

Artical History

Received/ Geliş
01.04.2019

Accepted/ Kabul
10.04.2019

Available Online/yayınlanma
30.04.2019

الضغوط النفسية لدى المدراء

The Psychological Pressure of Managers

م.د. رجاء عبد الرحمن يونس

الجامعة المستنصرية

M.D. Raja Abdel Rahman Yunus
University of Mustansiriya

الملخص

يتعرض مدراء المدارس لضغوط نفسية ينجم عنها اختلال في بيئة العمل أثناء أدائهم لعملهم وأن دراسة الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس الابتدائية قد تساعد على وضع المعايير لاختيار الإدارات المدرسية ممن يمتلكون مهارات كافية لمواجهة الضغوط النفسية والمهنية التي يتعرضون لها في سعيهم اليومي لتحقيق الأهداف التربوي، تركزت مشكلة الدراسة حول التعرف على الضغوط النفسية التي لدى مديري المدارس الابتدائية أثناء عملهم من وجهة نظرهم، وذلك من خلال اعتماد استبيان أستخرج الصدق الظاهري والثبات له حيث بلغ (0.87) وزع على مدراء المدارس وبعد معالجة النتائج التي تم الحصول إحصائيا وأن المتوسطات الحسابية التي تم استخراجها للمحاور الثلاث وفقا لإجابات أفراد عينة الدراسة حول الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس كما يلي :

1. المحور الأول: (المهام الإدارية - 1 لأموال الإدارية لمديرية التربية) أن الفقرة (أشعر بالانزعاج في العمل تسببه بعض الأنظمة والتعليمات) حصلت على متوسط حسابي قدره (2.77) وهي درجة كبيرة في حين حصلت

الفقرة (أشعر أن الزيارات لعديده للمشرف التربوي هدفها التعرف على أخطائي) على متوسط حسابي قدره (1.10) وهي درجة صغيرة.

2. المحور الثاني: (التلاميذ - أولياء الأمور) أن الفقرة (يضايقي قلّة اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم) حصلت على متوسط حسابي قدره (2.25) وهي درجة كبيرة في حين حصلت الفقرة (يزعجني تدخل بعض أولياء الأمور في شؤون المدرسة) على متوسط حسابي قدره (1.24) وهي درجة صغيرة.

3. المحور الثالث: (المهية التعليمية) أن الفقرة(ضعف العلاقة بين بعض التلاميذ والمعلمين في المدرسة يسبب لي الإرهاق) حصلت على متوسط حسابي قدره (2.23) وهي درجة كبيرة في حين حصلت الفقرة (31) (أشعر بالإرهاق عندما أحاول حل المشاكل بين التلاميذ والمعلمين) على متوسط حسابي قدره (1.40) وهي درجة صغيرة .

في ضوء الاستنتاجات للدراسة الحالية جاءت التوصيات على النحو الآتي:

1. إجراء دورات تدريبية للمديرين من أجل معرفة كيفية مواجهة الضغوط النفسية ومعالجتها والتغلب عليها بحيث لا تؤثر تلك الضغوط على مستوى أدائهم .

2. توفير وسائل الاتصال الحديثة كالانترنت في المراسلات بين المدرسة ومديرية التربية مع مديري المدارس .

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة الدراسات الآتية :

1. إجراء دراسة عن مستوى الأداء لمدرّاء المدارس وعلاقته بالضغوط النفسية .

2. إجراء دراسة عن الضغوط المهنية التعليمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى مدرّاء المدارس .

الكلمات المفتاحية: (الضغط النفسي، مدير المدرسة، المهام الإدارية)

Abstract

School principals are subjected to psychological stress resulting in imbalance in the work environment during the performance of their work and that the study of psychological stress in the principals of primary schools may help to set standards for the selection of school administrations who have sufficient skills to cope with the psychological and professional pressures that are exposed to them in their daily pursuit of educational goals, The study examined the psychological stress of the primary school principals during their work from their point of view, through the adoption of a questionnaire that generated the apparent honesty and stability of the school, reaching (0.87) distributed to principals and after processing the results obtained Statistically and the arithmetical averages extracted for the three axes according to the responses of the sample of the study on psychological stress among principals as follows:

1.The first axis: (administrative tasks - the administrative matters of the Directorate of Education) that the paragraph (I am disturbed at work caused by some regulations and instructions) I got an average of 2.77 (a large degree while the paragraph got (I feel that many visits to the educational supervisor goal Recognize my mistakes) on an average of (1.10) a small score.

2.The second axis: (pupils - parents) that the paragraph (I am worried about the lack of interest parents to follow up their children) I got an average of 2.25 (a large degree, while the paragraph (bothers me intervention of some parents in the affairs of the school) (1.24) which is a small degree.

3.The third point: (the educational body) that the paragraph (weakness of the relationship between some students and teachers in the school causes me fatigue) got an average of (2.23), a large degree while I got

paragraph (31) (I feel tired when I try to solve the problems between

Pupils and teachers) on a mathematical average of 1.40, a small score

In the light of the conclusions of the present study, the recommendations are as follows:

1.Conduct training courses for managers in order to know how to cope with psychological stress and to address and overcome them so that these pressures do not affect the level of performance.

2.Provide modern means of communication such as the Internet in correspondence between the school and the Directorate of Education with school principals.

In the light of the research results, the researcher proposes the following studies:

1.Conduct a study on the level of performance of school principals and its relationship to psychological stress.

2.Conducting a study on the professional pressures of education and its relation to job satisfaction among principals.

Key words: (Psychological pressure, schoolmaster, Administrative tasks)

المقدمة:

قد تنشأ الضغوط من داخل الفرد نفسه ، وتسمى ضغوطا داخلية كالحساسية الزائدة، أو قد تكون من المحيط

الخارجي، مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف في الرأي أو الخلافات مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت

شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم وتسمى ضغوطا خارجية ، تصادف الفرد عددا من الضغوط كخيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوطات اليومية ، ولكن عددا قليلا منهم هم الذين يواجهون الظروف .

تعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن التي يتعرض العاملون فيها لضغوط العمل تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات تؤثر على مهنة التعليم والعملية التعليمية وما يتعرض له المدير من في المدارس في ضوء تلك العوامل من ضغوط نفسية عي من مشكلات العمل مما ينجم عنها اختلال في بيئة العمل، وأشارت دراسة أن مدراء المدارس يتعرضون لضغوط نفسية شتى أثناء تأدية عملهم تنعكس عليهم أثناء ممارستهم لأعمالهم وهناك العديد من العوامل التي تؤدي لزيادة الضغوط منها تكليف المدراء بالمسؤوليات والواجبات الإدارية وتدريب بعض الحصص وكثرة عدد الطلبة في الصفوف وغيرها من الأمور مما يؤدي إلى قلة الدافعية وفقدان القدرة على الإبداع في العمل مما يؤثر على القيام بالمهام بصورة صحيحة واللامبالاة في العمل.

ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيد من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية، فتظهر مجموعة من الأعراض الجسدية أو الاجتماعية أو النفسية دون أن يتوفر لها سبب عضوي عند الفحص لدى الطبيب دون أن يجد لها تفسير حسب رأي نظرية (هانز سيللي) .

وكذلك تشير اغلب النظريات إلى أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي الاضطرابات الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين. مما يستدعي الجسم كل قواه الجماعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة لذلك مجموعة من التغيرات فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع عن والتكيف مع العامل المهديد.

الفصل الأول

مشكلة البحث : يشهد العالم ثورة علمية و تكنولوجية انعكست على حياة الإنسان ومجال العمل، فلقد لوحظ أن ضغوط الحياة أصبحت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها والتكيف لها مما يتطلب تطوير كفاءة الفرد للتكيف مع الحياة، تعد المدرسة أحد المؤسسات التعليمية ولها إسهامات في البيئة المحيطة بها تنظم مكونات مختلفة تؤثر على المخرجات التعليمية المتمثلة بتحصيل الطالب بالإضافة لتأثيرها على المنهج والعاملين في المدرسة لما لها دور في تربيته وأعداد الفرد للحياة وتنشئة الأجيال المؤهلة لنهضة المجتمع، يتأثر مديرو المدارس بالضغوط التي يواجهونها في البيئة المدرسية وبالعملية التعليمية والإجراءات الإدارية التي يقومون بها وهذا سيؤثر على أدائهم الوظيفي في الجانب التربوي تعد تلك المثبرات لضغوط العمل التي تحكم عمل المدير تؤثر في الأداء للسلوك الوظيفي لديهم (الطعاني ، 2005: 35).

تعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن التي يتعرض العاملون فيها لضغوط العمل تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات تأثر على مهنة التعليم والعملية التعليمية وما يتعرض له المدير من في المدارس في ضوء تلك العوامل من ضغوط نفسية عي من مشكلات العمل مما ينجم عنها اختلال في بيئة العمل، وأشارت دراسة (الشاب ، 2016) أن مدراء المدارس يتعرضون لضغوط نفسية شتى أثناء تأدية عملهم تنعكس عليهم أثناء ممارستهم لأعمالهم وهناك العديد من العوامل التي تؤدي لزيادة الضغوط منها تكليف المدراء بالمسؤوليات والواجبات الإدارية وتدريب بعض الحصص وكثرة عدد الطلبة في الصفوف وغيرها من الأمور مما يؤدي إلى قلة الدافعية وفقدان القدرة على الإبداع في العمل مما يؤثر على القيام بالمهام بصورة صحيحة واللامبالاة في العمل (الشاب ، 2016 : 20) أشارت دراسة (الطري، 1994) إلى تعرض الأفراد للضغوط النفسية بشكل أكثر من غيرهم ممن تكون خبرتهم قليلة في مجال العمل ولاسيما ، أنهم يتعرضون لضغوط عمل تنشأ من أكثر من مصدر كالغموض في المهام وآلية الصراع والعلاقة مع المجتمع المحلي والمكاملات الشخصية وعدم الرضا الوظيفي التي يمكن أن تشكل عوامل ضغط عليه وربما تؤثر بشكل ما على دوره في العمل وقد يؤدي ذلك إلى عدم قيامه بمهامه وأدواره الملقاة على عاتقه بالشكل المطلوب(الطري، 1994: 30).

لذلك لابد من دراسة تتناول الضغوط النفسية لمدراء المدارس وفهمها والتعرف عليها للحد منها وإيجاد الوسائل اللازمة للتخفيف من حدتها وتأثيرها النفسي وذلك من خلال اعتماد استمارة الاستبيان توزع على مدراء المدارس كما في ملحق (1) والمتضمن السؤال التالي:

ما الضغوط النفسية التي تواجهك خلال عمالك كمدير للمدرسة ؟

أهمية البحث: ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى الموضوع الذي تتصدى له ،وهو الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس الابتدائية، وان الضغوط النفسية يمكن أن تعوق عن أداء دوره المنشود ، ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتتناول الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس، ويعد العنصر البشري العامل الأساس في نجاح أي مؤسسة من خلال ما يقوم به

ومقدار ما يبذل من جهد مما يستلزم الاهتمام به ومتابعة مستوى أدائه وما يعانيه من ضغوط في العمل من أجل رفع روحه المعنوية وأداؤه وبالتالي رفع مستوى أداء المدرسة التي يعمل فيها (حسين، 2013: 2).

ونظرا لأهمية المدرسة في المجتمع ودور العاملين فيها من المدراء والمديرين في العملية التعليمية والتنمية البشرية للأجيال، من أجل تنظيم العمل في جميع مرافقها والأشراف على المعلمين من الناحيتين الفنية والإدارية والعمل على تسيير اليوم الدراسي بفاعلية وكفاءة، حيث تتطلب أشخاصا يتمتعون بصحة نفسية جيدة قادرة على التكيف مع ضغوط الحياة والمستجدات المتلاحقة، مما يتطلب الاهتمام بمصادر الضغوط النفسية لديهم والتي يرجع لآثارها السلبية لاسيما ضغوط العمل على سلوك الأفراد والجماعات ولا بد من وجود إدارة تهتم بهم للقيام بوظائفهم على الوجه الصحيح (المير، 1997: 17).

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كونها تتناول موضوع الضغوط النفسية لدى مديري ومديرات المدارس في العراق لغرض التصدي لها ووضع برامج تربوية لها ومن ثم الارتقاء بعملهم الإداري والعملية التعليمية من خلال توجيه أنظار صانعي القرار لهذه الشريحة لدراسة أوضاعهم وتحسين ظروفهم المهنية لتحسين العملية التربوية والارتقاء بها إلى أفضل المستويات.

تنبثق أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

1. أن دراسة الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس الابتدائية قد تساعد على وضع المعايير لاختيار الإدارات المدرسية ممن يمتلكون مهارات كافية لمواجهة الضغوط النفسية والمهنية التي يتعرضون لها في سعيهم اليومي لتحقيق الأهداف التربوية.

2. أن أغلب الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والاحتراق النفسي المعلمين والمعلمات ولم تتناول مدراء المدارس وهذا ما انفردت به الدراسة الحالية.

3. قد تسهم نتائج الدراسة الحالية واقع الضغوط النفسية للمدراء بالتعرف على الضغوط النفسية للمدراء والمدارس وبالتالي إمكانية الحد منها أو معالجتها مما يسهم بأداء أعمالهم بشكل أفضل.

4. دراسة الضغوط النفسية تعد مؤشرا حقيقيا لتفسير سلوك مديري المدارس وأدائهم الوظيفي و تنمية وتطوير النواحي الإيجابية لديهم.

5. توفير أدبيات في هذا المجال.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية التعرف على الضغوط النفسية التي لدى مديري المدارس الابتدائية أثناء عملهم من وجهة نظرهم.

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بمديري المدارس الابتدائية الحكومية في العراق مركز محافظة بغداد للعام الدراسي (2017-2018) م.

تحديد المصطلحات:

الضغط النفسي : Psychological pressure

نظام استجابة لحالات ضاغطة وتتكون الضغوط من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة (هارون، 1982: 22).

هي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (عبد الستار ، 1998: 118).
التعريف الإجرائي للضغوط النفسية : الدرجة الكلية التي يحصل عليها مدير المدرسة عند الإجابة على فقرات الأداة المعتمدة في البحث الحالي .

مدير المدرسة، The director of the school:

هو الشخص المتخرج في كلية أو معهد عال ويفضل حملة الشهادات الجامعية بدرجة بكالوريوس معد أعدادا تربويا للتدريس (الجمهورية العراقية، 1982: 7).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري:

ماهية الضغوط النفسية : الضغوط النفسية هي من مشكلات العمل التي يتعرض لها الفرد وتنجم عن اختلال التوازن بين الفرد وبيئة العمل التي ينتمي لها .

كيف تتكون الضغوط النفسية : قد تنشأ الضغوط من داخل الفرد نفسه ، وتسمى ضغوطا داخلية كالحساسية الزائدة، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف في الرأي أو الخلافات مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت شخص عزيز ، أو التعرض لموقف صادم وتسمى ضغوطا خارجية ، تصادف الفرد عددا من الضغوط كخيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوطات اليومية ، ولكن عددا قليلا منهم هم الذين يواجهون الظروف القاسية.(عبد الرحمن ، 2008 : 14).

مصادر الضغوط النفسية في التعليم:

1. التغيير التربوي : ويشمل إعادة التنظيم والتغيير المستمر في المناهج.
2. سلوك التلاميذ : ويشمل قلة الاهتمام وضعف التركيز واللامبالاة .
3. ظروف العمل : ويشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين الزملاء .
4. صراع وغموض الدور : ويشمل زيادة عدد الأدوار والمهام المطلوب إنجازها .
5. عوامل وظيفية : وتتمثل في الضغوط الإدارية والعلاقة مع الزملاء وضغط الوقت وظروف العمل الرديئة .

مؤشرات الضغوط النفسية :

1. المؤشرات الجسمية : الشعور بالإجهاد، تشنج العضلات ، الآلام البدنية ، أمراض القلب ، الإحساس بالتعب ، ارتفاع ضغط الدم.
2. المؤشرات العقلية : ضعف مهارات صنع القرار، التفكير المفرط في العمل ، ضعف التركيز.
3. المؤشرات الاجتماعية : زواج الوظيفة ، أعطاء الوقت الكامل للعمل على حساب الأسرة، العزلة الاجتماعية اضطراب العلاقات الأسرية.
4. المؤشرات النفسية العاطفية : التبرير والإنكار . الغضب ، الاكتئاب، جنون العظمة ، اللامبالاة وفقدان الاهتمام بالتلميذ ، النظرة السلبية للذات ، تكرار التغيب عن العمل ، الإحساس بالفشل والملل .(عبد الرحمن ، 2008 :20).

نظريات الضغوط النفسية:

نظرية (هانز سيلبي) للضغوط النفسية : وضع العالم (هانز سيلبي) نظريته حول موضوع الضغوط النفسية وهو من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع وضع نظريته من خلال تجاربه على الإنسان والحيوان وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي وأن هذه الاضطرابات النفسجسمية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين، وأشار إلى مراحل الضغوط النفسية كما يلي :

مراحل الضغوط النفسية :

1. مرحلة الاستجابة : في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الجماعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة لذلك مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع نبض القلب ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع عن والتكيف مع العامل المهدد، ويوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الادرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم فتزداد الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط ، وهذه الأعراض مؤقتة ويعود الجسم إلى حالته الأولى بعد اختفاء المثير، وإذا استمرت الضغط والتوتر أنتقل الجسم إلى المرحلة الثانية .

2. مرحلة المقاومة: وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسبت القدرة على التكيف معها، وهذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف (السيكوسوماتية أو النفسجسمية) وتحدث عندما يعجز الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيد من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية، فتظهر مجموعة من الأعراض الجسدية أو الاجتماعية أو النفسية دون أن يتوفر لها سبب عضوي عند الفحص لدى الطبيب دون أن يجد لها تفسير .

3. مرحلة الإعياء أو الإنهاك (استنفاد الطاقة): تحدث مع استمرار تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة مما يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار والمقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل ، وتنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم ، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل فيصاب الشخص بالأمراض المزمنة.(عبد الرحمن ، 2008: 11-13).

النظرية الفيزيولوجية للضغط النفسي: عندما يتلقى الجسم تهديدا فأن الجسم يستثار بسرعة ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء ويؤدي ذلك إلى استجابات فيزيولوجية تمكن الشخص من مواجهة الخطر أو التهديد و أن عدد الاستجابات التكيفية تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض للتغيرات أو المواقف الضاغطة تحدث تغيرات صحية ونفسية يتفاعل معها الجسم وتؤدي إلى حالة الضغط النفسي أو الشدة النفسية .(السيد اليوسف ، 2004: 16).

التعقيب على نظريات الضغوط النفسية:

أشارت النظريات إلى أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي الاضطرابات الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين. مما يستدعي الجسم كل قواه

الجماعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة لذلك مجموعة من التغيرات فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع عن والتكيف مع العامل المهدد، وقد أفادت منها في بناء أداة البحث الحالي ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي .

الدراسات السابقة:

1. دراسة فونتا وأوبرنا. (Fontana ,D.and Abouserye, 1993)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعاً للفروق في الجنس وأنماط الشخصية حسب تصنيف إيزنك ، وتكونت عينة الدراسة من (95) معلماً ومعلمة طبق عليهم مقياس خاص بالضغط النفسي، وأشارت النتائج أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من الضغط النفسي ، بالإضافة لوجود علاقة موجبة بين نمط الشخصية العصابي والضغط النفسي ، وعلاقة سالبة بين نمط الشخصية الإنبساطي والضغط النفسي (فونتا وأوبرنا 1993).

2. دراسة ساهيو ومسرا: (Sahu,k.andmissra.N, . 1995)

فقد هدفت إلى التعرف على أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها بأساليب مواجهة الضغط للذكور والإناث ، تكونت عينة الدراسة من (120) معلماً ومعلمة في الهند ، استخدم مقياس للضغط يتضمن ثلاث أنواع من الضغوط (العمل، الاجتماعية، الأسرية) حيث تواجه المعلمات الضغوط الأسرية أكثر أنواع الضغوط. (سahيو ومسرا 1995).

3. دراسة الدليمي وعلي (2002):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الأساسية أثناء قيامهم بأعمالهم من وجهة نظرهم ، بلغت العينة (36) مديراً، وقد قام الباحثان ببناء أداة البحث ، أظهرت النتائج أن المديرين يعانون من (بعض الأنظمة، والتعليمات، زيارة المشرف المفاجئة وقلة اهتمام أولياء الأمور، وانخفاض دافعية الطلبة) وأظهرت النتائج أن المديرين على مستوى عالٍ من الإدراك. (الدليمي ، وعلي، 2002).

4. دراسة الطعاني (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى مديري المدارس الحكومية من وجهة نظرهم بلغت عينة البحث (160) (مديراً ومديرة في محافظة الكرك / عمان ، استخدم الاستبيان كأداة للبحث مكون من (60) فقرة موزعة في تسع مجالات ،النتائج التي توصلت إليها الدراسة درجة وجود مصادر مرتفعة في العلاقة مع القادة التربويين ،عدم الرضا الوظيفي . (الطعاني، 2005).

5. دراسة صالح (2009):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ضغوط العمل لدى مديري المدارس الإعدادية في محافظة نينوى وفقاً لمتغير الجنس تكونت عينة البحث من (60) مديراً ومديرة منهم (25) مديراً و(35) مديرة ، استخدم الاستبيان كأداة

للبحث أستخرج الصدق الظاهري والثبات بلغ معامل الثبات (0.87) كما أستخدم الوسط المرجح والاختبار التائي كوسيلة إحصائية أظهرت النتائج أن هناك حاجة للمعلومات والخبرات المهنية والإدارية وأقترح الباحث عددا من التوصيات أعطى أهمية لدور المدير وتوثيق العلاقة بين المدير والهيئة التدريسية واقترح إجراء دراسة حول مصادر ضغوط العمل لدى مدراء المدارس الابتدائية. (صالح 2009).

6. دراسة شحادة وكاظم (2017):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة إدارة الضغوط المهنية العمل لدى مديري المدارس المتوسطة فمن وجهة نظرهم وفقا لمتغير الجنس والمؤهل وسنوات الخدمة محافظة نينوى وفقا لمتغير الجنس، تكونت عينة البحث من (44) مديرا ومديرة منهم (28) مديرا و(16) مديرة، استخدم الاستبيان كأداة للبحث أستخرج الصدق الظاهري، والثبات بلغ معامل الثبات (0.87)، كما أستخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية كوسيلة إحصائية أظهرت النتائج تشابه الظروف البيئية التنظيمية الداخلية والخارجية والقوانين والأنظمة والتعليمات لكلا الجنسين وبمختلف سنوات الخدمة وتوصل الباحث عددا من التوصيات أعطى أهمية لدور المدير وتوثيق العلاقة بين المدير والهيئة التدريسية واقترح إجراء دراسة إدارة الضغوط المهنية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى الإدارات المدرسية من وجهة نظرها، إدارة الضغوط المهنية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى الإدارات المدرسية من وجهة نظرها. (شحادة وكاظم، 2017).

مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع الدراسات السابقة لوحظ بأن معظمها هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط وبعضها على الأداء الوظيفي وهناك ربطت ضغوط العمل بالأداء الوظيفي، وأخرى على مصادر ضغوط العمل، أما بالنسبة للفئات المستجيبة فقد كان معظمها من المديرين في المدارس الإعدادية والثانوية، واتفقت أغلب الدراسات بتناولها لمتغير كالجنس والخبرة والمؤهل العلمي، وقد تباين عدد المدراء للعينات (36-160) أما الدراسة الحالية فركزت على الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس في محافظة بغداد في المدارس الابتدائية بلغ عدد أفراد العينة (76) وأفادت من الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية ومناقشة النتائج للدراسة الحالية.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته إجراءات البحث

منهج البحث:

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج البحث الحالي وإجراءاته التي قامت بها الباحثة من حيث منهج البحث ومجتمعه والعينة والأدوات والوسائل الإحصائية.

إجراءات البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي والذي يعرف بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وبين ظواهر أخرى (ملحم، 2000: 3).

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث الحالي على مدرء المدارس الابتدائية في محافظة بغداد / المركز / مدرء تربية الرصافة الأولى والبالغ عددهم (125) مديرا.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث لمدرء المدارس الابتدائية والبالغ عددهم (100) مديرا .

اداة البحث:

أطلعت الباحثة على بعض المصادر والمراجع والبحوث والدراسات في مجال الضغوط النفسية حيث تم بناء المقياس ، وتم استخراج الخصائص السايكومترية له وفق ما يلي :

صياغة فقرات الأداة (الاستبيان):

تم صياغة فقرات الأداة بعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة فضلا عن تطبيق الاستبيان الاستطلاعي على عينة عشوائية مكونة من (12) مديرا بهدف الحصول على بعض الفقرات من خلال سؤال مفتوح موجه لأفراد العينة الاستطلاعية (ما الضغوط النفسية التي تواجهك خلال عملك كمدير للمدرسة؟) كما في الملحق(1).

الصدق Validity:

يعرف الصدق قدرة المقياس على قياس ما اعد لقياسه(الجابري,2011, 171) وتحقق في استبيان الضغوط النفسية من خلال :-

الصدق الظاهري Face Validity:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء أدوات البحث كاستبيان والمقاييس، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من اجلها، ويعد الصدق الظاهري احد مؤشرات الصدق ويتضح من هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات المقياس (الجلي, 2005, 84) ويشير ايل (Ebel,1972) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس قيام عدد من الخبراء في المجال للحكم على مدى كون الفقرات ممثلة للصفة المراد قياسها(Ebel,1972, 555).

وقد تم تطبيق هذا النوع من الصدق بعرض فقرات استبيان الضغوط النفسية لمدرء المدارس البالغ عددها (31) فقرة على مجموعة من الخبراء(7) في القياس والتقييم والإدارة التربوية ,للحكم على مدى صلاحية فقرات ودقة تمثيلها للضغوط النفسية لمدرء المدارس الابتدائية ، ومدى ملائمة بدائل الأجوبة لفقرات الاستبيان، وفي ضوء آراء المحكمين عن الاستبيان ملحق (2) تم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر والملحق (3) يوضح ذلك .

تصحيح مقياس الضغوط النفسية :-

تم تصحيح جميع فقرات مقياس الضغوط النفسية حيث اعطي ثلاثة بدائل امام كل فقرة وهي (ينطبق علي كثيرا , ينطبق علي قليلا , لا ينطبق علي اطلاقا) , وكانت درجات هذه البدائل هي (1, 2, 3) للفقرات السلبية و (3, 2, 1) للفقرات الايجابية, وتبلغ اعلى درجة لمقياس الضغوط النفسية (90) درجة واقل درجة (30), بمتوسط فرضي قدره (60) درجة.

الثبات Reliability:

يشير الثبات إلى الدقة والاتساق في أداء الفرد ويعني أيضا الاستقرار في النتائج عبر الزمن ,فالثبات يعطي النتائج نفسها إذا طبق على المجموعة نفسها مرة ثانية وقد تم استخراج الثبات الضغط النفسي لمدرء المدارس.

طريقة إعادة الاختبار Test-Re-test Method:

تقيس هذه الطريقة الاتساق الخارجي للفقرات ويسمى معامل الثبات الناتج بمعامل الاستقرار, أي استقرار نتائج الاختبار من خلال المدة بين التطبيق الأول والثاني للاختبار (الزوبعي, 1981:33) ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق استبيان الضغط النفسي على عينة من مدرء المدارس الابتدائية بلغ عددها (12)مديرا، قامت الباحثة بإعادة التطبيق وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني إذ بلغ معامل الثبات (0,81) درجة.

رابعاً: الوسائل الإحصائية

- 1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- 2- استخدام الاختبار التائي لعينة ومجتمع.
- 3- قانون التباين.
- 4- معامل ارتباط بيرسون.
- 5- معادلة سييرمان براون التصحيحية لكل المقياس .
- 6- قانون الانحراف المعياري.
- 7- قانون الوسط الحسابي.
- 8- قانون الوسط الفرضي.
- 9- الحقيبة الاحصائية ال ((spss)).

الفصل الرابع

اولاً:- عرض النتائج وتفسيرها :

سيتم عرض نتائج البحث على وفق أهدافه

1- الهدف الاول : قياس الضغوط النفسية لدى مدرء المدارس: تشير النتائج وكما مبينة في الجدول رقم (1) الى ان أفراد عينة البحث البالغ عددهم (100) مديرا ، قد حصلوا على متوسط حسابي قدره (64,06) وانحراف معياري قدره (12,14) درجة ، في حين بلغ المتوسط الفرضي (60) درجة ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (3,34) اكبر من القيمة الجدولية وقدرها (1.98) وهي دالة احصائيا عند مستوى (0.05) والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

الجدول رقم (4)

الاختبار التائي لعينة ومجتمع

المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
100	64,06	60	12,14	3,34	0,05

درجة حرية $n-1=99$

ويلاحظ من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي للعينة ككل اعلى من الوسط الفرضي وبدلالة احصائية , وهذا يعني ان افراد العينة ككل لديهم ضغوط نفسية , وتفسر الباحثة هذه النتيجة بحسب النظرية المتبناة والتي ترى ان بالنسبة للضغوط النفسية التي يتعرض لها مدرء المدارس التي تسببها بعض الأمور الإدارية لهم، كثرة الأنظمة والتعليمات، وضيق الوقت للرد على البريد الوارد من مديرية التربية، وتأخير استلام الكتب المدرسية الحديثة، تلك الأمور تؤدي إلى زيادة الضغط النفسي للمدير مما يؤثر على طبيعة عمله الإداري.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس:

اشارة النتائج الى ان افراد عينة البحث والبالغ عددهم (50) مديرا من الذكور حصلوا على متوسط حسابي (73,20) وانحراف معياري قدره (10,95), اما المديرات من الاناث والبالغ عددهن (50) مديرة كان المتوسط الحسابي لهن (54,92) وانحراف معياري قدره (2,76) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين القيمة التائية (11,43) عند مستوى دلالة (5%) حيث كانت القيمة النظرية (1,98) وجدول رقم (25) يوضح ذلك .

جدول رقم (2)

الفروق الاحصائية لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف معياري	القيمة التائية
ذكور	50	73,20	10,95	11,43
اناث	50	54,92	2,76	

$n-2=98$

ويلاحظ من الجدول اعلاه ان القيمة التائية اعلى من القيمة الجدولية وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الذكور, وتفسر الباحثة هذه النتيجة بحسب النظرية (نظرية هانز سيللي) المتبناة والتي ترى أنّ التعرض

المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابًا في الجهاز الهرموني من خلال الاستشارة الزائدة للجهاز العصبي، وأنّ هذه الاضطرابات النفسجسمية الناتجة عن التعرض للتوتر الضغط النفسي الشديدين.

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم الكشف عنها من خلال الاستبيان المقدم لمدرّاء المدارس الابتدائية تم التعرف على بعض الأمور التي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية لديهم تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات وفقا للمحاور الثلاث كما يلي:

1. المحور الأول : (المهام الإدارية - الأمور الإدارية لمدرّاء التربية).

2. المحور الثاني : (التلاميذ - أولياء الأمور).

بالنسبة للضغوط النفسية التي يتعرض لها مدرّاء المدارس التي تسببها بعض الأمور التي يقوم التلاميذ وأولياء أموره منها، عدم اهتمام بعض أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم، أو حضور اجتماعات مجالس الآباء ، وعدم المشاركة في النشاطات المختلفة من قبل التلاميذ، وقيام بعض التلاميذ بالمشاكسة، والتأخر عن الدوام ، و مما تسهم في زيادة الضغط النفسي لمدرّاء المدارس .

3. المحو الثالث: (الهيئة التعليمية).

بالنسبة للضغوط النفسية التي يتعرض لها مدرّاء المدارس التي تسببها بعض الأمور، كالحلافات بين بعض التلاميذ والمعلمين، وغياب بعض المعلمين دون مبرر، وبعض الحلافات مع المعلمين ، والمشاكل مع بعض المعلمين ، مما تسهم في زيادة الضغط النفسي لمدرّاء المدارس.

التوصيات: في ضوء الاستنتاجات للدراسة جاءت التوصيات على النحو الآتي:

1- توفير الكتب الحديثة والتجهيزات الأخرى بوقت مبكر من العام الدراسي .

2- الإفادة من البحث الحالي وتضمين مادة الإدارة التربوية مواضيع عن الضغوط. النفسية التي تواجه مدرّاء المدارس الابتدائية .

3- عقد ندوات إرشادية من قبل العاملين في الوحدات الإرشادية بالجامعات لتوعية

الطلبة باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وأسلوب التعلم المفضل وتشجيعهم على استخدام ما يناسبهم منها .

- 4- أجراء دورات تدريبيه للمدراء من أجل معرفة كيفية مواجهة الضغوط النفسية ومعالجتها والتغلب عليها بحيث لا تؤثر تلك الضغوط على مستوى أدائهم .
- 5- إعداد كراسات إرشادية عن الضغوط النفسية التي تواجه مدراء المدارس وأساليب التعامل معها.
- 6- عقد ندوات لتوعية المعلمين بالضغوط النفسية وكيفية التعامل مع التلاميذ وأولياء أمورهم.
- 7- توفير وسائل الاتصال الحديثة كالإنترنت في المراسلات بين المدرسة ومدراء التربية مع مدراء المدارس .
- 8- تشجيع انعقاد مجالس الآباء والمعلمين وتوثيق الصلة بين البيت والمدرسة وأولياء الأمور التلاميذ.
- المقترحات : في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة الدراسات الآتية :
1. أجراء دراسة عن مستوى الأداء لمدراء المدارس وعلاقته بالضغوط النفسية .
 2. أجراء دراسة عن الضغوط المهنية التعليمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى مدراء المدارس .
 3. إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على مدراء المدارس الإعدادية .
 4. إجراء دراسة عن الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى مدراء المدارس .
 5. أجراء دراسة عن الصراع الذاتي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى مدراء المدارس .
 6. أجراء دراسة عن الاحتراق النفسي لدى مدراء المدارس وعلاقته بالضغوط النفسية.
 7. أجراء دراسة عن الضغوط المهنية التعليمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى مدراء المدارس .
 8. أجراء دراسة عن إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مدراء المدارس من وجهة نظرهم.

ملحق (1)

استبيان استطلاعي مفتوح

السيد المدير المحترم

السيدة المديرية المحترمة

تحية طيبة ...

تروم الباحثة أجراء دراسة حول " الضغوط النفسية لدى المدراء، بهدف التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه مدراء المدارس الابتدائية في العراق / محافظة بغداد ، باعتبارك أحد مدراء المدارس الابتدائية ، نتوجه إليكم بالأسئلة التالية أملا بالإجابة عليها علما أن تعريف الضغط النفسي "هو نظام استجابة لحالات ضاغطة وتتكون الضغوط من نظام

تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة " (هارون ، 1982 : 22). علما أن البحث الحالي للأغراض العلمية فقط ، ولذلك نتوجه إليكم بالسؤال الآتي: ما الضغوط النفسية التي تواجهك خلال عملك كمدير للمدرسة ؟ ... وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

الباحثة

م. د. رجاء عبد الرحمن يونس

ملحق (2)

قائمة بأسماء المحكمين (استبيان الضغوط النفسية)

مكان العمل	الاختصاص العام	الرتبة العلمية	الاسم	ت
الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية	فلسفة التربية	أستاذ مساعد	د. أكرام دحام زغير	1
جامعة بغداد كلية تربية ابن رشد	أدارة تربوية	أستاذ مساعد	د. بلسم احمد علي	2
جامعة بغداد كلية الآداب	قياس وتقويم	أستاذ	د. خليل إبراهيم رسول	3
جامعة بغداد كلية تربية ابن رشد	أدارة تربوية	أستاذ مساعد	د. سامي عبد الفتاح	4
جامعة بغداد كلية التربية ابن الهيثم	أدارة أعمال	أستاذ مساعد	د. ضياء جواد	5
الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية	قياس وتقويم	أستاذ	د. عبد الله احمد العبيدي	6
جامعة بغداد كلية التربية ابن الهيثم	أدارة تربوية	أستاذ مساعد	د. علاء حاكم الناصر	7

ملحق (3)

استبيان (الضغوط النفسية)

السيد المدير المحترم

السيدة المديرية المحترمة

تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء الدراسة حول " الضغوط النفسية لدى المدرء، باعتبارك أحد مدرء المدارس الابتدائية بهدف التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه مدرء المدارس الابتدائية في العراق / محافظة بغداد ، باعتبارك أحد مدرء المدارس الابتدائية ، علما أن تعريف الضغط النفسي "هو نظام استجابة لحالات ضاغطة وتتكون الضغوط من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة" (هارون ، 1982: 22) نتوجه إليكم بالعبارات الآتية لفقرات الأداة أملا بالإجابة عليها والذي يتكون من مجموعة من الفقرات للاستبيان (الضغوط النفسية) والذي يضم(31) فقرة، يرجى التفضل بقراءتها بوضع علامة (√) تحت الحقل الذي تعتقد مناسبا ، وأن البدائل للإجابة ثلاثية(دائما ، ، أحيانا، نادرا) علما أن البحث الحالي للأغراض العلمية فقط . وتقبلوا فائق الشكر والتقدير .

رقم الفقرة	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر بالانزعاج في العمل تسببه بعض الأنظمة والتعليمات.			
2	أشعر بصعوبة المهام المسندة ألي .			
3	تأخر وصول بعض الكتب الرسمية يسبب لي إزعاجا.			
4	يزعجني ضيق الوقت المحدد للإجابة على الكتب الرسمية .			
5	أشعر بأن الدورات التدريبية التي التحقت بها في مدرءة التربية لم تسهم في تطوير المهني .			
6	أشعر بأن عبء عملي أكبر من طاقتي .			

			أشعر بأن المعلومات التي أمتلكها غير كافية لأداء عملي .	7
			يقلقني الحفاظ على موجودات المدرسة .	8
			أواجه صعوبة عند بدء الدوام .	9
			يضايقني قلة الوسائل التعليمية .	10
			عدم وصول الطبعات للكتب في بداية السنة الدراسية .	11
			أشعر أن الزيارات لعديده للمشرف التربوي هدفها التعرف على أخطائي .	12
			يضايقني قلة اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم .	13
			يؤلمني انخفاض دافعية التلاميذ مع معلمهم .	14
			أنزعج من قلة انضباط بعض التلاميذ في المدرسة .	15
			أتضايق من وجود تلاميذ مشاغبين في المدرسة .	16
			يزعجني التلاميذ الذين يتأخرون عن الدوام باستمرار .	17
			يضايقني كثرة عدد التلاميذ في الصف .	18
			تزعجني الأعمال التخريبية التي يقوم بها بعض التلاميذ للأثاث والأبنية في المدرسة .	19
			تزعجني السلوكيات السلبية التي يقوم بها بعض التلاميذ في المدرسة .	20
			يزعجني ضعف العلاقة بين أولياء الأمور والمدرسة.	21
			يزعجني قلة مشاركة أولياء الأمور في نشاطات المدرسة واحتفالاتها.	22
			يزعجني عدم حضور بعض أولياء الأمور لاجتماع مجلس الآباء.	23
			يزعجني تدخل بعض أولياء الأمور في شؤون المدرسة.	24
			ضعف العلاقة بين بعض التلاميذ والمعلمين في المدرسة يسبب لي الإرهاق.	25
			أشعر بالانزعاج والتوتر لعدم اهتمام بعض المعلمين بتنفيذ التعليمات الإدارية .	26

27	أشعر بالانزعاج لغياب بعض المعلمين دون مبرر.
28	يزعجني ضعف تحضير بعض المعلمين .
29	يزعجني عدم التحاق بعض المعلمين بالدورات التدريبية التي تسهم في تطويرهم المهني .
30	أعاني من بعض الخلافات مع المعلمين .
31	أشعر بالإرهاق عندما أحاول حل المشاكل بين التلاميذ والمعلمين.

المصادر :

1. الجابري، كاظم كريم رضا (2011). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، العراق، بغداد.
2. الجراح، عبد الناصر (2010). العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، " المجلة الأردنية في العلوم التربوية"، العدد 6 ، ص 333.
3. الجلبي، سوسن شاكر (2005). أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر، دمشق، سوريا .
4. الجمهورية العراقية، وزارة التربية (1982). نظام المدارس الثانوية، مطبعة وزارة التربية(3).
5. حسين، سحراء، أنور (2013). قياس تأثير الضغوط في مستوى الأداء الوظيفي، "مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية"، العدد(36)، بغداد، العراق .
6. الدليمي، احمد، وعلي، كريم ناصر (2002). الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الأساسية ، مجلة الفتح، العدد(32)، كلية التربية الأساسية .
7. الزويبي، عبد الجليل إبراهيم (1981). الاختبارات والمقاييس النفسية ،العراق، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل،العراق.
8. السيد، يوسف جمعة (2004). إدارة الضغوط النفسية ، دار ايترك، بيروت .
9. الشايب، عمر إبراهيم،(2016). ضغوط العمل لدى مديري المدارس الثانوية وعلاقتها بأدائهم الوظيفي في محافظة أربد ، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة جدارا، أربد، الأردن .
10. شحادة، يوسف يعقوب، وكاظم، تغريد (2017). إدارة الضغوط المهنية لدى الإدارات المدرسية من وجهة نظرها، "مجلة الأستاذ"، العدد(221) جامعة بغداد، كلية التربية الأساسية ، بغداد، العراق .

11. صالح، أنور علي (2009). مصادر ضغوط العمل لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية والإعدادية من وجهة نظرهم في مركز محافظة نينوى ، "مجلة الطيرى، عبد الرحمن سليمان (1994). الضغط النفسي لدى بعض الموظفين ، "مجلة تعليم الجماهير " ، العدد (1) المنظمة العربية للثقافة والعلوم، تونس.
12. الطيرى، عبد الرحمن سليمان (1994). الضغط النفسي لدى بعض الموظفين ، "مجلة تعليم الجماهير " ، العدد (1) المنظمة العربية للثقافة والعلوم، تونس.
13. الطعاني، حسن، احمد (2005). مصادر ضغط العمل لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة الكرك من وجهة نظرهم، "مجلة جامعة دمشق" ، المجلد (21) العدد الثاني ، دمشق ، سوريا .
14. عبد الرحمن، علي إسماعيل (2008). الضغوط النفسية ، دار اليقين للنشر والتوزيع ، مصر .
15. عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب اضطرابات العصر الحديث ، عالم المعرفة ، الكويت .
16. كلية التربية الأساسية " ، العدد(1). جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، الموصل، العراق.
17. المدير، عبد الرحيم (1995). العلاقة بين ضغوط العمل وبين الولاء التنظيمي والأداء والرضا الوظيفي والصفات الشخصية، دراسة مقارنة، الإدارة العامة.
18. ملحم، سامي مُجدد(200). القياس والتقييم، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان ، الأردن.
19. هارون، توفيق ، الرشيدى (1982). الضغوط النفسية ، طبيعتها ، برنامج مساعدة الذات في علاجها، زهاء الشرق، القاهرة.
20. وديع، ياسين مُجدد، وحسن مُجدد عبد (19990). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل، العراق.
- 21.Ebel, R.L.(1972) Essentials of Educational Measurement , Second edition New jersey , Prentice – hall , U. S .A.
- 22.Fontana ,D.and Abouserye,R.(199) Stress ,Gender and Personality Factorsin Teachers . Britich Journal of Educational Psychology,VOL.63(2),261-270.
- 23.Sahu,k.andmissra.N, .(1995). Life Stress and Coping Styles in teachers,psychological studies , Vol.40(3),115-119.