد لدى المسترشدين التربويين .

٢- دلالة الفروق في الاجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين تبعاً للمتغيرات (الجنس ، والحالة الاجتماعية ، والتخصص) .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالمرشدين التربويين العاملين في مديرية تربية بابل, ومن كلاَ الجنسين (ذكور، اناث) في محافظة بابل للعام (٢٠٢٠-٢٠٢١) .

تحديد المصطلحات :

سيقوُم الباحث بتحديد المصطلحات الواردة في عنوان بحثهِ وهي :

أولا": الإجهاد stress

لازاروس (Lazarus, 1993) :

" مجموعة من ردود الفعل النفسية، والجسمية للمؤثرات المضادة التي يواجهها الفرد في حياته" (Lazarus, 1993 :p 1).

رضوان،(٢٠٠٩) :

"ردة فعل جسدية ونفسية على موقف يشعر فيه الشخص بأن الموقف فوق طاقته ويعد أن أحساسة بالعافية مهدد"(رضوان، ٢٠٠٩، ص١٨٥) .

التعريف النظري للإجهاد :

سيلتزم الباحث بتعريف لازاروس (Lazarus, 1993) فالإجهاد من وجهة نظر العالم لازاروس: " **مجموعة من ردود الفعل النفسية، والجسمية للمؤثرات المضادة التي يواجهها الفرد في حياته** "

التعريف الإجرائي للإجهاد:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي من خلال أجابته على فقرات المقياس المعد في البحث الحالي .

ثانياً : المرشد التربوي

تعريف وزارة التربية العراقية (٢٠٠٨) :

المرشد التربوي هو " احد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلبة التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية, من خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب أم بالبيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلاته, ومساعدته على التفكير في الحلول المناسبة لهذه المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه" (وزارة التربية العراقية ، ٢٠٠٠٨، ٨) .

الفصل الثاني

– الإطار النظري للبحث

الإطار النظري للبحث :

المقدمة :

أن مصطلح الإجهاد stress استعمل أول مرة في بدايات القرن الرابع عشر ليشير إلى الضيق والعسر، أو المحنة، أو البلوى٠ ثم أعيد استعمال المصطلح نفسه في أواخر القرن السابع عشر في محيط العلوم الطبيعية، على الرغم من أن هذا الاستعمال لم يكن منتظما" حتى بداية القرن التاسع عشر حيث أستعمل في المجال الطبي، أما مصطلح المجهدات stressors التي تمثل عوامل أو متطلبات تستدعي نمطا" معينا" من الاستجابات ، فقد أستعمل العالم الطبيب الكندي هانز سيلي أول مرة عام ١٩٣٦ ، وأستعمل سيلي أيضا "مصطلح الإجهاد ليشير إلى مجموعة متسقة من الدفاعات الجسمية ضد مثيرات القلق بما فيها المهددات النفسية وردود الأفعال ، وقد أطلق على نظريته بمتلازمة التكيف العامة ، وظهور كلمة الإجهاد في فهرست الملخصات النفسية كأن عام ١٩٤٤, ويعود الفضل إلى العالم هانز سيلي في انتشار الاهتمام بمصطلح الإجهاد من الفسلجه إلى علم النفس وباقي العلوم السلوكية ، للاستجابة لدعوة وجهها إلى الجمعية النفسية الأميركية في عام ١٩٥٥، الى استعمال مصطلح الإجهاد في البحوث النفسية بعد أن كان مصطلح القلق anxiety سائدا" لمدة طويلة (حسن،٢٠٠٦ ص٣٩٣) .

وأن الإجهاد يعتبر جزءً من خبرة الإنسان اليومية إذ يرتبط بالمشاكل المتنوعة مثل الصدمة، والتهيج العاطفي، والجهد العقلي، أو الفيزيائي، والتعب ،والخوف، والألم، والحاجة إلى التركيز والمحاولة في النجاح... الخ. مما يتطلب التوافق لتلك العوامل المسببة .

أن أهم مسالة أثارت الجدل هي هل يعد التعرض للإجهاد أو التغلب عليه مسألة تبعث الاستقرار النفسي الكامل. وانطلقت من هنا بعض الدراسات لتؤكد أن الشعور بالإجهاد فقط يدفع الإنسان لمحاولة التغلب عليه، لكن هذه المحاولة قد تكون بوسائل تتسبب في مضاعفة الإجهاد كالذي يحدث عند بعض المدمنين على التدخين، والكحول وقد يستسلم البعض الآخر للمواقف الضاغطة ويتكيفون لها (الطائي، ٢٠٠٠،ص٨)، وتختلف قدرات الأفراد على تحمل المشاق ومواجهة مشكلات الحياة اليومية، فبعض الناس ينزعجون عند حدوث أي تغير غير متوقع في مجرى الأمور، أو لعدم حصولهم على ما يريدون ويصل الأمر إلى حد الاضطراب، والانهيار لمجرد عدم القدرة على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذه من قرارات (فهمي،١٩٧٨ ،ص ٥٠-٥١).

مصادر الإجهاد :

١- طبيعة العمل Natural of the Job:

أن طبيعة العمل تتضمن مجالين أساسين هما **ظروف العمل** ، **وعبء العمل** ، فظروف العمل تشمل الظروف الفيزيائية والمادية المحيطة بالفرد في مكان عمله كالتهوية، الإضاءة ، الرطوبة وغيرها ، أما عبء العمل فهو يعبر عن كمية ونوعية العمل المطلوب انجازه في وقت محدد ، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الزيادة في كمية العمل الذي يجب انجازه خلال مدة محددة وبأسلوب يتجاوز معه قدرات الفرد الذاتية تجعله متذمراً كارهاً نفسه وعمله.

٢. وضوح الدور Clearance of the Role :

ويعني به توفر المعلومات الضرورية لتأدية العمل وتوضيح حدوده ، والتأكد من الواجبات والمسؤوليات ووضوح التوجيهات والسياسات الخاصة بالعمل فوضوح الدور لدى الموظف يقلل شعوره بضغط العمل والعكس صحيح ، ولقد وجد كل من ماركو ليس وكوتين أن هناك علاقة بين أعراض الإمراض النفسية والبدنية وبين عدم وضوح الدور .

٣. صراع الدور Role Fight :

أن صراع الدور ينشأ عندما يشعر الفرد بأن هناك تعارضاً وتناقضاً في متطلباته كالتناقض بين قيم العمل وقيم الفرد ومبادئه والتناقض بين بعض جوانب الدور ومسؤولياته.

٤. المسؤولية عن الأفراد Personnel Responsibility :

توصلت الدراسات (Redwail & Halmaan & Yahnson , 1964) الى أن المسؤولية عن الإفراد الآخرين تؤثر كثيراً في مستوى ضغط العمل أكثر بكثير من مسؤولية العوامل غير الشخصية مثل(الأجهزة والأدوات والميزانية .. الخ) (Cooper , 1978 , P. 220-289) .

٥. سوء العلاقة مع الرئيس Bad Relation With Manager :

تؤكد الدراسات أن العلاقة بين الفرد ورئيسه في العمل كلما زادت سوءاً كلما ازدادت الضغوط وارتفعت ، ويعتبر هو مصدر من أهم مصادر العمل ، وتشير أيضا الى أن انعزال المدراء (رئيس العمل) عن الآخرين وسوء العلاقة معهم يولد لديهم شعوراً بالوحدة وحالات من القلق والتوتر .

٦. النمو والتقدم المهني Professional Growing and Prosperous :

ونعني به الافتقار إلى فرص الترقية في المستقبل وعوائق الطموح وعدم الاطمئنان إلى التقدم المهني والتغيير الوظيفي الذي يتعارض مع طموحات الأفراد.

٧. المشاكل الذاتية للفرد Self-Problems :

يؤكد الدارسون جميعهم أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين حياة الفرد داخل العمل وخارجه وذلك يعني أن البيئة الخاصة للفرد قد تكون السبب المباشر في خلق التوتر لديه .

٨. عدم الرضا عن العمل Uncompitancity of the Job :

وهو يعكس القناعات الذاتية للفرد وعلاقته بعمله فكلما ازداد شعوره بعدم الرضا عن العمل سواء من حيث عدم ملاءمته وقلة مردودة النفسي والمادي وبعده عن تلبية الحاجات النفسية للفرد كلما ازدادت وتيرة الملل واللامبالاة والشعور بالضغط والقلق (صالح،١٩٩٥ ، ص٣٣) .

النظريات التي فسرت الإجهاد :

* **نظرية متلازمة أعراض التكيف العام** The eneral adaptation syndrome يعتبر العالم هانز سيلي أول من أستعمل مصطلح الإجهاد ليشير إلى مجموعة متسقة من الدفاعات الجسمية ضد مثيرات القلق بما فيها المهددات النفسية وردود الأفعال ، وقام العالم سيلي (Hans Selye, 1956) بإجراء العديد من البحوث في موضوع الضغوط النفسية حيث يعد العالم سيلي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية، ولكونه عالم غدد وطبيب اختصاص في دراسة الإفرازات الهرمونية لغدد الجسم، فقد جعل من الضغوط مفهوماً أساسيا في مجالي الطب وعلم النفس وعد الضغط مفهوماً فسيولوجياً له جذور لعمليات بيولوجية تحدث داخل الكائن (علي ، ١٩٩٤،ص ١٢) .

وفي ضوء ذلك يفسر العالم سيلي Selye علاقة المرض بالضغط إذ أشار إلى أن الضغوط تسبب تغيرات في التركيب الكيمائي للجسم ، وأن استجابة الكائن الحي تمر بثلاث مراحل لمواجهة الضغوط هي :

١- مرحلة التنبيه الأولي (الاستجابة الأنذارية) (Alarm stage):

وفي هذه المرحلة يواجه الجسم مثيرات أحداث الحياة الضاغطة والمتضمنة مُدّة الصدمة عندما تكون المقاومة ضعيفة (منخفضة) ،ومواجهة الصدمة عندما تكون الآليات الدفاعية للجسم فعالة ونشطة، وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول للفرد ضد المواقف الضاغطة الجسمية مثل المرض، وفقدان القدرة على النوم ،أو المواقف النفسية مثل إلغاء علاقة حميمة.

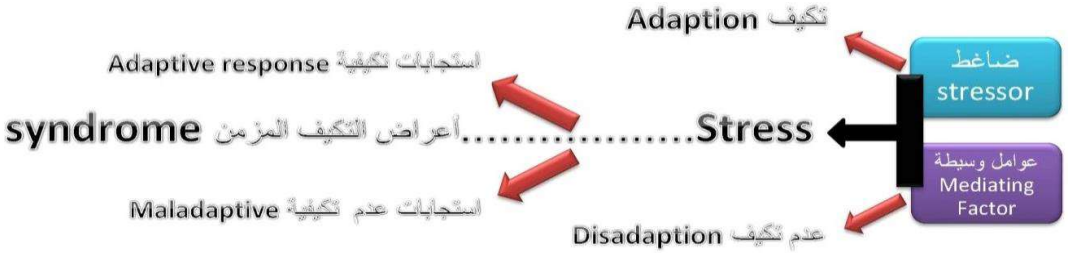
٢- مرحلة المقاومة (stage of Resistance):

في هذه المرحلة تحول آليات التكيف في الجسم للمقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ،ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة ،ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة .

٣- مرحلة الإعياء، أو الإنهاك (The stage Exhaustion):

وهي مرحلة الإخفاق التي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على التغلب على الموقف المهدد، وذلك نتيجة لاستهلاك الأعضاء لمصادرها الفسيولوجية وتتميز هذه المرحلة بأن الضغط النفسي يكون قوياً جداً ومؤثراً فلا يمكن مقاومته، وتتعطل فيه آليات التكيف عند الإنسان لغرض المواجهة، ويصبح الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية ،والمستمرة من الضغط النفسي وتمتاز هذه المرحلة بضعف المقاومة وإذا لم يُعد الجسم لمرحلة النقاهة في إثناء مرحلة الإنهاك فأن ذلك سوف يؤدي إلى الموت (Selye, 1976:p 1) .

وكما مبين في الشكل (١) .



(شكل ١) حدوث الضغط النفسي طبقاً لنظرية هانز سيلي

نلاحظ من الشكل (١) الحدث الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغط العوامل الوسيطة ، وهي العوامل التي لها أثراً كبيراً في التحكم بالحدث الضاغط من حيث زيادة التأثير أو تقليله، مثل الطعام والمناخ، وأعراض التكيف المتزامن والتي تظهر في آن واحد، وهي الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الفرد كالتغيرات الكيمائية، واستجابات التكيف أو سوء التكيف مثل أمراض القلب وضغط الدم. ويشير (سيلي) الى أن قوة الاستجابة للضغوط تتأثر بالعوامل الوسيطة، وان طبيعة الاستجابة تعتمد طبيعة عملية التكيف، ويضيف أن التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقويم، وان لكل تقويم نمط معين في الاستجابة (الرشيدي، ١٩٩٩، ٥٢) . وسيتبنى الباحث نظرية العالم هانز سيلي في البحث الحالي كونها الأقرب إلى طبيعة البحث وعينة المرشدين التربويين، وتأكيده على المؤثرات البيئية .

الفصل الثالث

- **أولا : منهجية البحث Research Methodology**

تستند الدراسة الحالية الى منهج البحث الوصفي الارتباطي, ذألك لكونه أكثر ملاءمة لتحقيق أهداف البحث الحالي، ويعد منهج البحث الوصفي الارتباطي من أساليب البحث العلمي (مجذوب ،٢٠١١،ص٢٤١)

- **ثانياً: مجتمع البحث Population of the Research**

يتألف مجتمع البحث الحالي من المرشدين التربويين في المديرية العامة لتربية بابل ، البالغ عددهم (٦٧٥) مرشداً ومرشدة ، بواقع (٣٥٤) مرشد تربوي, و (٣٢١) مرشدة تربوية ، بحسب إحصائية شعبة الإرشاد التربوي في مديرية تربية بابل للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ *، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

مجتمع البحث موزعين على وفق الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص

الجنس والحالة الاجتماعية	التحصيل الدراسي و التخصص									المجموع
	بكالوريوس ارشاد	ماجستير ارشاد	دكتوراه ارشاد	بكالوريوس علم النفس	ماجستير علم النفس	دكتوراه علم النفس	بكالوريوس علم الاجتماع	ماجستير علم الاجتماع	دكتوراه علم الاجتماع	
ذكر متزوج	٩٥	١٤	١	٧٣	١٤	١٥	١٨	١	–	٢٣١
ذكر اعزب	٤٤	١١	–	٣٢	٧	١٥	١٣	–	١	١٢٣
انثى متزوجه	٩٢	١١	–	٦٦	١٤	١٢	١٦	١	–	٢١٢
انثى عزباء	٤٥	٧	–	٣٢	٧	٨	٩	–	١	١٠٩
المجموع	٢٧٦	٤٣	١	٢٠٣	٤٢	٥٠	٥٦	٢	٢	٦٧٥

*حصل الباحث على المعلومات اعلاه من شعبة الارشاد التربوي التابعة لمديرية التربية في بابل .

- ثالثاً : عينة البحث Sample of the Research

اشتملت عينة البحث على (٢٠٠) مرشد تربوي ومرشدة تربوية، بلغت نسبتهم (٢٩,٦٣%) من مجتمع البحث ، تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي من العاملين بالإرشاد التربوي في مديرية تربية بابل، بما يتناسب مع عددهم في مجتمع البحث بواقع (١٠٥) مرشد تربوي و(٩٥) مرشدة تربوية، في مديرية تربية بابل ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

عينة البحث من المرشدين التربويين موزعين على وفق الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص

الجنس والحالة الاجتماعية	التحصيل الدراسي و التخصص									المجموع
	بكالوريوس ارشاد	ماجستير ارشاد	دكتوراه ارشاد	بكالوريوس علم النفس	ماجستير علم النفس	دكتوراه علم النفس	بكالوريوس علم الاجتماع	ماجستير علم الاجتماع	دكتوراه علم الاجتماع	
ذكر متزوج	٢٨	٤	١	٢٢	٤	٤	٥	١	–	٦٩
ذكر اعزب	١٣	٣	–	١٠	٢	٤	٣	–	١	٣٦
انثى متزوجه	٢٧	٣	–	٢٠	٤	٣	٤	١	–	٦٢
انثى عزباء	١٤	٢	–	١٠	٢	٢	٢	–	١	٣٣
المجموع	٨٢	١٢	١	٦٢	١٢	١٣	١٤	٢	٢	٢٠٠

رابعاً: أدوات البحث Instruments Of the Research

مقياس الاجهاد :-

لغرض تحقيق اهداف البحث تطلبت الحاجة الى بناء او تبني أداة تتصف بالصدق والثبات والموضوعية ، وذلك لقياس الاجهاد لدى المرشدين التربويين , وللايفاء بمتطلبات المقياس . فقد تم اتباع الخطوات الاتية :

- تبني مقياس (الاجهاد) : بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة , تبنى الباحث مقياس (العامري، ٢٠٠٩) للإجهاد ، وذلك لقربه من دراسة البحث حيث كانت فقراته تراعي الشروط الاتية :

١- صياغة الفقرات بلغة الحاضر .

٢- تجنب الفقرات التي تشير الحقائق.

٣- ان تثير المجيب (الطالب) وتدفعه للإجابة بشكل صريح .

اما بدائل الاستجابة للفقرات فقد وضعت امام كل فقرة حمسة بدائل هي (تنطبق عليه دائماً)(تنطبق عليه احياناً) (تنطبق عليه كثيراً) (تنطبق عليه قليلاً) (لا تنطبق عليه مطلقاً) .

- تم عرض المقياس بصورته المتبناة على لجنة الخبراء في علم النفس والارشاد ملحق (١) ، واستخدام الباحث النسبة المئوية للتعرف على نسبة اراء الخبراء ، وتم الابقاء على جميع فقرات المقياس .

- **المقياس وايجاد الدرجة الكلية :**

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس , ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة , وقد تم تصحيح الاستمارات على اساس(٤٥) فقرة بعد ان اعطيت اوزان تراوحت من (١-٥) فكانت (١) للبديل (لاتنطبق عليه مطلقاً) والدرجة (٢) للبديل (تنطبق عليه قليلاً) والدرجة (٣) للبديل (تنطبق عليه احياناً) والدرجة (٤) للبديل (تنطبق عليه كثيراً) والدرجة (٥) للبديل (تنطبق عليه دائماً).

وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقاً للبدائل المختارة من قبله ، ومن خلال جمع الدرجات الخاصة بكل فقرات المقياس البالغة (٤٥) فقرة لمقياس الاجهاد ، والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣)

بدائل الاستجابة على فقرات مقياس الاجهاد

ت	البدائل	الدرجة
١-	تنطبق عليه دائماً	٥
٢-	تنطبق عليه غالباً	٤
٣-	تنطبق عليه احياناً	٣
٤-	تنطبق عليه نادراً	٢
٥-	لا تنطبق عليه مطلقاً	١

مؤشرات صدق وثبات المقياس :

١- الصدق:

يذكر ايبل (Eble) ان الطريقة الافضل للتأكد من صدق الظاهرة للمقياس ، هي عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المرادة (Eble , 1972 , p . 555) , وقد قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والارشاد النفسي ملحق رقم (١) لبيان صلاحية كل فقرات المقياس وسلامة صياغة الفقرات ، واستخدم الباحث النسبة المئوية معيار لقبول الفقرة صادقة وصالحة اذا حصلت نسبة (٨٠%) أو اكثر من آراء الخبراء.

٢- الثبات :

ويقصد بالثبات هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما اعيد على الافراد انفسهم في نفس الظروف (الغريب ,١٩٨٨, ص٥١٦) . ومن اجل تحقيق ذلك استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار في استخراج ثبات المقياس حيث قام الباحث بتطبيق الاختيار على عينة عشوائية من المرشدين بلغت العينة (٣٠) مرشد ومرشدة , وبعد مرور أسبوعين قام الباحث بإعادة تطبيق نفس الاختبار على العينة , ويعد حساب معامل الثبات بلغ (٠,٨٢) وتعد هذه النتيجة مقبولة لوصف المقياس بالثبات .

التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

أن التطبيق الاستطلاعي للمقياس ضروري لغرض التحقق من مدى فهم أفراد العينة لفقرات المقياس ، وبعد إعداد تعليمات المقياس وفقراته ولغرض التحقق من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته لعينة البحث ، قام الباحث بتطبيق(مقياس الاجهاد) على عينة بحثه الاساسية , من خلال لقاء المرشدين التربويين وتطبيق المقياس بصيغته النهائية عليهم , وقد تبين أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة ، وان مدى الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس هو (١٥) دقيقة .

الصيغة النهائية لمقياس الاجهاد :

يتألف مقياس الاجهاد بصيغة النهائية من (٤٥) فقرة ، صيغت الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية وامام كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة ، فكانت (١) للبديل (لاتنطبق عليه أبداً)، والدرجة (٢) للبديل (تنطبق عليه نادراً) ، والدرجة (٣) للبديل (تنطبق عليه احياناً) ، والدرجة (٤) للبديل (تنطبق عليه غالباً) ، والدرجة (٥) للبديل (تنطبق عليه دائماً) . ويحصل المستجيب على اعلى درجة (٢٢٥) واما اقل درجة فهي (٤٥) وبذلك يكون الوسط الفرضي (١٣٥) ، والملحق (٢) يتضمن مقياس الاجهاد بصيغة النهائية .

رابعاً: الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :

- معامل ارتباط بيرسون .
- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ، استخدم للاستدلال على الفروق الإحصائية بين المتوسطين الفرضي ومتوسط درجات العينة لمقياس البحث الحالي.
- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين استخدم للتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية.
- تحليل التباين الاحادي : استخدم في معرفة التباين بين درجات الاجهاد لعينة المرشدين حسب متغير (الاختصاص).

– اختبار شيفيه للمقارنات البعدية : استخدم للمقارنة بين متوسطات المرشدين المحسوبة على وفق تحليل التباين بين مجالات المقياس .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الهدف الأول : التعرف على مستوى الاجهاد لدى المرشدين التربويين .

تحقيقاً لذلك استعمل الباحث الاختبار الاحصائي التائي t –test لعينة واحدة ، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات الاجهاد لعينة البحث البالغة (٢٠٠) مرشد ومرشدة تربوية يساوي (١٥٤,٨٤٧) وبانحراف معياري (١٤,٤٦٦) ، وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للمقياس البالغ (١٣٥) اتضح أن الفرق كان ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤٨,١٧٦) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، بدرجة حرية (١٩٩) , والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الشغف

المتغير	العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
الاجهاد	٢٠٠	١٣٥	١٥٤,٨٤٧	١٤,٤٦٦	٤٨,١٧٦	١,٩٦	دالة

يتضح من الجدول اعلاه أن أفراد عينة البحث المرشدين التربويين لديهم مستوى عالي من الاجهاد ، وذلك لكون المتوسط الحسابي للعينة أعلى من المتوسط الفرضي , ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن المرشدين التربويين هم جزء من هذا المجتمع ويعانون من التردي الواضح والخطير في الخدمات العامة ، وعدم الاستقرار في الحياة الاجتماعية والسياسية ، مما أضعف عملية تفاعل المرشد مع البيئة الاجتماعية ،أضافة الى ما يعانيه المرشد التربوي من تهميش وعزلة وعدم تقدير للجهود التي يقوم بها فهو يعمل تحت ضغوط مهنية غير سارة حيث يعمل مع إعداد كبيرة من الطلاب والسجلات في مكان غير ملائم للعملية الإرشادية ٠

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في الاجهاد لدى المرشدين التربويين تبعاً للمتغيرات (الجنس ، والحالة الاجتماعية ، والتخصص) :

أ– الجنس :

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث ، باستعمال الاختبار التائي (T–test) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما في الجدول (٥) الاتي :

جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الاجهاد لدى المرشدين التربويين على وفق متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية*	
الاجهاد	ذكور	١٠٥	٦٥,٦٣٨١	٣,٨٧٨٢٥	٠,١٩١	١,٩٦	غير دالة
	إناث	٩٥	٦٥,٥٢٦٣	٤,٣٩٤٩٧			

- **القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٦) عند مستوى(٠,٠٥) بدرجة حرية(١٩٨) .**

يتبين من الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المرشدين النفسيين ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) ، ويفسر الباحث ذلك الى أن المرشدين الذكور والمرشدات الإناث، يتساوون في ممارستهم لعملهم الارشادي ، وقد يتعرضان للظروف الوظيفية نفسها ، وخصوصاً أنهم يعملون في الوزارة نفسها، وكل ما ينطبق على الذكور من متطلبات وظيفية قد ينطبق على الإناث .

ب- الحالة الاجتماعية:

لغرض تحقيق هذا الهدف قام الباحث ، باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما في الجدول (٦) الاتي :

جدول (٦)

نتائج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الاجهاد لدى المرشدين التربويين على وفق متغير الحالة الاجتماعية

المتغير	الحالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية*	
الاجهاد	متزوج	١٣١	٦٥,٤٥٠٤	٤,١٠٨٥٥	٠,٦٣٥	١,٩٦	غير دالة
	اعزب	٦٩	٦٥,٨٤٠٦	٤,١٦٤٣٦			

- **القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٦) عند مستوى(٠,٠٥) بدرجة حرية(١٩٨) .**

يتضح من الجدول اعلاه أنه لا توجد فروق بين المرشدين تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية ، وذلك لكون القيمة التائية المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية ، وهذا يعني ليس للحالة الاجتماعية تأثير في الاجهاد لدى المرشدين , ويعزو الباحث ذلك الى تمتع عينة البحث من المرشدين والمرشدات التربويين بعلاقات اجتماعية وترابط أسري مع عوائلهم ، وأن ما متوفر من محددات موضوعية وذاتية سواء على المستوى الاقتصادي ، أو الاجتماعي ، أو النفسي هو متشابه نسبياً لكل من المرشدين (متزوج واعزب) .

ج- التخصص :

توزعت عينة البحث الحالي بحسب التخصص للمرشدين التربويين (علم النفس ، ارشاد ، علم الاجتماع) ، وتراوح التخصص (علم النفس) بمتوسط حسابي (٦٦,٤٩٤٣) وانحراف معياري (٣,٨٠٥٩٧) وتراوح التخصص (

ارشاد) بمتوسط حسابي (٦٥,٠٧٣٧) وانحراف معياري (٤,٥٤٣٥١), وتراوح التخصص(علم الاجتماع) بمتوسط حسابي (٦٠,٨٨٨٩) وانحراف معياري (١,٦٤٠٩٨) كما مبين في جدول (٧) .

الجدول (٧)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للإجهاد تبعاً التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
علم النفس	٨٧	٦٦,٤٩٤٣	٣,٨٠٥٩٧
ارشاد	٩٥	٦٥,٠٧٣٧	٤,٥٤٣٥١
علم الاجتماع	١٨	٦٠,٨٨٨٩	١,٦٤٠٩٨

ولتحديد اتجاه الفروق بين الأوساط الحسابية وفق مقياس الاجهاد حسب متغير التخصص, استخدم تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) وكما مبين في جدول (٨).

الجدول (٨)

نتائج تحليل التباين الأحادي حسب متغير التخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية *	الدلالة ٠,٠٥
بين المجموعات	١٤٨,٥٤٦	٢	٧٤,٢٧٣	٤,٥٢٧	دالة
داخل المجموعات	٣٢٣٢,٠٠٩	١٩٧	١٦,٤٠٦		
الكلي	٣٣٨٠,٥٥٥	١٩٩			

***النسبة الفائية الجدولية تساوي (٣) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢، ١٩٧)**

يتضح من الجدول اعلاه أن الفرق في درجات الاجهاد حسب متغير التخصص عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كان ذا دلالة إحصائية , اذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (٤,٥٢٧) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣) . ولمعرفة الفروق الاحصائية لصالح أي تخصص استعمل الباحث اختبار شيفيه وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٩).

الجدول (٩)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية

رقم المقارنة	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة شيفيه المحسوبة	قيمة شيفيه الحرجة	الدلالة ٠,٠٥
١	علم النفس	٨٧	٦٦,٤٩٤٣	١,٤٢٠٦	١,٤٧٢	غير دالة
	ارشاد	٩٥	٦٥,٠٧٣٧			
٢	علم النفس	٨٧	٦٦,٤٩٤٣	٣,١٨٤٨	٢,٥٦٩	دالة لصالح علم النفس
	علم الاجتماع	١٨	٦٠,٨٨٨٩			

٣	ارشاد	٩٥	٦٥,٠٧٣٧	٢,٦٠٥٤	٢,٥٥٠	دالة لصالح الارشاد
	علم الاجتماع	١٨	٦٠,٨٨٨٩			

يتضح من الجدول اعلاه الاتي :

١- عدم وجود فرق بين التخصص علم النفس والارشاد في الاجهاد كون قيمة شيفيه المحسوبة (١,٤٢٠٦) اصغر من قيمة شيفيه الحرجة (١,٤٧٢) .

٢- وجود فرق بين التخصص علم النفس وعلم الاجتماع في الاجهاد كون قيمة شيفيه المحسوبة (٢,٦٠٥٤) اكبر من قيمة شيفيه الحرجة (٢,٥٦٩) ولصالح التخصص علم النقس.

٣- وجود فرق بين التخصص الارشاد وعلم الاجتماع في الاجهاد كون قيمة شيفيه المحسوبة (٢,٦٠٥٤) اكبر من قيمة شيفيه الحرجة (٢,٥٥٠) ولصالح التخصص الارشاد ، ويفسر الباحث ذلك الى ان المرشد الذي يكون من تخصص الارشاد وعلم النفس ، يكون لديه دافع ونشاط واجهاد عالي لتحقيق النتائج التي يسعى اليها في مجال عمله الارشادي ، افضل من المرشد الذي يكون في تخصص اخر علم الاجتماع .

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي :

١- إن المرشدين التربويين لديهم مستوى عالي من الاجهاد النفسي .

٢- ليس هناك اثر لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية في الاجهاد لدى المرشدين التربويين .

٣- هناك اثر لمتغير التخصص في الاجهاد عند المرشدين التربويين وهو لصالح التخصص (علم النفس) عندما نقارن مع التخصص (علم الاجتماع) .

٤- هناك اثر لمتغير التخصص في الاجهاد عند المرشدين التربويين وهو لصالح التخصص (الارشاد) عندما نقارن مع التخصص (علم الاجتماع) .

التوصيات: Recommendations

على وفق نتائج البحث يمكن ان يوصي الباحث بالاتي:

١- ضرورة الاهتمام من قبل وزارة التربية مديرية الإرشاد التربوي بتقديم الخدمات والمعلومات إلى المرشدين التربويين بهدف توجيههم إلى كيفية التعامل مع الإجهاد النفسي .

٢- يمكن لوزارة التربية الاستفادة من مقياس الإجهاد النفسي في المؤسسات التربوية كافة لغرض تطبيقه على العاملين لديها والمرشدين التربويين بشكل خاص .

٣- ضرورة إحاطة المرشدين التربويين بالرعاية المادية والمعنوية والمعلوماتية من أجل تمكينهم لتحقيق مستوى جيد من التوافق المهني والنفسي والاجتماعي .

المقترحات: Suggestions

يقترح الباحث ما يأتي :

١- توسيع الدراسة الحالية ليشمل المرشدين التربويين في محافظات عراقية اخرى واجراء مقارنات في نتائج تلك الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية .

٢- اجراء دراسة لمتغير البحث الحالي الاجهاد لدى عينات اخرى (مدراء المدارس، المعلمين ، الاطباء) .

٤- إجراء دراسة تتناول علاقة الاجهاد بالمتغيرات النفسية مثل (المرونة النفسية ، واتخاذ القرار، والرضا الوظيفي)

المصادر

- **المصادر العربية :**
- إبراهيم ، عبد الستار،١٩٩٨، **الاكتئاب** ، سلسة عالم المعرفة ، الكويت ، رقم (٢٣٩)٠
- أرجايل، مايكل،١٩٩٣ ، **سيكولوجية السعادة** ، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، رقم ١٧٥ ٠
- جبريل، موسى ،١٩٩٩، **تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم،** مجلة دراسات للعلوم الإنسانية، مجلد (٢٢)، العدد (٣١)، الأردن.
- الحمايده، محمد محمود ،٢٠١٧، **ادارة الذات كمتغير وسيط بين الضغوط المهنية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة** ، رسالة ماجستير، جامعة الاقصى ، فلسطين.
- حسن، نمير،٢٠٠٦، **الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية،** مجلة كلية التربية، العدد الثاني٠
- الداهري، صالح احمد ،٢٠٠٣ ، **العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة العين،** دراسة نفسية ميدانية تربوية، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع ،جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد
- الداهري، صالح احمد، والعبيدي، ناظم هاشم ،١٩٩٩، **الشخصية والصحة النفسية** ، دار الكندي للطباعة ، اربد ، الأردن .
- صالح ،مهدي صالح ،١٩٩٥،**الاحتراق النفسي للمرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات،** الجامعة المستنصرية ، كلية التربية، أطروحة دكتوراه غير منشورة٠
- الطائي، ذكرى يوسف جميل،٢٠٠٠، **الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى** ،جامعة الموصل، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- العامري ، علي محسن ياس ، ٢٠٠٩، **الاسناد الاجتماعي وعلاقة بالإجهاد لدى المرشدين التربويين ، الجامعة المستنصرية** ، كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشوره .
- علي، وائل فاضل ،١٩٩٤، **نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية الجامعة المستنصرية،** كلية الآداب، رسالة ماجستير، غير منشورة٠
- الغريب،رمزية،١٩٨٨، **التقويم والقياس النفسي والتربوي** ،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة٠
- فهمي، مصطفى ،١٩٧٨، **دراسات سيكولوجية التكيف،** ط٢، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- الرشيدي، علي ،١٩٩٩، **معوقات استخدام نظم المعلومات الحاسوبية في عملية اتخاذ القرارات الأمنية،** رسالة ماجستير (غير منشورة)، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، معهد الدراسات العليا، قسم العلوم الإدارية
- رضوان، سامر جميل، ٢٠٠٩، **الصحة النفسية،** دار المسيرة، عمان ، الاردن .
- الاسدي، سعيد جاسم ،٢٠٠٢،**التوافق الاجتماعي لدى طلبة الكليات الأهلية، مجلة كلية المأمون الجامعة،** العدد (٨)، العراق.
- سفيان، نبيل،٢٠٠٤، **المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي،** ط١، أيتراك للنشر، القاهرة.
- مجذوب ، فاروق سعدي ، ٢٠١١, **طرائق ومنهجية البحث في علم النفس،** ط٢، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، لبنان.
- وزارة التربية ،١٩٨٨، **دليل المرشد التربوي،** مديرية التقويم والامتحانات ، مديرية التقويم والتوجيه التربوي٠

– وينتر، آرثر وآخرون،١٩٩٦، **بناء القدرات الدماغية** ، ترجمة كمال قطماوي ،الطبعة الاولى ، دار الحوار للنشر والتوزيع ، اللاذقية –سوريا .

ترجمة المصادر للغة الانكليزية :

- Ibrahim, Abdel Sattar, 1998, Depression, World of Knowledge Series, Kuwait, No. (239)0
- Argyle, Michael, 1993, The Psychology of Happiness, translated by Faisal Abdel Qader Youssef, World of Knowledge Series, Kuwait, No. 175 0
- Jibril, Musa, 1999, Children's estimates of the sources of their psychological stress and their relationship to the estimates of their parents, Studies Journal for Human Sciences, Volume (22), Issue (31), Jordan.
- Al-Hamayda, Muhammad Mahmoud, 2017, Self-management as a mediating variable between occupational stress and psychological happiness among educational counselors in the governorates of Gaza, master's thesis, Al-Aqsa University, Palestine.
- Hassan, Namir, 2006, stress among students of the College of Education at Al-Mustansiriya University, Journal of the College of Education, Issue 20
- Al-Dahri, Salih Ahmed, 2003, The relationship between the level of ambition and psychological adjustment among secondary school students in Al-Ain region, an educational field psychological study, Iraqi Journal of Educational, Psychological and Sociological Sciences, University of Baghdad, College of Education / Ibn Rushd
- Al-Dahri, Salih Ahmed, and Al-Obeidi, Nazem Hashem, 1999, Personality and Mental Health, Al-Kindi House for Printing, Irbid, Jordan.
- Saleh, Mahdi Saleh, 1995, Psychological burnout of educational counselors and its relationship to some variables, Al-Mustansiriya University, College of Education, unpublished doctoral thesis.
- Al-Taie, The memory of Youssef Jamil, 2000, Psychological pressures facing primary school students in Nineveh Governorate, University of Mosul, College of Education, unpublished master's thesis.
- Al-Amiri, Ali Mohsen Yas, 2009, Social support and its relationship to stress among educational counselors, Al-Mustansiriya University, College of Education, unpublished master's thesis.
- Ali, Wael Fadel, 1994, Personality style and psychological stress and its impact on heart attack, Al-Mustansiriya University, College of Arts, master's thesis, unpublished.
- Al-Gharib, Ramziyya, 1988, Psychological and Educational Assessment and Measurement, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
- Fahmy, Mostafa, 1978, Studies of the Psychology of Adaptation, 2nd edition, Al-Khanji Library, Cairo.
- Al-Rashidi, Ali, 1999, Obstacles to the Use of Computer Information Systems in the Security Decision-Making Process, Master Thesis (unpublished), Naif Arab Academy for Security Sciences, Institute of Graduate Studies, Department of Administrative Sciences
- Radwan, Samer Jamil, 2009, Mental Health, Dar Al Masirah, Amman, Jordan.
- Al-Asadi, Saeed Jassim, 2002, social compatibility among students of private colleges, Journal of Al-Mamoun University College, Issue (8), Iraq.
- Sufyan, Nabil, 2004, The Brief on Personality and Psychological Counseling, 1st Edition, ITRC Publishing, Cairo.
- Majzoub, Farouk Saadi, 2011, Methods and Methodology of Research in Psychology, 2nd Edition, Publications Company for Distribution and Publishing, Beirut, Lebanon.

- Ministry of Education, 1988, Educational Counselor Guide, Directorate of Evaluation and Examinations, Directorate of Educational Evaluation and Guidance.
- Winter, Arthur and others, 1996, Building Brain Capacity, translated by Kamal Katmawi, first edition, Dar Al-Hiwar for Publishing and Distribution, Lattakia - Syria.

- المصادر الأجنبية

- Cooper, C. L. & Smith, M. J. (1978): **Job Stress and Blue Collar Work**. Chi Chester. John Wiley.
- Ebel, R. I. (1972). **Essentials of Educational measurement**. New Jersey**,** Englewood cliffs: prentice –hall.
- Lazarus, R.S.(1993) : **from sychological stresst to emotion**: a History of out books anmual review of psychology. Vol. (44), U.S.A,p.1.
- Sharffer, M (1982) : **life after stress, London, plenum press**, p.6. 347.
- Maclean , G. & Wessely , S. (1994) : **Professional and Popular Views of Chronic Fatigue Syndrome**. BMJ, Vol. 308 London, PP. 776-777.
- Seley H (1976) : **the Stress of life** . New York : MC Grow. Hill
- Seley H. (1983): **The Stress concept: post present and future**, In caryL. Cooper (ed). Strees research, issues for the eighties, John Wiley and Sons. U.S.A.

الملاحق

ملحق (١)

لجنة الخبراء والمحكمين

ت	الأسماء	الاختصاص	الجامعة
١	أ.د. محمود شاكر المالكي	إرشاد نفسي	المستنصرية –كلية التربية
٢	أ.د. هاشم فرحان المحمداوي	إرشاد نفسي	المستنصرية –كلية التربية
٣	أ.د. أمل إبراهيم ألخالدي	إرشاد نفسي	المستنصرية – كلية التربية
٤	أ.د. نبيل عبد الغفور	قياس وتقويم	المستنصرية – كلية التربية
٥	أ..د. هيثم ضياء العبيدي	علم النفس العام	المستنصرية – كلية الاداب
٦	أ.م. د. رحيم هملي معارج	إرشاد نفسي	بغداد– كلية التربية
٧	أ.م.د . مدين نوري الشمري	علم النفس التربوي	بابل– كلية التربية للعلوم الانسانية

ملحق (٢)

(مقياس الإجهاد النفسي بصيغة النهائية)

عزيزي المرشد التربوي ..... عزيزتي المرشدة التربوية

تحيــة طيبــة .....

يضع الباحث بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن ردود فعلكم نحو الفقرات، الرجاء قراءة كل فقرة بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (√) تحت احد البدائل الخمسة الموجودة أمام كل فقرة والذي ترى انه يتفق مع شعورك . ولا داعي لذكر الاسم وان هذه الدراسة لأغراض البحث العلمي، ولن يطلع عليها احد سوى الباحث .

مع خالص شكري وتقديري

ملاحظة : يرجى تدوين المعلومات الآتية :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

الحالة الاجتماعية : اعزب ☐ متزوج ☐

الاختصاص : ارشاد ☐ علم النفس ☐ علم الاجتماع ☐

الباحث

جعفر صادق عبيد العامري

ت	الفقرات	تنطبق علي				
		دائما"	غالبا"	أحيانا"	نادرا"	لأبدا"
١	أتضايق من عدم تعاون أسر الطلبة معي					
٢	أتضايق من التدخل المستمر في عملي من قبل إدارة المدرسة٠					
٣	أشعر بالانزعاج من قلة الراتب٠					
٤	أشعر بالانزعاج من سوء الخدمات داخل المدرسة٠					
٥	يصيبني الهم من عدم وجود مخصصات مهنية للمرشد التربوي٠					
٦	أشعر بالانزعاج من العزلة داخل المدرسة٠					
٧	أتوتر من تعرض منزلي لتفتيش من قبل قوات الاحتلال٠					
٨	أعاني من فقدان الشهية بستمرار٠					
٩	أنزعج من تأخير صرف أجور المحاضرات الإرشادية في وقتها٠					
١٠	أتضايق من ضعف الروابط الأسرية٠					
١١	أشعر بالإرهاق بسبب كثرة عدد السجلات المخصصة للارشاد٠					
١٢	أشعر بالقلق عند اصطحاب أفراد أسرتي إلى أماكن ترفيهية٠					
١٣	ترتجف يداي عند أداء أي عمل أقوم به٠					

١٤	يشكل الارتفاع المستمر للأسعار ضغوطا"على أسرتي٠					
١٥	أعاني من قلة ألاهتمام الاسري٠					
١٦	أشعر بالتعب لكثرة مشاكل الطلبة داخل المدرسة٠					
١٧	يزعجني قطع الطريق بشكل مفاجئ٠					
١٨	أشعر بتسارع ضربات قلبي باستمرار٠					
١٩	أنزعج من عدم قدرتي على شراء الحاجيات الضرورية لأسرتي٠					
٢٠	أتضايق عند حدوث خلاف بيني وبين أحد أفراد أسرتي٠					
٢١	أعاني من الإرهاق لكثرة أعداد الطلبة داخل المدرسة٠					
٢٢	أشعر بالتوتر من وجود جيران مزعجين٠					
٢٣	أشعر بالصداع عند قيامي بالأعمال الكثيرة٠					
٢٤	أرتبك عند حدوث طارئ يستوجب مسؤولية مالية٠					
٢٥	أتضايق من عدم تمكني الحصول على غذاء جيد لأسرتي٠					
٢٦	أشعر من قلة تعاون جهاز الإشراف مع المرشد التربوي٠					
٢٧	أتوتر عندما تكون علاقاتي بزملائي غير مستقرة٠					
٢٨	أنزعج من خفض الرواتب بشكل مفاجئ٠					
٢٩	يصيبني الإرهاق من السكن في دار غير صحي٠					
٣٠	أتضايق من عدم تعاون إدارة المدرسة مع المرشد التربوي٠					
٣١	يزعجني تغير محل سكني بشكل مفاجئ٠					
٣٢	أشعر بالتوتر عند عدم تقدير الجهد الذي أقوم به٠					
٣٣	أشعر بالضيق من عدم قدرتي على شراء الكتب العلمية الحديثة					
٣٤	أشعر بخيبة الأمل من فشل أحد أفراد أسرتي دراسيا"٠					
٣٥	أتضايق من عدم وجود غرفة خاصة بالمرشد التربوي داخل المدرسة٠					
٣٦	ينتابني الشعور بالتوتر عند الاختناقات المرورية أثناء ذهابي للمدرسة					
٣٧	أتضايق من عدم قدرتي على إقناع الآخرين بأرائي٠					
٣٨	أشعر بالانزعاج بسبب الارتفاع أجور النقل باستمرار٠					
٣٩	أشعر بالانزعاج من قلة وعي الإدارة المدرسية بأهمية الإرشاد التربوي					
٤٠	أشعر بالتعب بسبب بعد المدرسة عن بيتي٠					
٤١	يصيبني الإرهاق من قلة النوم بسبب تفكيري بمشاكل الطلبة					
٤٢	أشعر بالإحباط من الارتفاع المستمر في الإيجارات السكنية					
٤٣	أشعر بالاستياء من نفاق بعض زملاء العمل ٠					
٤٤	أشعر بخيبة من ضعف اهتمام منظمات المجتمع المدني بمهنة الإرشاد٠					
٤٥	أشعر بالتوتر من مشاهدة الحواجز الكونكريتية أمام المدرسة٠					