

المجلة العلمية

لجامعة إقليم سبأ

مجلة علمية نصفية محكّمة

تصدر عن جامعة إقليم سبأ

ISSN :2709-2747 (Online)

ISSN :2709-2739 (Print)

المجلد (9) - العدد (2) - سبتمبر 2026م

Scientific Journal
University of Saba Region
ISSN :2709- 2747 (Online)

المجلة العلمية
لجامعة إقليم سبأ
ISSN :2709- 2739 (Print)

الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغير (نوع المدرسة وسنوات الخبرة والجنس) لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية

Psychological Stress and Its Relationship to the Variables of School Type, Years of Experience, and Gender among Secondary School Principals in Marib Governorate, Republic of Yemen

نبيل حسن صالح المقدمي[1]
Nabil Hasan Saleh Al-Maqdami

تاريخ استلام البحث	تاريخ قبول البحث
2026/6/10م	2026/7/19م

المجلد(9) العدد(2) سبتمبر 2026م
https://doi.org/10.54582/TSJ.2.2.159

(1) أستاذ علم النفس التربوي المشارك ، كلية التربية، بجامعة إقليم سبأ، اليمن – مأرب
عنوان المراسلة : Nabeel774734918@Gmail.com

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغير نوع المدرسة وسنوات الخبرة والجنس لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، ودرجة اختلاف الفروق في الضغوط النفسية باختلاف نوع المدرسة «حكومي/ أهلي»، واختلاف الخبرة «تحت خمس سنوات – فوق خمس سنوات»، واختلاف الجنس «ذكور/ إناث»، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من (32) مدرسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ضغوط نفسية لدى مديري المدارس في خمسة أبعاد من أبعاد الدراسة، وهي: (التعامل مع إدارة مكتب التربية والتعليم، والتعامل مع المعلمين، والتعامل مع الطلبة، والتعامل مع أولياء الأمور، والوضع الاقتصادي)، بينما أظهرت نتائج الدراسة ضغوط نفسية ضعيفة لدى مديري المدارس في بعدين اثنين، هما: (الأداء المهني والعلمي، والوضع الاجتماعي)، كما كشفت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية تعزى لمتغير نوع المدرسة ولصالح المدارس الأهلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المدارس الثانوية، مأرب.

Abstract

This study aims to identify psychological stress and its relationship with the variables of school type, years of experience, and gender among secondary school principals in in Marib Governorate, Republic of Yemen. It also examines the variance in psychological stress according to school type (public – private), experience (less than five years – more than five years), and gender (male – female). To achieve the objectives of the study, the researcher adopted the descriptive-analytical approach. The study was conducted on a sample consisting of (32) schools. The results revealed that school principals experience psychological stress in five dimensions: (dealing with the Education Bureau administration, dealing with teachers, dealing with students, dealing with parents, and the economic situation). Conversely, the results showed low psychological stress among school principals in two dimensions: (professional and academic performance, and the social situation). Furthermore, the study revealed statistically significant differences at the significance level of (0.05) in psychological stress attributable to the school type variable, in favor of private schools. No statistically significant differences were found at the significance level of (0.05) in psychological stress attributable to the experience variable. Finally, statistically significant differences were found at the significance level of (0.05) in psychological stress attributable to the gender variable, in favor of males.

Keywords: Psychological Stress, Secondary Schools, Marib.

Copyright: © 2026 Nabil Hasan Saleh Al-Maqdami. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license.

مقدمة:

إن موضوع الضغوط النفسية ليس وليد حالة بشرية مستقلة، كما أنه ليس مرتبط بمرحلة زمنية معينة، فالضغوط النفسية التي يتعرض لها البشر هي حالة مرافقة للتكوين البشري منذ الخليقة الأولى، والحياة الإنسانية مليئة بالكثير من الضغوط، وذلك لأنها متغيرة باستمرار، فلا يبقى شيء على حاله، بمعنى أن حياة الإنسان لا تسمح له دائمًا بالحصول على توازنه النفسي، فكثيرًا ما يتعرض لعوائق وصعوبات وتحديات تتطلب منه أن يتكيف معها، وقد تكون فوق مستوى تحمله، مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة الضغط النفسي(سعيد، 2012، 10).

غير أن قدرًا معقولًا من الضغوط يعتبر ضروريًا لمواجهة متطلبات الحياة اليومية، وهذا هو الجانب الايجابي للضغوط، حيث أن الهدف منها هو استثارة الأفراد وتنشيطهم ليرتفع مستوى أدائهم، ولكن ذلك لا يعني أن التعرض المتكرر لمواقف الضغوط يكون لها تأثيراتها الايجابية دائمًا، بل إن تكرار المواقف الضاغطة خاصةً عندما تكون مصحوبة بالفشل، فإنها تترك آثارها السلبية التي تضعف من قدرات الفرد التوافقية(فرج الله، 2009، 5).

ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدًا 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، ودون أن يجد لها تفسير حسب رأي نظرية (هانز سيلي). كما تشير أغلب النظريات إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية تحدث اضطرابًا في الجهاز الهرموني، من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي، فتحدث الاضطرابات الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين، مما يستدعي الجسم كل قواه الجماعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، ويكون في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع عنه والتكيف مع العامل المهدد. (يونس، 2019، 4).

وتعد مهنة التعليم من أكثر المهن التي يتعرض العاملون فيها لضغوط العمل، وذلك لما تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات تأثر على العملية التعليمية، ويأتي في مقدمة هؤلاء العاملين المدير باعتباره المسؤول الأول عنها في المدرسة التي يديرها فهو يتعرض لضغوط شتى نتيجة كثرة مشكلات العمل.

فوظيفة الإدارة المدرسية يقع عليها عبئًا كبيرًا نتيجة لما ينطوي عليه عمل المدير من مهام إدارية وتربوية متداخلة تتطلب تهيئةً بدنيًة وعقليًة، إضافةً إلى الأعباء الشخصية، وكلها تؤدي إلى ضغوط العمل، وهذا ما جعل الباحثين يهتمون بهذا الموضوع، وذلك لما يترتب عليه من أثار سلبية على أداء العاملين(خليفات، 2010، 601).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تأتي مشكلة هذه الدراسة من أهمية الدور الذي يقوم به مدير المدرسة في تحقيق النمو المتكامل للمتعلم

في النواحي العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية، وأن هـــذا الدور يتألف من مجموعة العمليات المتشابكة التي تتكامل فيما بينها لتحقيق الأغـــراض التربوية المنشـــودة في إحداث التغيرات المرغوبة في سلوك الأفراد المتعلمين، فلم يعد دوره على تسيير الأمور الإدارية فقط كما كان سابقًا، فإن التطور الذي حدث فـــي أساليب وأدوار المدير أضاف عليه ضغوطًا وأعباءً كبيرةً؛ لكي يستطيع النجاح في عمله(الطعاني، ٢٠٠5، 170).

وقد أكدت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع ضغوط العمل أن هناك ضغوطًا إدارية تحد من فاعليـــة المديرين وقدرتهم على العمل مما ينعكس على أدائهـــم، إذ لا يمكن للأهداف التربوية أن تتحقق إذا لم يتـــم العمل على التخفيف من هذه الضغوط، وقد لمس الباحث وجود هذه المشـــكلة، من خلال زياراته لعددٍ من مدارس عاصمة مدينة مأرب أثناء إشرافه في التربية العملية على طلبة كلية التربية والعلوم بجامعة إقليم ســـبأ، وذلك لما تمر به هذه المدينة من وضع اســـتثنائي في الوقت الراهن الذي سببه النزوح الكبير، جراء الحرب من بقية محافظات الجمهورية اليمنية، والذي شكل ضغطًا كبيرًا على مديري المدارس الثانوية، من حيث ازدحام الطلبة في الفصول الدراســـية، ونقص أعداد المدرسين، وتدني رواتبهم، وقلة المباني الحكومية والوســـائل المعينة، وغير ذلك. وقد جاءت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه مـــديري هذه المدارس وتحديد مصادرها وأسبابها، والنتائج المترتبة عليها، وعلاقة ذلـــك بأدائهم وصحتهم، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما علاقة الضـــغوط النفسية بمتغير نوع المدرسة وسنوات الخبرة والجنس، لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية؟

ويتفرع من هذا السؤال عددًا من الأسئلة وهي:

1. ما مصادر الضغوط النفســـية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، تعزى لمتغير نوع المدرسة (حكومي – أهلي)؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، تعزى لمتغير الخبرة (تحت خمس سنوات – فوق خمس سنوات)؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية المدينة تعزى لمتغير الجنس؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب المدينة بالجمهورية اليمنية.
2. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية حسب متغير نوع المدرسة (حكومي - أهلي).
3. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، حسب متغير الخبرة (تحت خمس سنوات – فوق خمس سنوات).
4. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية، لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية المدينة حسب متغير الجنس.
5. الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بمتغير نوع المدرسة وسنوات الخبرة والجنس، لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية عمل مدير المدرسة في تحقيق النظام وتحسين العملية التربوية، والعمل على تطويرها وتقدمها وتحقيق أهدافها، خاصةً في ظل ظروف الحرب والنزوح التي تشهدها محافظة مأرب، إذ تعد العملية التربوية والتعليمية في غاية الأهمية، ولاسيما أنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتنشئة الأفراد وإعدادهم للمساهمة في نمو المجتمع، والحفاظ على استمراره، ودول العالم تولي أهمية كبيرة لقطاع التعليم من ناحية التخطيط والتنفيذ والتمويل، وتعقد العديد من الندوات والمؤتمرات لتحسين العملية التربوية ورفع كفاءتها، كما تكتسب هذه الدراسة أهمية لما تمثله من عملية مساعدة لصانعي القرار في وزارة التربية والتعليم ومكاتبها في المحافظات المحررة في وضع الخطط والبرامج التي تحدُّ من الضغوط النفسية التي يواجهها مديرو المدارس، في ضوء نتائج هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: وتتمثل في الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى مديري المدارس

الثانوية.

الحدود البشرية: وتتمثل في مديري المدارس الثانوية الحكومية والأهلية، وعددها (38) مدرسة، منها عدد (26) مدرسة حكومية، وعدد (12) مدرسة أهلية، بحسب إحصائية مكتب التربية والتعليم بمديرية المدينة.

الحدود المكانية: المدارس الثانوية بمديرية مدينة محافظة مأرب في الجمهورية اليمنية.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام الدراسي 2024 – 2025م

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية:

يعرفها (Lazaraus.1976, 48) بأنها: الأحداث البيئية التي تفوق قابلية الفرد على مواجهتها.

وعرفها (Miller, 1987, 19) بأنها: حالة من التوتر أو الضيق تنشأ عندما يستجيب الفرد لمطالب وضغوطات قد تأتي من الداخل أو الخارج.

وعرفها (النعاس، 2008، 25): بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفةً في حياة الفرد، والتي تتطلب نوعًا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية.

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

يعرفها الباحث إجرائيًا: بأنها التوترات الانفعالية التي تنشأ من البيئة التعليمية، والتي تعبر عنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها مدير المدرسة في الجمهورية اليمنية، من خلال إجاباته على جميع فقرات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة بأبعاده السبعة (الضغوط الناتجة عن التعامل مع إدارة مكتب التربية والتعليم، والناتجة عن التعامل مع المعلمين، والناتجة عن التعامل مع الطلبة، والناتجة عن التعامل مع أولياء الأمور، والناتجة عن مستوى الأداء المهني والعلمي، والناتجة عن الوضع الاجتماعي، والناتجة عن الوضع الاقتصادي)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى ضغوط نفسية عالية، والدرجة المنخفضة إلى مستوى ضغوط نفسية منخفضة.

التعريف الإجرائي لنوع المدرسة:

المدارس الحكومية الثانوية هي التابعة لوزارة التربية والتعليم، والمدارس الأهلية، هي التي يمتلكها القطاع الخاص، وتخضع لرسوم دراسية، والواقعة في مديرية

المدينة بمحافظة مأرب.

التعريف الإجرائي لمديري المدارس الثانوية:

هم جميع الإداريين «رجالًا ونساءً» المعينين رسميًا من قبل وزارة التربية والتعليم اليمنية لإدارة المدارس الحكومية أو الأهلية للمرحلة الثانوية في المحافظات المستهدفة بالدراسة، خلال العام الدراسي الحالي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

تعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان التي تظهر في مواقف الحياة المختلفة؛ حيث أصبحت جزءً من الحياة اليومية، مما يحتم علينا التعرف على أسبابها، وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها، وتشير الإحصاءات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلًا من أشكال الضغوط النفسية. (الغرير وآخرون، 2009، 12).

فالضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة، تشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته، وتسبب له ضغفًا وتوترًا. فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر سلبًا على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي(خليفة وآخرون، 2008، 7).

وذكر بودجر (Bodger, 1999)أن «الضغوط حقيقة مهمة في الحياة، وإذا لم نشعر في حياتنا بضغط قط؛ فإن حياتنا تكون مملة وبلا قيمة، فهي إما أن تكون حافزًا لنا للإنجاز، وإما أن تقضي علينا."

ماهية الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية هي: إدراك الفرد لعدم قدراته على إحداث استجابة مناسبة لمهمة ما؛ مما قد يصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية، مثل: الغضب والقلق والتوتر والاكتئاب، ويصاحبها تغيرات فسيولوجية كرد فعل جراء تنبيه للضغوط التي يتعرض لها الفرد(McGrath, 1970, 21).

ويعتبرها (هانز سيلي Selye) الرائد الأول الذي قدَّم مفهوم الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية بأنها: حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسًا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفًا، أو التي يبدي فيها سوء التكيف(الرشيدي، 1999، 19).

فالضغوط النفسية هي حالة يتعرض لها جميع الناس، ولكنها تختلف من شخص لآخر؛ لأن تأثير الضغط يختلف من فرد لآخر، فالأفراد يتعرضون جميعهم بالنسبة لمخاطرها بنفس الدرجةً، ولكنهم يختلفون في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط، وكذلك فإن مصادر الضغوط النفسية متعددة ومتنوعة، والأساليب والطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد للتكيف معها تختلف باختلاف مصدر الضغط، وطبيعة الفرد، وصفاته الشخصية، فبعضهم يلجأ إلى الانسحاب والانطواء والعزلة، وبعضهم يميل إلى الثورة والتمرد والتفريغ لما يعانون من ضغوط، ونجد أن الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب؛ فيميلون إلى ممارسة سلوكيات سلبية، تؤدي إلى تدهور حالتهم الصحية(غالب، 1986، 15).

وربما تؤدي زيادة الضغوط النفسية إلى استنزاف طاقة الفرد النفسية،كما في التأثير ات المعرفية الكبيرة، كالنقص في شدة الانتباه والتركيز واضطرابات الذاكرة وقلة سرعة الاستجابة، وكذلك زيادة معدل الخطأ والاضطرابات الفكرية والفشل، وتزيد من حدة التأثيرات الانفعالية، فتشمل: التوتر، وزيادة معدل نبض القلب، والاكتئاب والعجز؛ مما يشعر الفرد بعدم القيمة، وربما تؤدي إلى الموت المفاجئ(الربيعي، 2001، 3).

مكونات الضغوط النفسية:

قد تنشأ الضغوط من داخل الفرد نفسه، وتسمى ضغوطًا 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 ضغوطًا خارجية، وتصادف الفرد عددًا من الضغوط كخيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عددًا قليلًا منهم هم الذين يواجهون الظروف القاسية(عبد الرحمن، 2008، 14).

مراحل الضغوط النفسية:

يشير (Lazaraus.1976, 48) الى أن الضغوط النفسية تمر بعدة مراحل هي:

المرحلة الأولى: الاستجابة الفسيولوجية التي تهيئ الفرد لمواجهة المواقف الطارئة جسميًا وانفعاليًا، وتتضمن هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأدرنالين في الدم، فإذا استطاع الفرد التغلب على الموقف، فإنه يستعيد توازنه، ويشعر بالارتياح، وإلا فإنه ينتقل الى المرحلة التالية.

المرحلة الثانية: مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها، وفي حالة فشله فإنه ينتقل الى المرحلة التالية.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنكار والرفض -الإجهاد والتعب- وهي المرحلة التي تستنفد خلالها طاقات الإنسان المختلفة، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة(شيخاني، 2003، 120).

مؤشرات الضغوط النفسية:

1- المؤشرات الجسمية: وتتمثل في الشعور بالإجهاد، تشنج العضلات، الآلام البدنية، أمراض القلب، الإحساس بالتعب، ارتفاع ضغط الدم.

2- المؤشرات العقلية: وتتمثل في ضعف مهارات صنع القرار، التفكير المفرط في العمل، ضعف التركيز.

3- المؤشرات الاجتماعية: وتتمثل في إعطاء الوقت الكامل للعمل على حساب الأسرة، العزلة الاجتماعية، اضطراب العلاقات الأسرية.

4- المؤشرات النفسية العاطفية: وتتمثل في التبرير والإنكار، الغضب، الاكتئاب، جنون العظمة، اللامبالاة، النظرة السلبية للذات، تكرار التغيب عن العمل، الإحساس بالفشل والملل(عبد الرحمن، 2008، 20).

النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية

أولًا: نظرية متلازمة التكيف العام (هانز سيلي):

تعـــد إحدى النظريات البيولوجية؛ حيث اعتبر (Selye, 1958, 120) الضغوط بأنواعها منبهات مؤذية للفرد، وقســـمها إلى نوعين ضغوط جســـمية ونفســـية، وأكد كذلك على أن الضغوط تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في صحة الإنســـان؛ لأنها تضعف من وظائفه، وأن التغيرات الانفعالية الغير سارة الـــتي تنتج عن الضعف تؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعـــراض، أطلق عليها أعراض التَّكيُّف العام، وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضـــد الضغوط، وهي تمثل عنده مراحل التكيُّف العام.

1. مرحلة الاستجابة: وفيها يُظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط؛ ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجســـم، وعندما تكون المواجهة للضغط النفسي شديدة، تؤدي بالفرد إلى الموت.

2. مرحلة المقاومة: وتكون هذه نتيجة للنشاط الزائد للغدة النخامية، حيث تحدث المقاومة عند التعرض للضغط، وبالتالي تختفي الإرشـــادات الجسدية مع ردود الأفعال، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

3. مرحلة الإنهاك: وفيها يكون الجسم قد تكيف، إلا أن الطاقة الضرورية قد تكون استنفذت، فإذا طال تعرض الفرد للضغوط وبصورة مســـتمرة، فإنه قد يصل بها الفرد إلى العجز في المقاومة، ويدخل مرحلة الإنهاك والإجهاد، ويصبح عاجزًا عن التكيف بشكل كامل(الرشيدي، 1999، 15).

ثانيًا: نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (ريتشارد لازا روس Richard Lazarus, 1976)

سميت هذه النظرية بنظرية (التقســـيم المعرفي) في الضغوط وتشـــير إلى العمليات المعرفية للتقويم الدال على مواجهة الفرد لمتطلبات التطور والنمو؛ حيث يؤكد (لازا روس) أن العلاقة بين الفرد والبيئة في حالة وجود ضغط تكون متعبة، وقد تتعدى قدرته على التكيف؛ إذ إن تقسيم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط للعناصر المكونة؛ ولكنها تكون رابطة بين بيئة الفرد وخبراته الشـــخصية التي يمتلكها مع الضغوط، وبعد ذلك يســـتطيع تفسير الموقف، ويرى (لازا روس) أنه يعتمد تقسيم الفرد على عدة عوامل، منها:

1- لا علاقة: أي عندما يكون الضغط ذو تأثير على الفرد، ويمكن أن يهمل مواجهته.

2- إيجابي: أي تقسيم الفرد للموقف وما يترتب عليه بأنه مفيد ومرغوب فيه.

3- الحدث الضاغط: عندما يكون الأذى والتهديد والأحداث والمثيرات ضاغطة لدى الشخص، بينما قد تكون عند شخص آخر اعتيادية، حسب تقدير الفرد لكل حدث، أي أن كل الأفراد عندما يتعرضون للضغوط النفســـية، لا يتعرضون جميعهم بمخاطرها بنفس الدرجة، بل يختلف تأثيرها من شخص لآخر، وهذا يعتمد بحسب قدرات الفرد وخبراته المعرفية وتقويمية لذاته وإدراكه النفسي(الرشيد، 1999، 51).

ثالثًا: النظرية الفيزيولوجية للضغط النفسي:

عندما يتلقى الجسم تهديدًا فإن الجسم يستثار بسرعة، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الصماء، ويؤدي ذلك إلى استجابات فيزيولوجية تمكن الشخص من مواجهة الخطر أو التهديد، وأن عدد الاستجابات التكيفية تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض للتغيرات أو المواقف الضاغطة، وتحدث تغيرات صحية ونفسية يتفاعل معها الجسم، وتؤدي إلى حالة الضغط النفسي أو الشدة النفسية(السيد، 2004، 16).

رابعًا: نظرية موراي Murray :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في فهم الشخصية، وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة، كما تشير إلى ان موراي يعرف الضغط بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي ييسر أو يعوق جهود الفرد لهدفٍ معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط، هما:

-ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.

-ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالتها.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم «تكامل الحاجة»، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة، فهذا يعبر عنه بمفهوم «التيما»(عبد الرحيم، 2012، 20).

الدراسات السابقة

من خلال البحث والاطلاع حصل الباحث على عدد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الضغوط النفسية في أعمال ومجالات متعددة، إلا أنه ينوه في الوقت ذاته أن بعضها لم يحصل عليها من مصادرها الأصلية، وإنما من دراسات أخرى سابقة، وسيتم عرضها على النحو الآتي:

أولًا: الدراسات العربية:

1. دراسة: شحاذة وكاظم (2017):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة إدارة الضغوط المهنية والعمل لدى مديري المدارس المتوسطة، من وجهة نظرهم وفقًا لمتغير الجنس والمؤهل وسنوات الخدمة في محافظة نينوى، وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (44) مديرًا ومديرة منهم (28) مديرًا، و (16) مديرة، حيث تم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة، وأوضحت نتائج الدراسة وجود تشابه في الظروف البيئية التنظيمية الداخلية والخارجية والقوانين والأنظمة والتعليمات لكلا الجنسين بمختلف سنوات الخدمة.

2. دراسة: سعيد، عارف احمد غالب (2012):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية، لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظة عدن، وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من جميع مديري المدارس الثانوية والبالغ عددهم (40) مديرًا ومديرة، منهم (16) مديرًا، و (24) مديرة، موزعين على (40) مدرسة، ولأغراض الدراسة قام الباحث ببناء مقياس مكون من (60) فقرة، وفقًا لمقياس ليكرت الخماسي، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، ومتغير سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، 5 ـــ 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، ومتغير نوع المدرسة (بنين – بنات – مختلط)، ومتغير الحالة الاقتصادية (مستوى دخل منخفض، متوسط، مرتفع)، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير المؤهل العلمي (دبلوم – بكالوريوس – ماجستير)، لصالح مجموعتي مؤهلي الدبلوم والبكالوريوس بالمقارنة مع مجموعة الماجستير.

3. دراسة: الضريبي، عبد الله محمد (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الضغوط النفسية، لدى مدرسي التعليم الثانوي في دمشق وصنعاء، وتألفت عينة الدراسة من (773) مدرسًا ومدرسة ينقسمون إلى مجموعتين، هما: المجموعة السورية: وعدد أفرادها (321) مدرسًا ومدرسة، ممن يعملون في مدارس التعليم الثانوي العام الرسمي في محافظة دمشق، والمجموعة اليمنية وعدد أفرادها (452) مدرسًا ومدرسة، ممن يعملون بمدارس التعليم الثانوي الرسمي في محافظة صنعاء، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي المقارن، وقد قام الباحث ببناء أداة لقياس الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المدرسون يتعرضون لمستوى منخفض من الضغوط بنسبة (23.28%)، ولمستوى متوسط من الضغوط بنسبة (52.78%)، ولمستوى مرتفع بنسبة (23.93%)، وأن الدخل الشهري للمدرس أكبر مصدر للضغوط، ثم أولياء الأمور، يليه الطلبة، ثم الإدارة، وجاءت في الترتيب الأخير أبعاد (بيئة العمل، الموجه، زملاء العمل على التوالي).

4. دراسة: الكولي، عبد الحكيم محمد صالح (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة صنعاء. وتكون مجتمع الدراسة من (550) أستاذًا جامعيًا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولغرض جمع البيانات قام الباحث ببناء أداتان لقياس الضغوط النفسية ودافعية الانجاز، وبينت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية، كما بينت وجود مستوى متوسط من الدافعية لدى هؤلاء الأساتذة، وكان هناك ارتباط سلبي دال إحصائيًا بين مستوى الضغوط

النفسية ومستوى دافعية الانجاز لديهم، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الديموغرافية، الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة فضلًا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الدافعية للإنجاز، تعزى للمتغيرات الديموغرافية، الجنس، العمر والخبرة، والمؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة.

5. دراسة: القحطاني، عبد الله محمد (2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي والقلق النفسي، لدى مديري المدارس الثانوية في القطاعين الخاص والعام في محافظة العاصمة عمان، والتعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي تعزى لمتغيرات (الجنس، والخبرة في العمل، والتفاعل بين هذه المتغيرات)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (187) مديرًا ومديرة، وأظهرت النتائج أن جميع أفراد العينة كان لديهم مستوى متوسط من الاحتراق على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، بينما كان هناك مستوى متوسط عند جميع أفراد العينة على بعدي نقص الشعور بالإنجاز، باستثناء فئة الخبرة الأقل من خمس سنوات، فقد كان لديهم مستوى عال، أما بالنسبة للقلق، فقد كان مستواه متوسطًا، وبالنسبة للضغط النفسي، فقد كان منخفضًا عند جميع أفراد العينة.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية:

1. دراسة: (Sahu & Misra, 1995):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها وأساليب مواجهة الضغط للذكور والإناث، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (120) معلمًا ومعلمة في الهند، واستُخدم في الدراسة مقياس الضغط النفسي الذي يتضمن ثلاثة أنواع من الضغوط هي (العمل، الاجتماعية، الأسرية)، وأظهرت النتائج أن أكثر أنواع الضغوط تواجه المعلمات هي الضغوط الأسرية.

2. دراسة: (Stouffer, 1993):

حيث قام ستوفر ((Stouffer, 1993بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى إدراك مديري المدارس الثانوية الحكومية في ولاية أيوا الأمريكية لمصادر التوتر النفسي المرتبطة بالوظيفة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (574) مدير ومساعد مدير، واشتملت أداة الدراسة على استبانة مقياس مصادر التوتر والاتقاد النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مديري المدارس يعانون من مستوى عالٍ من الاستنفاذ النفسي المرتبط بالإجهاد الانفعالي، وأن أعلى مصادر التوتر النفسي لدى مديري المدارس يتعلق بتدني الميزانية المنخفضة، وعبء العمل الزائد، وعدم تقيد الطلبة بالقوانين المدرسية والتزامهم بها، والعلاقة المهنية بين المعلمين ومدراء المدارس، وصراع الدور، والتردد في اتخاذ القرار.

3- دراسة: (Goeller, 1993):

أجرى جويلر (Goeller, 1993) دراسة هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية وكيفية مواجهتها، لدى مديري المدارس في ولاية انديانا الأمريكية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (365) مديرًا، باستخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية لمدى إدراك مديري المدارس لمصادر ضغوط العمل المهنية، تبعًا لمتغيرات الجنس والعمر، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصادر ضغوط العمل المهنية من وجهة نظر مديري المدارس؛ تبعًا لاختلاف مستوى المدرسة، ولصالح مديري المدارس الثانوية المتوسطة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن من أهم الوسائل لمواجهة الضغوط الشائعة هي مهارة الدعم الاجتماعي والمهارة المعرفية.

مناقشة الدراسات السابقة

يهدف الباحث من هذه المناقشة للدراسات السابقة إلى إبراز نقاط الاتفاق والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية حيث هدفت جميعها إلى التعرف على الضغوط النفسية، واختلفت في نوع المجتمعات التي طبقت عليها وفي عينتها، ومكانها ومتغيراتها الديمغرافية، كما أنها استخدمت أداة الاستبانة للتعرف على الضغوط النفسية وكانت إما من إعداد الباحثين أنفسهم أو من إعدادات سابقة محكمة، وقد أظهرت نتائج أغلب هذه الدراسات عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الديمغرافية عدا متغير المؤهل العلمي (دبلوم، بكالوريوس، ماجستير)، لصالح مجموعتي مؤهلي الدبلوم والبكالوريوس، مقارنةً مع مجموعة الماجستير في دراسة (سعيد، 2012)، كما وجد أن الراتب الشهري أكبر مصادر الضغوط النفسية، كما في دراسة (الضريبي، 2011)، و(استوفر، 1993)، وأما ما يميز الدراسة الحالية، فهو الكشف عن الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية أنها جاءت في فترة زمنية غير مستقرة، ووضع اقتصادي منهار، ووضع اجتماعي مفكك، بسبب النزوح الكبير إلى هذه المدينة.

إجراءات الدراسة وأدواتها

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية اتبعت الإجراءات التالية:

أولًا: منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، بهدف وصف الظاهرة ثم تحليلها بناءً على ما تم جمعه من معلومات حولها، إذ إن المنهج الوصفي هو الذي يدرس ظاهرة أو حدثًا أو قضية موجودة حاليًا، يمكن الحصول منها على معلومات تجيب على أسئلة البحث، دون تدخل الباحث فيها، وهو أكثر المناهج شيوعًا واستخدامًا في الدراسات التربوية والنفسية بصفةٍ خاصة والاجتماعية بصفةٍ عامة.

ثانيًا: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المدارس الحكومية والأهلية التي تضم الصف الأول والثاني والثالث من المرحلة الثانوية، الواقعة في مديرية المدينة بمحافظة مأرب، والبالغ عددها (38)، مدرسة، منها عدد (26) مدرسة حكومية، وعدد (12) مدرسة أهلية للعام الدراسي (2024 – 2025م)، بحسب إفادة مكتب التربية والتعليم بمديرية المدينة.

ثالثًا: عينة الدراسة:

مثلت عينة الدراسة جميع المجتمع من المدارس الثانوية، والبالغ عددها (26) مدرسة حكومية، وعدد (12) مدرسة أهلية، وقد قسمت العينة إلى قسمين:

1- عينة استطلاعية: طبقت استبانة -الضغوط النفسية- على عينة استطلاعية، مكونة من عدد (6) مديري مدارس من المدارس الثانوية بمديرية مأرب المدينة، تم اختيارهم بشكلٍ عشوائي، وذلك لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة، كما هو مبين في الجدول رقم (1).

جدول (1) يمثل عينة الدراسة الاستطلاعية

النوع	ذكور	إناث	الإجمالي
المدارس الحكومية	3	1	4
المدارس الأهلية	1	1	2
الإجمالي			6

2- العينة الفعلية: وهي التي طبقت عليها أدوات الدراسة وتكونت من عدد (32) مدير مدرسة، وكان هذا خارج العينة الاستطلاعية، منها عدد (22) مدير مدرسة حكومية، وعدد (10) مدير مدرسة أهلية، كما هو مبين، وفق الخصائص الآتية:

أولًا: نوع المدرسة:

جدول (2) يمثل نوع المدرسة لعينة الدراسة

نوع المدرسة	حكومي	أهلي	الإجمالي
العدد	22	10	32
النسبة	68,75	31,25	100%

ثانيًا: الخبرة:

جدول (3) يمثل الخبرة لأفراد عينة الدراسة

الخبرة	تحت خمس سنوات	فوق خمس سنوات	الإجمالي
العدد	6	26	32
النسبة	18,75	81,25	100%

ثالثًا: الجنس (النوع الاجتماعي):

جدول (4) يُمثِّل جنس أفراد العينة

الجنس	ذكور	إناث	الإجمالي
العدد	21	11	32
النسبة	65,63	34,37	100%

أداة الدراسة:

قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية، وذلك من خلال الرجوع إلى الجانب النظري، وبالاستعانة ببعض مقاييس الضغوط النفسية السابقة التي تم استخدامها في بيئات مختلفة، وقد أسفرت هذه الخطوة عن تكوين (62) فقرة، موزعة على سبعة أبعاد، هي البعد الأول: الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع إدارة مكتب التربية والتعليم، واشتمل على (15) فقرة، والبعد الثاني: الضغوط الناتجة عن التعامل مع المعلمين، واشتمل على (8) فقرات، والبعد الثالث: الضغوط الناتجة عن التعامل مع الطلبة، واشتمل على (8) فقرات، والبعد الرابع: الضغوط الناتجة عن التعامل مع أولياء الأمور، واشتمل على (9) فقرات، والبعد الخامس: الضغوط الناتجة عن مستوى الأداء المهني والعلمي واشتمل على (8) فقرات، والبعد السادس: الضغوط الناتجة عن الوضع الاجتماعي واشتمل على (6) فقرات، والبعد السابع: الضغوط الناتجة عن الوضع الاقتصادي، واشتمل على (8) فقرات، وقد روعي في صياغة المفردات وضوح الألفاظ ودقتها، وسهولة التعليمات، وتزويد المفحوص بمثال يوضح الطريقة التي يجيب بها على مفردات المقياس، وقد صيغت التعليمات للإجابة؛ وفقًا لمقياس ليكرت الخماسي (دائمًا – غالبًا – أحيانًا – نادرًا – أبدًا) وتحصل على الدرجات (5-4-3-2-1).

صدق المقياس:

يعد صدق المقياس من أهم الخواص التي ينبغي الاهتمام بها في بناء الاختبار، فالاختبار الصادق هو القادر على قياس السمة، أو الظاهرة التي وضع من أجلها، وقد تم التأكد من صدق المقياس من حيث نوع الفقرات، وصياغتها، ومدى وضوحها، ودقة التعليمات، حيث تم التحقق من خلال عرضه على عدد (9) خبراء من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس والتربية؛ بغرض تحديد مدى تمثيل كل فقرة للسمة المراد قياسها، وقد رُوعيت جميع التعديلات، حيث تم حذف (4) فقرات من المقياس، وبقيت (58) فقرة بصورتها النهائية، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (58 – 290 درجة)، وتشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع الضغوط النفسية، والدرجة المنخفضة على انخفاض الضغوط النفسية لدى المفحوص.

الثبات

تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة (كرونباخ الفا)، وكانت نتائج الثبات، كما هي في الجدول رقم (5) الآتي:

جدول (5) ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة (كرونباخ ألفا).

م	البعـــــــــــد	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	الضغوط الناتجة عن التعامل مـــع إدارة مكتب التربية والتعليم.	13	0,844
2	الضغوط الناتجة عن التعامل مع المعلمين.	7	0,652
3	الضغوط الناتجة عن التعامل مع الطلبة.	8	0,710
4	الضغوط الناتجة عن التعامل مع أولياء الأمور.	8	0,826
5	الضغوط الناتجة عن مستوى أدائي المهني والعلمي.	7	0,731
6	الضغوط الناتجة عن الوضع الاجتماعي.	7	0,611
7	الضغوط الناتجة عن الوضع الاقتصادي.	8	0,758
	المقياس ككل	**58**	**0,904**

مـــن الجدول (5) تبين أن معامل الثبات للأداة كان عاليًا، وبالتالي فإن مقياس الضغوط النفســـية يتمتع بخصائص سيكو مترية مناسبة.

المعالجة الإحصائية:

قام الباحث باستخدام نمط (ليكرت الخماسي) لنمط استجابة أفراد العينة، حيث تم تحليل النتائج، وفقًا للمعيار الإحصائي، وفق الخطوات الآتية:

1- تحديد التقديرات الكمية المقابلة للتقديرات اللفظية الواردة في أداة الدراسة، كما في لجدول (6) الآتي:

التقديرات اللفظي	أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
التقدير الكمي	1	2	3	4	5

2- تم إيجاد المدى من خلال القانون:

(المدى = أكبر قيمة – أصغر قيمة)، أي المدى = (5 – 1 = 4).

3- تحديد طول الفئة: (طول الفئة = 5/4= 0.80).

وبالتالي سوف يصبح معيار الحكم اللفظي وفقًا للجدول (7) الآتي:

التقديرات اللفظية	أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
الفئة	1-1,80	1,812,61-	3,42-2,62	4,23-3,43	4.245-

3- المعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية (spss):

من أجل الإجابة على تســـاؤلات البحث تم إدخال البيانات في البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية، حيث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

1. معامل كرونباخ ألفا.
2. المتوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

للإجابة على السؤال الفرعي الأول: ما مصادر الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، بمحافظة مأرب المدينة؟

لمعرفة مصادر الضغوط النفسية لمديري المدارس الثانوية اعتمد الباحث الفقرة التي تحصل على تقدير لفظي (غالبًا، ودائمًا) بأنها تمثل ضغطًا نفسيًا عاليًا، وقد تم تقسيم هذا السؤال، حسب أبعاد المقياس السبعة، وذلك كما يلي:

أ- **البعد الأول:** الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع إدارة مكتب التربية والتعليم، حيث تكون هذا البعد من عدد (13) فقرة، وكانت استجابات العينة، كما هي موضحة في الجدول رقم (8) الآتي:

جدول (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد الأول

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير اللفظي
1	أشعر بالضيق عندما لا يستمع المسؤول لوجهة نظري.	3,50	1,016	غالبًا
2	أشعر بالإحباط الشديد نتيجة المحاباة من قبل إدارة التربية.	3,13	1,100	أحيانًا
3	يؤلمني قلة تقدير المسؤولين لما أبذله من جهد.	3,28	1,198	أحيانًا
4	أشعر بالحزن أن إدارة التربية لا تعطي للمدير كامل صلاحياته.	3,28	1,250	أحيانًا
5	تحيرني المطالب المتعارضة من أكثر من جهة في إدارة التربية.	3,44	1,162	غالبًا
6	يزعجني كثيرًا تأخر وصول بعض الكتب المدرسية.	4,81	0,471	دائمًا
7	يضايقني صعوبة توفير الوسائل التعليمية.	4,56	0,716	دائمًا
8	أشعر أن الزيارات العديدة للموجه التربوي هدفها التعرف على أخطائي	2,81	1,330	أحيانًا
9	أشعر بالإحباط نتيجة الروتين في العمل.	2,59	1,160	أحيانًا

10	يحزنني قلة اهتمام إدارة التربية بالأنشطة المدرسية.	3,34	0,902	أحيانًا
11	يؤلمني ضعف الاشراف والمتابعة من قبل إدارة التربية.	3,13	0,907	أحيانًا
12	يؤلمني نقص المعلمين المختصين في بعض المواد.	4,63	0,707	دائمًا
13	يضايقني عدم توافر معامل متكاملة للمواد العلمية في المدرسة.	4,19	1,061	غالبًا
	المتوسط والانحراف المرجح للمحور	**3,59**	**0,998**	**غالبًا**

من الجدول (8) فقد جاء المتوسط المرجح للبعد الأول (3,59)، وبتقدير لفظي غالبًا، وجاءت الفقرة (6) والتي تنص على: «يزعجني كثيرًا تأخر وصول بعض الكتب المدرسية» في الترتيب الأول، بمتوسط حسابي (4,81)، وبتقدير لفظي دائمًا، كما جاءت الفقرة رقم (12)، والتي تنص على: «يؤلمني نقص المعلمين المختصين في بعض المواد» في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (4,63)، وبتقدير لفظي دائمًا، وجاء في الترتيب الأخير لفقرات المجال الفقرة (9)، والتي تنص على: «أشعر بالإحباط نتيجة الروتين في العمل»، بمتوسط حسابي (2,59)، وبتقدير لفظي أحيانًا، وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة جويلر الأمريكية، وتختلف مع دراسة ساهيو ومسرا الهندية، ويعزو الباحث هذا الأمر إلى ما تمر به عاصمة محافظة مأرب من ظرف استثنائي، من حيث كثرة أعداد الطلبة في المرحلة الثانوية أثناء هذه الفترة الزمنية الحرجة؛ نتيجة النزوح الكبير إليها من بقية محافظات الجمهورية، والذي فرضته الحرب القائمة في البلد، بينما يُطالَب مدير المدرسة بإنفاذ خطط وتوجيهات مكتب التربية، كالالتزام بالتقويم المدرسي واستيعاب كافة الطلاب في ظل غياب الدعم اللوجستي الكافي، هذا التعارض بين حجم المسؤولية الملقاة على عاتق المدير، وقلة الإمكانيات الممنوحة له من السلطة الأعلى، يخلق بيئة عمل ضاغطة ومستنزفة نفسيًا، وهو يمثل صراع الدور.

ب- البعد الثاني: الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع المعلمين؟

ولمعرفة هذه الضغوط قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات البعد الثاني الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع المعلمين، المكونة من (7) فقرات، والجدول رقم (9) الآتي يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري مع التقديرات اللفظية.

جدول (9) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد الثاني

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير اللفظي
1	يضايقني عدم اهتمام بعض المعلمين بتنفيذ التعليمات الإدارية.	3,84	0,85	غالبًا
2	أشعر بالانزعاج لغياب بعض المعلمين دون مبرر.	4,41	0,76	دائمًا
3	يحزنني ندرة التحاق بعض المعلمين بالدورات التدريبية التي تسهم في تطويرهم المهني.	3,75	0,92	غالبًا
4	أعاني من بعض الخلافات مع المعلمين.	2,16	0,81	نادرًا
5	يرهقني كثير من المعلمين لعدم التزامهم بتحضير الدروس.	3,13	0,90	أحيانًا
6	يضايقني عدم تعاون المعلمين معي لتطوير العمل.	3,13	0,87	أحيانًا
7	أشعر أن علاقات العمل بين المعلمين غير ودية.	2,16	0,84	نادرًا
	المتوسط والانحراف المعياري المرجح	**3,25**	**0,84**	**أحيانًا**

من الجدول (9) جاء المتوسط الحسابي لهذا البعد (3,25) بتقدير لفظي أحيانًا، بينما جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على: «أشعر بالانزعاج لغياب بعض المعلمين دون مبرر» في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (4,41)، وبتقدير لفظي دائمًا، وجاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على: «يضايقني عدم اهتمام بعض المعلمين بتنفيذ التعليمات الإدارية» في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (3,84) وبتقدير لفظي غالبًا، كما جاءت الفقرة رقم (7) في الترتيب الأخير والتي تنص على: «أشعر أن علاقات العمل بين المعلمين غير ودية» بمتوسط حسابي (2,16)، وتقدير لفظي نادرًا، وهذا يتوافق مع دراسة كل من الضريبي، عبدالله محمد، ودراسة الكولي، عبدالحكيم محمد صالح، ودراسة القحطاني، عبدالله محمد، ويختلف مع دراسة ساهيو ومسرا، ودراسة ستوفر، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أولًا: أن المعلمين خصوصًا في عاصمة هذه المحافظة عليهم التزامات كبيرة نحو أسرهم ومن يعولونهم كون غالبيتهم من النازحين وفي المقابل لا يجدون ما يكفيهم ويسد حاجاتهم من دخل وظيفة التدريس مما يضطرهم إلى البحث عن عمل آخر ليسدوا به العجز، وهذا بالطبع يكون على حساب عملية التدريس التي يقومون بها، ثانيًا: قلة الحوافز المادية والمعنوية التي يتلقونها من الإدارات وهو ما يؤدي بدوره إلى التساهل وعدم الانضباط في الالتزام بالتعليمات والتوجيهات الإدارية الصادرة إليهم من قبل مدراء المدارس، ثالثًا: الضغط الكبير الذي يتلقاه المعلمون؛ نتيجة كثرة أعداد الطلبة في الفصول الدراسية بصورة دائمة، مما يولد لديهم

الملل، وبالتالي عدم الشعور بالمسئولية، مما يجد مدير المدرسة نفسه في مواجهة يومية لإدارة هذا الإحباط، ومحاولة ضبط العمل وسد العجز في الحصص، مما يضع عبئًا انفعاليًا وإداريًا ثقيلًا على كاهله.

ج- البعد الثالث: الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع الطلبة؟

ولمعرفة الضغوط النفسية في هذا البعد -الضغوط الناتجة عن التعامل مع الطلبة- قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات هذا البعد المكون من (8) فقرات، وكما هي في الجدول رقم (10) الآتي:

جدول (10) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغوط في البعد الثالث

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير اللفظي
1	يضايقني كثرة عدد التلاميذ في الصف.	3,63	1,41	غالبًا
2	أشعر بالإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.	3,13	1,1	أحيانًا
3	يؤلمني انخفاض دافعية التلاميذ للتعلم.	4,19	0,74	غالبًا
4	أنزعج من قلة انضباط بعض التلاميذ في المدرسة.	3,56	0,95	غالبًا
5	أتضايق من وجود تلاميذ مشاغبين في المدرسة.	3	1,02	أحيانًا
6	يزعجني التلاميذ الذين يتأخرون عن الدوام باستمرار.	3,88	0,87	غالبًا
7	تؤلمني الأعمال التخريبية التي يقوم بها بعض التلاميذ للأثاث في المدرسة.	4,16	0,98	غالبًا
8	تحزنني السلوكيات السلبية التي يقوم بها بعض التلاميذ في المدرسة.	3,78	1,01	غالبًا
	المتوسط والانحراف المعياري المرجح	**3,66**	**1,01**	**غالبًا**

من الجدول (10) جاء المتوسط المرجح (3,66)، وبتقدير لفظي غالبًا، بينما جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على: «يؤلمني انخفاض دافعية التلاميذ للتعلم» في الترتيب الأول، بمتوسط حسابي (4,19)، وبتقدير لفظي غالبًا، كما جاءت الفقرة رقم (7) والتي تنص على: «تؤلمني الأعمال التخريبية التي يقوم بها بعض التلاميذ للأثاث في المدرسة» في الترتيب الثاني، بمتوسط حسابي (4,16)، وبتقدير لفظي غالبًا، بينما جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على: «أتضايق من وجود تلاميذ مشاغبين في المدرسة» بمتوسط حسابي (3) في الترتيب الأخير وبتقدير لفظي أحيانًا، وهذا يتوافق مع دراسة كل من الضريبي، عبد الله

محمد، ودراسة ستوفر، ودراسة، جويلر، وتختلف مع دراسة سعيد، عارف أحمد غالب، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الكثافة العددية والتنوع الديمغرافي الحاد نتيجة التروح، هذا من جانب ومن جانب آخر فإن كثيرًا من الطلبة يقومون بعملية مقارنة بين أهمية الدراسة والفائدة التي ستعود عليهم من خلالها في المستقبل، إذ إن كثير من الطلبة خريجي الثانوية العامة لا يجدون فرص عمل حكومية ولا خاصة إلا ما ندر، ومن هنا تقل رغبتهم ودافعيتهم نحو عملية التعليم ويحصل منهم الاستهتار وكثرة المشاغبة، والاعتداء على الأثاث المدرسي وهذا يتطلب ضبط بيئة صفية مكتظة بالطلاب في مرحلة المراهقة (المرتبطة بالتروح نحو التمرد) وطاقة استيعابية هائلة من الإدارة المدرسية لتفادي الأزمات السلوكية اليومية، والذي بدوره يرفع من وتيرة الضغوط إداريًا ونفسيًا.

د- البعد الرابع: الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع أولياء الأمور.

لمعرفة الضغوط النفسية في البعد الرابع (الضغوط الناتجة عن التعامل مع أولياء الأمور) قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات هذا البعد المكون من (8) فقرات، وكما هي مبينة في الجدول رقم (11) الآتي:

جدول (11) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغوط في البعد الرابع

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير اللفظي
1	يزعجني ضعف العلاقة بين أولياء الأمور والمدرسة.	3,9	0,93	غالبًا
2	يؤلمني قلة مشاركة أولياء الأمور في نشاطات المدرسة واحتفالاتها.	3,81	0,99	غالبًا
3	يقلقني تدخل بعض أولياء الأمور في شؤون المدرسة.	2,91	1,25	أحيانًا
4	يضايقني قلة اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم.	4,38	0,75	دائمًا
5	يؤلمني عدم حضور بعض أولياء الأمور لاجتماع مجلس الآباء.	3,91	0,77	غالبًا
6	يحزنني عدم تجاوب أولياء الأمور في حل مشاكل ابنائهم.	3,78	0,98	غالبًا
7	يزعجني قيام بعض أولياء الأمور بتهديدي.	2,44	1,46	نادرًا
8	يحزنني اعتقاد بعض أولياء الأمور أن سبب رسوب أبنائهم هو إدارة المدرسة.	3	1,27	أحيانًا
	المتوسط والانحراف المعياري المرجح	**3,52**	**1,05**	**غالبًا**

من الجدول (11) جاء المتوسط المرجح (3.52) وبتقدير لفظي غالبًا، بينما جاءت الفقرة رقم (4)، والتي تنص على: «يضايقني قلة اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم» في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (4.38) وبتقدير لفظي دائمًا، كما جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على: «يؤلمني عدم حضور بعض أولياء الأمور لاجتماع مجلس الآباء» في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (3.91) وبتقدير لفظي غالبًا، بينما جاءت الفقرة رقم (7) والتي تنص على: «يزعجني قيام بعض أولياء الأمور بتهديدي» بمتوسط حسابي (2.44) وبتقدير لفظي نادرًا في الترتيب الأخير، وهذا يتوافق مع دراسة كل من الضريبي، عبد الله محمد، ودراسة جويلر، وتختلف مع دراسة ساهيو ومسرا، ويرجع الباحث هذا الأمر إلى ضعف المساندة المجتمعية والفجوة الاتصالية إذ إن كثيرًا من أولياء الأمور مشغولون بتوفير حاجاتهم الأساسية والضرورية، والمتمثلة في الناحية الاقتصادية والأمنية، وكيفية الحصول عليها، كونهم أناس في الأغلب نازحين ومشردين عن مواطنهم الأصلية، كما يرجع الباحث هذا الأمر أيضًا أن هنالك ثقافة لدى أولياء الأمور الطلبة، وهي تكاد تكون منتشرة في المجتمع اليمني بشكلٍ عام، وتتمثل في أن الدور التعليمي كله يجب أن يقوم على المدرسة، وأن دور ولي أمر الطالب يقتصر على إلحاق ولده أو من يلي أمره بالمدرسة وتسجيله فيها فقط، ويكون بهذا قد قام بواجبه وأنهى مسؤوليته نحوه، وألقى بالمسؤولية كاملة على المدرسة، ويضع المدير في مواجهة مشكلات سلوكية وتحصيلية للطلاب، دون وجود شريك مترلي يدعمه، مما يشعره بالعزلة الإدارية في مواجهة التحديات.

هـ – البعد الخامس: الضغوط النفسية الناتجة عن الأداء المهني والعلمي:

ولمعرفة الضغوط النفسية في البعد الخامس (الضغوط الناتجة عن الأداء المهني) قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات هذا البعد، المكون من (7) فقرات، وكما هي موضحة في الجدول رقم (12) الآتي:

جدول (12) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغوط في البعد الخامس

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير اللفظي
1	أشعر بالعجز عندما لا أستطيع التغلب على مشكلاتي المهنية.	2	0,98	نادرًا
2	أشعر بضعف الدافعية لإنجاز وتحسين مستواي المهني.	2,25	0,84	نادرًا
3	يؤسفني أن الدورات التدريبية التي التحقت بها لم تسهم في تطويري المهني.	2,28	1,22	نادرًا
4	يقلقني صعوبة الحفاظ على ممتلكات المدرسة.	2,78	1,29	أحيانًا
5	أشعر بالإجهاد والتعب بداية العام الدراسي.	3,34	1,13	أحيانًا
6	أشعر بالإحباط نتيجة الروتين في العمل.	2,47	1,02	نادرًا
7	اشعر بعجزي في حل مشاكل الطلبة.	1,72	0,98	ابدًا
	المتوسط والانحراف المعياري المرجح	**2,41**	**1,09**	**نادرًا**

من الجدول (12) جاء المتوسط الحسابي لهذا البعد (2,41) بتقدير لفظي نادرًا، بينما جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على: «أشعر بالإجهاد والتعب بداية العام الدراسي» في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3,34)، وبتقدير لفظي أحيانًا، وجاءت الفقرة رقم (4)، والتي تنص على: «يقلقني صعوبة الحفاظ على ممتلكات المدرسة» في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (2,78) وبتقدير لفظي أحيانًا، كما جاءت الفقرة رقم (7) في الترتيب الأخير، والتي تنص على: «أشعر بعجزي في حل مشاكل الطلبة» بمتوسط حسابي (1,72)، وتقدير لفظي أبدًا، وهذا يتوافق مع دراسة كل من شحاذة وكاظم، ودراسة القحطاني، عبدالله محمد، وتختلف مع دراسة الكولي، عبد الحكيم محمد صالح، ودراسة ستوفر، ومن خلال هذه النتيجة اتضح أن الضغوط النفسية الناتجة عن الأداء المهني والعلمي لدى مديري المدارس الثانوية بمديرية عاصمة محافظة مأرب ضعيفة، ولا تشكل عليهم عبئًا يثقل كاهلهم ويعكر صفو مزاجهم، ويعزو الباحث انخفاض الضغوط في هذا البعد إلى امتلاك المديرين لمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية المدركة، فرغم صعوبة الظروف الخارجية، يشعر المديرون بالرضا والثقة في قدراتهم المهنية، وخلفيتهم الأكاديمية، وقدرتهم على اتخاذ القرارات الإدارية وحل المشكلات اليومية، هذه الثقة بالذات تعمل كمصدّات نفسية، تقلل من وطأة الضغوط المهنية الداخلية، وتجعلها تحت السيطرة.

و- البعد السادس: الضغوط النفسية الناتجة عن الوضع الاجتماعي:

ولمعرفة الضغوط النفسية في البعد السادس (الضغوط الناتجة عن مستوى الأداء المهني) قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات هذا البعد المكون من (7) فقرات، وكما هي في الجدول رقم (13) الآتي:

جدول (13) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغوط في البعد السادس

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير اللفظي
1	تراودني فكرة ترك العمل بسبب سوء العلاقات الاجتماعية مع الزملاء.	1,69	0,93	أبدًا
2	الاحتكاك المباشر بالآخرين، يسبب لي الشعور بالتوتر النفسي.	1,84	0,68	نادرًا
3	أشعر بالضيق عندما أذكر مهنتي أمام الآخرين.	1,34	0,70	أبدًا
4	أجد صعوبة في الربط بين المدرسة والمجتمع المحلي.	2,34	0,87	نادرًا
5	أشعر بالأسى لضعف الروابط الاجتماعية بين إدارة التربية ومديري المدارس.	2,81	1,09	أحيانًا
6	ضعف العلاقة بين التلاميذ والمعلمين في المدرسة يسبب لي الإرهاق.	3,09	0,99	أحيانًا
7	أشعر أن الزملاء يغارون من نجاحي في العمل.	2	0,92	نادرًا
	المتوسط والانحراف المعياري المرجح	**2,16**	**0,88**	**نادرًا**

من الجدول (13) جاء المتوسط الحسابي لهذا البعد (2,16) بتقدير لفظي نادرًا، بينما جاءت الفقرة رقم (6)، والتي تنص على: «ضعف العلاقة بين التلاميذ والمعلمين في المدرسة يسبب لي الإرهاق» في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3,09)، وبتقدير لفظي أحيانًا، وجاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص «أشعر بالأسى لضعف الروابط الاجتماعية بين إدارة التربية ومديري المدارس» في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (2,81) وبتقدير لفظي أحيانًا، كما جاءت الفقرة رقم (3) في الترتيب الأخير والتي تنص على: «أشعر بالضيق عندما أذكر مهنتي أمام الآخرين» بمتوسط حسابي (1,34)، وتقدير لفظي أبدًا، وهذا يتوافق مع دراسة شحاذة وكاظم، وتختلف مع دراسة الضريبي، عبدالله محمد، ودراسة ستوفر، ودراسة جويلر، ودراسة ساهيو ومسرا، كما يبين التحليل الإحصائي لهذا البعد الاجتماعي أن الضغوط النفسية لمديري المدارس في مجتمع المدينة بمأرب قليلة، ولا تشكل عليهم خطرًا يؤرق حياتهم، وقد أرجع الباحث هذه النتيجة إلى المكانة الرمزية والدعم الاجتماعي الذي يحظى به مدير المدرسة في المجتمع اليمني، خاصة

في المجتمعات القبلية والحضرية المستضيفة كمدينة مأرب بمكانة وتقدير اجتماعي مرموق كقائد تربوي، وهذا التقدير والاحترام يعوض المدير معنويًا، ويوفر له شبكة دعم نفسي واجتماعي تخفف عنه، وتجعله يشعر بالقيمة والأثر لما يقدمه، مما يقلل من شعوره بالضغط الاجتماعي.

ز- البعد السابع: الضغوط النفسية الناتجة عن الوضع الاقتصادي:

ولمعرفة هذه الضغوط قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات البعد السابع (الضغوط النفسية الناتجة عن الوضع الاقتصادي)، والمكون من (8) فقرات، والجدول رقم (14) الآتي يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري مع التقديرات اللفظية.

جدول (14) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد السابع

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير اللفظي
1	يؤلمني أن الأجر الذي أحصل عليه لا يكفي لسد احتياجاتي.	4,06	1,19	غالبًا
2	أشعر بالضغط النفسي لتحملي أعباء إعالة أسرتي.	3,44	1,22	غالبًا
3	يؤلمني أن مرتبي لا يتناسب مع حجم العمل الذي أقوم به.	4,42	0,81	غالبًا
4	أعاني من ضعف الحوافز مقابل الجهد الذي أبذله.	4,09	0,96	غالبًا
5	تراودني كثيرًا أفكار لترك العمل بسبب وضعي المادي.	2,53	1,27	أحيانًا
6	أشعر بالضعف لتكوين مفهوم ذاتي مرتبط بقلة الدخل وقلة ما في اليد.	2,56	0,95	أحيانًا
7	غير راضٍ بالراتب الذي يتقاضه المعلم مقارنة بالمهن الأخرى.	4,63	0,66	دائمًا
8	يحزنني قلة العلاوة السنوية التي أحصل عليها.	4,19	1,15	غالبًا
	المتوسط والانحراف المعياري المرجح	**3,74**	**1,03**	**غالبًا**

من الجدول (14) جاء المتوسط المرجح (3.74) وبتقدير لفظي غالبًا، بينما جاءت الفقرة رقم (7)، والتي تنص على: «غير راضٍ بالراتب الذي يتقاضه المعلم مقارنة بالمهن الأخرى» في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (4.63)، وبتقدير لفظي دائمًا، كما جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على: «يؤلمني أن مرتبي لا يتناسب مع حجم العمل الذي أقوم به» في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (4.42) وبتقدير لفظي غالبًا، بينما جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على: «تراودني كثيرًا أفكار لترك العمل بسبب

وضعي المادي» بمتوسط حسابي (2.53) في الترتيب الأخير وبتقدير لفظي أحيانًا، وهذا يتوافق مع دراسة كل من الضريبي، عبد الله محمد، ودراسة ستوفر، وتختلف مع دراسة سعيد، عارف أحمد غالب، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن جميع ما يتقاضاه المدير مقابل مهنته من راتب أو علاوات أو مكافئات أو غير ذلك لا يسد الحاجات الأساسية والضرورية للعيش بها في ظل غلاء الحياة المعيشية، في الوقت الحالي وما يصاحبه من هبوط وانهيار للعملة المحلية مقابل العملات الأجنبية، والارتفاع الجنوني للأسعار في مدينة مأرب وبصورة دائمة ومتسارعة، وهو ما يخلق لدى المدير حالة من القلق الوجودي والمستقبلي، وينعكس مباشرة على تشتت تركيزه الذهني أثناء أداء مهامه القيادية داخل المدرسة.

وللإجابة على السؤال الفرعي الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، تعزى لمتغير نوع المدرسة (حكومي - أهلي)؟

قام الباحث بحساب t-test لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي في الجدول رقم (15) الآتي:

جدول (15) يمثل t-test لعينتين مستقلتين بين نوعي المدرسة

نوع المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t-test	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
حكومي	22	3,14	0,07	2,67	30	0,01
أهلي	10	3,50	0,14			

*دالة عند مستوى دلالة 0,05

من الجدول (15) تبين أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب تعزى لمتغير نوع المدرسة (حكومي - أهلي) والتي أظهرت أن مديري المدارس الأهلية يعانون من الضغوط النفسية أكثر من مديري المدارس الحكومية بمتوسط حسابي قدره (3,50) مقابل (3,14)، وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة جويلر، وتختلف مع دراسة سعيد، عارف أحمد غالب، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى عدة عوامل أولًا: ضغوط الطابع الاستثماري والتجاري إلى جانب الدور التربوي ولمحافظة على جودة تعليمية عالية لجذب الطلبة، وفي الوقت ذاته خفض التكاليف التشغيلية لتعظيم الأرباح وهذا يعد من أقوى مصادر الاحتراق النفسي، ثانيًا: رقابة أولياء الأمور الصارمة كعملاء؛ حيث يواجه المدير تدخلا مباشرًا ومستمرًا منهم في أدق التفاصيل الإدارية والتعليمية، ويصبح المدير مجبرًا على امتصاص هذه الاعتراضات وحلها بشكل فوري؛ للحفاظ على بقاء الطالب في المدرسة وعزوفه عن الانتقال لمدرسة أخرى، ثالثًا: التنافسية الشديدة وضغوط التسويق والسمعة التي يتحملها مدير المدرسة الأهلية بخلاف مدير المدرسة الحكومية.

وللإجابة على السؤال الفرعي الثالث: هـــل هنـــاك فروق ذات دلالة إحصائية عند مســـتوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفســـية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، تعزى لمتغير الخبرة (تحت خمس سنوات – فوق خمس سنوات) قام الباحث بحساب t-test لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (16) الآتي:

جدول (16) يمثل t-test لعينتين مستقلتين بين متغير الخبرة

الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t-test	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
تحت خمس سنوات	6	3,4	0,46	1,3	30	0,2
فوق خمس سنوات	26	3,2	0,37			

من الجدول (16) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفســـية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب تعزى لمتغير الخبرة (تحت خمس ســـنوات – فوق خمس سنوات) وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الكولي، ودراسة سعيد، أحمد عارف غالب، ويرى الباحث أن عدم وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة يعود إلى أن الأزمة البيئية والاقتصادية الحالية في مجتمع الدراســـة تشكل ضغطًا عامًا وفوق طاقة الإدارة المدرسية، مما جعل تأثيرها متساويًا على المديرين الجدد والقدامى، بالإضافـــة إلى أن الأعباء الإدارية والتعامل مع الكثافـــة الطلابية المتزايدة في المدارس الثانوية بمدينة مأرب تعد همًا مشتركًا، يواجهه الجميع بذات الدرجة من الاستنزاف النفسي والمهني.

وللإجابة على السؤال الفرعي الرابع: هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مســـتوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفســـية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية، تعزى لمتغير الجنس قام الباحث بحساب t-test لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (17) الآتي:

جدول (17) يمثل t-test لعينتين مستقلتين بين متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t-test	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
ذكور	21	3,67	0,39	2,41	30	0,02
إناث	11	3,04	0,29			

مـــن الجدول (17) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مســـتوى الدلالة (0,05) في الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في مديرية محافظة مأرب، تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث)، والتي أظهرت

تفوق الذكور على الإناث في الضغوط النفسية، كون متوسطهم (3,67)، وهو أعلى من متوسط الإناث، وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة جويلر، وتختلف مع دراسة الكولي، عبد الحكيم محمد صالح، ودراسة سعيد، عارف أحمد غالب، ودراسة شحاذة وكاظم، ودراسة القحطاني، عبدالله محمد، وقد أرجع الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة وحجم الاحتكاك الميداني الذي يواجه مدير المدرسة مع الطلبة الذكور، كونهم أكثر حركةً وإزعاجًا من الإناث، خاصة في مرحلة المراهقة، والتي تتسم بمعدلات اندفاع، وتمرد، ومشاغبة أعلى تفوق ما تواجهه المديرات في بيئات مدارس الإناث، كونهن أكثر انضباطًا وخصوصية، كما أن ثقل الالتزامات الاقتصادية على مديري المدارس الذكور أكثر من الإناث بحكم مسؤولية الرجل، ونتيجة ضعف الراتب الذي يتقاضاه، مما يضطره للبحث عن مصادر دخل أخرى خارج الدوام، أيضًا فإن مرونة القيود الاجتماعية مع المديرات الإناث في المجتمع اليمني داخل المدرسة، وكذا التعامل معهن من قبل أولياء الأمور وإدارة التربية تحكمه قيود اجتماعية فيها نوع من التحفظ في النقاش أو النقد؛ مما يقلل من حدة الضغوط الموجهة إليهن بخلاف المدير الذَّكَر.

وللإجابة على السؤال الرئيس للدراسة:

ما علاقة الضغوط النفسية بمتغير (نوع المدرسة وسنوات الخبرة والجنس)، لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية محافظة مأرب بالجمهورية اليمنية؟ قام الباحث بحساب t-test لعينتين مستقلتين لكل متغير، وأظهرت الدراسة أنه توجد علاقة في متغير (نوع المدرسة ومتغير الجنس فقط)، ولا توجد علاقة في متغير (سنوات الخبرة)، وكما هو مبين في الجدل رقم (18) الآتي:

جدول (18) يمثل t-test لعينتين مستقلتين يبين متغير (نوع المدرسة، ومدة الخبرة، ونوع الجنس)

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t-test	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
نوع المدرسة	حكومي	22	3,14	0,07	2,67	30	0,01
	أهلي	10	3,50	0,14			
الخبرة	تحت خمس سنوات	6	3,4	0,46	1,3	30	0,2
	فوق خمس سنوات	26	3,2	0,37			
الجنس	ذكور	21	3,67	0,39	2,41	30	0,02
	إناث	11	3,04	0,29			

التوصيات:

1. يوصي الباحث وزارة التربية والتعليم ومكتبها بمحافظة مأرب بتغطية العجز القائم من المعلمين المتخصصين، وتوفير وتوزيع الكتب المدرسية والمستلزمات التعليمية قبل بدء العام الدراسي بوقتٍ كافٍ لتخفيف العبء الإداري عن المديرين، وتعزيز الصلاحيات الإدارية لمديري المدارس.

2. وضع آليات رقابية مرنة وصارمة للحد من ظاهرة غياب المعلمين دون مبرر، مع مراعاة ظروفهم الاستثنائية، وتقديم حوافز معنوية ومادية دورية للمعلمين لضمان التزامهم بتنفيذ التعليمات الإدارية وتحضير الدروس.

3. العمل على التوسع في المباني المدرسية لاستيعاب الطلبة النازحين وتقليل الكثافة الطلابية داخل الصف الواحد، وتفعيل دور الإخصائي النفسي والاجتماعي في المدارس الثانوية لرفع دافعية الطلبة نحو التعلم، والحد من السلوكيات التخريبية والمشاغبة تجاه الأثاث المدرسي.

4. تفعيل مجالس الآباء والأمهات لإشراك أولياء الأمور وتوعيتهم بأن العملية التعليمية تضامنية، ومتابعة أبنائهم دراسيًا وسلوكيًا، ومواجهة ضعف حضورهم للمجالس التقليدية.

5. يوصي الباحث الحكومة اليمنية ووزارة التربية والتعليم بإعادة النظر بشكل عاجل ومستمر في رواتب وحوافز مديري المدارس والمعلمين بما يتناسب مع حجم العمل المبذول، وبما يواكب التدهور السريع للعملة المحلية وغلاء المعيشة في محافظة مأرب.

المقترحات:

1. إجراء دراسة مماثلة حول إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى مديري المدارس.

2. إجراء دراسة علمية لمعرفة استراتيجيات وآليات مواجهة الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة مأرب.

3. إجراء دراسة مقارنة لمصادر الضغوط النفسية لدى مديري المدارس بين المحافظات المستقرة، والمحافظات المستضيفة للنزوح في الجمهورية اليمنية.

4. إجراء دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية لمديري المدارس الثانوية ومستوى أدائهم الوظيفي أو احتراقهم النفسي في ظل الأزمات.

5. إجراء دراسة مماثلة تستهدف التعرف على الضغوط المهنية والنفسية التي تواجه المعلمين والوكلاء في مدارس محافظة مأرب؛ نظرًا للحاجة الميدانية لتغطية هذا الجانب.

المراجع:

1. خليفـــات، عبد الفتاح صالح وآخرون (2010)، أثر ضغوط العمل في الأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الأساسية الحكومية في إقليم جنوب الأردن، مجلة جامعة دمشق، ج26، العدد (1+2)، عمان، الأردن.
2. خليفة، وليد وآخرون (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي، دار الوفـــــــــــــاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
3. الربيعي، فاضل جبارة جودة (2001)، الضغوط النفســـية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراســـات العليا في جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن الهيثم.
4. الرشيدي، هارون توفيق (1999)، الضغوط النفسية وطبيعتها ونظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مجلة العلوم التربوية، مكتبة الأنجلو المصرية.
5. ســـعيد، عارف احمد غالب (2012)، الضغوط النفســـية لدى مديري المدارس الثانوية في م/ عدن وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رســـالة ماجســـتير في علم النفس، جامعة عدن، اليمن.
6. السيد، يوسف جمعة (2004)، إدارة الضغوط النفسية، دار ايترك، بيروت.
7. شـــحاذة، 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.
8. شـــيخاني، سمير (2003)، الضغط النفسي -طبيعته وأســـبابه- والمساعدة الذاتية، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
9. الطعاني، حســـن أحمد (2005)، مصادر ضغط العمل لدى مديـــري المدارس الحكومية في محافظة الكرك من وجهة نظرهم، مجلة جامعة دمشـــق، ج21، العدد الثاني، دمشق، سوريا.
10. الضريبي، عبد الله محمد (2011)، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز، دراســـة ميدانية مقارنة بين مدرســـي التعليم الثانوي في محافظتي دمشق وصنعاء» رسالة دكتوراه منشورة، كلية الأداب، جامعة ذمار، اليمن.
11. عبد الرحمن، علي اسماعيل (2008)، الضغوط النفسية، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر.
12. عبد الرحيم، سماح حامد (2012)، الضغوط النفســـية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرشـــدات الطلابيات، رسالة ماجســـتير، جامعة طيبة، السعودية.
13. غالب، مصطفى (1986)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة الهلال بيروت، لبنان.
14. الغريـــــــــــر، أحمد وآخرون (2009)، التعامل مع الضغـــوط النفسيـــة، دار الشـــــــــــــروق للنشر والتوزيع، عمان.
15. فرج الله، لبنى صبري ســـليمان، وآخرون (2009)، الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمـــي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة، جامعة القدس المفتوحة، غزة، فلســـطين.

16. الكولي، عبد الحكيم محمد صالح (2011)، الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة صنعاء، رسالة دكتوراة، صنعاء، اليمن.
17. النعاس، عمر (2008)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، منشورات جامعة 9 أكتوبر، القاهرة.
18. يونس، رجاء عبد الرحمن (2019)، الضغوط النفسية لدى المدراء، جامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
19. القحطاني، عبد الله بن محمد (2004)، مستويات الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في القطاعين الحكومي والخاص في محافظة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان الأردن.

المراجع الأجنبية:

1. Bodger, C. (1999). Smart Guide to Relieving Stress. NewYork: John Wiley& Sons, Inc.
2. Goeller, K. A. (1993). Indiana Female headmasters of occupational stress and effective coping. resources Dissertation Abstract international, (54), (5). 1611.A
3. Lazarus, R.C. (1976) Patterns of adjustment 3th ed. Tokyo. Mc Graw-Hill, Kagaku Shay Id.
4. Me- Graph J.E (1970).Conceptual formulation for research Stress in J .E .Me- Graph Social -and Psychological factors In Stress , Winston . New York.
5. Miller, L.H. (1987) Teenage stress Profile, HRM software 21.
6. Sahu, k. & Missra. N, .(1995). Life Stress and Coping Styles in teachers, psychological studies , Vol.40(3),115-119.
7. Selye, H. (1958). The stress of life, London loweard brydon, Ltd25.
8. Stouffer, B. (1993). Occupational stress and burnout among high school principals and assistant principals in the state of Iowa (Doctoral dissertation). Iowa State University / University of Iowa.



Scientific Journal

of University of Saba Region

A Biannual Refereed Scientific Journal Issued by University of Saba Region

ISSN :2709-2747 (Online)

ISSN :2709-2739 (Print)

Volume 9, Issue 2, September , 2026