مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين، دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي

مسعودي رضا، القيادة العامة لشرطة دبي

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة دلالة الفروق بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستويات ظهور مؤشرات الضغط النفسي، وقد بلغ أفراد العينة 97 معلما، منهم 51 من دبي و46 من الجزائر، ولجمع البيانات تم بناء استبانة ضمت ثلاث أبعاد رئيسية هي: الاستجابات المحددة، والعلامات والأعراض العامة، والاضطرابات الناتجة عن الضغوط، ودلت النتائج على وجود فروق جوهرية بين معلمي الجزائر ومعلمي دبي في الاستجابات الجسدية، والاستجابات النفسية، الاستجابات السلوكية، وفي الدرجة الكلية لمحور الاستجابات، وكذلك في الدرجة الكلية لمحور الأعراض، والدرجة الكلية لقائمة مؤشرات الضغط. في حين أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين معلمي الجزائر ومعلمي دبي في أعراض الضغط الجسدية والنفسية والسلوكية، ولا في الدرجة الكلية لمحور الاضطرابات الناتجة عن الضغوط النفسية ومكوناته الثلاث، وإجمالا فقد أشارت النتائج إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي لدى المعلمين في دبي بمقارنة بزملائهم في الجزائر، وفي ضوء هذه النتائج تم الخروج بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، مؤشرات الضغط النفسي، الاستجابات، والعلامات والأعراض، والاضطرابات الناتجة عن الضغوط.

1 . مقدمة:

يعد المعلم قائد العملية التعليمية وقطب الرحى فيها، فعلى عاتقه تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطور المجتمعات وتقدمها، ومثل هذه العملية كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات، فلا يكاد يقتصر دور المعلمين على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب والمتغيرات، منها ما يرتبط بطبيعة العملية التربوية ومنا ما يتعلق بنظرة المجتمع إلى المهنة، في حين أن البعض الآخر يرتبط بالجوانب النفسية والشخصية للعاملين في القطاع، كما تتطلب مهنة التعليم القدرة على التعرف عن حاجات وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، والمساهمة في تشخيص مشكلاتهم النفسية وحلها (عبد الفتاح خليفات، عماد الزغول، 2003).

لهذا يعتبر الباحثون الضغط النفسي هو أحد العوامل المصاحبة لعملية التعليم، فالتعليم حسب عبد محمد عساف، وهدى خالد عساف (2007) من أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا وإجهادا عصبيا وجسميا للمعلم. كما أن المعلمين والمعلمات هم من الفئات المهنية الأكثر تعرضا للضغوط، فقد تصدرت مهنة التدريس قائمة المهن الضاغطة حسب تصنيف منظمة العمل الدولية (محمد الشبراوي، 2003).

والضغوط حسب قولد وروث (Gold & Roth, (1994 إحدى أكثر ثلاث مهن مسببة للضغوط، كما تعد المدارس ضمن أعلى البيئات الضاغطة في المجتمع. وتعد الضغوط إحدى المشكلات الصحية التي يعاني منها المعلمون، وتوصف الضغوط النفسية كذلك بأنها "الداء الأكاديمي الحديث" (خولي يحي، ورنا حامد، 2001).

كما اتفقت نتائج دراسات كل من ويلكنسون (Wilkinson, (1988، كول وولكر (Cole & Walker, (1989، براون (Brown, (1985، فرنسيس (Francis, (1985، (محمد الدسوقي، 1998 : 184) كرياكو (Kyriacou (1987،، ماسلاش (Maslach, (1982، كرياكو وستوكليف (Kyriacou & Stocliff, (1978، (وسام بريك، 2001)، وليلت وتريك (Lilt (1985 & Turk,، دينهام (Dunham, (1977، عبد الفتاح خليفات وعماد الزغول (2003) على أن مهنة التدريس في أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها.

وإذا أردنا تعريف مصطلح الضغوط فإننا نجده كما يشير وليامز Williams إلى أنه من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين؛ حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد؛ وذلك نتيجة للخلط القائم بين العوامل المسببة للشعور بالضغط (Pressure)، وبين النتيجة وهي الشعور بالضغط (Stress) (حنان الأحمدي، 2002: 19).

وبالرغم من تعدد التعريفات المتوفرة لمفهوم الضغوط، وانطلاق كل منها على أساس محدد وواضح، فإن معظمها يندرج ضمن ثلاث فئات رئيسية، هي: التعريف على المثيرات المحدثة للإثارة، والتعريف على أساس الاستجابة الصادرة بإزاء المثير، والتعريف على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة.

حيث تعرف كل من مايسة النيال وهشام إبراهيم (1997) الضغط على أنه: المثيرات والمتطلبات الخارجية للحياة أو النزعات والأفكار الداخلية التي تطلب منا التكيف.

ويعرفه فونتانا وأبو سريع (1993) بأنه خاصية حياتية طبيعية لا يمكن تجنبها، يدركها الفرد من وقت لآخر نتيجة معايشته مطالب مهنته. وهو رد فعل طبيعي، عقلي أو انفعالي، ناتج عن استجابة الفرد للتوترات البيئية، الصراعات، وما شابه ذلك من مثيرات (محمد الدسوقي، 1998).

ويذهب لازاروس (Lazarus, (1966 إلى أن مصطلح الضغوط النفسية يجمع بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد، مضافا إليها الاستجابة المترتبة عليها، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط، والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف (زينب محمود شقير، 2002: 3).

فالضغوط هي استجابة تكيفية لدى الفرد، تختلف باختلاف خصائص الفرد؛ نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتتمثل في اختلال التوازن الداخلي للجسم، مما يؤدي غالبا إلى مشكلات صحية جسمية ونفسية (حنان الأحمدي، 2002: 19).

وبما أن الضغوط التي تقع على عاتق الإنسان كل يوم كثيرة ومتعددة، ولها درجات متفاوتة، فإن ردود الأفعال تتعدد تعدداً غير قليل، إذ يبدأ الضغط في التأثير على الفرد في سياق متتابع يمكن أن يصل إلى أحد طريقين: السواء واستعادة التوازن الحيوي، أو المرض والخلل المرتبط بالضغوط، وينتج عن الضغوط بعد أن تتفاعل مع شخصية الفرد ومخططه المعرفي، وخبراته السابقة، وعمره وجنسه، وظروفه العامة والخاصة؛ استجابات مختلفة، وقد تأخذ هذه الاستجابات ثلاث مستويات: أولها الاستجابات المحددة، وثانيها العلامات والأعراض العامة، وثالثها اضطرابات معينة (أحمد عبد الخالق، 1998: 77).

وتهدف الاستجابات المتنوعة للضغوط حسب كوكس (Cox, (1980 إلى خفض مستوي الضغوط، وتنقسم إلى استجابات فسيولوجية؛ والتي توصف بأنها ميسرات المواجهة، واستجابات نفسية وتحتوي هذه الأخيرة على الاستجابات المعرفية والسلوكية والتي توصف بأنها آليات المواجهة (Cox, 1980: 63).

إلاّ أنّ استمرار التعرّض لهذه التغيّرات يسبب خللا في وظائف الجسم المختلفة، قد يؤدّي إلى ظهور علامات وأعراض لدى الفرد الذي تعرض له، وهي العلامات والأعراض العضوية والانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتتطوّر هذه الأعراض في بعض الأحيان مؤدية إلى الإصابة بأمراض أكثر خطورة.

وعليه فالضغط النفسي، وإن لم يكن مرضا فإنه يمهد للإصابة بكثير من الاضطرابات الصحية بجانبيها النفسي والبدني، فمن المعلوم أن هناك طائفة كبرى من الأمراض النفسية: كالقلق والاكتئاب والوساوس القهرية. تلعب الضغوط دورا أساسيا في إحداثها وتفاقم أعراضها (إبراهيم عبد الستار، 2002 : 97) كما أن هناك قطاعا كبيرا من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، إذ تشير الإحصائيات الحديثة حسب بويل وإينري (1990) Powell & Enright,، إلى أن 80% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية، والقروح ، وضغط الدم ... وغيرها، بدايتها الضغط النفسي (لطفي عبد الباسط إبراهيم، 1994).

وقد أكدت الدراسة التي أجراها اتحاد المعلمين في شيكاغو ذلك، حيث أظهرت النتائج أن 75% من المعلمين البالغ عددهم 5500 قد عانوا من أمراض جسمية وعقلية كنتيجة مباشرة لعملهم، كما أن 48% من معلمي المرحلة الابتدائية البالغ عددهم 9000 أكدوا وجود مشاكل صحية لديهم

نتيجة عملهم في التعليم (زيدان أحمد السرطاوي، 1997) وفي نفس السياق توصل فريدنبرغ (1974) Frendenberger,، إلى أن الاحتراق النفسي يظهر عادة لدى المعلمين بعد سنة من بداية العمل، حيث يتمثل في مجموعة من الأعراض التي تختلف في الدرجة من شخص لآخر، وفي مقدمة هذه الأعراض الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، ثم يتحول إلى شعور قوي بالغضب، والإحباط والقلق، والاستنزاف الانفعالي والجسماني (صلاح الدين عبود، صلاح عبود، 2001).

وتوصل كل من ماسلاش وجاكسون (1981) Maslach & Jckson, وعبد العظيم المصدر، وباسم علي أبو كويك، (2007) أنه وكنتيجة لظروف العمل فإن كثيرا من المعلمين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه. فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب، القلق، قلة الحيلة، الانزعاج، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل (Maslach & Jckson, 1981؛ عبد العظيم المصدر وباسم علي أبو كويك، 2007).

ويذكر موفق الكبيسي (2003) أن من نتائج ضغوط العمل خلق حالة من عدم التوازن بين الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة، وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى، ويشير السعادات (2005) بأن علماء النفس قرروا أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر ليشتغل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى (عبد العظيم المصدر، وباسم علي أبو كويك، 2007).

هذا وقد كشفت جمعية التربية الوطنية بأمريكا عن الإحباط الذي يشعر به المعلمون، وأن ثلث العاملين منهم ليست لديهم الرغبة لدخول مهنة التعليم فيما لو قدر لهم أن يبدؤوا حياتهم المهنية من جديد (زيدان أحمد السرطاوي، 1997)، ذلك لأن عملية التدريس حسب النتائج المتوصل إليها من خلال دراسة توتيمان وبينش (1990) Tuettemann & Punch, هي في حد ذاتها المصدر الرئيسي للضغوط لدى المعلمين. (عبد الفتاح خليفات، عماد الزغول، 2003)

وتشير الدراسات حسب (زيدان أحمد السرطاوي، 1997)، أن آثار الضغوط السالبة والمؤذية لا تنعكس على المعلم فقط، بل على الطالب كذلك. وقد تجد الكثير من المعلمين غير راضيين عن عملهم مما يفقدهم الاهتمام بعملهم وبطلبتهم، وينتابهم شعور بالتشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار في مجال التدريس، والتغيب غير المبرر، بالإضافة إلى ذلك عدم القدرة على التركيز، والغضب، وسرعة الاستثارة، وارتفاع ضغط الدم، والكآبة، والنظرة السوداوية

للحياة، والصداع، وزيادة نسبة الكولسترول، وقد يتعدى ذلك إلى أمراض القلب والقرحة، ومن المرجح أن يترك المعلمون المهنة ويفضلون عمل شيء آخر غير التعليم.

وقد أظهرت دراسة فونتانا وأبوسريع (1993) Fontana & Abouserie, ما يؤكد ذلك، حيث أثبتت أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنية التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها، مما يجعلهم يكرهون هذه المهنة وينفرون منها، فيؤدون أداء سلبيا وسيئا ينعكس على تحصيل طلابهم فيكون منخفضا وضعيف، بما يمثل إضعافا للعملية التربوية وسببا لعدم فاعليتها (Fontana & Abouserie, 1993)

كما أثبتت دراسة محمد الدسوقي الشافعي (1998) أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد على الأقل يعاني ضغطا حادا، وأن بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطا حادا (محمد الدسوقي الشافعي، 1998).

وبما أن نتائج كل من إمارة دبي والجزائر متقاربة في دراسة الاتجاهات العالمية في مادتي الرياضيات والعلوم (TIMSS 2007)، حيث احتلت دبي صدارة الدول العربية في مادة الرياضيات – الصف الرابع– بمعدل (444)، جاءت بعدها الجزائر بمعدل (378)، كما حافظت دبي على الصدارة إذ حققت معدل (460) في مادة العلوم –الصف الرابع–، تلتها الجزائر بمعدل (390) نقطة. فقد يرجع ذلك إلى تقارب البيئات التعليمية في البلدين، والمثيرات الضاغطة التي تزخر بها البيئة التعليمية في البدين الشقيقين (هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، 2007).

وعليه فقد جاءت هذه الدراسة لمقارنة مستويات الضغط النفسي لدى المعلمين في المدرسة الجزائرية بأترابهم في المدارس بإمارة دبي. وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

هل توجد فروق في مستويات في ظهور مؤشرات الضغط النفسي بين المعلمين في الجزائر وفي دبي؟؛ وهل تتباين استجابات المعلمين لمسببات الضغط النفسي؟، وهل يختلف مستوى ظهور الأعراض والاضطرابات الناتجة عن الضغوط النفسية باختلاف الدولة؟.

2– أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى مقارنة مستويات ظهور مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين في المدرسة الجزائرية بأترابهم بإمارة دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة، ومعرفة أثر الضغوط التي يتعرض لها المعلمون في البلدين الشقيقين، على صحتهم النفسية والجسدية.

3– أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في مقارنتها لمستويات الضغط النفسي لدى المعلمين في الجزائر وإمارة

دبي بالإمارات العربية المتحدة، خصوصا وأن الجزائر كدولة ودبي كإمارة حققتا نتائج متقاربة في دراسة الاتجاهات العالمية في مادتي الرياضيات والعلوم (TIMSS 2007)، المعد من قبل المجلس الأسترالي للأبحاث التعليمية (ACER). مما قد يفيد في الحكم على مدى تسبب الضغوط في تدني المعدلات في هذا التقييم.

كما أن معرفة مستويات الاستجابة للضغوط النفسية تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط بسيط وعابر أو معتدل يمكن التعامل معه وإدارته، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة المعلمين، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من اجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط لجعلها في مستويات صحية.

كما تسهل معرفة على أثر اختلاف الدولة التي ينتمي إليها المعلم على الشعور بالضغط النفسي على الإدارة طرق التعامل مع هذه الظاهرة، وتطوير وسائل معالجة قد ترجع للنظم والسياسات التعليمية بالدولة.

4- فروض الدراسة:

سيتم خلال هذه الدراسة اختبار صحة الفروض الآتية:

- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى استجاباتهم للضغط النفسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور أعراض الضغط النفسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور الاضطرابات الناتجة عن الضغط النفسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور مؤشرات الضغط النفسي.

5- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.5. مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدرسي الحلقة الأولى (المرحلة الابتدائية)، بالمدارس الحكومية بإمارة دبي – الإمارات العربية المتحدة– وجميع مدرسي المرحلة الابتدائية بمدارس بلدية الوادي، بولاية الوادي بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية. للموسم الدراسي 2009/2008، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية، حيث أن وحدة العينة في هذه الطريقة ليست مفردة وإنما

مجموعة، وقد تم اختيار ثلاث مدارس بطريقة عشوائية من بين عدة مدارس، ومن ثم طبقت أدوات الدراسة على كل المعلمين بالمدارس المختارة، وبلغ عدد الاستبيانات الموزعة بمدارس دبي 74 استبانه استعيد منها 57 استبانه، كانت الصالحة منها لغايات الدراسة 51 استبيان، أما البقية استبعدت من التحليل لكونها غير مكتملة (مستوفية) الإجابة. وبلغ عدد الاستبيانات الموزعة بمدارس بلدية الوادي 70 استبانه استعيد منها 55 استبانه، الصالح منها 46 استبيان، واستبعدت البقية لعدم صلاحيتها.

وشكل الإناث اغلب أفراد عينة الدراسة في البلدين، حيث شكلوا ما نسبته 100%، في إمارة دبي وهذا راجع إلى أن التعليم في المرحلة الابتدائية في دولة الامارات يقتصر على المعلمات، في حين شكل الإناث في عينة معلمي الجزائر 56.5%، مقابل 43.5% للذكور، وجاء متوسط أعمار أفراد عينة معلمات دبي وخبرتهم التعليمية أكبر من متوسط زملائهن في الجزائر، حيث قدر متوسط أعمارهن بـ (37 سنة) مع متوسط خبرة تدريسية (14.09) سنة، مقابل متوسط أعمار (33.19 سنة)، ومتوسط خبرة (10.26 سنة). كما أن 13.7% من معلمات الإمارات عازبات، و82.4% منهن متزوجات، يقابلهن 28.3% من العزاب بين معلمي الجزائر، و69.6% من المتزوجين، أما نسب المطلقين والمطلقات فهي تتقارب في الدولتين مع ارتفاع بسيط في دولة الإمارات.

4.5- أداة الدراسة:

بعد الرجوع إلى التراث النفسي المتعلق بموضوع الضغوط النفسية، والاستعانة بعدد من الدراسات والأبحاث العربية والعالمية في مجال دراسة الضغوط، والإطلاع على مجموعة كبيرة من المقاييس والاختبارات التي بقياس الضغوط النفسية؛ تم توجيه سؤال مفتوح إلى شريحة كبيرة ومتنوعة من الطلبة والأطباء والمعلمين؛ حول الأعراض والمؤشرات التي تظهر لديهم عند تعرضهم للضغط النفسي.

تم وضعت الصورة الأولية للأداة، والتي تكونت من 46 مؤشر ضغط، وقد روعي في صياغة العبارات البساطة والوضوح. ثم طبقت الصورة النهائية للمقياس على عينة استطلاعية قوامها 243 معلم ومعلمة ممن أبدوا استعداد للاشتراك في الدراسة، بهدف حساب الصدق والثبات.

وللتأكد من صدق قائمة مؤشرات الضغط النفسي تم اللجوء إلى الصدق المنطقي أو ما يعرف بصدق المحتوى، وذلك بعرضها على (08) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، بهدف التأكد من مناسبة المقياس لهذه الدراسة، وصلاحية المؤشرات لقياس مستوى الضغط النفسي، وسلامة الأداة من حيث الصياغة والمضمون. وقد طلب منهم تقرير مدى صلاحية الفقرات، بالإضافة إلى الحذف والتعديل، أو وضع أي ملاحظات.

وقد أسفرت نتائج التحكيم عن موافقة المحكمين على جميع المؤشرات التي حوتها القائمة، وإدخال تعديلات طفيفة في الصياغة، أما الفقرات التي لم يجمع عليها أكثر من 85% من المحكمين فقد تم حذفها، وبذلك وصل عدد بنود القائمة 36 مؤشرا، يعد هذا الإجراء دليلا على صدق القائمة وصلاحيتها لقياس مستوى الضغط النفسي.

وبالإضافة إلى الصدق المنطقي وبعد تطبيق أدوات جمع البيانات على العينة بلغت (243) مدرس، تم حساب الصدق المرتبط بتكوين الأداة، والمتمثل في صدق التكوين الفرضي، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين البنود بالدرجة الكلية للقائمة، على أن يتم حذف أي مؤشر يكون ارتباطه بالدرجة الكلية للقائمة غير دال إحصائيا، وقد أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عما يلي:

الجدول (1): معاملات الارتباط بين بنود قائمة مؤشرات الضغط والدرجة الكلية للقائمة

البنود	معامل الارتباط	البنود	معامل الارتباط
1. فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل	.40**0	19. تقلب المزاج	.48**0
2. اضطراب الجهاز الهضمي (آلام في المعدة أو البطن)	.49**0	20. صعوبة المحافظة على هدوئك عند الانزعاج	.030
3. اضطرابات النوم	.48**0	21. التعجل وعدم الصبر	.50**0
4. اضطرابات التنفس	.61**0	22. شرود الذهن	.60**0
5. خفقان القلب	.33**0	23. الملل بسرعة	.51**0
6. دوار أو دوخة	.44**0	24. الإحباط	.50**0
7. نوبات صداع	.54**0	25. صعوبة التفكير بوضوح	.52**0
8. النسيان وصعوبة التذكر	.42**0	26. كثرة تناول المنبهات	.37**0
9. العادات العصبية (قضم الأظافر، مضغ الشفاه، تحريك الرجلين..)	.48**0	27. التهيج وسرعة الاستثارة	.50**0
10. شد عضلي وآلم في العضلات	.66**0	28. النقد السلبي للذات	.19**0
11. التعب من أقل مجهود	.62**0	29. القلق	.63**0
12. وجود أعباء ومهام كثيرة	.25**0	30. التشاؤم بشأن المستقبل	.27**0
13. عدم إنهاء ما بدأته من عمل	.39**0	31. الحزن	.56**0
14. صعوبة حسم الأمور واتخاذ القرارات	.49**0	32. الرغبة في البكاء	.55**0
15. ضعف الدافعية والحماس للعمل	.17**0	33. فقدان روح الدعابة والمرح	.25**0
16. عدم الرضا عن العمل	.33**0	34. الانعزال والانسحاب من الآخرين	.31**0
17. صعوبة في التركيز	.55**0	35. العبوس وتكشير الوجه	.54**0
18. التهرب من العمل	.36**0	36. اتصالك بالآخرين يبدو مشحونا بالانفعال	.33**0

** دال عند مستوى معنوية ($\alpha \geq 0.01$).

تشير البيانات الواردة في الجدول (1) أن جميع علاقات الارتباط بين بنود قائمة مؤشرات الضغط والدرجة الكلية للقائمة قوية، وهي ذات دلالات إحصائية عالية تصل كلها باستثناء مؤشر واحد إلى مستوى معنوية ($\alpha \geq 0.01$)؛ وهذا المؤشر وهو البند رقم (20) والذي مضمونة "صعوبة المحافظة على هدوئك عند الانزعاج"، والذي سيتم استبعاده من قائمة مؤشرات الضغط النفسي، ليصبح العدد

النهائي لمؤشرات القائمة خمس وثلاثون (35) مؤشرا. وهذا ما يؤهل جميع البنود الباقية لتكون ضمن المؤشرات المكونة للقائمة.

وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معا في قياس الضغط النفسي في ضوء الإطار النظري الذي بنيت الأداة على أساسه؛ وعليه يمكننا القول أن قائمة مؤشرات الضغط النفسي تتمتع بدرجة عالية من المصداقية في قياس مستوى الضغط النفسي لدى المعلمين.

كما تم التحقق من ثبات قائمة مؤشرات الضغط النفسي، بفحص معاملات الاتساق الداخلي لفقرات الأداة، بمعادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach لكل محور من محاور القائمة، بالإضافة إلى الثبات الكلي للمقياس، كما هو موضح في الجدول (2):

الجدول (2): قيم الاتساق الداخلي لقائمة مؤشرات الضغط النفسي

مكونات القائمة	معامل الثبات
المؤشرات الفيزيولوجية	0.83
المؤشرات النفسية	0.76
المؤشرات السلوكية	0.67
القائمة ككل	0.88

يتضح من الجدول أن معاملات الثبات لمكونات أداة القياس كلها مرتفعة، فضلا عن أن الثبات الكلي لقائمة مؤشرات الضغط النفسي بلغ (0.88)، مما يعطي مؤشرا قويا على استقرار نتائج الأداة واتساقها. وهذا ما يجعلها صالحة ومناسبة لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.

وتكون المقياس في صورته النهائية من 35 مؤشر للضغط، يطلب من المفحوص قراءة كل مؤشر وتحديد مدى ظهوره لديه بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمس اختيارات هي:

دائما= 5 درجات، غالبا= 4 درجات، أحيانا= 3 درجات، نادرا= 2درجة، أبدا= 1 درجة.

5.5- المعالجات الإحصائية:

تم استخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لإجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- التحليل الوصفي للبيانات (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري).
- معامل الارتباط بيرسون Pearson: للتأكد من الصدق المرتبط بمحك، والصدق المرتبط بتكوين أدوات جمع البيانات.
- معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach: للتأكد ثبات أدوات جمع البيانات.
- اختبار "T" (Independent Samples T-Test) لإيجاد دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.

6- عرض ومناقشة النتائج:

إثر الحصول على نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، التي تم جمعها عن طريق أداة الدراسة، سيتم عرض ما أسفرت عنه هذه المعالجات من نتائج، بما يتفق مع تسلسل فروض الدراسة، ثم محاولة مناقشتها وطرح بعض الاجتهادات التفسيرية لها.

1.6- نتائج بالفرضية الأولى:

للتأكد من صحة الفرضية الأولى والتي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المعلمين في الجزائر ودبي في مستوى استجاباتهم للضغط النفسي؛ تم استخدام اختبار "T" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4): نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين المعلمين في الجزائر ودبي في مستوى استجاباتهم للضغط النفسي.

البيان الإحصائي / مكونات المحور	معلمو دبي		معلمو الجزائر		قيمة t	مستوى الدلالة α
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
استجابات جسدية	7.82	2.41	6.5	1.94	2.99	0.01**
استجابات نفسية	12.35	2.05	11.28	2.33	2.39	0.02*
استجابات سلوكية	9.49	2.31	7.98	2.06	3.41	0.01**
الدرجة الكلية	24.57	4.09	22.93	3.84	2.03	0.05*

* دال عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$). ** دال عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.01$).

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (4) إلى وجود فرق دال عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.01$)، في الاستجابات الجسدية بين المعلمين في الجزائر ودبي، حيث بلغ متوسط الاستجابات لدى معلمي دبي (7.82) بتشتت كبير نسبيا بلغ (2.41)، في حين جاء متوسط استجابات معلمي الجزائر أقل من أترابهم إذ بلغ (6.5).

أما عن الاستجابات النفسية فيتضح وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في الجزائر وفي دبي، عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.02$)، وتميل هذه الفروق لصالح معلمي دبي بمتوسط حسابي قدره (12.35)، مقابل متوسط حسابي بلغ (11.28) لدى المعلمين الجزائريين.

كما يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)، بين متوسط درجات المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي، وذلك على بعد الاستجابات السلوكية، حيث أن متوسط درجات المعلمين الجزائريين بلغ (7.98)، وجاء أقل من متوسط درجات المعلمين في دبي والذي قدر بـ (9.49).

وإجمالا فإن مستوى ظهور الاستجابات لمصادر ومسببات الضغط النفسي لدى المعلم بدولة الإمارات العربية المتحدة، والتي بلغ متوسط ظهورها لديهم (24.57)، تبدو أكثر مما هي عليه لدى أشقائهم في الجزائر؛ حيث بلغ متوسط ظهورها لديهم (22.93)، هذا وقد جاءت قيمة "T" والتي قدرت بـ (2.03)، دالة عند مستوى معنوية ($\alpha \geq 0.05$)، مما يدل على أن مسببات الضغوط والمنغصات التي تزخر بها البيئة التعليمية بإمارة دبي، أكثر من التي تزخر بها البيئة التعليمية في ولاية الوادي بدولة الجزائر.

وهذا ما يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية الأولى التي تنفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المعلمين في الجزائر ودبي في مستوى استجاباتهم للضغط النفسي، ونقبل الفرضية البديلة التي تؤكد وجود الفروق.

وقد يرجع هذا الفرق في الاستجابات إلى مسببات الضغوط والمنغصات في محيط المعلمين بدولة الامارات العربية المتحدة، أو إلى النظام التعليمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، والتي تقصر التعليم في صفوف الحلقة الأولى (التعليم الابتدائي) على الإناث فقط، بينما يشترك في تدريس كل المراحل في الجزائر الذكور والإناث. وبالتالي قد يرجع إلى أن إدراك المعلمات للضغط النفسي أعلى من إدراك الذكور، وهذا يتفق ما توصل إليه بلاك وهولدن (Black & Holdan, (1998 حين اختبرا تأثير الجنس على الإنتاج والرضا الوظيفي على 292 موظفا في إحدى المستشفيات، وتبين من نتائج الدراسة أن الإناث كن أقل رضا من الذكور، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات (ابومغلي، 1987؛ دواني، 1989؛ مقابلة وسلامة، 1993؛ عليمات 1993؛ كسلر Keslar, 1982) في أن الإناث أكثر شعورا بالضغط وأكثر تعرضا له (عن طوالبه، 1999؛ والموسوي، 1998).

بينما تختلف نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (الدبابسة، 1993؛ دواني 1987؛ شواب وإيوانكي، Shcwab & Iwanicki, 1983) إلى أن مستوى الاحتراق النفسي عند الذكور كان أعلى من الإناث، كما أن دراستي (الطحاينة وعيسى، 1996؛ سينجر، Singer, 1989) توصلتا إلى عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى الجنس (عن طوالبه، 1999)، كل هذه الدراسات اختلفت مع النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الحالية.

2.6- نتائج بالفرضية الثانية:

لاختبار صحة الفرضية الثانية والتي نفت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المعلمين في الجزائر ودبي في مستوى ظهور أعراض الضغط النفسي؛ استخدم اختبار "T" دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، والجدول (5) يظهر نتائج الاختبار:

الجدول (5): نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين المعلمين الجزائر ودبي في مستوى ظهور أعراض الضغط النفسي.

البيان الإحصائي / مكونات المحور	معلمو دبي		معلمو الجزائر		قيمة t	مستوى الدلالة α
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
أعراض جسدية	11.37	2.26	10.91	2.36	0.98	0.33
أعراض نفسية	10.08	1.65	10.02	1.82	0.16	0.87
أعراض سلوكية	16.84	3.01	17.13	3.46	-0.43	0.67
الدرجة الكلية	38.76	5.38	36.3	5.73	2.17	0.03*

* دال عند مستوى معنوية ($\alpha \geq 0.05$).

تشير نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين درجات المعلمين الجزائر والمعلمين في دبي في مستوى ظهور أعراض الضغط النفسي الجسدية، الواردة في الجدول السابق إلى أن درجات أفراد العينة متقاربة وأن الفارق الظاهري غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وينطبق نفس الكلام على الأعراض النفسية والأعراض السلوكية، حيث كان المتوسط الحسابي لمعلمي دبي أعلى من المتوسط الحسابي لمعلمي الجزائر في الأعراض الجسدية والنفسية مع تشتت أكبر لدرجات معلمي الجزائر، في حين جاء المتوسط الحسابي لمعلمي الجزائر أعلى من المتوسط الحسابي لمعلمي دبي في مستوى ظهور الأعراض السلوكية.

ورغم عدم دلالة الفروق بين متوسطات المعلم الجزائري والمعلم بامارة دبي في المكونات الفرعية لمحور الأعراض، إلا أن قيمة "T" تشير إلى وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور أعراض الضغط النفسي، حيث تشير النتائج إلى أن متوسط ظهور الأعراض لدى المعلمين في دبي أعلى من متوسط ظهورها لدى المعلمين في الجزائر، وعليه فإننا نرفض الفرضية الصفرية الثانية التي تنفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور أعراض للضغط النفسي، ونقبل الفرضية البديلة التي تقبل وجود فروق بين المعلمين في البلدين.

ويمكن تفسير ذلك بأن بعض المنغصات ومسببات الضغط التي نتجت عنها الاستجابات التي بدت واضحة فيما سبق عرضه، تسبب تكرراها واستمرار تأثيرها في ارتفاع نسبة ظهور الأعراض لدى بعض المعلمات بدولة الإمارات العربية المتحدة، هذا فضلا على أن المعلمات لديهن التزامات كثيرة وواجبات عديدة في المنزل، تضاف إليها الأعباء والأدوار المهنية، هذا بالإضافة إلى رغبتهن المتزايدة في

تحقيق دواتهن وإثبات جدارتهن في العمل، لهذا تزداد الأعباء عليهن، وتقل قدرتهن على تحمل ضغوط العمل ويصبحن أكثر عرضة للإجهاد.

3.6- نتائج بالفرضية الثالثة:

استخدم اختبار "T" لفحص دلالة الفروق بين درجات المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور الاضطرابات الناتجة عن الضغط النفسي، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6): نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بدبي في مستوى ظهور الاضطرابات الناتجة عن الضغط النفسي.

البيان الإحصائي / مكونات المحور	معلمو دبي		معلمو الجزائر		قيمة t	مستوى الدلالة α
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اضطرابات جسدية	5.37	1.61	5.52	1.68	-0.44	0.66
اضطرابات نفسية	16.33	3.18	15	3.72	1.89	0.06
اضطرابات سلوكية	9.73	1.74	9.59	2.58	0.31	0.76
الدرجة الكلية	36.06	4.82	34.70	5.71	1.26	0.21

يتضح من الجدول (6) أن جميع نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين درجات المعلمين الجزائريين والمعلمين بدبي في مكونات محور الاضطرابات الناتجة عن الضغط النفسي، والدرجة الكلية للمحور غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وأن درجات أفراد العينة متقاربة والفروق الظاهرية لم تصل إلى مستوى الدلالة المطلوب، إذ تشير النتائج إلى ارتفاع طفيف في متوسط الاضطرابات الجسدية لدى المعلمين الجزائريين، بينما جاء المتوسط الحسابي لمعلمي دبي أعلى من المتوسط الحسابي لمعلمي الجزائر في الاضطرابات النفسية والسلوكية، وفي الدرجة الكلية للمحور أيضا، مع تشتت أكبر لدرجات معلمي الجزائر في كل مكونات المحور وفي الدرجة الكلية له.

ومن ثم فإننا نقبل بالفرضية الصفرية الثالثة والتي تفيد بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ($\alpha \geq 0.05$)، بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور الاضطرابات الناتجة عن الضغط النفسي.

وهذا يتفق مع ما أظهرته دراسة فونتانا وأبوسريع (Fontana & Abouserie, (1993 من تعميمه تعرض المعلمين للضغط في كل مكان، إذ يشير إلى أنه من بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنية التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها، (Fontana & Abouserie, 1993)، كما تتفق نتائج الدراسة مع ما أثبتته دراسة محمد الدسوقي الشافعي (1998) أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد على الأقل يعاني ضغطا حادا، وأن بين كل خمسة

مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطا حادا (محمد الدسوقي الشافعي، 1998).

4.6- نتائج بالفرضية الرابعة:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الرابعة، تم استخدام اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في الدرجة الكلية لقائمة مؤشرات الضغط النفسي؛ والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7): نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور مؤشرات الضغط النفسي.

البيان الإحصائي / المحاور	معلمو دبي		معلمو الجزائر		قيمة t	مستوى الدلالة α
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاستجابات	24.57	4.09	22.93	3.84	2.03	*0.05
الأعراض	38.76	5.38	36.3	5.73	2.17	*0.03
الاضطرابات	36.06	4.82	34.70	5.71	1.26	0.21
مؤشرات الضغط	99.39	12.58	93.93	12.07	2.18	*0.03

* دال عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

دلت النتائج الواردة في الجدول السابق على أن المتوسطات الحسابية للمعلمين بإمارة دبي كانت أعلى في كل محاور قائمة مؤشرات الضغط وفي الدرجة الكلية للقائمة، من درجات أقرانهم المعلمين الجزائريين، كما دلت النتائج على وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين المعلمين الجزائريين والإماراتيين في محوري الاستجابات والأعراض، في حين أن الفرق لم يكن دالا في محور الاضطرابات.

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للقائمة فتشير النتائج إلى أن الفرق بين متوسط المعلمين في الجزائر والمعلمين في الإمارات جوهري ودال عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، إذ بلغ متوسط المعلمين في دبي (99.39)، بانحراف معياري قدره (12.58)، وبلغ متوسط المعلمين في الجزائر (93.93)، بانحراف معياري (12.07). وعليه فقد تم رفض الفرضية الصفرية الرابعة والتي تنفي وجود جوهرية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.01$)، بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في مستوى ظهور مؤشرات الضغط النفسي.

ويبدو أن هذا الفرق قد يعود بالدرجة الأولى للفرق في الاستجابات الناتجة عن الضغوط البسيطة الموجودة في بيئة المدرسين في دبي، والتي قد تقل لدى معلمي ولاية الوادي باعتبارها منطقة

هادئة نسبيا بعيدة عن الازدحامات والاختناقات المرورية وضوضاء المدينة. كما قد يعود كما أسلفنا إلى جنس المعلم؛ حيث أن جميع المدرسين في المرحلة الابتدائية في دولة الإمارات إناث.

7 – الخاتمة:

توصلت الدراسة الحالية إلى أن المعلمين في دبي أكثر شعورا بالضغط النفسي من زملائهم في الجزائر، وتظهر لديهم الاستجابات والأعراض الدالة على تعرضهم للضغط بشكل واضح مقارنة بالمعلمين الجزائريين، حيث توجد فروق جوهرية بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في الاستجابات الجسدية، والاستجابات النفسية، الاستجابات السلوكية.

في حين توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين المعلمين الجزائريين والمعلمين بإمارة دبي في أعراض الضغط الجسدية والنفسية والسلوكية، ولا في الدرجة الكلية لمحور الاضطرابات الناتجة عن الضغوط النفسية ومكوناته الثلاث.

8 – التوصيات:

يوصي الباحث من خلال النتائج المتوصل إليها بما يلي:

- على الجهات الوصية في الجزائر العمل على تقصي الأسباب التي تجعل من المعلم الجزائري لا يعاني من نفس مستويات الإجهاد التي يتعرض لها أترابه في دول أخرى، خصوصا وأن معلمي دبي الذين يعانون من مستويات إجهاد أكثر من معلمي الجزائر، حققوا نتائج أفضل في دراسة الاتجاهات العالمية في مادتي الرياضيات والعلوم (TIMSS 2007)، مما يؤكد أن الضغوط ليست دائما سلبية، فهي مطلب من مطالب الحياة ويحتاج الفرد في كثير من الأحيان إلى درجة منها؛ حتى يكون قادرا على الانتاج والحماس والانجاز والتفوق.
- كما توصي الدراسة الباحثين أثناء قياس الضغط بالإعتماد على مؤشراته، بالعمل على وضع أوزان لها، كأن تعطى درجة لكل إستجابة، ودرجتين لكل عرض وثلاث درجات أو أكثر لكل إضطراب ناتج عن الضغوط – حسب شدة الاصطراب–، ويتم ضرب الأوزان في تكرار ظهور هذه المؤشرات.
- القيام بدراسة العلاقة بين مسببات الضغط ومؤشراته وكذلك استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المعلمين، مما يساعد على التعمق أكثر في التعرف على أنجع السبل الكفيلة بتقديم يد العون لهذه الشريحة المهمة في المجتمع.
- إعداد برامج للتدريب التحصيني ضد الضغوط، من أجل تعريف المعلمين بالضغوط النفسية ونتائجها، ولتحسين استراتيجيات المواجهة لديهم.

9. المراجع

1.9. المراجع العربية:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): **الصدمة النفسية**. مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي الكويت.
2. حنان عبد الرحيم الأحمدي (2002): **ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأعراض**، مركز البحوث، معهد الإدارة العامة، السعودية.
3. خولة يحي، رنا نجيب حامد (2001): مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليا في اليمن، **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر، السنة (10)، العدد (20) يوليو، 97 - 124
4. زيدان أحمد السرطاوي، (1997): الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومصادره، دراسة ميدانية ، **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس السنة (05)، العدد (13)، 52-86.
5. زينب محمود شقير (2002): **مقياس مواقف الحياة الضاغطة**، النهضة المصرية.
6. طوالبه محمد عبد الرحمان (1999): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة لمحافظات أربد والمفرق وعلجون وجرش. **مؤته للبحوث والدراسات**، الأردن. المجلد (14)، العدد (02).
7. عبد العظيم المصدر، وباسم علي أبو كويك (2007): ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة –فلسطين–. بحث مقدم إلى **المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز"** الذي تعقده الجامعة الإسلامية في الفترة من 30 – 31 أكتوبر، 360-415.
8. عبد الفتاح خليفات، عماد الزغول (2003): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، **مجلة العلوم التربوية**، كلية التربية جامعة قطر، العدد (03) يناير، 61-87.
9. عبد محمد عساف، هدى خالد عساف (2007): ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثرها بالمتغيرات الديموغرافية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد (08) العدد (01) مارس، 133 – 152.
10. لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994): **مقياس عمليات تحمل الضغوط**، الأنجلو المصرية، القاهرة.
11. مايسة أحمد النيال، وهشام إبراهيم عبد الله (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، **المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، المجلد (01)، 85 -141.
12. محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي (1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، **المجلة التربوية**، مجلس النشر العلمي–جامعة الكويت: المجلد (12)، العدد (48)، 185-215.
13. محمد الشبراوي محمد الأنور (2003): علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، مجلة علم النفس، **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (148) يوليو– ديسمبر؛ 145– 167.
14. محمد مقداد، ومحمد المطوع (2004): الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد (05) العدد (02) يونيو، 251 -280.

15. الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية – دراسة عاملية–، **المجلة التربوية**، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، لمجلد (12)، العدد (07)، 31 – 65.

16. هيئة المعرفة والتنمية البشرية (2007): **TIMSS تقرير المعلمين، دبي 2007، دراسة الاتجاهات العالمية في مادتي الرياضيات والعلوم**.

17. وسام بريك (2001): الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدرس الخاصة في عمان. **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة، العدد (25)، الجزء (01). 89 – 119.

2.9– المراجع الأجنبية:

1. Cox, T., (1986): **Stress**, 7th editions, Macmillan Education L.T.D., London.

2. Fontana, D., & Abouserie, R. (1993): Stress levels, gender and personality factors in teachers. **British Journal of Educational Psychology**, N° (63), 261- 270.

Abstract : stress indicators of psychological stress a comparative between the Algerians and Emirati teachers

The present study aimed at examining the significance of the differences between the Algerians and Emirati teachers in the levels of stress indicators, The total of the sample 97 teachers, including 51 from Dubai and 46 from Algeria, to collect the required date, a questionnaire was designed, the questionnaire comprised three major dimensions: Specific responses, and general signs and symptoms, and disorders resulting from the stress, The results indicated that there are significant differences between the Algerians and teachers in the Dubai responses to physical and psychological responses, behavioral responses, and the total degree of the axis responses, as well as in the overall degree of the axis of the symptoms, and the total degree of the list of stress indicators. While the results indicated the absence of significant differences between the Algerians and Emirati teachers in the physical symptoms of stress, psychological, behavioral, or in the overall degree of the axis of disorders due to psychological stress and the three components. Overall, the results indicated high levels of stress among teachers than their peers Dubai based in Algeria. The implications of the findings were discussed, with some recommendations.

Key words: stress, indicators of stress, responses, signs and symptoms, disorders resulting from the stress.