الضغوط المدركة وعلاقتها بالوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

م.د. عبير ثامر يحيى القزويني

جامعة القادسية / كلية التربية

edu-teacher4@qu.edu.iq

مستلخص البحث

كان هدف البحث التعرف على:

١-الضغوط المدركة لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

٢-دلالة الفروق الاحصائية الضغوط المدركة تبعاً لمتغير(الجنس، التخصص)

٣-الوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

٤-دلالة الفروق الاحصائية الوضع الداخلي المتصور تبعاً لمتغير (الجنس –التخصص)

٥-العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة ما يأتي:-

قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط المدركة بالاعتمال على نظرية وتعريف (Lazarus and Folkman,1984) ، والدراسات السابقة لعدم توفر مقياس يمثل عينة البحث، كذلك قامت الباحثة بتبني مقياس الوضع الداخلي المتصور المعد من قبل (Tasa, & Whyte, 2005). إذ طَّبقت الباحثة المقاييس على عينة قوامها (٤٠٠) من مدرسي المرحلة الاعدادية ولكلا الجنسين والتخصص العلمي والادبي وبواقع(٢٤٠) مدَرسة و(١٦٠) مدرس للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وكانت النتائج كما يأتي:

١- أن مدرسي المرحلة الاعدادية لايعانون من الضغوط المدركة

٢-وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى للجنس وعدم وجود فروق بالنسبة للتخصص

٣-تمتع مدرسين المرحلة الاعدادية بالوضع الداخلي المتصور

٤-وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للجنس وعدم وجود فروق للتخصص لمقياس بالوضع الداخلي المتصور

٥-وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور

وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الضغوط المدركة، الوضع الداخلي المتصور، مدرسي المرحلة الاعدادية.

Abstract

The aim of the research was to identify

1-Perceived stress among middle school teachers.

2-Significance of statistical differences in perceived stress according to the variable (gender, specialization).

3-Perceived internal situation of middle school teachers.

4-The statistical significance of the differences in the perceived internal situation according to the variable (gender ,specialization)

5-The statistically significant relationship between perceived pressures and the perceived internal situation among primary school teachers Preparatory.

To achieve the research objectives, the researcher relied on the following: - The researcher built a scale of perceived stress based on the theory and definition of Lazarus and Folkman (1984), and previous studies due to the lack of a scale representing the research sample. The researcher also adopted the Mansour internal situation scale prepared by Tasa & Whyte (2005). The researcher applied the scales to a sample of (400) middle school teachers of both genders and scientific and literary specializations, with a total of (240) schools.
And 160 teachers for the academic year 2024-2025, and the results were as follows:
1-Middle school teachers do not suffer from perceived stress.
2-There are differences in psychological stress attributed to gender and no differences due to specialization.
3-Middle school teachers enjoy the Mansour internal situation
4-There were statistically significant differences for gender and no differences for specialization measured by status.
5-There is a statistically significant positive relationship between perceived stress and perceived internal situation.
The research concluded with a discussion of the results and the presentation of some recommendations and suggestions.

Keywords: Perceived pressures, perceived internal situation, middle school teachers

الفصل الاول:

اولاً:مشكلة البحث:

يواجه المدرس في حياته التدريسية كثيرا من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، إذ تتعرض رفاهيته وتكامله للخطر نتيجة لذلك، فشخصيته وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي يتعرض لها من ضيق وسوء التوافق ،هذا وتعد الضغوط المدركة من أسباب سوء التوافق، والمفتاح الرئيسي لفهم استجابات الضغوط لا يعتمد على طبيعة الضواغط ومصادرها وانما يتوقف على الكيفية التي بها يستجيب المدرس لتلك الضواغط ومصادرها.

فالبعض ينهارون بينما نرى غيرهم يجتهد للتعامل مع الظروف الطارئة والضاغطة، فسلوك الإنسان وتصرفاته تقترن بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله (الضربي، ٢٠١٠: ٦٧٢).

إذ يصف كل من واتنكس وماير (Watkins et Mayer) الضغوط المدركة بأنها اصطلاح واسع يصف تحدي الفرد مع البيئة والعوامل الكامنة في الضغط والتي تقود الفرد لمحاولة التوافق والتكيف مع البيئة أو محاولة الهروب والانسحاب لتجنب هذه الضغوط (شيخاني، ٢٠٠٣: ٢٧).

ويضيف (باندورا (١٩٨٦) بأن المشاكل تؤثر في ادراك الفرد لوضعيته ومتطلبات مواجهتها وإمكانياته المعرفية والفسيولوجية والانفعالية والاجتماعية اللازمة لذلك، فتقيم الفرد لحدث ما على انه ضاغط يساعده في تعبئة طاقاته لمواجهة هذا الحدث والعكس صحيح إذا اختل تقييم الفرد لوضعيته فسيؤدي الى نتائج سلبية وتصبح المشكلة خارج اطار سيطرته وتحكمه، فالأحداث الضاغطة تعد خطرا كبيرا على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من أثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهامه وانخفاض الدافعية والقدرة للإنجاز، وعدم الشعور بالوضع الداخلي المتصور داخل المؤسسة التي يعمل به (عبد المعطي ٢٠٠٦ :٥٤).

وبناءً على نظرية نقص التشغيل التي وضعها Maynard & Joseph، ٢٠٠٨).)، ونظرية الوجود والارتباط والنمو (EGR) التي وضعها (Alderfer,1972). أثبت (Eagan & Grantham٢٠١٥) بقوة دور الشعور بالوضع الداخلي المتصور في الأوساط الأكاديمية كعامل أساسي في الإنتاجية والأداء لجميع أصحاب الوظائف ، وان العديد من الشروط التي تم تحديدها سابقًا على أنها تدعم الشعور بالوضع الداخلي المتصور متجذرة في الخصائص المؤسسية والبيئية (٤٤٨ : Eagan & Grantham٢٠١٥

وان المعلومات الأكثر صلة حول الشعور بالوضع الداخلي المتصور فيما يتعلق بهذه الدراسة هي أنه يختلف بين المؤسسات والأقسام التربوية.

وكشف الدراسات التي أجريت على الموظفين المؤقتين والدائميين أن مستويات الوضع الداخلي المتصور يؤثر على أداء الموظفين والمنظمة ورفاهيتهم (Buonocore & Salvatore، ٢٠٠٩: ٢٠)، يمكن أن يكون الوضع الداخلي المتصور حلاً محتملاً لمشاعر العزلة لدى أعضاء هيئة التدريس المؤقتين بناءً على دراسة (Kanbur& Kanbur، ٢٠٢٠)، التي تربط بين الدور الوسيط لـ الوضع الداخلي المتصور في مشاعر الموظفين بالوحدة في العمل والتمكين النفسي ، المفتاح هنا هو أنه ليس كل موظف يشترك في نفس وضع، إذ يمكن أن تتسبب المكافآت أو الفوائد والتدريب والترقيات والإدماج الفعلي والدعم التنظيمي في حدوث هذا التباين (Kanbur& Kanbur، ٢١٣:٢٠٢٠)

اما دراسة جارزيلو وآخرون (٢٠٢٢) بحثت في آثار العمل عن بعد على أعضاء هيئة التدريس في المملكة المتحدة أثناء جائحة كوفيد-١٩، وخلصوا إلى أن عزلة الموظفين تتطلب اتباع نهج جماعي لإعادة تشكيل أنشطة العمل Garzillo & Monaco، ٤٥٣٨:٢٠٢٢).).

كذلك تشير دراسة Batiste & Garcia، ٢٠٢١)) إلى أن أعضاء هيئة التدريس يشعرون بالعزلة وعدم الدعم، مما يؤثر بشكل مباشر على الوضع الداخلي المتصور Batiste & Garcia، ٢٠٢١: ١٢٣)).

إذ سيحاول البحث الحالي معرفته عن طريق تقصي العلاقة، بين الضغوط المدركة، والوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية، من خلال الإجابة عن السؤال الاتي".

ما علاقة الضغوط المدركة، والوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

ثانياً:اهمية البحث:

- الأهمية النظرية:

١-يتميز هذا البحث بربط متغيري الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور لدى فئة مهمة يميزها وجود إرادة مرتفعة لديهم في التطور، ألا وهي فئة المدرسين.
٢-تحديد الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور والعلاقة بينهما .
الأهمية التطبيقية:
١-توفير قاعدة متينة من النتائج العلمية ذات العلاقة بالمدرس، وعلى وجه الخصوص فيما يتعلق بالضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور لديهم.
٢-إثراء المكتبة العراقية والباحثين بموضوع جديد له دوره في المجتمع.
٣-الخروج بتوصيات ومقترحات تنسجم مع نتائج البحث وتخفيف ضغوط المدرسين.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

١-الضغوط المدركة لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.
٢-دلالة الفروق الاحصائية للضغوط المدركة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص)
٣- الوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية
٤-دلالة الفروق الاحصائية للوضع الداخلي المتصور تبعاً لمتغيره (الجنس، التخصص)
٥-العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

رابعاً: حدود البحث:

الحدود الزمانية :العام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥).

الحدود البشرية: مدرسي المرحلة الاعدادية التابعين الى تربية القادسية

خامساً:تحديد المصطلحات:

يتحدد البحث الحالي بالمصطلحات الاتي:-

الضغوط المدركة عرفها كا من :

(Lazarus and Folkman,1984)

هو نتيجة التفاعلات بين الفرد والمحيط، والتي تقود الفرد إلى إدراك الاختلال الحقيقي أو الخيالي بين متطلبات وضعية ما وموارده وإمكانياته المعرفية، الفيزولوجية، الانفعالية والاجتماعية Lazarus and (Folkman,1984:12).

(Gordon 1993)

فيرى ان الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم ادراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد ((Gordon 1993:65

(Schafer, 2000)

بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا ان الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة (العزيز، ابو السعود ٢٠٠٩: ٢٤).

التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المدرس على المقياس الذي تم بنائه من قبل الباحثة ، كذلك تم تبني تعريف ونظرية **(Lazarus and Folkman,1984)**

ثانياً: الوضع الداخلي المتصور وعرفها:

Rotter1966).)

هو المدى الذي يدرك فيه الأفراد النتائج على أنها نتيجة لسلوكهم أو خصائصهم الشخصية ((Rotter1966:20

(Stamper & Masterson, 2002)

المدى الذي يرى فيه الموظف نفسه كشخص داخلي داخل منظمة معينة (Stamper & Masterson, 2002: 876).

(Kim, 2019))

هو أحد جوانب الشعور بالانتماء لاولئك الذين يعتبرون أنفسهم من الداخل في منظمة ما ويشعرون بإحساس أكبر بالانتماء Kim، ٢٠١٩: ٣٥))

التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المدرس على مقياس الوضع الداخلي المتصور المعد من قبل **(Tasa & Whyte, 2005)** كذلك تم تبني تعريف ونظرية **(.Rotter1966)**

الفصل الثاني:الاطار النظري:

اولاً: الضغوط المدركة

نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك، والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، إذ أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي " الضغوط " بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد

، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

إن ما يعد ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعد كذلك بالنسبة لفرد آخر ويتوقف ذلك على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد والحاجة التي تهدد الفرد وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية، كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (السيد، ٢٠٠١: ٩٩)، ويؤكد لازروس وفولكمان على أن خصائص الفرد و العوامل البيئية تؤثر في عملية التقييم المعرفي للعلاقة بين الشخص و البيئة، وهناك عوامل عدة تؤثر في عملية التقييم المعرفي للموقف أو الحدث الضاغط، يمكن تحديدها في النقاط التالية:

١-- الحدث ذاته، ٢-خصائص الفرد، ٣- تقييم الفرد لمصادره، وإمكاناته على مواجهة الحدث الضاغط.

يعد التقييم الأولي والثانوي عمليتان متداخلتان تعتمد الواحدة على الأخرى، حيث يرى فولكمان ولازروس أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية لتفسير الضغط:

١- الموقف أو المطالب، ٢-التقييم المعرفي للموقف، ٣- المصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب، ومن المطالب: المشكلات الاقتصادية ، المشاكل الأسرية، ظروف العمل، الطلاق، الفشل الدراسي .((Lazarus, S., and Folkman, 1984: 62

ثانياً: الوضع الداخلي المتصور

النظرية التي فسرت الوضع الداخلي المتصور:

نظرية التعلم الاجتماعي

تتضمن نظرية التعلم الاجتماعي، كما وصفها روتر، العديد من وجهات النظر النفسية في مدرسة فكرية واحدة، وتؤطر الفلسفة أربع فئات من المتغيرات التي يتم التعرف عليها على أنها سلوكيات، وتوقعات، وتعزيزات، ومواقف نفسية.

نظرية التعلم الاجتماعي هي نظرية جزئية للشخصية تحاول دمج اتجاهين مختلفين ولكن مهمين في علم النفس هي: نظريات الاستجابة للمحفزات أو التعزيز من ناحية، والنظريات المعرفية أو الميدانية من ناحية أخرى، كذلك إنها تحاول التعامل مع تعقيد السلوك البشري دون التخلي عن هدف الاستفادة من المفاهيم القابلة للتعريف عمليًا والفرضيات القابلة للاختبار تجريبيًا Rotter١٩٧٥: ٥٧)).

يشير سوء فهم الأسبقية أحد سوء الفهم المرتبط عادةً بـالمجال النفسي، هو افتراض أسبقيته ضمن النظرية الأوسع، ورغم أن البعض يعتبره المفهوم المركزي لنظرية التعلم الاجتماعي، فقد زعم روتر بانه مفهوم قائم على النظرية "المقصود منها دراسة السلوك في مجموعة متنوعة من المواقف" Rotter ١٩٩٠: ٤٩٠) .

إذا كان أحد الشروط التي تؤدي إلى حدوث السلوك ينبع من توقع الفرد أن يؤدي السلوك إلى نتيجة معينة، فماذا عن الأفراد الذين يكملون السلوكيات بنتائج إيجابية، ومع ذلك يتجاهلون تلك النتائج باعتبارها غير مرتبطة بالجهود الشخصية؟ ومن الأمثلة على هذه المسألة ما يلي:

وبصفتي مشرفاً، كنت أحاول فهم وتفسير سلوك العميل من وجهة نظر التعلم الاجتماعي، وكان هذا العميل، الذي أقنعناه بتجربة بعض السلوكيات الجديدة التي لاقت نجاحاً، يصر على تبرير نجاحاته باعتبارها مجرد حظ ومن غير المرجح أن تتكرر مرة أخرى، ويبدو أنه في أغلب المواقف كان يشعر بأن ما حدث له كان خارج سيطرته تماماً، وقد أدى هذا إلى فرضيتنا القائلة بأن التعلم لم يحدث بشكل مختلف في المواقف التي تعتمد على الصدفة مقارنة بالمواقف التي تعتمد على المهارة فحسب، بل حدث بشكل مختلف بين الأفراد في المواقف التي قد تعد غامضة أو جديدة أو التي تحتوي على عناصر من الصدفة والمهارة، واستنادًا إلى المخاوف النظرية والسريرية، يشير موضع التحكم إلى أن الأشخاص يختلفون في الدرجة التي يدركون بها النتائج باعتبارها نتيجة "للسلوك الفردي أو الخصائص الشخصية Rotter، ١٩٩٠: ٤٩٣)).

يبدو أن فكرة أن المجال النفسي يهدف إلى دراسة السلوك، إذ تؤكد الحاجة إلى تعريف السلوك كما هو مفصل في نظرية التعلم الاجتماعي، ولأن المتغير متعدد الأوجه في طبيعته، فقد ظهر ليعكس وصفًا لإمكانات السلوك، وليس مجرد السلوك، كذلك أشارت المكونات الرئيسية للتعريف إلى المعتقدات المتعلقة بالعلاقة بين السلوكيات والنتائج، فضلاً عن قيمة النتائج المذكورة ، ويتم وصف التعريف المشار إليه من خلال صيغة على النحو التالي:

الصيغة العامة للسلوك: هي أن إمكانية حدوث سلوك ما في أي موقف نفسي محدد هي وظيفة التوقع بأن السلوك سيؤدي إلى تعزيز معين في ذلك الموقف وقيمة هذا التعزيز (Rotter، ١٩٧٥: ٦٠).

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته

- اولاً:منهجية البحث وإجراءاته:

The Approaches and the Procedures of th Research:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج اتساقا مع هذه الدراسة والذي يهدف إلى التعرف على الحقائق عن طريق الظروف القائمة ليستنبط منها علاقات مهمة بين الظواهر الجارية عن طريق جمع المعلومات، وتحليلها، وتفسيرها والوصول إلى النتائج العلمية.

ثانياً اجراءات البحث :

مجتمع البحث **Research Population** إذ تكون من مدرسي المرحلة الاعدادية في محافظة الديوانية/ تربية القادسية للعام (٢٠٢٤- ٢٠٢٥)، إذ بلغ المجموع الكلي للمدرسين (٥١٦٨)، بواقع (٢١١٠) مدرسة و (٣٠٥٨) مدرس.

عينة البحث :**Research Sample**

شملت عينة البحث على (٤٠٠) من مدرسي المرحلة الاعدادية بواقع (٢٤٠) مدُرسة و (١٦٠) مدرس اختيرو بالطريقة الطبقية العشوائية من كلية التربية.

ثالثاً:أداتي البحث :**Research Instruments**

اولاً: مقياس الضغوط المدركة

وصف المقياس:

نظراً لعدم توفر ادات تمثل عينه البحث، إذ قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط المدركة لدى المدرسين معتمدة على تعريف ونظري لازاروس والدراسات السابقة، تكون المقياس من (٢٠) فقرة تقيس الضغوط المدركة لدى المدرسين على وفق سلم ليكرت الخماسي (تنطبق على تماماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على احياناً، تنطبق على قليلاً، لاتنطبق على اطلاقاً)، وتكونت اوزان المقياس (٥ ،٤,٣,٢,١) وذلك عندما يكون الاتجاه نحو الضغط النفسي موجبا أما عندما يكون الاتجاه نحو الضغوط المدركة سالباً فيتم عكس التقدير، ويفيد المقياس في تشخيص الضغوط المدركة لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

صلاحية الفقرات المقياس :

تم عُرض المقياس على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس في جامعة القادسية، للحكم على الفقرات، وبلغت نسبة اتفاقهم على الأبعاد والفقرات بين ٨٦ % ولم تحذف اي فقرة فقط التعديل، وبالتالي سوف يتم الإبقاء عليها جميعا.

التحليل الإحصائي للفقرات:

تمييز الفقرات: **Items Discrimination**

الغرض من هذا الإجراء هو تحليل الفقرات احصائياً للتعرف على القوه التميزية لكل فقرة .

بلغ عدد افراد العينة (٤٠٠) مدرس، إذ قسم الباحث العينة الى مجموعتين هما المجموعة العليا بنسبة ٢٧% ، والمجموعة الدنيا بنسبة ٢٧% ، إذ بلغ عدد المدرسين بكل مجموعة (١٠٨)، مدرس، وبلغ مجموع عينه الاحصاء (٢١٦)، طالبة، وقد تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفه مدى تميز فقرات المقياس بين ألمجموعه العليا والمجموعة الدنيا، إذ كانت القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط المدركة المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
1	4,629	0,539	3,287	0,809	14,341		دالة
2	3,213	1,068	2,731	1,450	2,777		دالة
3	4,851	0,356	3,805	0,941	10,796		دالة

4	4,657	0,476	3,675	0,862	10,347		دالة
5	4,657	0,613	3,583	0,876	10,429		دالة
6	4,611	0,667	4,203	0,607	4,690	1,96	دالة
7	3,213	1,102	2,722	1,182	3,154		دالة
8	4,665	0,044	3,750	0,855	9,976		دالة
9	4,583	0,908	4,009	0,814	4,890		دالة
10	4,453	0,675	3,870	0,865	5,522		دالة
11	4,472	0,633	3,833	0,922	5,935		دالة
12	4,564	0,673	3,916	1,068	5,331		دالة
13	3,888	1,369	2,509	1,579	6,858		دالة
14	3,425	1,402	2,861	1,512	2,845		دالة
15	4,750	0,597	3,953	1,146	6,398		دالة
16	4,731	0,804	3,546	1,008	9,550		دالة
17	4,750	0,798	3,203	0,770	14,481		دالة
18	3,925	0,793	3,092	1,234	5,901		دالة
19	4,101	0,985	2,898	1,296	7,682		دالة
20	4,351	0,752	2,953	1,062	11,159	1,96	دالة

الاتساق الداخلي (أرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) :

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط المدركة كمؤشر لسلامة بنية الاختبار وذلك من خلال استعمال معامل الارتباط ل (بيرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين درجة البعد ودرجة المقياس ككل، واستبعاد الفقرات التي لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة الكلية للفقرة، وكما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

قيم معاملات أرتباط الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الضغوط المدركة

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	**0,553**	**11**	**0,421**
2	**0,122**	**12**	**0,126**
3	**0,367**	**13**	**0,234**
4	**0,476**	**14**	**0,439**
5	**0,387**	**15**	**0,238**
6	**0,270**	**16**	**0,459**
7	**0,342**	**17**	**0,415**
8	**0,416**	**18**	**0,221**
9	**0,259**	**19**	**0,288**
10	**0,410**	**20**	**0,260**

الخصائص السايكومترية:

الصدق الظاهري: تم اختبار صدق مقياس الضغوط المدركة في البحث الحالي عن طريق عرضه على مجموعة من المتخصصين والخبراء في علم النفس، لإبداء ملاحظاتهم حول فقرات المقياس من حيث وضوحها ومناسبتها لموضوع الدراسة، وكذلك لتحديد ملاءمة العبارات للهدف التي وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها .

صدق البناء Construct Validity: تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال، القوة التمييزية، والاتساق، الداخلي.

ثبات المقياس :**Scale Reliability**

تم قياس الثبات في البحث الحالي بطرقتين هي اعادة الاختبار: وهي اعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٤٠) طالب وبعد فترة زمنية تم اعادة الاختبار اذ بلغ معامل الثبات للضغوط المدركة للمقياس ككل (٠,٨٣) وهو مؤشر جيد للثبات، كذلك استعمال طريقة الفاكرونباخ إذ تم تطبيق المقياس على عينة البحث، وأظهرت النتائج إن معامل ثبات إلفا كرونباخ وهو (٠,٨٠) وهو مؤشر جيد لثبات فقرات المقياس.

المقياس بصيغته النهائية :

يتمثل الهدف الرئيسي للمقياس في قياس وتقويم مستوى الضغوط المدركة لدى مدرسي المرحلة الاعدادية، إذ تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) فقرة عند تدرج خماسي تنطبق على تماماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على احياناً، تنطبق على قليلاً، لاتنطبق على اطلاقاً) وتكونت اوزان المقياس (٥ ، ١,٢,٣,٤)

ثانياً: مقياس الوضع الداخلي المتصور:

وصف المقياس:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومقاييس الوضع الداخلي المتصور وجدت الباحثة مقياس (Tasa & Whyte, 2005) مناسب لعينه البحث، إذ تبنت الباحثة هذا المقياس والذي تكون من (٢٠) فقرة تقيس درجة ا الوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية، وتحتوي بنود الاستجابة على مقياس تدرج رباعي وهي(موافق بشدة، موافق، موافق الى حدما، اختلف قليلاً)، وكانت اوزان البدائل كما يلي (١,٢,٣,٤).

صلاحية للفقرات :

تم عرض المقياس بصورته الأولية البالغ (٢٠)، على (١٠)، من المحكمين والخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية في جامعة القادسية، إذ تم اتفاق المحكمين على جميع الفقرات وفي ضوء هذا الإجراء اتضح إن جميع الفقرات صالحة لقياس ما أعدت إلية، إذ بلغة نسبة الاتفاق (٨٦%).

التحليل الاحصائي للفقرات

تمييز الفقرات :

هو عملية فحص أو اختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار وتضم هذه العملية الكشف عن مستوى صعوبة الفقرة وقوة تمييزها ويقصد بتمييز الفقرة قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين الأفراد الذين يملكون الصفة من الذين لا يملكونها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٧٤) ومن اجل تحقيق ذلك قامت الباحثة باستخراج القوة التميزية عن طريق (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) Extreme Groups Method إذ تم تقسيم اجابات العينة الى مجموعتين كل مجموعة اخذت منها ٢٧%، أي (١٠٨) لكل مجموعة، وبلغة العينة الكلية (٢١٦) لكلا المجموعتين والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الوضع الداخلي المتصور

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
1	4,416	1,005	4,101	0,926	2,392	1,96	دالة
2	4,055	0,734	3,657	0,938	3,472		دالة
3	4,287	0,724	3,250	0,887	9,410		دالة
4	4,194	0,742	2,750	1,051	11,666		دالة
5	4,231	0,718	2,750	1,094	11,758		دالة
6	4,722	0,470	3,379	0,914	13,571		دالة
7	4,425	0,751	2,648	0,988	14,876		دالة
8	4,398	0,864	3,842	0,886	4,718		دالة
9	4,509	0,729	3,175	0,851	12,352		دالة
10	4,444	0,569	2,777	1,113	13,850		دالة
11	4,342	0,750	2,750	0,958	13,595		دالة
12	4,287	0,656	2,750	1,005	13,299		دالة
13	4,916	0,277	4,407	0,736	6,722		دالة
14	4,870	0,364	4,222	0,765	7,948		دالة
15	4,527	0,501	3,888	0,714	7,604	1,96	دالة
16	4,175	1,092	3,101	1,067	7,309		دالة
17	4,240	1,048	3,972	0,911	2,008		دالة
18	4,064	1,121	3,074	0,679	7,853		دالة
19	4,537	0,689	2,972	0,814	15,244		دالة

20	4,324	0,623	2,916	0,908	13,274		دالة

الاتساق الداخلي: أرتباط الفقرات بالدرجه الكلية للمقياس.

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficiet بين درجة كل فقرة في البعد والدرجة الكلية للمقياس، وبعد استحصال النتائج وموازنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة لحرجة لمعامل الارتباط تبين أن جميع الفقرات دالة أحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، إذتم الإبقاء على الفقرات التي لها معاملات اورتباط جيدة بالدرجة الكلية، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٤).

جدول (٤)

قيم معاملات أرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الوضع الداخلي المتصور

ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية		قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
1	671,	11	305,
2	521,	12	508,
3	493,	13	656,
4	0,551	14	494,
5	381,	15	535,
6	586,	16	599,
7	362,	17	0,509
8	653,	18	600,
9	684,	19	421,
10	531,	20	542,

- صدق المقياس:

تم التحقق من الصدق عن طريق الصدق الظاهري وهو عرض الفقرات على عدد من الخبراء، كذلك تم التاكد من الصدق عن طريق الصدق البناء من خلال الاتساق الداخلي والقوة التمييزية.

- ثبات المقياس:

تم قياس ثبات مقياس الوضع الداخلي المتصور باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، واعادة الاختبار، وكانت معاملات الثبات على النحو التالي:

إذ اشارت معاملات الثبات للمقياس بطريقة الاعادة هو (٠,٨١) كذلك بلغ معامل كرونباخ الفا(٠,٨٢) إذ تشير النتائج بانها مقبولة.

المقياس بالصيغة النهائية :

قامت الباحثة بتقنين المقياس على البيئة العراقية، حيث طبق على عينــة مكونة من (٤٠٠) مدرس من مدرسي المرحلة الاعدادية، وتكون المقياس من (٢٠) فقرة، يقابل كل عبارة منها تدرج رباعي (موافق بشدة، موافق، موافق الى حدما، اختلف قليلاً)، وقد قامت الباحثة باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس، وقد تم التحقق من توفر شروط الصدق والثبات للمقياس لضمان كفاءته وصلاحيته للاستخدام، إذ استعملت معاملات صدق المحكمين، كذلك استعملت معاملات ثبات الفا كرونباخ، واعادة الاختبار، واثبتت النتائج أن مقياس الوضع الداخلي المتصور يتمتع بقدر كبير من الصدق والثبات.

الفصل الرابع:تفسير النتائج ومناقشتها:

تناول هذا الجزء عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها البحث في ضوء الخطوات التالية التي تم اتباعها للإجابة على تساؤلات البحث، وذلك على النحو التالي ومن ثم عرض التوصيات والمقترحات والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

نتائج الهدف الاول: التعرف على الضغوط المدركة لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

للتعرف على مستوى الضغوط المدركة مدرسي المرحلة الاعدادية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانجراف المعياري، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٥)

جدول رقم (٥) مقياس الضغوط المدركة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الضغوط المدركة	**58,46**	**11,903**	**60**	**0,916**	**1,96**	غيردالة

اتضح من خلال الجدول رقم (٥) أن مدرسي المرحلة الاعدادية لايعانون من الضغوط المدركة، إذ جاء بمتوسط درجات (**58,46**)وبانحراف معياري (**11,903**)، وبمتوسط فرضي قدره (٦٠)، كذلك اشارت النتائج بان القيمة المحسوبة البالغة (**0,916**) اصغر من القيمة الجدولية.

وتعزو الباحثة ذلك ان المدرسين يشعرون بالتحكم الجيد في أمورهم مما يعني وجود القليل من الضغوط في هذا المجال ، فعندما يشعر المدرس أنه متحكم في جوانب مختلفة من حياته فإنه يكون أكثر اطمئنانا إلى إمكانية إيجاد الحلول المناسبة مما يعني ضغطا أقل، إذ أنه كلما كان المدرس أكثر مرونة نظر للمشكلات التي يواجهها نظرة مختلفة تساعده في إيجاد الحلول المناسبة مما يقلل من حدة الضغوط المدركة لديه باعثة في نفسه الارتياح وتقبل الواقع بصورة أفضل، كذلك كلما كان ذو قدرة عالية في حل المشكلات كلما كانت لديه قدرة أكبر على طرح البدائل وتوليد الأفكار للتخلص من الضغط الواقع عليه للوصول إلى حالة الاستقرار النفسي وبالتالي تزيد هذه المهارة من درجة وعي المدرس مما يكون له أثر في إدراكه للضغوط المدركة التي يتعرض لها بصورة مناسبة، مما يزيد من تطوره المعرفي والتربوي وقدرته على ايصال المادة التعليمية الى الطلبة بشك صحيح وعلمي.

الهدف الثاني: دلالة الفروق الاحصائية للضغوط المدركة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

لتحقيق هذا الهدف استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري الجنس والتخصص، إذ تبين من الجدول (٦) وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى للجنس، ولصالح الذكور إذ كانت القيمة المحسوبة (٥,٧٦٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٣)، كذلك عدم وجود فروق بالنسبة للتخصص اذ كانت القيمة المحسوبة البالغة (٠٥٩،) اصغر من القيمة الجدولية، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق الاحصائية للضغوط المدركة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	المجدولية	
الجنس	136,369	1	136,369	5,767	3,83	دالة
التخصص	1,662	1	1,662	,059		غير دالة
الجنس* التخصص	65,760	2	65,760	2,321		غير دالة
الخطأ	11218,121	396	28,329			

الكلي	11417,750	398					

تعزو الباحثة ذلك للضغوط الاجتماعية والثقافية بالنسبة للجنس، إذ قد يواجه المدرسين ضغوطاً إضافية تتعلق بالأدوار التقليدية الاجتماعية، مثل التوفيق بين العمل والحياة الأسرية، أو التوقعات المجتمعية حول ما يُفترض بهم القيام به، هذا يمكن أن يؤدي إلى مستويات أعلى من الضغوط المدركة، كذلك الاختلافات البيولوجية، هناك أبحاث تشير إلى أن هناك اختلافات في كيفية معالجة الضغوط والإجهاد بين الذكور والإناث، وهذا يمكن أن يكون مرتبطاً بتباين في هرمونات مثل الاستروجين والتستوستيرون، وان أنماط التفكير والتعامل مع الضغوط للذكور والاناث قد يكون بشكل مختلف، إذ تكون الاناث أكثر ميلاً للتعبير عن مشاعرهن والبحث عن دعم اجتماعي، بينما قد يتجنب الذكور ذلك ويعتمدون على استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط، اما بالنسبة للعوامل الاقتصادية والمهنية، فان الاناث قد يواجهن تحديات إضافية في مكان العمل، مثل التمييز أو قلة الفرص، مما يمكن أن يزيد من مستويات الضغط المدرك لديهن،من المهم أن ندرك أن هذه الفروقات يمكن أن تكون عامة وقد تختلف بين المدرسين بناءً على خلفياتهم وتجاربهم الشخصية، اما بالنسبة للتخصص، تفسر الباحث ذلك إلى تشابه الظروف الحياتية والنفسية التي يعيشها المدرسين بجميع الاختصاصات، مع تزاحم الاعباء الدراسية، وضغوطات الاسرة، كما يعيشون حالة من الاندماج الكلي بالأعباء داخل المدرسة والتي تعيق انسجامهم بشكل جزئي مع الحياة الاسرية والاجتماعية، مما يولد لديهم الشعور ببالضغط، فيميلون تلقائيا نحو الانعزالية هذا ينطبق على الجنسين معا.

الهدف الثالث: التعرف على الوضع الداخلي المتصور مدرسي المرحلة الاعدادية .

للتعرف على الوضع الداخلي المتصور لدى مدرسي المرحلة الاعدادية، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٧) ، وذلك على النحو التالي.

جدول رقم (٧) لمقياس الوضع الداخلي المتصور

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الوضع الداخلي المتصور	**72,33**	**15,822**	**60**	**9,754**	**1,96**	دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (٧) تمتع مدرسين المرحلة الاعدادية بالوضع الداخلي المتصور، بمتوسط درجات (٧٢,٣٣) وبانحراف معياري (١٥,٨٢٢)، إذ بلغت الدرجة المحسوبة (٩,٧٥٤) اعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١,٩٦)، إذ تبين انها داله احصائياً لصالح المتوسط الحسابي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة بتمتع المدرسين بشعور قوي بالوضع الداخلي المتصور من خلال تحديد هويتهم المهنية.،هذا الانتماء يمكن أن يعزز من شعورهم بالمسؤولية تجاه الطلاب والمجتمع المدرسي،

لان الانتماء إلى فريق تعليمي يعزز من التعاون بين المدرسين، مما يسهل تبادل الأفكار والممارسات الجيدة، كذلك يمكن أن يسهم في تحسين بيئة العمل كذلك يوفر للمدرسين شبكة دعم، حيث يمكنهم مشاركة التحديات والنجاحات، هذا يعزز من الصحة النفسية ويقلل من الشعور بالوحدة وعندما يشعر المدرسين باوضع الداخلي المتصور من خلال الانتماء الى المدرسة، يكونون أكثر تحفيزًا لتقديم أداء جيد، مما ينعكس على جودة التعليم ورضا الطلاب وعلى الرغم من الفوائد، قد يواجه بعض المدرسين صعوبة في الشعور بالوضع الداخلي المتصور بسبب الانقسامات الداخلية أو نقص الدعم من الإدارة قد تؤثر هذه العوامل سلبًا على التفاعل العام وقد تختلف تجارب المدرسين بناءً على خلفياتهم الثقافية والاجتماعية، وان توفير بيئة شاملة وداعمة يعزز من شعور الانتماء لدى الجميع.

الهدف الرابع: دلالة الفروق الاحصائية للوضع الداخلي المتصور تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

لتحقيق هذا الهدف استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري الجنس والتخصص وتبين من الجدول (٨) الى وجود فروق في الوضع الداخلي المتصور يعزى للجنس، ولصالح الذكور إذ بلغت القيمة المحسوبة للجنس (٣,٧٤٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٣)، وبلغت القيمة المحسوبة للتخصص (٠,٨٩٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية، ويتضح بوجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للجنس وعدم وجود فروق للتخصص والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول رقم (٨) مقياس الوضع الداخلي المتصور لمدرسي المرحلة الاعدادية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	89,633	1	89,633	3,742	3,83	دالة
التخصص	21,310	1	21,310	0,890		غير دالة
الجنس* التخصص	3,309	1	3,309	,138		غير دالة
الخطأ	9591,360	396	23,956			
الكلي	9591,3	396				

ان تفسير هذه النتيجة، قد يرجع الى تماثل الثقافة الذي يعيش فيها المدرسون والمدرسات وطغيان عوامل التماسك في الانتماء الى ذات القيم وثوابت السلوك الاجتماعي، الذي يدفع باتجاه الشعور بالانتماء الى المدرسة بوصفه قيمة موجبة، لاسيما ان الذكور يمثلون المكانة الاجتماعية ذاتها في المحيط الاجتماعي، وهذا منطقياً حسب راي الباحثة واستناداً الى نظرية التعلم الاجتماعية التي فسرت الوضع الداخلي المتصور، على أنه سلوك اخلاقي يرافق الفرد وهو دافع معنويا ايضاً، فالوضع الداخلي يرفع من قدرات الفرد التكيفية في المواقف المختلفة، إذ أن الانفعالات السارة توسع المدارك والوعي وآلية التعامل مع المتطلبات في البيئة المدرسة مما يعزز بدوره من مستوى تكيفه، اما فيما يخص جانب التخصص فأن المدرسون في التخصصات العلمي والادبي قد يشعرون بالانتماء الى المدرسة بشكل كبير، يعكس ذلك بانهم يطورون علاقات أعمق مع الطلبة من خلال الحوار والمناقشات كذلك يشعرون بمرونة أكبر في استخدام أساليب التدريس الابداعية، وان كلا التخصصين يسعيان إلى التكيف داخل المرسة والشعور بالانتماء من خلال شعورهم بانهم مسؤلون عن شريحة مهمة داخل المجتمع وهم الطلبة.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور.

لغرض التعرف على العلاقة بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور، تم حساب العلاقة الارتباطية وفقاً لمعامل بيرسون، إذ اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة هي (١٠,١٩)، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، ومستوى دلالة (٠,٠٥)، مما تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين متغيري البحث والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول رقم (٩)

يبين معامل الارتباط بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور

نوع العلاقة	معامل الارتباط	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة
		المحسوبة	الجدولية		
الضغوط المدركة و الوضع الداخلي المتصور	**0,75**	**10,19**	**1,96**	**398**	دالة

وتعزو الباحثة مدى العلاقة بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور، من خلال تأثير الضغوط المدركة على الوضع الداخلي المتصور، إذ أنه كلما كان المعلم أكثر مرونة كلما نظر للضغوط بنظرة مختلفة عما تبدو عليه وهي نظرة التفاؤل والرضى ومحاولة إيجاد أكبر عدد من الحلول أو الطرق المناسبة التي تخلصه من هذه الضغوط وتبعد عنه حالة عدم الاستقرار النفسي دون أن تؤثر على سلوكه أو تفاعله مع من هم حوله ، كذلك تساهم المرونة في جعل الفرد أكثر تقبلا للوضع الذي يمر به فمن

المعلوم أن الضغوط النفسية ليست دائمة وإنما هي مؤقتة تزول بزوال مسبباتها ما يجعل الفرد أكثر سيطرة وتحكم على هذه الأحداث الضاغطة من حوله

فان الإجهاد والضغوط النفسية يمكن أن يؤثران على القدرة على التفكير النقدي والتحليلي، عندما يكون الأفراد مرهقين نفسياً، قد يجدون صعوبة في حل المشكلات واتخاذ القرارات، مما يزيد من احتمالية الأخطاء المعرفية،كذلك الانهاك النفسي يؤثر أيضاً على الذاكرة والاضطراب النفسي يمكن أن يتسبب في صعوبة في استرجاع المعلومات أو في تشكيل ذكريات جديدة، مما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي، كذلك يؤدي إلى مشاعر الإحباط وفقدان الثقة بالنفس هذا الإحساس بالإخفاق قد يساهم في زيادة مستويات الضغط النفسي والإجهاد، مما يؤدي إلى حالة من الانهاك.

الاستنتاجاتConclusio :

١-أن مدرسي المرحلة الاعدادية لايعانون من الضغوط المدركة

٢-وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى للجنس وعدم وجود فروق بالنسبة للتخصص

٣-تمتع مدرسين المرحلة الاعدادية بالوضع الداخلي المتصور

٤-وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للجنس وعدم وجود فروق للتخصص لمقياس بالوضع الداخلي المتصور

٥-وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين الضغوط المدركة والوضع الداخلي المتصور

التوصيات Recommendations :

١- قيام المدرسة بالعمل على تخفيض الضغوط المدركة ومراعات الوضع الداخلي المتصور عن طريق ادارة المدرسة والمديريات التابعة لها.

٢- اهتمام الاسرة بالامن النفسي عن طريق التنشئة الاجتماعية ومن خلال البرامج الثقافية.

٣- تنمية الوضع الداخلي المتصور لدى المدرسين من خلال التشجيع ومنحهن الثقة بالنفس من قبل ادارة المدرسة.

المقترحات: Suggestions

١-أجراء بحوث مماثلة في الضغوط المدركة على الطلبة في مختلف المراحل.

٢ جراء دراسات متنوعة للكشف عن مدى العلاقة بين الوضع الداخلي المتصور ومتغيرات اخرى مثل(القلق الاجتماعي، احترام الذات الذكاء الاجتماعي، وأساليب المعاملة الوالدية).

٣-دراسة العلاقة بين الامن النفسي والوضع الداخلي المتصور لدى الاستاذ الجامعي.

المصادر: REFERENCES

- السيد عثمان فاروق :((2001القلق وادارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شيخاني، سمير: ((2003الضغط النفسي أسبابه، طبعته، دار الفكر العربي، بيروت.
- الضريبي عبد الله :(**2010)** أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، مج ٢٦، ط٤.
- عبد المعطي، حسن مصطفى :((2006ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الشرق، القاهرة.
- العزيز، أحمد نايل، و ابو السعود، أحمد لطيف (2009):التعامل مع الضغوط النفسية، ط 1، دار الشروق، ا رم الله، فلسطين.
- Alderfer, C. P. (1972): **Existence, relatedness, and growth: Human needs in organizational settings.** Free Press. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2005.01.002Collective efficacy and vigilant problem solving in group**.**
- Bandura, A. (1986): **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**Prentice-Hall, Inc.
- Batiste, H., Benson, W. L., & Garcia, C. (2021): **I am not worthy: How interpersonal experiences influence perceived value and worth of full-and part-time faculty**. Management in Education. https://doi.org/10.1177/08920206211027633**.**
- Buonocore, F., Metallo, C., & Salvatore, D. (2009): **Behavioural consequences of job insecurity and perceived insider status for contingent workers**. System Congress, 1-29. http://www.assioa.it/wp-content/uploads/2009-11.pdf**.**
- Eagan, M. K. Jr., Jaeger, A. J., & Grantham, A. (2015**): Supporting the academic majority**: Policies and practices related to part-time faculty's job satisfaction. The Journal of Higher Education, 86(3), 448-483.
- Garzillo, E. M., Cioffi, A., Carta, A., & Monaco, M. G. L. (2022**): Returning to work after the COVID-19 pandemic earthquake:** A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(8), 4538. https://doi.org/10.3390/ijerph19084538.
- Kim, A., Moon, J., & Shin, J. (2019): **Justice perceptions, perceived insider status, and gossip at work:** A social exchange perspective. Journal of Business Research, 97, 30-42. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.12.038**.**

- Kanbur, E., & Kanbur, A. (2020): **Mediating role of perceived internal status on the relationship between perceived psychological empowerment and loneliness at workplace.** Business and Economics Research Journal, 11(1), 213-227. https://doi.org/10.20409/berj.2020.246.
- Lazarus, S., and Folkman, S., (1984): **stress appraisal and coping**: New York USA.
- Maynard, D. C., & Joseph, T. A. (2008): **Are all part-time faculty underemployed?** The influence of faculty status preference on satisfaction and commitment. Higher Education: The Internal Journal of Higher Education and Educational Planning,55(2), 139-154. https://doi.org/10.1007/s10734-006-9039-z.
- Rotter, J. B. (1966): **Generalized expectation for internal versus external control of reinforcement.** Psychological Monographs: General and Applied, 80(1), 1-28.https://doi.org/10.1037/h0092976.
- Rotter, J. B (1990): **Internal versus external control of reinforcement**. American psychologist, 45(4), 489-493.
- Rotter, J. B. (1975): **Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement**. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43, 56-67.
- Stamper, C. L., & Masterson, S. S. (2002**): Insider or outsider? How employee perceptions of insider status affect their work behavior**. Journal of Organizational 209 Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23(8), 875-894.https://doi.org/10.1002/job.175.
- Tasa, K., & Whyte, G. (2005): **Collective efficacy and vigilant problem solving in group decision making: A non-linear model**. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 96(2), 119-129.