الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين

د. رسميه سعيد عبد القادر*

* أستاذ مساعد، كلية العلوم التربوية / قسم علم النفس والارشاد، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمات النفسية في فلسطين، و تحديد الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، والعمر، والمسمى الوظيفي، والخبرة، ومكان العمل)، وتكون مجتمع الدراسة من (٢٤٩) اخصائي واخصائية في محافظات شمال فلسطين (نابلس، وقلقيلية، وسلفيت، وجنين، وطولكرم)، أما عينة الدراسة فتكونت من (١٥٤) اخصائي واخصائية اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية ، وقد شكلت ما نسبته (٨, ٦١٪) من مجتمع الدراسة .

وبعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة تبين أن الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في شمال فلسطين جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (٩٣, ٢) أي بنسبة مئوية (٦, ٥٨٪) واحتل مجال أهمية المهنة في المجتمع المرتبة الاولى بين مجالات الضغوط النفسية . إذ جاء بدرجة عالية وبمتوسط حسابي (١٨, ٣) وبنسبة مئوية (٨, ٦٣٪) .

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الدراسة ، إضافة إلى انه لا توجد فروق تبعاً إلى متغيرات(الجنس ، والعمل، والمسمى الوظيفي ، ومكان العمل) .

وأوصت الباحثة بعدة توصيات من أهمها : -

- تحسين الخدمات النفسية في المؤسسات حتى تشجع الطلبة على هذه الخدمات .
- العمل على رفع كفاءة العاملين في الخدمات النفسية بإعطائهم دورات مختلفة ومتخصصة في علاج الضغوط النفسية .
- العمل على تغيير المفاهيم الخاطئة لدى المجتمع حول دراسة علم النفس عامة عن طريق الندوات وعن طريق التلفاز والاذاعة .

المنارة للاستشارات

Abstract:

This study sought to identify the degree of psychological stresses prevalent among people working in psychological counseling services and their relationship with the variables of sex, age, job title, experience and place of work. The population of the study was 249 specialists in the northern governorates : Nablus, Qalqilya, Salfit, Jenin and Tulkarm.

The sample of the study consisted of 154 specialists chosen randomly and representing 61.8% of the study population. It was found that the degree of psychological stresses was moderate-high moderate, i.e. has an average of (2.93) equivalent to 58.6% . The importance of the job in the society occupied the first place among the domains of the psychological stresses. The degree was high and the arithmetic average was (3.18) or 63.8%.

The findings also revealed statistically significant differences among the domains of the study.

The findings confirmed that the psychological stresses among the providers of psychological counseling services come form the drop in the value of the career in the society to a low degree. In addition, the provision of psychological services also causes psychological stress to the provider. Also lack of material and moral incentives significantly affect the psyche of the provider when he/she provides the service.

The researcher gave some important recommendations.

المنارة للاستشارات

www

مقدمة الدراسة:

يمر الشعب الفلسطيني في الأراضي المحتلة بمرحلة جديدة وليدة لسنوات الاحتلال ومسبباتها من النواحي الاجتماعية والنفسية والسياسية والاقتصادية ، وما يحدث الآن هو بمثابة وضع جديد وظاهرة جديدة أو نسميها تجربة جديدة لها آثارها وردود الفعل على المجتمع كله أفراداً أو جماعات ، ويمكن لأي وضع جديد في حياة الانسان أن يولد لديه ضغوطات وحدة هذه الضغوطات، تتفاوت من شخص إلى آخر، وكلها تتطلب من الفرد او الجماعة مواجهتها والتأقلم معها .

وتتوقف كيفية مواجهة الفرد للضغط على عدة عوامل منها المهارة ودوافعه ومدى تحمله للضغط والدعم الذي يتلقاه أو لا يتلقاه من بيئته (كناغن، ١٩٨٩) .

ويعتبر علماء النفس الضغط على انه مثير ومثيران، والضغط يعتبر بشكل عام حوادث مفروضة على الشخص، فالضغوطات الناتجة عن تغيير مجرى حياة الإنسان سواء كان هذا التغيير إيجابياً أو سلبياً فانه يتطلب التأقلم له إذ أنه أي نوع من ردة الفعل النفسي الملازم للضغط يتنوع ما بين مشاعر ايجابية كالشعور بالنشوة والمرح وما بين مشاعر سلبية كالشعور بالاكتئاب والغضب والخوف (اسعد، ١٩٩٨) .

وعلى الرغم من أن مصطلح الضغط النفسي (Stress)، لدى كثير من العلماء، مرادف لمعنى القلق والإحباط والصراع والدفاع وبعض الانفعالات كالغضب والخوف فإن هذا المصطلح اصبح مألوفاً وجزءاً من مصطلحات هذا العصر له معنى خاص به .

وتعد الضغوط النفسية ظاهرة انسانية ينتج عنها خبرة حادة مؤلمة بحيث يظهر تأثيرها بشكل كبير على السلوك كما يظهر تأثيرها في فعالية التكيف (عربيات، ١٩٩٤) .

وغالبا ما يرتبط الضغط النفسي بالحالات المزعجة أو غير المرغوب فيها أو المشاعر التي يمتلكها الأفراد أنفسهم وتتضمن هذه الحالات انفعالاتهم ووضعهم الجسمي، وبناءً على ذلك فاننا نقيم هذه الحالات ونعدها حالات ضاغطة، ومن الناحية النفسية، ، فان الضغط النفسي يحدث نتيجة التقييمات المعرفية التي تصدر عن المطالب الداخلية والخارجية المتزايدة التي نهتم بها او تتراكم علينا في وقت ما .

و ينشأ الضغط النفسي بعامة عن الطريقة التي نفكر في عن أنفسنا وظروفنا وأحوالنا وفي المعنى الذي تفضي به المطالب التي تتراكم علينا (الشايب، ١٩٩٤) .

المنارة للاستشارات
www

والحياة الحديثة مليئة بالضغوط خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المعقدة، و يمكن أن تؤدي الضغوط ما يسمى بالاحتراق النفسي الذي يتضمن حالة انفعالية متطرفة وغضباً جسمانياً يشعر عندها الفرد بفقدان الامل والتعاسة (التل، ١٩٩٣).

ويختلف الأفراد في الطرق التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، وإننا لا نتصور انساناً دون ضغوط الا في حالة الموت فقط، غير أن التعرض المستمر للضغوط ولا سيما في مستواها الشديد يمكن أن يؤدي إلى الارتباك في الحياة والعجز عن اتخاذ القرار، ونقص التفاعل مع الآخرين، وتفشي أعراض الأمراض الجسمية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي(Cohen &Wills,1995)

وفي ضوء إحساس الباحثة تتفشى هذه الظاهره لدى العاملين بفلسطين، وبناءً على ما لمسته من عزوف الأخصائيين والمرشدين النفسيين عن عملهم جاءت فكرة هذا البحث مستهدفة الوقوف على اسباب الضغوط النفسية وتحديد مصادرها.

إن ثمة مهناً تقتضي من المرء التخفيف من التوتر وتتطلب من ممارسيها ضبط عوامل الضغط والقلق حتى يتسنى لهم أداء واجباتهم الوظيفية على النحو المرضي والمتوقع منه أن ينجح الأخصائي النفسي في تقليص ضغوط مرضاه وقلقهم، وهو يعاني بدرجة واضحة من هذه الضغوط اذ كان فاقد الشيء لا يعطيه.

مشكلة الدراسة:

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١- ما درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين؟

٢- هل تختلف الضغوط النفسية باختلاف متغيرات (الجنس، والعمر، ومكان العمل، والمسمى الوظيفي؟

أهمية الدراسة:

يمكن ايجاز أهمية الدراسة بما يأتي: -

١- محاولة تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى فئة الأخصائيين والمرشدين النفسية للوقوف على مصادرها وأسبابها، ويمكن أن يساعد القائمين على الأمر في وضع

المنارة للاستشارات
www

استراتيجيات الوقاية والعلاج لهذه الظاهرة عند هذه الفئة .

٢- إن أهمية هذا البحث تعزى إلى الباحثة بتقييم استبانة الضغوط النفسية وتقنينها على البيئة الفلسطينية ، وهذا يعد إثراء للمكتبة السيكولوجية .

٣- يسعى البحث الحالي إلى المزاوجة بين المنهجين السيكومتري والإكلينيكي ، حيث يتعرف إلى طبيعة الضغوط النفسية – مصادرها وأسبابها اعتمادا على إحدى العينات الإكلينيكية (مقابلة مفتوحة) ، وهذا يعمق سبل البحث ووسائله .

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية :

١- معرفة درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين .

٢- التعرف إلى الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تبعاً إلى متغيرات (الجنس ، و العمر ، والمسمى الوظيفي ، ومكان العمل) .

فرضيات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات الصفرية الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) بين مجالات الدراسة .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) بين درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير الجنس .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) بين درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير العمر .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) بين درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير

المنارة للاستشارات
www

المسمى الوظيفي .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = ٠,٠٥$) بين درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير مكان العمل .

حدود الدراسة:

التزمت الباحثة اثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية :

١- اقتصرت الدراسة على المرشدين والأخصائيين النفسيين جميعاً ذكوراً وإناثا في محافظات شمال فلسطين (جنين، ونابلس ، وطولكرم، وقلقيليه، وسلفيت) .

٢- اجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة من (٨/ ٢٠٠٥ إلى ٢/ ٢٠٠٦) .

٣- تتحدد نتائج الدراسة بالمعطيات الخاصة لمقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في الخدمات النفسية .

مصطلحات الدراسة:

- **الضغوط النفسية:Psychological Stress**

يمكن تعريف الضغوط بأنها استجابة تكيفية تتوسطها الفروق الشخصية(الفردية) أو العمليات السيكولوجية وأنها نتيجة حدث أو فعل بيئي خارجي، بحيث تضع متطلبات سيكولوجية أو مادية مفرطة على الفرد ، ويرى جيسون أن هذا التعريف يسمح لنا بتوجيه اهتمامنا إلى حالات بيئية معينة على اعتبار أنها مصادر متوقعة للضغوط، ويطلق عليها ضواغط(Stressors) (موسوي، ١٩٩٩) .

- **محافظات شمال فلسطين:** وتشمل طولكرم وقلقيلية وسلفيت ونابلس وجنين .

- **عاملو الخدمات النفسية:** جميع المرشدين والأخصائيين النفسيين ذكوراً واناثاً العاملون في المؤسسات النفسية والاجتماعية في المناطق المذكورة سابقاً .

الأصول النظرية للبحث وأدبياته:

إن مصطلح الضغوط النفسية لا يزال يكتنفه قدر كبير من الفحوص شأنه في ذلك شأن

المنارة للاستشارات
www

كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية وأن الاختلاف ليس فقط مجرد تعريف المصطلح وأن لحق الاختلاف ايضاً بالمصطلحات البديلة للضغوط النفسية التي تستخدم في المواقف المختلفة (Cox,1978,p.31).

ثم انتقل المفهوم إلى مجال علم الاجتماع (١٩٤٦) حيث اوضح كوكس (Cox) أن الضغوط تظهر في مجموع المتاعب التي يقصد بها المواقف التي تخرج عن النمط العادي للحياة او مواقف تعرقل الأنشطة العادية، وتعد الضغوط النفسية احدى ظواهر الحياة الانسانية حيث يتعرض لها الانسان في مواقف واوقات متباينة فهي تتطلب منه التوافق ، واعادة التوافق مع البيئة. إن ظاهرة الضغوط لا تختلف كثيراً عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان، فهي توابع الوجود الانساني، كما ان الضغوط لا تكون دائماً على نحو سلبي فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد واخفاقه في الحياة (Kobasa,1997).

ولقد أكد سيلي (Selye) المعنى السابق، فالإنسان لا يستطيع العيش دون التعرض للضغوط المعتادة، أما تعرضه للضغوط المتكررة والشديدة في الوقت نفسه فانها يمكن أن تفضي إلى أعراض بعض الأمراض الجسمية ويوضح سيلي (Selye,1976) أعراض الضغوط النفسية في ثلاثة أطوار: ففي الطور الأول (الانذار بالخطر) يؤدي الضغط إلى تنشيط آليات التوافق، وفي الطور الثاني (المقاومة) يؤدي الضغط إلى استخدام آليات التوافق ، وفي الطور الثالث (الإجهاد والاستنزاف) يؤدي الضغط إلى استخدام آليات التوافق (Selye,1976).

ومن المفيد عند دراسة الضغوط معرفة الظروف الضاغطة (Stressors conditions) فالضغوط التي يعاني منها الكبار يمكن أن تنتقل آثارها إلى الصغار فتصبح بالنسبة لهم مصادر ضغط (انظر: العربي، ١٩٨٥) والمواقف الضاغطة عموماً اذا تضمنت تحقيق مطالب في حدود امكانات الانسان وقدراته فانها تساعده على تحقيق التوافق وتكوين العلاقات، اما اذا كانت المواقف الضاغطة تفوق قدرات المرء، وتتجاوزها غاية وسعة فإنها تؤدي به إلى الاغتراب عن الذات، وهذا ما أكدته دراسات كل من (Miller,1982) و(شعيب، ١٩٨٩) و (ياسين، ١٩٩١).

مصادر الضغوط النفسية:

تؤكد الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة ومتداخلة في آن واحد ويمكن أن تتمثل مصادر الضغوط في البيئة الخارجية كما يمكن أن تتجسد أيضا من خلال المتغيرات

المنارة للاستشارات
www

التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية ، وقد تبرز معالم هذه الضغوط من النظم والقواعد واللوائح المجتمعة، كما أن الخوف والتهديد والإحباط جميعا تعد مصادر للضغوط النفسية (Lazarus,1966) .

إن ثمة دراسات أخرى تؤكد أن أحداث الحياة وما تشتمل عليه من اضطراب العلاقات الإنسانية وتهديد الإنسان لأخيه تعد أيضا من مصادر الضغوط الشائعة في الحياة، وهناك دراسات تبرز مصادر الضغط من أبعاده الفسيولوجية، حيث تعتبر ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة وتفشي الميكروبات من الأعراض الفسيولوجية للضغوط المهددة للجسم التي تنشط على أثرها الآليات الدفاعية لمقاومة الفيروس والاحتفاظ بالحياة .

ولقد استطاع مكبرايد (McBride) أن يبلور لنا مصادر الضغوط التي تضمنتها البحوث منذ ١٩٣٠ فيما يأتي : -

- كثرة الأعمال الإدارية، والمسؤوليات الإضافية، وتدني الراتب، وظروف العمل السيئ، والانتقال من عمل إلى آخر دون تهيئة الفرد نفسياً .
- ضعف الإمكانات المادية، والحياة الاجتماعية للمؤسسة، والإرهاق، والتدخين، وضعف الأنشطة، وتضخم الضرائب، وضعف الاتصال والتقليد، والخوف من الفشل، والانعزالية والوحدة، نظرة المجتمع المتدنية ، وعدم التعاون، والأنانية، واللامبالا، وضعف الدافعية .

وفي دراسة أعدها كاشوي وتايلور (Cushway &Taylor,1994) لمعرفة مستويات الضغط ومصادرة عند (٦١) اخصائية و (٤٠) اخصائياً نفسياً يتراوح أعمارهم بين (٢٥-٦١) أظهرت النتائج أن الأخصائيين النفسيين المؤهلين أبدوا ضغطاً أقل من المتدربين، والأخصائيات النفسيات أظهرن مستويات الضغط واعراضه السيكولوجية أكثر من الذكور، وأن الذكور الأقل خبرة أظهروا مستويات ضغط أكثر من ذوي الخبرة ولم يتبين ذلك عند الإناث .

الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية آثاراً فسيولوجية وأخرى نفسية واجتماعية يمكن أن نجملها فيما يأتي : -

الآثار الفسيولوجية:

تتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغط في اضطراب الجهاز الهضمي ، الاسهال، والامساك المزمن ، واضطراب الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، والصراع النفسي،

المنارة للاستشارات
www

وانتشار الامراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري، والتشنج العضلي، والتهاب المفاصل، والروماتزم، واضطراب الغذاء كفقدان الشهية اوالشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان (Hass,1978)، ويضيف هيلجراد وكويك(Quick & Hilgrad,1979) بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية وقرحة المعدة، وارتفاع نسبة الكلسترول

وأوضحت دراسة هاوس وآخرون (House et.al,1987) علاقة الضغوط المهنية واثرها في الصحة الجسمية مثل الإصابة بالذبحة الصدرية ، وقرحة المعدة، و الحكة الجلدية، والسعال، وضغط الدم، والصرع ، ومرض القلب.

الآثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثارا نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي (Capler,1981). كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة (Lazarus,1966).

إن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه (القرشي، ١٩٩٣).

وترتبط الضغوط عموماً باضطراب الأداء و وخفضه وتشوش السمع والحركات الزائدة وكراهية الذات وخفض الأنا وتصدع الهوية والميل للاغتراب ، وكثرة الشكوى من المرض والرغبة في النعاس (Johnson, et.al,1989).

وفي دراسة أعدها بيرس ومولي(Pierce&Molloy,1990) أسفرت عن وجود علاقة دالة بين إحساس المعلم بالضغط النفسي أو عدم الرضا المهني وبين بعض سمات الشخصية مثل الانبساط وجهة الضغط والقدرة على التحمل.

وفيما يتصل بسمات الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي فقد اجرى هوكبنر وميلز (Hucbner&Mills,1994) بحثاً لمعرفة مستويات الضغط النفسي والعلاقة بين الضغط النفسي وسمات الشخصية والدور المتوقع لعينة من (٩٠) اخصائياً نفسياً ثم عينوا أخصائيين في المدرسة فدلت النتائج على أن سمات الشخصية مرتبطة بالضغط النفسي ارتباطاً دالاً وأن مستويات الضغط النفسي مرتبطة بالنزعات الفردية والتنافسية ارتباطاً ضعيفاً، وقد

المنارة للاستشارات
www

ظهر من خلال إجابات الأخصائيين النفسيين أن هناك ارتباطاً كبيراً بين الضغط النفسي وعدم الرضا بالدور المتوقع منهم مفضلين تكريس الجزء الأكبر من وقتهم في عملية الإرشاد والاسترشاد.

وقد توصل كوهن ووليمسون (Cohen&Wiliamsons,1991) إلى أن هناك دليلاً مقنعاً على وجود ارتباط بين الضغوط النفسية وزيادة السلوك المرضي.

الدراسات السابقة:

لقد اطلعت الباحثة على العديد من البحوث والدراسات المتعلقة بالموضوع، والتي طبقت على البيئات العربية والفلسطينية والأجنبية، ثم اختارت الدراسات التي لها علاقة بمتغيرات هذه الدراسة أو بظروفها، إذ لا بد من مراجعتها للتعرف إلى الأمور التي ركز عليها وإجراءاتها وأهم نتائجها من جهة وعلاقتها بالدراسة الحالية من جهة ثانية.

وسوف نستعرض في هذا المقام عينة من الدراسات السابقة التي تدور في فلك تلك الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات بغية الوصول إلى تحديد فروض البحث وكذلك خطواته وإجراءاته.

وتشير كثير من الدراسات إلى أن ثمة ارتباطاً بين الدعم والمستوى الاجتماعي وبين الضغوط النفسية وهذا ما أكده جود جونسون (Good Johnson) حيث طبق مقياسين أحدهما لقياس أحداث الحياة والآخر لقياس الدعم الاجتماعي على (١٦٧) من المراهقين البيض والسود الذين ينتمون لمستويات اجتماعية متباينة، وقد خلص البحث إلى أن الدعم الاجتماعي له تأثير يسير من تخفيف الضغوط النفسية وأن الذي يزيد من إحساس الفرد بالضغوط النفسية هو المشكلات الشخصية منها، كما أكد جونسون أن الضغوط تزداد عند الطبقات الاجتماعية المنخفضة التي تعيش في ظل أحداث الحياة السلبية (Good Johnson,1982).

وفي الاتجاه نفسه أجرى أندرو وآخرون(Androw, et.al,1992) بحثاً سنة (١٩٩٢) على عينة قوامها (٨٢١) زوجاً من التوائم الإناث وقد أسفرت الدراسة عن:

- أن المتغيرات البيئية تؤثر بوضوح في تخفيض الضغوط النفسية،
- وأن الدعم الاجتماعي بعيد الأثر في تخفيف الضغوط النفسية
- وأن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والتكيف مع الضغوط، ولا سيما الأفراد الذين لديهم ضغط داخلي.

المنارة للاستشارات
www

وفي دراسة أخرى لكسلر (Kessler,1982) حول الضغوط والطبقات الاجتماعية طبق الباحث مقياس أحداث الحياة والمقابلة الاكلينيكية على عينتين: الأولى تمثل الطبقة الاجتماعية المنخفضة التي تعرضت لأحداث ضاغطة، أما العينة الثانية فتمثل الطبقة الاجتماعية المرتفعة ولكنها تعرضت لأحداث ضاغطة ولقد تمخض البحث عن:

- أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر في العينين دون تمييز حيث تأثير أبناء الطبقة الاجتماعية المرتفعة بالضغوط تماماً كابناء الطبقة الاجتماعية المنخفضة.
- أن ضعف الدعم الاجتماعي يعتبر مصدراً قوياً من مصادر ضغوط الحياة.
- أن شعور الأفراد بالضغط النفسي يتباين وفق ظروفهم البيئية كما تتباين أيضاً بتباين خبراتهم وإدراكهم للموقف.

تؤكد هذه الدراسة أن الإناث أكثر شعوراً بالضغط وأكثر تعرضاً له (Kasslor,1982).

وحول العلاقة بين الضغط النفسي عند المعالجين النفسيين والأنشطة الجانبية في وقت الفراغ، فقد تبين وجود ارتباط دال بين وقت الفراغ والضغط النفسي المنخفض، كما وجد أن نشاط الاسترخاء له ارتباط كبير بالضغط النفسي. وأن النشاط الكتابي والسمات الديمغرافية الاخرى لها علاقة دالة بالضغط النفسي.

وحول العلاقة بين الضغوط النفسية ومهنة التدريس وجد عبد السميع في دراسة له (عبد السميع، ١٩٩٠) أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي للمعلمين والمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي. وأن المعلمين الأعلى إدراكاً للمناخ النفسي المدرسي أقل من الضغط النفسي، كما أن المعلمات أقل في الضغط النفسي من المعلمين وأن المعلمين المؤهلين تربوياً أقل ضغطاً من غيرهم من المعلمين (١٩٩٠، ص٢٠).

وفي دراسة أخرى أعدها عسكر وآخرون (١٩٨٦) وجد أن أكثر الفئات تعرضاً للاحتراق النفسي هم المعلمون الكويتيون خاصة من ذوي سنوات الخبرة ما بين ٥-٩ سنوات.

وعن المشكلات الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط النفسية أجريت العديد من البحوث التي وظفت طرائق البحث المختلفة وعموماً يمكن أن نجمل نتائج هذه البحوث فيما يأتي: -

- إن مصادر الضغط الأكاديمي تتمثل في الاصدقاء والوالدين والمدرسة، والخوف من الفشل. ويلاحظ أن المتغيرات الاجتماعية والشخصية تعد مراحل أساسية في الضغط الأكاديمي (Charles, et.al,1987).
- إن الأساتذة أكثر شعوراً بالضغط من الطلبة وطلاب السنوات النهائية أكثر إحساساً بالضغوط من السنوات الاولى.

المنارة للاستشارات
www

- إن الإحساس بالضغوط النفسية أكثر شيوعاً لدى أعضاء هيئة التدريس الذين يعملون بالكليات النظرية.
- إن ثمة مصادر للضغوط بالنسبة للطالب تتمثل في الرسوب والامتحانات والمذاكرة، والمناهج المحملة، والحشو الزائد في المقررات الدراسية (ياسين، ١٩٩٢).

وعن ضغوط الحياة وعلاقتها بتوافق الآباء والأبناء أجرى لورنس وآخرون بحثاً طبقوا فيه مقاييس الضغوط النفسية – التوافق، وتقدير الذات، على (٣٣١) تلميذ من مرحلة التعليم الاساسي، وقد أسفر البحث عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الحياتية والاستجابات الوالدية، كما تبين أيضاً أن ضغوط الحياة تؤثر سلبياً في الوظائف النفسية (Lowrenc,et.al,1987).

وفي موضوع الدراسات السابقة أجرى (Yonalezer) بحثه لمعرفة علاقة الضغوط بالتوافق لدى العائلات اليهودية التي لديها أطفال معاقون، وقد أسفرت نتائج تطبيق اختبارات الضغوط النفسية والمقابلات الشخصية عن أن مصادر الضغوط لدى العائلات اليهودية تتمثل في الأزمات المالية ونقص الدعم الاجتماعي والخجل من وجود طفل معوّق، وقد أكدت الدراسة نفسها أن العائلات التي يوجد فيها طفل، تتوافق مع المشكلة بشكل معقول وأن وجود الطفل المعوق يؤثر في الأسرة ويسبب لها ضغوطاً بشكل واضح (Yanalezer,1990).

وبحثت بنوماكا (Punamaka) الضغط النفسي بين النساء الفلسطينيات تحت الاحتلال من حيث تقييم النساء لمسببات الضغط ومعالجتها، ودرست الصحة النفسية، (١٧٤) امرأة فلسطينية يعشن في الضفة الغربية وقطاع غزة تحت الاحتلال، ومن بين هؤلاء النساء مجموعة مقارنة قوامها (٣٥) امرأة يعشن في فلسطين المحتلة منذ العام ١٩٤٨، وأظهرت النتائج أن التجارب الصادمة بسبب الاحتلال سبب لهما توتراً واجهاداً أكثر من صعوبات الحياة اليومية، وقد عبرت النساء اللواتي يعشن تحت الاحتلال الاسرائيلي عن موضوع سيطرة أكثر قوة فيما يتعلق بالقضية الفلسطينية مقارنة بالنساء اللواتي يعشن في فلسطين (١٩٤٨).

وأعد الشايب (١٩٩٤) دراسة هدفت إلى معرفة استراتيجيات التكيف لدى المرشدين في المدارس الاردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية، وتألفت الدراسة من (١٥٠) مرشد ومرشدة (٨٢) مرشداً و (٦٨) مرشدة في مديرية تربية عمان، وأظهرت النتائج وجود فروق تعزى إلى الحالة الاجتماعية والخبرة في استخدام استراتيجيات وسائل الدفاع، والتمارين الرياضية، والترفيه، والاسترخاء، والتقبل، والثقة تعزى إلى الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة.

ودراسة أبو عيشة (١٩٩٧) حول التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري

المنارة للاستشارات
www

المدارس في فلسطين، وهدفت إلى معرفة مستوى التوتر النفسي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٥) مشرفاً و (٢٣٠) مدير من المجتمع الأصلي وكانت نتائج الدراسة أن المشرفين والمديرين ذكوراً واناثاً يتعرضون لدرجة عالية من التوتر النفسي المتمثل بردود الفعل الفسيولوجي والانفعالية والسلوكية والمعرفية.

ودراسة ندى (١٩٩٨) حول مصادر الضغط النفسي كما يراها معلمو وكالة الغوث في نابلس بفلسطين ومعرفة علاقة الضغط بالروح المعنوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) معلم بنسبة (٢٥٪) من المجتمع الأصلي، وكانت النتائج المؤثرة هي: ضغط المدرسة، وضغط العمل، وعبء الدور وغموضه، ووجدت الدراسة أن هناك ارتباطا سلبياً بين الضغط النفسي للمعلمين ودرجة الروح المعنوية لديهم.

ودراسة صافية (١٩٩٨) حول الضغوطات التي تواجه المرشدين التربويين في مدارس الضفة الغربية، هدفت إلى معرفة الضغوطات والصعوبات التي تواجه المرشد التربوي في عمله في المدارس، وشملت الدراسة (٢٠٠) مرشد ومرشدة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك (٢١) صعوبة تواجه المرشدين في عملهم. من ناحية دعم المجتمع لهم والمادة والظروف السياسية ونظرة المجتمع لهم وعدم ثقة الناس بالعمل النفسي. . الخ.

وأعد الموسوي (١٩٩٨) دراسة حول الضغوط النفسية لدى العاملين في المجال النفسي وابراز العوامل الدينامية المرتبطة بهذه الضغوط، واجريت الدراسة على (١٢٤) مرشد ومرشدة ممن يعملون في المجال النفسي، وأسفرت النتائج عن تدني نظرة المجتمع وعدم تفهم أولياء الأمور، ضعف العلاوات والرواتب – وقلة فرص الترقية.

وأعد الشاعر (٢٠٠٣) دراسة حول الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظة قلقيلية بسبب ممارسات الاحتلال، وتكون مجتمع الدراسة من النساء الفلسطينيات في محافظة قلقيلية من عمر (١٥) سنة فما فوق، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٠٠) امرأة اختيرت بطريقة طبقية عشوائية من منطقة قلقيلية، وأسفرت الدراسة عن أن الضغط النفسي في مجال المرأة وعلاقتها بأسرتها كبير جداً، وأن ثمة فروقاً ذات دلالة إحصائية للدرجة الكلية للضغط النفسي تبعاً للعمر، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، والمهنة، وعدد الأفراد.

ودراسة حسن (٢٠٠٦) حول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عنه،

المنارة للاستشارات
www

تهدف إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من ضغط العمل والرضا عن العمل، إضافة إلى معرفة الفروق في متغيرات الدراسة.

واستخدمت عينة من (٣١٢) موظف وموظفة من الكويتيين، كما بينت النتائج أن التفاؤل ارتبط ايجابياً مع الرضا عن العمل وسلباً مع ضغوط العمل، في حين ارتبط التشاؤم سلباً مع الرضا عن العمل، وتبين أن المتفائلين أكثر رضا عن العمل من المتشائمين، وتبين أن الإناث أكثر رضا عن العمل من الذكور.

ودراسة ستنسرود (Stensred، ١٩٨٣) هدفت إلى معرفة المهارات التي يستخدمها المرشدون للتكيف مع ضغوطهم النفسية سواء مع انفسهم او مع مسترشدهم، وذلك للتعامل مع الضغط النفسي. واستخدمت عينة قوامها (٦١) مرشداً نفسياً و (٤٠) مرشدة نفسية. وأسفرت النتائج عن التأهيل والتدريب والتدليك والتغذية واليوجا.

ودراسة (Barron، ١٩٩٩) حول الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل وتكونت العينة من (١٠٤٦) من الموظفين العاملين وكانت النتائج أن هناك فروقاً بين الموظفين والموظفات من حيث الضغوط الناجمة عن ادوار العمل حيث أن الذكور أكثر شعوراً بضغوط الدور في العمل من الموظفات في المؤسسات والوزارات.

وخلاصة القول فان تحليل الدراسات السابقة أسفرت عن أن الضغوط النفسية ترتبط بعدة عوامل يمكن إجمالها على النحو الآتي:

- إن مصادر الضغط في المجال الأكاديمي تتمثل بإبلاغ الآباء بسلوك أبنائهم، التأنيب المنفرد، وخصم الدرجات، وتكليف التلميذ بأعمال إضافية، وطرده من الفصل، وحرمانه من الأنشطة، والعقاب أمام زملائه، والمعاملة السيئة، وسوء البناء المدرسي.
- إن ذوي المستويات الاقتصادية المنخفضة أكثر إحساساً بالضغوط النفسية.
- إن الدعم الاجتماعي يخفف من حدة الضغوط النفسية.
- يتباين إحساس الأفراد بالضغوط النفسية يتباين الظروف البيئية.
- الضغوط النفسية تزيد من درجة الاعتقاد بالخرافة والسحر.
- المتغيرات الاجتماعية تؤثر تأثيراً لأنها مصدر للضغط الأكاديمي.
- الاختلاط بين الجنسين يخفف حدة الضغوط الحياتية.

المنارة للاستشارات
www

- إن الضغوط الحياتية تؤدي إلى مشكلات الصحة النفسية .
- تعد الأزمات المالية ونقص الدعم الاجتماعي من أكثر مصادر الضغوط شيوعاً .

وإن أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات الأخرى هو :

١- أجريت على عينة مهمة من المجتمع الفلسطيني ، والمجتمع الفلسطيني مختلف عن غيره لظروف الاحتلال وتأثيره عليه .

٢- إن جميع الدراسات تشابهت في معرفة مستوى الضغوط ونوع الضغوط .

٣- إن هناك اختلافاً بين هذه الدراسة والدراسات الاخرى من حيث أنواع الضغوط واسبابها من حيث الظروف السياسية ، والعوامل الثقافية ، ونظرة المجتمع إلى العمل النفسي حتى نوع اختلاف المستوى العلمي للأفراد .

٤- تدني نظرة المجتمع للأخصائيين الفلسطينيين مما يؤدي ضغوطاً مختلفة ، وإضافة إلى الضغوط التي تقع على الأخصائيين الفلسطينيين وما يميزهم عن الأخصائيين في بقية الدول .

٥- تشابهت هذه الدراسة مع دراسة موسوي(١٩٩٨) في تناولها للضغوط النفسية للعاملين في المجال النفسي ، وتشابهت في النتائج ، واختلفت عنها في فترة التطبيق ، ونوع انتفاضة الاقصى التي تميزت بها ، حيث التدمير ، والقصف الجوي والبحري ، بمعنى ظروف حرب مستمرة . وكذلك الاختلاف بالأهداف ومجالات الحياة والثقافة والأوضاع التي يعانيها الأفراد بعامة .

الطريقة والإجراءات:

تتناول الدراسة عرضاً لمجتمع الدراسة وعينتها ، كما تتناول وصفاً لأداة الدراسة ودلالات الصدق والثبات المستخدمة بهذه الدراسة بالإضافة إلى متغيرات الدراسة وإجراءاتها ، والمعالجات الإحصائية .

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، ويهدف المنهج الوصفي إلى تحديد الوضع الحالي ، وبعبارة أخرى فهو يسعى إلى جمع البيانات ، إما لاختبار صحة الفرضيات التي تصف الوضع الحالي لموضوع الدراسة او للإجابة على الاسئلة

المنارة للاستشارات
www

المتصلة بذلك، ولذا فإن المنهج الوصفي يلائم الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الأخصائيين النفسيين والمرشدات النفسيات في محافظات شمال فلسطين، والبالغ عددهم (٢٩٤).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (١٥٤) اخصائي واخصائية ومرشدة نفسية اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية.

والجدول (١) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

الجدول (١)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	الجنس		العمر					المسمى الوظيفي		مكان العمل	
	ذكر	أنثى	٢٠-٢٤	٢٥-٣٠	٣١-٣٤	٣٥-٣٩	٤٠فأكثر	مرشد نفسي	اخصائي نفسي	مؤسسة حكومية	مؤسسة غير حكومية
العدد	٦٨	٨٦	١٥	٥٨	٣٧	٢٠	٢٦	١٢٢	٣٢	١١٣	٤١
النسبه المئوية	٤٤,٢٪	٥٥,٨٪	٧,٩٪	٣٧,٧٪	٢٢,٧٪	١٣,٠٪	١٦,٩	٧٩,٢٪	٢٠,٨٪	٧٣,٤٪	٢٦,٦٪

أداة الدراسة:

بعد مراجعة الباحثة للدراسات السابقة والاطلاع على الادب التربوي، أعدت الباحثة استبانه الضغوط النفسية وهي تتضمن ستاً وخمسين فقرة موزعة على ستة مجالات هي: (المجال المهنيومجال العلاقات الانسانية ومجال سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح المهنية- ومجال الحوافز المادية والمعنوية ومجال أهمية المهنة في المجتمع)، (واستعانت ببعض الاسئلة من الاستبانة التي سبق تطبيقها على نفس الموضوع في الكويت).

المنارة للاستشارات
www

وتكون سلم الاستجابة على فقرات الأداة من (٥) استجابات وفق سلم ليكرت الخماسي أوافق بشدة (٥ درجات) و أوافق (٤) درجات ، غير متأكد(٣) درجات ، لا اوافق (٢) درجة، ولا اوافق بشدة (١) درجة.

صدق الأداة:

تأكدت الباحثة من صدق الأداة بعرضها على (٦) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، حيث اعتمدت الفقرات التي اجمع عليها (٧٠٪) من المحكمين فأكثر حيث كان عدد الفقرات قبل التحكيم (٦٥) فقرة ، واستبعدت (٩) فقرات، وبهذا أصبحت الأداة (٦٥) فقرة بصورتها النهائية، وأشار المحكمون بصلاحية أداة الدراسة.

ثبات الأداة:

لقد تم استُخْرِجَ معامل ثبات هذه الدراسة باستخدام معادلة كرونباخ الفا (Chronbach Alpha)، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

معاملات الثبات لمجالات الدراسة والمجال الكلي

المجال	معامل الثبات
الاول (المهني)	٠,٩٠
الثاني (العلاقات الانسانية)	٠,٨٤
الثالث (السمات الشخصية المرتبطة بالنجاح في المهنة)	٠,٧٣
الرابع (الحوافز المادية والمعنوية)	٠,٩٠
الخامس (أهمية المهنة في المجتمع)	٠,٩٣
المجال الكلي	٠,٩٦

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الثبات الكلي للأداة وصل إلى (٠,٩٦)، وقد أوحت معاملات الثبات للمجالات بين (٠,٧٣-٠,٩٣) وجميعها جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

المنارة للاستشارات
www

إجراءات الدراسة:-

لقد أجريت هذه الدراسة وفق الخطوات الآتية : -

- إعداد أداة الدراسة بصورتها النهائية .
- تحديد أفراد عينة الدراسة .
- اجراء المقابلة الحرة مع أفراد العينة .
- توزيع الاستبانة .
- تجميع الاستبانة من أفراد العينة وترميزها وإدخالها إلى الحاسب ومعالجتها إحصائيا باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ((SPSS .
- تفريغ إجابات أفراد العينة .
- استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها .
- كتابة التوصيات .

متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية : -

١- المتغيرات المستقلة:

- الجنس : وله مستويان (ذكر ، وأنثى) .
- العمر : وله خمسة مستويات (٢٠-٢٤، ٢٥-٣٠، ٣١-٣٤، ٣٥-٣٩، أكثر من ٤٠ سنة)
- المسمى الوظيفي : وله مستويان (مرشد نفسي ، اخصائي نفسي) .
- مكان العمل : وله مستويان (مؤسسة حكومية ، مؤسسة غير حكومية)

٢- المتغير التابع:

يتمثل في الاستجابة على فقرات الاستبانة .

المعالجات الإحصائية:

بعد تفريغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب ثم عولجت البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

المنارة للاستشارات
www

ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة :

١- التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية .

٢- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ((Independent t-test .

٣- اختبار تحليل التباين الاحادي(One-Way ANOVA)

٤- اختبار ولكس لامبدا (Wilk's lambda)

٥- اختبار سيداك للمقارنة البعدية (Sidak)

٦- اختبار (LSD) للمقارنة البعدية

تصحيح المقياس:

اعتمدت الباحثة المستويات الآتية لتقدير درجة الضغوط النفسية :

(٨٠٪-١٠٠٪) درجة عالية جداً

(٦٠٪-٩, ٧٩٪) درجة عالية

(٤٠٪-٩, ٥٩٪) درجة متوسطة

(٢٠٪-٩, ٣٩٪) درجة منخفضة

(اقل من ٢٠٪) درجة منخفضة جداً

نتائج الدراسة ومناقشتها:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين ، كما هدفت إلى معرفة دور متغيرات الدراسة (الجنس، والعمر، والمسمى الوظيفي، ومكان العمل) في هذه الضغوط .

ولتحقيق هدف الدراسة طورت استبانه وتؤكد من صدقها، ومعامل ثباتها، وبعد جمع الاستبيانات كان ترميزها وإدخالها للحاسوب ومعالجتها إحصائيا باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وفيما يأتي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة وفرضياتها :

أولا: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة:

ما درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين؟

المنارة للاستشارات
www

وللإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الاستبانة، ثم رتبت تنازليا وفق المتوسط الحسابي، واعتمدت الباحثة المستويات الآتية للتقدير: -

(٨٠٪-١٠٠٪) عال جداً
(٦٠٪-٧٩,٩٪) عالٍ
(٤٠٪-٥٩,٩٪) متوسط
(٢٠٪-٣٩,٩٪) منخفض
(اقل من ٢٠٪) منخفض جداً

والجدول (٣) يبين هذه النتائج.

الجدول (٣)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الأول مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية ٪	التقدير
١	أرى أن هناك حاجة ماسة إلى التدريب في بعض المجالات	٣,٧٥	١,٠٠	٧٥	عالٍ
٢	اقوم باعمال روتينية يومياً	٣,٥٥	١,١١	٧١	عالٍ
٣	قلة عدد الأخصائيين في العمل مما يزيد من عبء العمل	٣,٤٨	١,٢٣	٦٩,٦	عالٍ
٤	يسود العمل الروتيني في هذه المؤسسات	٣,٤٧	١,١١	٦٩,٤	عالٍ
٥	زيادة العبء الوظيفي	٣,٤٠	١,٠١	٦٨	عالٍ
٦	هناك خلط بين عمل الأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي	٣,٤٠	١,٢٩	٦٨	عالٍ
٧	ضعف الإمكانات الموجودة يؤثر على مهنتي	٣,٣٧	١,٠٤	٦٧,٤	عالٍ
٨	عدم توفر الإمكانات (الإختبارات والادوات في العمل)	٣,٣٣	١,١٨	٦٦	عالٍ
٩	ارى ضعف فرص التدريب في المهنة	٣,٢٤	١,١٦	٦٤,٨	عالٍ

المنارة للاستشارات
www

١٠	قلة عددالمرشدين المتخصصين في هذا المجتمع	٣,٢٢	١,١٣	٦٤	عالٍ
١١	عدم تقدير المسؤولين بالدولة لمهنتي	٣,٠٣	١,٣٤	٦٠,٦	عالٍ
١٢	يزعجني كثرة الذهاب للمدارس والتنقل بها دون مقابل	٢,٩٢	١,٤٦	٥٨,٤	متوسط
١٣	اشعر بعدم الاستقرار في مكان واحد	٢,٨٨	١,٣٦	٥٧,٦	متوسط
١٤	التكليف باعمال خارج التخصص	٢,٨٧	١,٤٣	٥٧,٤	متوسط
١٥	اشعر بالضيق والتعب لكثرة الاعباء الملقاة على عاتقي	٢,٧٩	١,٠٦	٥٥,٨	متوسط
١٦	الشعور بعدم الرضا عن مكان عملي	٢,٣١	١,٣٣	٤٦,٢	متوسط
١٧	اشعر بعدم الراحة اثناء تأديتي لعملي	٢,٣١	١,١٩	٤٦,٢	متوسط
١٨	ليس لدي القدرة في اظهار أهمية العمل الذي اقوم به للاخرين	٢,٢٩	١,١٤	٤٥,٨	متوسط
١٩	اشعر بالاحباط في عملي	٢,١٢	١,٢٣	٤٢,٤	متوسط
٢٠	اجد صعوبة في التعامل مع أي مشكلة تصادفني او تعرض امامي	١,٨١	٠,٨٢	٣٦,٢	منخفض
الدرجة الكلية		٢,٩٨	٠,٧٢	٥٩,٦	متوسط

يتضح من الجدول (٣) أن الدرجة الكلية للمجال الاول (المجال المهني) بلغت (٥٩,٦٪) وهي نسبة متوسطة ، أما الفقرات التي حصلت على تقدير عالٍ فكانت في(١٧ ، ٤ ، ٢ ، ١٨ ، ٦ ، ١٥ ، ٢٠ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٩ ، ١٣) وأن الفقرات التي حصلت على تقدير متوسط كانت في (١ ، ٥ ، ٣ ، ١٠ ، ٨ ، ٧ ، ١١ ، ١٢)، أما الفقرة (٩) فحصلت على تقدير منخفض .

المنارة للاستشارات
www

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الثاني (العلاقات الانسانية) مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية ٪	التقدير
٢١	عدم تفهم الاخرين لطبيعة العمل	٣,٥٦	١,١٥	٧١,٢	عال
٢٢	افضل العمل الفردي على العمل الجماعي	٢,٩٨	١,١٨	٥٩,٦	متوسط
٢٣	قلة تعاون الادارة في تأدية عملي	٢,٩٠	١,٤٨	٥٨	متوسط
٢٤	اشعر بقلة التعاون بين العاملين في مجال الخدمة النفسية الاجتماعية	٢,٧٥	١,١٢	٥٥	متوسط
٢٥	قلة التعاون بين رفقاء المهنة الواحدة	٢,٥٢	١,٢٢	٥٠,٤	متوسط
٢٦	اشعر بقلة ثقة الاخرين	٢,٢٥	١,١٦	٤٥	متوسط
٢٧	اشعر بالانطواء وحب العزلة عن الاخرين	١,٥٧	٠,٨٣	٣١,٤	منخفض
	الدرجة الكلية	٢,٦٥	٠,٨٤	٥٣	متوسط

يتضح من الجدول (٤) أن الدرجة الكلية للمجال الثاني (العلاقات الانسانية) بلغت (٥٣٪) وهي نسبة متوسطة ، أما الفقرة التي حصلت على تقدير عالٍ فكانت في (٢٤)، أما الفقرات(٢٥ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢٦) فحصلت على تقدير متوسط . والفقرة (٢٧) حصلت على تقدير منخفض .

الجدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الثالث (السمات الشخصية المرتبطة بنجاح المهنة) مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية ٪	التقدير
٢٨	لدي القدرة على تقييم نفسي	٣,٧٧	٠,٩٢	٧٥,٤	عال
٢٩	هناك وجود صلاحيات في التعبير في العمل	٢,٨٦	١,٢٦	٥٧,٢	متوسط
٣٠	قلة شعور الآخرين بأهميتي بالنسبة لهم	٢,٢٥	١,٠٦	٤٥	متوسط
٣١	يغمرني احساس بالتشاؤم	١,٩٨	١,٠٧	٣٩,٦	منخفض
٣٢	يتملكني احساس قوي بعدم النجاح	١,٧٩	١,٠٠	٣٥,٨	منخفض
	الدرجة الكلية	٢,٦٥	٠,٨٤	٥٣	متوسط

المنارة للاستشارات
www

يتضح من الجدول (٥) أن الدرجة الكلية للمجال الثالث(السمات الشخصية المرتبطة بنجاح المهنة) بلغت (٥٣٪) وهي نسبة متوسطة، أما فقرات المجال التي حصلت على تقدير عالٍ فكانت في (٢٨) وأن الفقرات التي حصلت على تقدير متوسط كانت في (٣٢، ٣٠) . وأن الفقرات (٣١، ٢٩) حصلت على تقدير منخفض.

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الرابع (الحوافز المادية والمعنوية) مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية ٪	التقدير
٣٣	اشعر بعدم عدالة التقويم في المهنة	٣,٢١	١,٣٧	٦٤,٢	عالٍ
٣٤	ضعف الحوافز وقلة الترقيات يدعني اشعر بالإحباط دائماً	٣,١٥	١,٢٣	٦٣	عالٍ
٣٥	قلة عدد الأخصائيين معي يزيد من اعباء العمل	٣,١٤	١,٢١	٦٢,٨	عالٍ
٣٦	تدني الرواتب وقلة العلاوات يؤثر على حالتي النفسية	٣,١٤	١,٣٥	٦٢,٨	عالٍ
٣٧	كثرة العوائق والانتظار على الحواجز يزهقني ويوترني	٢,٩٥	١,٥١	٥٩	متوسط
٣٨	زيادة رد تفعيل الخدمة الاجتماعية على الخدمة النفسية	٢,٩٢	١,١٩	٥٨,٤	متوسط
٣٩	ضعف الانجاز والطموح وقت الأحداث	٢,٨٥	١,١١	٥٧	متوسط
٤٠	عدم الالتزام بالمواعيد وقت الأحداث	٢,٧٩	١,١٥	٥٥,٨	متوسط
٤١	الاوضاع السياسية والامنية تؤثر سلباً على حماستي في المهنة	٢,٧٧	١,٣٢	٥٥,٤	متوسط
٤٢	لا اشعر بالامن في علاقاتي مع الاخرين وقت الأحداث	٢,٦١	١,١٢	٥٢,٢	متوسط
٤٣	كثرة الذهاب والتنقل بين المدارس دون مقابل	٢,٦٠	١,٠٩	٥٢	متوسط
	الدرجة الكلية	٢,٦٥	٠,٨٤	٥٣	متوسط

يتضح من الجدول (٦) أن الدرجة الكلية للمجال الرابع(الحوافز المادية والمعنوية) بلغت (٥٣٪) وهي نسبة متوسطة، أما فقرات المجال الرابع التي حصلت على تقدير عالٍ فكانت في (٣٣ ، ٣٦، ٣٧، ٣٨) وأن الفقرات التي حصلت على تقدير متوسط كانت في (٣٩، ٣٤، ٤١، ٤٢، ٤٠، ٤٣، ٣٥) .

المنارة للاستشارات
www

الجدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الخامس (أهمية المهنة في المجتمع) مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية ٪	التقدير
٤٤	هناك تردد وخجل في الذهاب للاخصائي للمساعدة	٣,٥٥	١,٠٠	٧١	عالٍ
٤٥	عدم وجود عدالة في الترقيات بين الأخصائيين	٣,٤٤	١,٣٧	٦٨,٨	عالٍ
٤٦	تسود مفاهيم خاطئة لدى المجتمع نحو المشتغلين بعلم النفس	٣,٤٢	١,١٣	٦٨,٤	عالٍ
٤٧	قلة التنسيق بين الأخصائي النفسي ووسائل الاعلام	٣,٣٥	١,١٣	٦٧	عالٍ
٤٨	يفضل المجتمع العلاج التقليدي بدلاً من العلاج النفسي	٣,٣٣	١,٠٧	٦٦,٦	عالٍ
٤٩	عدم التقدير من قبل المجتمع للعاملين في هذه المهنة	٣,٢٢	١,٢٦	٦٤,٤	عالٍ
٥٠	عدم تفهم من قبل أولياء الأمور لعمل الأخصائي والمرشد النفسي	٣,٢٢	١,٢٥	٦٤,٤	عالٍ
٥١	عدم وجود الأخصائي الاجتماعي أو النفسي عند الحاجة اليه	٣,١٤	١,٢٨	٦٢,٨	عالٍ
٥٢	صعوبة الاتصال بين الأخصائيين يؤثر على تقدم المهنة	٣,١٠	١,٠٦	٦٢	عالٍ
٥٣	صعوبة تنسيق الأخصائي النفسي للزيارات المهنية للمؤسسات	٣,٠٨	١,١٠	٦١,٦	عالٍ
٥٤	نظرة المجتمع لعمل الأخصائي النفسي سلبية	٣,٠٠	١,٢٣	٦٠	عالٍ
٥٥	قلة تعاون الأخصائي مع مؤسسات المجتمع المحلي في تقديم الخدمات	٢,٩٠	١,١١	٥٨	متوسط
٥٦	المجتمع يدعم عمل الذكر أكثر من الأنثى في هذه المهنة	٢,٥٧	١,٢٤	٥١,٤	متوسط
	الدرجة الكلية	٣,١٨	٠,٨٧	٦٣,٦	عالٍ

يتضح من الجدول (٧) أن الدرجة الكلية للمجال الخامس(أهمية المهنة في المجتمع) بلغت (٦٣,٦٪) وهي نسبة عالية، أما فقرات المجال الرابع التي حصلت على تقدير عالٍ كانت في (٥٣، ٤٥، ٥١، ٥٦، ٥٠، ٤٦، ٤٧، ٤٤، ٤٩، ٥٥، ٤٨) وأن الفقرات التي حصلت على تقدير متوسط كانت في (٥٤، ٥٢) .

المنارة للاستشارات
www

الجدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات الدراسة مرتبة تنازلياً وفق المتوسط الحسابي

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية٪	التقدير
الخامس(أهمية المهنة في المجتمع)	٣,١٨	٠,٨٧	٦٣,٦	عال
الاول (المهني)	٢,٩٨	٠,٧٢	٥٩,٦	متوسط
الرابع (الحوافز المادية والمعنوية)	٢,٩٢	٠,٩٠	٥٨,٤	متوسط
الثاني (العلاقات الانسانية	٢,٦٥	٠,٨٤	٥٣	متوسط
الثالث(السمات الشخصية المرتبطة بنجاح المهنة)	٢,٥٣	٠,٥٩	٤٧	متوسط
المجموع	٢,٩٣	٠,٦٩	٥٨,٦	متوسط

يتضح من الجدول (٨) أن الخامس قد حصل على تقدير عال ، كما حصل كل من المجال الاول ، والرابع ، والثاني ، والثالث على تقدير متوسط ، ، أما الدرجة الكلية فقد حصلت على نسبة مئوية بلغت (٥٨,٦٪) بتقدير متوسط .

ثانياً : النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) بين مجالات الدراسة .

ولفحص هذه الفرضية استخدم اختبار تحليل التباين متعدد القياسات المتكرر والإحصائي ولكس لامبدا (Wilk ' s Lambda) والجدول (٩) يبين ذلك .

الجدول (٩)

نتائج استخدام تحليل التباين المتعدد القياسات المتكرر، والإحصائيWilk ' s lambda لفحص دلالة الفروق بين مجالات الدراسة

قيمة ولكس لامبدا	درجة حرية البسط	درجات حرية المقام	قيمة F	مستوى الدلالة*
٠,٤٤٨	٤	١٥٠	٤٦,١٦٣	*٠,٠٠٠٠١

* دال احصائياً على مستوى (α= ٠,٠٥)

المنارة للاستشارات
www

يتضح من نتائج الجدول (٩) رفض الفرضية أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥) بين متوسطات مجالات الدراسة ، ولمعرفة لصالح من تعود الفروق، استخدم اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المجالات والجدول (١٠) يبين نتائج المقارنة البعدية بين المجالات .

الجدول (١٠)

نتائج استخدام اختبار Sidak للمقارنة البعدية بين مجالات الدراسة

المجال	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول : (المهني)		٠,٣٣٠*	٠,٤٤٨*	٠,٠٠٥٥	-٠,٢٠٢*
الثاني : (العلاقات الانسانية)			٠,١١٧	-٠,٢٧٥*	-٠,٥٣٢*
الثالث : (سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح في المهنة)				-٠,٣٩٢*	-٠,٦٥٠*
الرابع : (الحوافز المادية والمعنوية)					-٠,٢٥٧*
الخامس : (أهمية المهنة في المجتمع)					

* دال احصائياً على مستوى (α= ٠,٠٥)

يتضح من نتائج الجدول (١٠) أن الفروق كانت لصالح :

- المجال الأول (المهني) على المجال الثاني(العلاقات الانسانية) .
لأن المهنة للأخصائيين تسبب لهم ضغوطات خارجية ، هذا فوق الضغوطات التي يعانيها الأخصائيون من داخل أنفسهم .
- المجال الأول(المهني) على المجال الثالث (سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح في المهنة) .
- المجال الرابع (الحوافز المادية والمعنوية) على المجال الثاني (العلاقات الانسانية) .
- المجال الرابع (الحوافز المادية والمعنوية) على المجال الثالث(سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح في المهنة) .
- المجال الخامس(أهمية المهنة في المجتمع)على المجال الاول(المهني) .
- المجال الخامس(أهمية المهنة في المجتمع)على المجال الثاني(العلاقات الانسانية) .
- المجال الخامس(أهمية المهنة في المجتمع)على المجال الثالث(سمات الشخصية المرتبطة

المنارة للاستشارات
www

بالنجاح في المهنة).

- المجال الخامس(أهمية المهنة في المجتمع)على المجال الرابع (الحوافز المادية والمعنوية)

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى لمتغير الجنس.

ولفحص هذه الفرضية استخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، والجدول (١١) يبين ذلك.

الجدول (١١)

نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس

المجال	ذكر (ن =٦٨)		أنثى (ن=٨٦)		قيمة "ت"	مستوى* الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاول	٢,٩٤	٠,٦٨	٣,٠١	٠,٧٥	-٠,٦٠٣	٠,٥٤٧
الثاني	٢,٥٩	٠,٨٠	٢,٦٩	٠,٨٨	-٠,٧١٠	٠,٤٧٩
الثالث	٢,٥٤	٠,٥٦	٢,٥٢	٠,٦١	٠,١٣٨	٠,٨٩١
الرابع	٣,٩٣	٠,٩٠	٢,٩١	٠,٩٠	٠,١٠١	٠,٩٢٠
الخامس	٣,١٢	٠,٧٧	٣,٢٢	٠,٩٥	-٠,٦٨٢	٠,٤٩٦
الدرجة الكلية	٢,٩٠	٠,٦٣	٢,٩٦	٠,٧٤	-٠,٤٩٦	٠,٦٢١

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥)، درجات الحرية = ٠,٦٤ قيمة ت الحرجة = ١,٩٦

يتضح من نتائج الجدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) بين الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى لمتغير الجنس في المجالات الأول، والثاني، والثالث، والرابع، والخامس

المنارة للاستشارات
www

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى لمتغير العمر .

ولفحص الفرضية استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الاحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدولين (١٢) و (١٣) تبين ذلك

الجدول (١٢)

الوصف الإحصائي لأفراد العينة وفق متغير العمر

المجال	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاول (المهني)	٢٠-٢٤ سنة	١٥	٣,٠٣	٠,٤٩
	٢٥-٣٠ سنة	٥٨	٢,٩٢	٠,٧١
	٣١-٣٤ سنة	٣٥	٣,٠٧	٠,٧٤
	٣٥-٣٩ سنة	٢٠	٢,٦٩	٠,٧٧
	٤٠ سنة فأكثر	٢٦	٢,٩٨	٠,٧٢
	المجموع	١٥٤	٣,٣٤	٠,٥١
الثاني (العلاقات الانسانية)	٢٠-٢٤ سنة	١٥	٢,٦٨	١,٠٣
	٢٥-٣٠ سنة	٥٨	٢,٥٢	٠,٧٢
	٣١-٣٤ سنة	٣٥	٢,٧٥	٠,٨٥
	٣٥-٣٩ سنة	٢٠	٢,٤٥	٠,٨٦
	٤٠ سنة فأكثر	٢٦	٢,٩١	٠٩٢
	المجموع	١٥٤	٢,٦٥	٠,٨٤
الثالث (سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح في المهنة)	٢٠-٢٤ سنة	١٥	٢,٤٤	٠,٥٢
	٢٥-٣٠ سنة	٥٨	٢,٥٧	٠,٥٨
	٣١-٣٤ سنة	٣٥	٢,٥٦	٠,٦٣
	٣٥-٣٩ سنة	٢٠	٢,٢٥	٠,٤٧
	٤٠ سنة فأكثر	٢٦	٢,٦٦	٠,٦٢
	المجموع	١٥٤	٢,٥٣	٠,٥٣

المنارة للاستشارات
www

المجال	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الرابع(الحوافز المادية والمعنوية)	٢٠-٢٤ سنة	١٥	٢,٩٦	٠,٥٩
	٢٥-٣٠ سنة	٥٨	٢,٨٤	٠,٨٨
	٣١-٣٤ سنة	٣٥	٢,٩٧	٠,٨٩
	٣٥-٣٩ سنة	٢٠	٢,٥٦	١,٠٦
	٤٠ سنة فأكثر	٢٦	٢,٢٩	٠,٩٠
	المجموع	١٥٤	٢,٩٢	٠,٩٠
المجال الخامس (أهمية المهنة في المجتمع)	٢٠-٢٤ سنة	١٥	٣,٦٤	٠,٨٧
	٢٥-٣٠ سنة	٥٨	٣,٠١	٠,٨٢
	٣١-٣٤ سنة	٣٥	٣,٢٣	٠,٨١
	٣٥-٣٩ سنة	٢٠	٢,٩٢	٠,٩٦
	٤٠ سنة فأكثر	٢٦	٣,٤١	٠,٩١
الدرجة الكلية	المجموع	١٥٤	٣,١٨	٠,٨٧
	٢٠-٢٤ سنة	١٥	٣,٠٦	٠,٥٥
	٢٥-٣٠ سنة	٥٨	٢,٨٥	٠,٦٥
	٣١-٣٤ سنة	٣٥	٣,٠٠	٠,٧١
	٣٥-٣٩ سنة	٢٠	٢,٦٥	٠,٧٩
	٤٠ سنة فأكثر	٢٦	٣,١٧	٠,٦٨
	المجموع	١٥٤	٢,٩٣	٠,٦٩

المنارة للاستشارات
www

الجدول (١٣)
نتائج اختبار التباين الأحادي تبعا لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة*
الاول (المهني)	بين المجموعات	٣,٠١١	٤	٠,٧٥٣	١,٤٦٠	٠,٢١٧
	خلال المجموعات	٧٦,٨٠٤	١٤٩	٠,٥١٥		
	المجموع	٧٩,٨١٥	١٥٤			
الثاني (العلاقات الانسانية)	بين المجموعات	٣,٨٨٧	٤	٠,٩٧٢	١,٣٧٠	٠,٢٤٧
	خلال المجموعات	١٠٥,٦٦٣	١٤٩	٠,٧٠٩		
	المجموع	١٠٩,٥٥٠	١٥٤			
الثالث (سمات الشخصية المرتبطة بنجاح المهنة)	بين المجموعات	٢,٣٢٣	٤	٠,٥٨١	١,٦٩٠	٠,١٥٥
	خلال المجموعات	٥١,٢٠٢	١٤٩	٠,٣٤٤		
الرابع (الحوافز المادية والمعنوية)	بين المجموعات	٦,٥٤٤	٤	١,٦٣٦	٢,٠٦٠	٠,٨٩
	خلال المجموعات	١١٨,٣٦١	١٤٩	٠,٧٩٤		
	المجموع	١٢٤,٩٠٥	١٥٤			
الخامس (أهمية المهنة في المجتمع)	بين المجموعات	٧,٦٥٦	٤	١,٩١٤	٢,٥٨٥	٠,٠٣٩
	خلال المجموعات	١١٠,٣٣٥	١٤٩	٠,٧٤١		
	المجموع	١١٧,٩٩١	١٥٤			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣,٨٨٩	٤	٠,٩٧٢	٢,٠٧٣	٠,٨٧
	خلال المجموعات	٦٩,٨٩٧	١٤٩	٠,٤٦٩		
	المجموع	٧٣,٧٨٦	١٥٤			

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٣) رفض الفرضية أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥) بين الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير العمر في المجال الخامس .

ولمعرفة لصالح من كانت الفروق في المجال الخامس (أهمية المهنة في المجتمع)، استخدم اختبار (LSD) للمقارنات البعدية . والجدول (١٤) يبين ذلك .

المنارة للاستشارات
www

الجدول (١٤)

نتائج استخدام اختبار(LSD) للمقارنات البعدية لمعرفة الفروق في المجال الخامس تبعاً إلى متغير العمر

العمر	٢٠-٢٤	٢٥-٣٠	٣١-٣٤	٣٥-٣٩	٤٠ فأكثر
٢٠-٢٤		٠,٦٢٨٩*	٠,٤٠٨٨	٠,٧٢٣١*	٠,٢٣٢٠
٢٥-٣٠			٠,٢٢٠١-	٠,٠٠٩٤	٠,٣٩٧٠-
٣١-٣٤				٠,٣١٤٣	٠,١٧٦٨-
٣٥-٣٩					٠,٤٩١١-
٤٠ سنة فأكثر					

* دالة احصائياً عند مستوى (α = ٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٤) أن الفروق في المجال الخامس (أهمية المهنة في المجتمع) كانت لصالح:

- الفئة ٢٠-٢٤ سنة على الفئة ٢٥-٣٠ سنة
- الفئة ٢٠-٢٤ سنة على الفئة ٣٥-٣٩ سنة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي.

ولفحص هذه الفرضية استخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ، والجدول (١٥) يبين ذلك.

المنارة للاستشارات
www

الجدول (١٥)

نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعا إلى متغير المسمى الوظيفي

المجال	مرشد نفسي (ن =١٢٢)		اخصائي نفسي (ن=٣٢)		قيمة "ت"	مستوى* الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاول	٢,٩٤	٠,٦٩	٣,١١	٠,٨٢	-١,١٤٠	٠,٢٥٦
الثاني	٢,٦١	٠,٨٠	٢,٧٧	٠,٩٨	-٠,٩٤٣	٠,٣٤٧
الثالث	٢,٥٤	٠,٥٨	٢,٤٧	٠,٦٢	٠,٦٣٩	٠,٥٢٩
الرابع	٢,٨٧	٠,٨٧	٣,١١	٠,٩٩	-١,٣٠١	٠,١٩٥
الخامس	٣,١٤	٠,٨٤	٣,٣١	٠,٩٩	-٠,٩٣٥	٠,٣٥٢
الدرجة الكلية	٢,٩٠	٠,٦٦	٣,٠٥	٠,٧٩	-١,١٢٦	٠,٢٦٢

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥)، درجات الحرية = ٠,٦٤ قيمة ت الحرجة = ١,٩٦

يتضح من نتائج الجدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥) بين الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي في المجالات الأول، والثاني، والثالث، والرابع، والخامس.

النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير مكان العمل.

ولفحص هذه الفرضية استخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، والجدول (١٦) يبين ذلك.

المنارة للاستشارات
www

الجدول (١٦)

نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعا إلى متغير مكان العمل

المجال	مؤسسة حكومية(ن =١١٣)		مؤسسة غير حكومية (ن=٤١)		قيمة "ت"	مستوى* الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاول	٣,٠٠	٠,٧٠	٢,٩٢	٠,٧٧	٠,٦٢٨	٠,٥٣١
الثاني	٢,٦٦	٠,٨١	٢,٦٢	٠,٩٣	٠,٢٤٢	٠,٨٠٩
الثالث	٢,٥٥	٠,٥٦	٢,٤٧	٠,٦٥	٠,٧٦٥	٠,٤٤٦
الرابع	٢,٩٤	٠,٨٦	٢,٨٨	١,٠١	٠,٣٧٩	٠,٧٠٥
الخامس	٣,٢٠	٠,٨٢	٣,١٣	١,٠١	٠,٤٤١	٠,٦٦٠
الدرجة الكلية	٢,٩٥	٠,٦٦	٢,٨٨	٠,٧٩	٠,٥٥٥	٠,٥٨٠

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥)، درجات الحرية = ٠,٦٤ قيمة ت الحرجة = ١,٩٦

يتضح من نتائج الجدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥) بين الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير مكان العمل في المجالات الأول، والثاني، والثالث، والرابع، والخامس.

المنارة للاستشارات
www

مناقشة النتائج والتوصيات:

أولاً :- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول والذي نصه:

" ما درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين " ؟

بينت النتائج، بعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، أن الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين جاءت بدرجة متوسطة، وبمتوسط حسابي (٢,٣٩) أي بنسبة مئوية (٥٨,٦٪)، واحتل مجال (أهمية المهنة في المجتمع) المرتبة الاولى من بين مجالات الضغوط النفسية، إذ جاء بدرجة عالية وبمتوسط حسابي (٣,١٨) وبنسبة مئوية (٦٣,٦٪)، فيما كان مجال (السمات الشخصية المرتبطة بنجاح المهنة) في المرتبة الأخيرة بين مجالات الضغوط النفسية، اذ جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (٢,٥٣)، وبنسبة مئوية (٥٠,٣٪) . اما باقي المجالات فجاءت بدرجة متوسطة .

وترى الباحثة أن النتائج السابقة قد تعود إلى أن هناك نقصاً في تدريب العاملين في مجال الخدمة النفسية على بعض المهارات الخاصة بتقديم الخدمة النفسية، اضافة إلى وجود تردد وخجل في الذهاب للاخصائي للمساعدة ، وقلة عدد الأخصائيين في العمل، مما يزيد من عبء العمل، وهيمنة العمل الروتيني في المؤسسات التي تقدم الخدمات النفسية، وعدم وجود عدالة في الترقيات بين الأخصائيين، وزيادة العبء الوظيفي، والخلط بين عمل الأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي، وضعف الإمكانات الموجودة من اختبارات وأدوات، وقلة التنسيق بين الأخصائي النفسي ووسائل الاعلام، كما أن المجتمع يفضل العلاج التقليدي على العلاج النفسي، ولا يبدي تقديراً واضحاً للعاملين في هذه المهنة، كما أن أولياء الأمور غالباً لا يتفهمون أهمية عمل العاملين في مجال الخدمات النفسية .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الموسوي (١٩٩٨) عن الضغوط النفسية لدى العاملين في المجال النفسي، حتى أن الضغوط الشائعة لدى المرشدين النفسيين تتمثل في تدني نظرة المجتمع، وعدم تفهم أولياء الأمور، وضعف العلاوات والرواتب، وقلة فرص الترقية .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥)

المنارة للاستشارات
www

بين مجالات الدراسة .

بينت النتائج ، بعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة ، رفض الفرضية أي أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = ٠,٠٥$) بين مجالات الدراسة ، ولمعرفة هذه الفروق استخدم اختبار سيداكSidak للمقارنة البعدية ، وقد أتت نتائج اختبار المقارنة البعدية لتدل على ما يأتي :

- الضغوط النفسية في المجال المهني لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في مجال العلاقات الانسانية .
- الضغوط النفسية في المجال المهني لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في مجال سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح .
- الضغوط النفسية في مجال الحوافز المادية والمعنوية لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في مجال العلاقات الانسانية .
- الضغوط النفسية في مجال الحوافز المادية والمعنوية لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في مجال سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح .
- الضغوط النفسية في مجال أهمية المهنة في المجتمع لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في المجال المهني .
- الضغوط النفسية في مجال أهمية المهنة في المجتمع لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في العلاقات الانسانية .
- الضغوط النفسية في مجال أهمية المهنة في المجتمع لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في مجال سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح .
- الضغوط النفسية في مجال أهمية المهنة في المجتمع لدى العاملين في الخدمة النفسية أكبر من تلك الضغوط النفسية في مجال الحوافز المادية والمعنوية .

وتؤكد هذه النتائج أن أكثر الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية تأتي من تدني أهمية المهنة في المجتمع بدرجة كبيرة ، ، كما أن مهنة تقديم الخدمة النفسية تسبب ضغطاً نفسياً على صاحبها ، كما أن قلة الحوافز المادية والمعنوية تؤثر على نفسية العامل في تقديم الخدمات النفسية ، وتخف هذه الضغوط قليلاً في العلاقات الانسانية ، وفي السمات الشخصية المرتبطة بنجاح المهنة .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بارون (١٩٩٩) أي أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية بين الموظفين على المتغيرات المشتقة من مقياس الضغوط النفسية ، وتتفق كذلك مع دراسة

المنارة للاستشارات
www

(McBride,1994) أي أن مصادر الضغوط هي تدني الراتب ، وظروف العمل السيئ، ونظرة المجتمع المتدنية .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة بيرس ومولي (Pierce&Molloy,1990) حول علاقة احساس بالضغط النفسي وعدم الرضا المهني ، وبين بعض سمات الشخصية مثل الانبساط والقدرة على التحمل .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة حسن(٢٠٠٦) حول التشاؤم والتفاؤل وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل على عينة (٣١٢) موظفاً كويتياً، حيث اظهرت النتائج أن التفاؤل ارتبط ايجابياً مع الرضا عن العمل وسلبياً مع ضغوط العمل، كما أن المتفائلين كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشائمين ، ولم تظهر فروق بين المجموعتين في ضغوط العمل .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة مستوى الدلالة (α =٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير الجنس .

بينت النتائج، بعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة ، قبول الفرضية ، وهذا يعني أن الإناث والذكور يشعرون بالضغوط النفسية أنفسها تقريباً عندما يقدمون الخدمات النفسية، وقد يعود هذا إلى تشابه ظروف الأفراد العاملين في تقديم الخدمات النفسية على حد سواء ، فالمجتمع ينظر إلى تقديم الخدمات النفسية بغض النظر عن مقدمها ذكراً كان ام أنثى ، كما أن الرواتب والحوافز المادية لا تميز بين الذكر والأنثى .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة بارون (١٩٩٩) حول الفروق بين الجنسين والضغوط الناجمة عن العمل ، حيث لا توجد فروق بين الذكور والإناث من حيث الضغوط الناجمة عن ادوار العمل .

وتتفق ايضاً مع دراسة ندى (١٩٩٨) في عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث في العمل وعلاقته بالروح المعنوية .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير

المنارة للاستشارات
www

العمر .

بينت النتائج ، بعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة ، قبول الفرضية في مجالات : المهنة ، والعلاقات الانسانية ، وسمات الشخصية المرتبطة بنجاح المهنة ، والحوافز المادية والمعنوية ، والدرجة الكلية ، فيما رفضت الفرضية في مجال أهمية المهنة في المجتمع ، أي أن الضغوط النفسية الناشئة من أهمية المهنة في المجتمع لدى العاملين في مجال الخدمات النفسية تختلف باختلاف العمر ، واتضح ايضاً أن العاملين ذوي الاعمار (٢٠-٢٤) سنة يشعرون بضغوط نفسية مصدرها أهمية المهنة في المجتمع ، بدرجة أكبر من اقرانهم ذوي الاعمار (٢٥-٣٩) وقد يعود ذلك لحداثة عهدهم بالعمل وتقديم الخدمات ، كما أن إقبالهم على المهنة ، وممارستها فعلياً على الارض ، اظهر اختلافاً واحباطاً وصعوبة في التكيف ، عكس ما كانوا يتوقعون من خلال دراستهم النظرية لتقديم الخدمات النفسية .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أبو عيشة(١٩٩٧) في مصادر الضغط النفسي ومستواه لدى العاملين في المجال التربوي . كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة موسوي (١٩٩٨) في الضغوط النفسية لدى العاملين في المجال النفسي من حيث عامل النضج وحسب المهنة ، وعامل سمات الشخصية المرتبطة بالنجاح في المهنة .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = ٠,٠٥$) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي .

بينت النتائج ، بعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة ، قبول الفرضية ، ويشير هذا إلى أن المرشدين أو الأخصائيين النفسيين يشعرون بضغوط نفسية متقاربة ، وقد يعود هذا إلى أن جميعهم يحملون نفس المؤهل واحياناً يتخرجون من نفس الجامعة اوالقسم ، ويمارسون المهمات أنفسها ، حتى أن المجتمع لا يفرق بينهما من حيث النظرة أو طبيعة العمل .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Lazarus,1966) أن مصادر الضغوط النفسية متباينة ومتداخلة في آن واحد .

وتتعارض هذه الدراسة مع دراسة العمر (٢٠٠٤) في أثر المتغيرات الشخصية والاسرية والمدرسية على مصادر الضغوط ومظاهرها في الوظيفة وكانت النتائج أن الجوانب السلوكية

المنارة للاستشارات
www

أكثر مظاهر الضغوط النفسية بروزاً لدى عينة الدراسة وتتغير بتغير الحالة الصحيةوالدراسية والحالة التعليمية والمهنية .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = ٠,٠٥$) في الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين تعزى إلى متغير مكان العمل .

بينت النتائج ، بعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة ، قبول الفرضية ويعني هذا أن لدى العاملين في المؤسسات الحكومية او المؤسسات غير الحكومية ، الضغوط أنفسها في مجال تقديم الخدمة النفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كسلر(Kasslor,1982) حول الضغوط والطبقات الاجتماعية ، حيث أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر في العينتين دون تمييز حيث تأثير ابناء الطبقة الاجتماعية المرتفعة بالضغوط تماماً كابناء الطبقة الاجتماعية المنخفضة .

وتتفق كذلك مع دراسة اندرو وآخرين(١٩٩٢) بأن المتغيرات البيئية تؤثر بوضوح في تخفيض الضغوط النفسية وأن الدعم الاجتماعي يعيد الأثر في تخفيف الضغوط النفسية .

المنارة للاستشارات
www

التوصيات:

وفي ضوء هذه النتائج توصي الباحثة بعدة توصيات منها :

١- العمل على تغيير المفاهيم الخاطئة عن العلاج النفسي والطب النفسي لدى أفراد المجتمع .

٢- ضرورة توفير الإمكانات المادية والمعنوية للمرشد في عمله .

٣- توضيح مفهوم الارشاد النفسي والعملية الإرشادية بين أفراد المجتمع .

٤- يجب العمل على رفع وتحسين رواتب العاملين في الخدمات النفسية وتحسينها ليحقق لهم الرضا الوظيفي .

٦- تحقيق التوازن بين عدد العاملين في الخدمات النفسية وبين عدد الأفراد الذين هم بحاجة لهذه الخدمات .

٧- تحسين الخدمات النفسية في المؤسسات حتى تشجع طالبي هذه الخدمات على الاقبال عليها .

٨- العمل على رفع كفاءة العاملين في الخدمات النفسية بإعطائهم دورات مختلفة ومتخصصة في علاج الضغوط النفسية .

٩- يجب على الجامعات أن تحسن مستوى معدل الطلاب الذين يتقدمون لدراسة علم النفس والاجتماع ليكون هناك عناصر ذوات مستوى جيد في الخدمات النفسية .

١٠- العمل على تغيير المفاهيم الخاطئة لدى المجتمع حول علم النفس عامة عن طريق الندوات والتلفاز والإذاعة .

١١- العمل على زيادة الإقبال على العلاج النفسي عند الأطباء النفسيين أنفسهم، أو من انتفع من الأفراد في العلاج .

١٢- توضيح مفهوم العلاج النفسي وأهمية العملية الإرشادية للطلاب والمدرسين والمجتمع واشراكهم في برامج التوجيه والارشاد .

١٣- عمل الأبحاث النفسية على مراكز الخدمات النفسية والعاملين فيها حتى يتسنى تقييم هذه العملية بصورة مستمرة .

المنارة للاستشارات
www

المراجع:

- الشاعر، جاسم(٢٠٠٣). الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظ قلقيلية نتيجة العدوان الاسرائيلي اثناء انتفاضة الاقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية – فلسطين.
- الشايب، معروف(١٩٩٤). الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان – الاردن.
- العربي، مديحه(١٩٨٥). "مكانة الدراسات التربوية والدور الذي يجب أن تقوم به كليات التربية في تطوير التعليم العالي". حولية كلية التربية، الفيوم، جامعة القاهرة.
- العمر، بدر (٢٠٠٤). اثر بعض المتغيرات الشخصية والاسرية والمدرسية على مصادر ومظاهر الضغوط النفسية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني (ص ص ١٩٣-٣٣٥).
- القرشي، عبد الفتاح(١٩٩٣). الضغوط التي تعرض لها الاطفال الكويتيون خلال العدوان العراقي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي، عالم الفكر ، المجلد (٢٢) العدد الاول.
- بارون، خضر(١٩٩٩). دراسة الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن ادوار العمل، المجلة التربوية، العدد ٢(٥٢)، المجلد الثالث عشر.
- حسن، هدى. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، المجلد السادس عرش، العدد الاول (ص ص ٨٣-١١١).
- سلامة، صافية(١٩٩٨). حول الضغوطات التي تواجه المرشدين التربويين في مدارس الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية، نابلس – فلسطين.
- شعيب، علي(١٩٨٩). مستوى الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة، بحوث المؤتمر السنوي للطفل المصري، جامعة عين شمس.
- عبد السميع، محمد(١٩٩٠). الانهاك النفسي للمعلم وعلاقتة بالمناخ النفسي والاجتماعي المدرسي، رسالة ماجستير غير منشورة– كلية التربية، جامعة المنصورة.
- عسكر، علي وجامع، حسن، والانصاري، محمد(١٩٨٦). مدى تعرض معلمي

المنارة للاستشارات
www

المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي : دراسة ميدانية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، ٣(١٠): ٩-٤٣.

- كناعنه، شريف(١٩٨٩). الآثار النفسية والاجتماعية لسكان الخط الاخضر، رام الله: مركز الأبحاث، جامعة بيرزيت.
- موسوي، حسن(١٩٩٨). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية "دراسة عاملية"، المجلة التربوية، المجلد (١٢)، العدد السابع والاربعون.
- ندى، يحيى(١٩٩٨). مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية-فلسطين.

المراجع الاجنبية:

- ***Andrew, et al.(1992). Social support, depressed mood and adjustment to stress: genetic epidemiologic investigation. Journal of Personality of Social Psychology. 26; 257-272.***
- ***Billy,S. G. et al.(1981).The effects of parental stress on rat off springs learning ability. The Journal of Pschology,107;45-51.***
- ***Caplar,G.D.(1981). Mastery of stress: Psychological a spects. American Journal, 52(4),413.***
- ***Charles, et al. (1987). Stress and anxiety. Univ. of South Florida, Washington.***
- ***Cohen,D.& Williamson, G.M.(1991). Stress and infectious disease in humans. Psychological bulletin, 109(1),5-24.***
- ***Cohen,S.and Wills,T.(1985). Stress, Social support and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 92,257-310.***
- ***Cox, T.(1987). Stress .London :MacMIllan, Univ.Park Press, Baltimore.***
- ***Cushway,D.& Tylor,P.(1994). Stress and coping clinical psychologists. Stress- Medicine,Jan.10(1) 35-42.***
- ***Good Johnson,M.T.(1982). Correlates of Adolescent Life Stress as Related to Teto Facts.***
- ***Hass,K.(1979). Abnormal Psychology. New York: Northland co.***
- ***Hilgard,E.R., et al.(1979). Introduction to Psychology: New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.***

المنارة للاستشارات
www

- *Hoeksma,J.,Guy,J.&Brown,c.(1993). The relationship between psychotherapist burnout and satisfaction with leisure activities. Journal of psychotherapy in –Private-Practice,12 (4),51-57.*
- *House,J.S.(1987).Research on work stress and health. In J.C. Quik, r.S. Bhagat, J.E.Daltm,&J.D.Quik(Eds). Work Stress: Health Care systems in the Work place. N.Y:Prager.*
- *Huebner, E.& Mills,L.(1994). Burnout in school psychology: The contribution of personality characteristics and role expectation. Journal Special Services in the Schools, 8(2) 53-67*
- *Johnson, et al.(1989). Trauma in the Lives of Children Crisis and Stress Management Techniques for Counselors and Other Professionals. Hunter Hous*
- *Kesler,R.C.(1982). Stressful Life Events Personality and Health. Journal of Personality and Social Psychology, vol. 37.*
- *Kobsas,S.C.(1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and social psychology 37(1); 1-11.*
- *Lazarus, R.S.,et al.(1966). Psychological stress and coping process. New York:McGraw Hill.*
- *Lowrence, et al. (1987). Life stress and adjustment effects of the events experienced by young adolescents and their parents. Development. Psychology, 23(4); 583.*
- *McBride, C.(1983). Teachers Stress and Burn out; contemporary issues in special education. New York, Mc Graw Hill .*
- *Pierdwe, M. & Moloy, G. (1990). Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout. British Journal of Educational. Psychology.20(1;.37*
- *Quick,J.C& Quick J.(1987). Organizational stress and preventive Management. New: York, McGraw Hill.*
- *Selye, H.(1976). Stress. In J.H. Eysenck, Encyclopedia of Psychology. Vol. 2.p.282.*
- *Styles, K.& Cavanagh.G.(1977). stress in teaching and how to handle it. English Journal.66,76-79.*
- *Yonaleyzer,(1990).”Perceived Stress and adjustment in religious families with a child who is disabled. Journal of Psychology. vol. 1, 425*

المنارة للاستشارات

www