# القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين

**المدرس: فاطمة عادل داخل**

جامعة ميسان/ كلية التربية الأساسية/ قسم معلم الصفوف الاولى

**المستخلص:**

استهدف البحث الى الكشف عن علاقة القمع الانفعالي بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين فضلاً عن التعرف على الفروق بينهم على وفق متغير الجنس (ذكور – إناث) ، تكونت عينة الدراسة من (200) مرشد ومرشدة ، وتم تطبيق مقاييس الدراسة لقمع الانفعالي وهو من إعداد (مهدي 2012) ، و(الضغوط المهنية) وهو من إعداد (قرقاح 2018) ، وقد اسفرت نتائج البحث عن :

- إن المرشدين التربويين يتصفون بدرجة (عالية) من القمع الانفعالي .
- ان المرشدين التربويين لديهم درجة عالية من الضغوط المهنية .
- وجود فروق دالة احصائياً في القمع الانفعالي على وفق متغير الجنس والفروق كانت لصالح (الذكور).
- وجود فروق دالة احصائياً في الضغوط المهنية على وفق متغير الجنس والفروق كانت لصالح (الذكور).
- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية .
- بناءً على نتائج البحث اوصت الباحثة ببعض التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : القمع الانفعالي ، الضغوط المهنية ، المرشدين التربويين.

# Emotional repression and its relationship to occupational stress among educational counselors

**Fatimah Adil Dakhil Al-Mhesin**
University of Misan, College of Basic Education,
Department of First Grade Teacher

**Abstract:**

The research aimed to reveal the relationship of emotional suppression to occupational stress among educational counselors, as well as to identify the differences between them according to the gender variable (males - females). 2012), and (Professional pressures), which was prepared by (Qerqah 2018), and the results of the research resulted in: There are statistically significant differences in according to the gender variable, and the differences were in favor of. • The educational counselors are characterized by a (high) degree of emotional suppression. • The educational counselors have a high degree of professional pressure. • There are statistically significant differences in emotional suppression according to the gender variable, and the differences were in favor of (males). • There are statistically significant differences in occupational stress according to the gender variable, and the differences were in favor of (males). • There is a statistically significant relationship between emotional repression and occupational stress. • Based on the research results, the researcher recommended some recommendations and suggestions.

**Keywords**: emotional suppression, occupational pressure, educational counselors.

**مشكلة البحث:**

تزخر الحياة المعاصرة بكثير من التحديات التي أوجبت خدمة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للطلبة في المدارس بمختلف مراحلها ، جراء تنامي مشكلات خطيرة باتت تهدد العملية التعليمية لاسيما مخرجاتها على وجه التحديد ، وللمرشد النفسي دوراً بارزاً في تحقيق اهداف التربية وبناء شخصية المسترشد وتكاملها لمساعدته في مواجهة مشكلاته وما يعترض سبيل نموه السوي للمساهمة الفاعلة في تنمية امكانياته وقابلياته ، ولكي يساهم المرشد النفسي في تحقيق اهداف الارشاد بمجالاته المختلفة ، وبالتالي تحقيق الاهداف التربوية بشكل فاعل ، لذلك لابد وأن يضطلع بمسؤولياته وأدواره المختلفة ووظائفه المرتبطة بمجالات الإرشاد (الطائي ، 2018: 1).

ويعد القمع الانفعالي خلاصة الجهود و المحاولات المقصودة من الفرد ، الرامية إحكام السيطرة على التعبيرات الصادرة عن التجربة الانفعالية ، و هو استراتيجية تستهدف التخفيض أو الإزالة الفعّالة لسلوك التعبير الانفعالي و يشمل التعبيرات السلبية و الايجابية معاً ، و تشير بعض الدراسات التجريبية الى ان محاولات قمع الانفعالات الايجابية تترك أثراً في التعابير الوجهية ، فيما لا يؤثر قمع الانفعـــالات السلبية في تلك التعابير ، و أشار بعضهم الآخر الى ان تأثيرات القمع لكلا النوعين من الانفعالات ما زال غير ثابت،(**Nezlek & Kuppens,2007,p.4**) . و أهتمت الكثير من الدراسات السابقة بدراسة و تتبّع روابط القمع الانفعالي و ما يتركه من تأثيرات سلبية في النواحي النفسية و العقلية بصورة غير مباشرة و على المدى البعيد . وأظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود تأثيرات سلبية طويلة و قصيرة المدى له و ذات تأثيرين خارجي و داخلي ، و يتجه التأثير الخارجي للقمع نحو الوظيفة التفاعلية للأفراد القامعين **Suppressors** ، إذ أشارت دراسة بوتلر و آخرين **Butler et.al.** عام 2003 الى حدوث زيادة في الاستجابة البدنية عند الأفراد المتفاعلين اجتماعياً مع الأفراد القامعين لانفعالاتهم نتيجة التعامل معهم ، في مقابل نقصان الميل الى اقامة الوئام و الألفة نحوهم ، و كذلك نقصان الميل الى إقامة

الصلات الاجتماعية من قبيل الصداقة و غيرها ، كما أظهرت نتائج دراسة ريس و شيفر **Reis & Shaver** عام 1986 ان الافراد المتبعين استراتيجية القمع لضبط انفعالاتهم لا يتمكنون من إقامة صلات حميمة مع الآخرين أو حتى توثيق الصلات القائمة و عزا سبب هذا الى ضعف ادراك الفرد القامع لانفعالات الآخر ، و التي تعد القابلية الأهم من أجل انجاح الجانب التفاعلي للفرد مع من حوله ، **Schneider,2008,pp.23-25)** .

وتأتي العواقب النفسية للقمع الانفعالي في عدة جوانب لتشمل بهذا الجوانب العقلية و الاجتماعية للفرد ، فالمحاولات المستمرة و الفعّالة في الغالب لإخفاء أو تقليل اظهار سلوكيات التعبير الانفعالي عند حدوث استثارة انفعالية فعلياً تترك أثرها ( أي هذه المحاولات ) في حياة الافراد المنتهجين خط القمع و الذين غالباً ما يعانون لاحقاً مشكلات اجتماعية أخرى كتجنب الاتصالات ، و ضعف المشاركة الاجتماعية ، و انخفاض الدعم الاجتماعي الممنوح لهم ، و اللجوء الى صداقات غير مناسبة في الكثير من الأحيان ، فضلاً عن محاولات هدم العلاقات المتينة في حياتهم ، **(Butler et.al.,2007, p.31)** .

وترى الباحثة ان ديمومة القمع الانفعالي للمرشد التربوي يؤثر في امكانية وضع وتحديد اهداف لها معنى ، مما يعزز لديه ويمنحه القدر المناسب من الايجابية والصمود النفسي في مواجهة التحديات وأحداث الحياة الضاغطة التي تنتج عن طبيعة عمله.

والفرد العامل سواء كان إدارياً ام تنفيذياً يعاني في مركز عمله من تغيرات اجتماعية او نفسية مصاحبة للتغيرات التنظيمية ، وبذلك تتأثر الحياة المهنية للفرد بالحياة النفسية والاجتماعية تأثر مباشر ، فهو يكون ملزماً بأداء مهامه على الوجه المطلوب الأمر الذي يتطلب منه بذل جهد كبير سواء في الانجاز او القدرة على التحمل، ومع تراكم المسؤوليات ومنه تراكم المشكلات والعراقيل التي يتعرض لها الفرد العامل او الموظف خلال انجازه لمهامه والتي تعد كعامل ضاغط، فيتعرض لما يسمى بالضغط المهني الذي يعد حالة من

عدم التوازن النفسي او الجسمي داخل الفرد تنجم عن عوامل من البيئة الخارجية أو عن المنظمة التي يعمل فيها، أو أنه حالة من عدم التوازن بين متطلبات او احتياجات البيئة وقدرة الفرد على الاستجابة لها .وتعد الضغوط المهنية من ابرز التحديات التي تواجه العامل او الموظف في بيئة عمله، إذ تتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع الموظف تحقيق الاستجابة التلقائية لها ، مما تظهر لديه العديد من المظاهر السلبية كالإرهاق، والإجهاد وتفشي القلق والغضب والاكتئاب. وهناك مجموعة من المصادر التي تؤدي الى ضغوط العمل منها زيادة عبئ العمل وسوء ادارة الوقت وصراع الدور وغموض الدور والافتقار الى المشاركة في اتخاذ القرارات ، والذي يؤثر سلباً على الأداء للعاملين في المؤسسات. ( سمية،2015 : 8).

وبناءً على ما تقدم فقد ارتأت الباحثة وضع موضوع الضغوط المهنية للبحث والدراسة وذلك من اجل اكتشاف اتجاهات المرشدين التربويين نحو الضغوط المهنية ومدى تأثير هذه الضغوط على ادائهم نظراً للأهمية التي يحتلها هذا الموضوع .

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤلات الآتية : ما طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين؟ لأنه لم تجر دراسة سابقة (بحسب علم الباحثة) بحثت هذين المتغيرين لدى الطلبة؟

**اهمية البحث**

في ظل التربية الحديثة تعد مهنة المرشد التربوي عنصراً مهماً في تحسين العملية التعليمية التعلمية، نظراً لدوره الفعال في التخفيف من حدة المشكلات التي يعاني منها الطلاب، وسعيه الى توظيف إمكاناته وقدراته بأعلى مستوى بما يخدم مصلحة الطلاب لتحقيق اكبر فائدة مرجوة من الصحة النفسية والتوافق النفسي ( الحمايده،2017 : 2).

ويعد الانفعال من الأمور المؤثرة بصورة واسعة في الانسان ، و قد وصل من الاهمية و التأثير بأن زادت معه الاهتمامات بدراسة جميع صوره ، و مكوناته في العقود

الأخيرة ، لأنهُ أسهم كثيراً في منح معنى لتفاصيل الحياة اليومية للبشر ، ( **Weiten , 1998 ,p.406** ) .

و تظهر هذه الاهمية للانفعالات بكل تنوعها ، من خلال ما تقدّمه من وظائف كبيرة للنفس البشرية ، فهي تهدف الى منح الفرد ميّزة خاصة به و تسهم في بناء الوعي بذاته و الاحساس بها في مراحل مبكرة من العمر . و من خلال منحه الشعور بنفسه و بما يرغب فيه أو يعانيه في كل لحظة من اللحظات ، فضلاً عن دورها في التفاعل الاجتماعي بين فردين أو بين أفراد مجموعة مهما كان عددهم . و هي تسمح للفرد بإمكانية التواصل مع بيئته و القدرة على تغييرها ، و تسهم في قدرته على التصرف بمختلف المواقف و بما يناسبها من السلوك ، فهي تمكّن العقل من فهم مكامن الخطورة أو الألم أو السعادة في بيئة ما ، و العمل على اتخاذ الخطوة الملائمة لذلك . و لعلّ أهم وظائفها تتمثل في كونها عاملاً مكمّلاً لدور الجوانب العقلية ، إذ تسهم الانفعالات في تعزيز امكانية التعلم و التذكر للكثير من المعلومات التي سبق و أن ارتبطت بلحظات انفعالية و لاسيّما الايجابية منها . و هي تعد العامل الأهم في التقييم الحقيقي للذات و للحياة التي يحياها الفرد ، **Jawer & Micozzi , 2009 , pp.27-29)** .

و أشار فريجدا **Frijda** عام 1988 الى أن الانفعالات تساعد الفرد على تقديم استجابات تكيفية للمتطلبات البيئية ، و هذه الوظيفة التكيفية للانفعالات قد ثبتت من خلال مواجهة ضغوطات الحياة اليومية و التحديات و التحولات الضاغطة و الأزمات المفاجئة التي يتعرض لها الافراد ، **(Coifman & Bonanno , 2010 , p. 157)** . و لما كان للفرد هذا الكم الهائل من التنوع في الانفعالات و هذه الطاقة الناجمة عنها و المحفّزة له ، كان من الضروري ايجاد طرائق تنظيم لها و تحويرها لمصلحة الفرد و المحيطين به على حدٍ سواء .

و بالرغم من أن التعبير عن الانفعالات أمرٌ وارد الحدوث من الأفراد ، الا ان هناك مَنْ لا يتمكن من السيطرة على هذه الطاقة الانفعالية بداخله أو العكس ، و يجدَ

الصعوبة في التعبير عنـــــــها أو البوح بها . فهناك الكثير من الناس الذين يواجهون صعوبات تتعلق بالتحـــــكم في الانفعالات ، (Weiten , 1998 , p.406 ) .

إن السيطرة على الانفعالات أو ما يُعرفُ حالياً بمصطلح " التنظيم الانفعالي " و استراتيجياته هو احد صيغ التنظيم الذاتي التي تهدف الى السيطرة على الاستجابات الانفعالية الشديدة و غير الملائمة ، و الذي يؤدي الفشل في تحقيق النجاح في هذه الاستراتيجيات الى نتائج وخيمة على مستوى التكيف . و ظهر الاهتمام بالتنظيم الانفعالي وستراتيجياته من خلال تتبع النتائج المرجوّة من اهداف هذه العملية على الصُعد السلوكية و البدنية و الحياتية ، و قد ركّز بعضُها على إحدى هذه الستراتيجيات ، وهو القمع الانفعالي ( قمع التعبير) Expressive Suppression لكونه " كبحاً واعياً لسلوكيات التعبير الانفعالي " ، ( Hagemann et.al.,2006,p.104) .

وحاول عددٌ من العلماء في مطلع القرن الماضي ربط فكرة التعبير الانفعالي بالحالة النفسية و البدنية للفرد ، و في هذا الجانب ، وصفَ بريدكس Prideaux عام 1920 الصلة بين التعبيرات الوجهية للانفعال و الحالة الفسيولوجية و النفسية للفرد مُشيراً الى ان السلوك التعبيري بالوجه Facial Expression Behavior يخفّف من حـدّة التـوترات الفسلجية الناجمة عن الاستثارة الانفعالية و يجلب الراحة النفسية عنـد التعـبير ، (Traue et.al ,1997, p.190) .

وأشارت عدة دراسات سابقة الى فروق في نتائج كبح الانفعالات الايجابية عن السلبية ، إذ أشارت دراسة نيزليك و كوبنز Nezlek & Kuppens الى ان كبح الانفعال الايجابي يرتبط بإنخفاض مستوى تقدير الذات Self-Esteem ، و انخفاض في مستوى التوافق النفسي ، و زيادة تواتر المشاعر السلبية كالحزن و القلق في المستقبل، في حين أرتبط كبح الانفعال السلبي بانخفاض مستوى تقدير الـذات و القـــلق العالـي ، ( Nezlek & Kuppens, 2oo7,p.10) .

والدراسات السابقة اهتمت بالصلة بين القلق و القمع الانفعالي لدى الافراد ، إذ اشارت في هذا الصدد دراسة تورك و آخرين **Turk et.al.** عام 2005 الى ان الأفراد القامعين يعانون صعوبات بالغـــــــة في تنظيم انفعالاتهم ، و غالباً ما يلجأون الى الكبح خوفاً من العواقب الاجتماعية المتأتية من تعبيراتهم الانفعالية في موقف ما ، و عادةً ما يرتبط هذا الخوف لديهم باعتقادات خاصة بهـم عـــن طبيعة المجتمع و مدى تقييمه السلبي للمشـاعر و الانفـعالات و التعبير عنها ، **Spokas et.al.,2009, p.284)** .

والقمع الانفعالي يولّد في المقابل حالة عالية من التوتر المرتفع الذي ينحصر داخل النفس الانسانية ، و ينجم عن محاولات خنق التعبير الانفعالي الذي هو عند الانسان بمثابة مُتنفس طبيعي لهذه الطاقة الكبيرة المعبّر عنها بالشعور و الاحساس ، و ما يتوقع من خزن و حبس هذه الطاقة هو توليد حالة من الضغط الخارجي عليها ناتج من أسلوب القمع ، و هذا الضغط الناتج ينعكس اثره بصورة سلبية ايضاً بزيادة تعرّض الفرد للأمراض النفسية و البيولوجية ، و يتخذ الأفراد في هذا الموقف طرائق بديلة لحل الأزمة مثلما رأى تراو **Traue** عام 1996 من خلال ما أسماه باسلوب ( الكبح – التثبيط ) ، و الغاية منه تقليل حدّة الانهيار داخل المنظومة الانفعالية و الناجم عن الكبح المتزايد ، و الذي يولّد ضغطاً اضافياً نتيجة تفاعل عدة عوامل عند الفرد ( كنمط الشخصية و التنشئة و الدوافع ... إلخ ) ، إذ رأى تراو ان الفرد في هذه الحالة يلجأ الى اتباع اسلوب معين لقولبة هذا الضغط بمرور الزمن لتتشكل منه – ربما – أنماط شخصية مثل نمط الشخصية ج **Type C personality** ( الشخصية المهدّدة بالسرطان ) ، أو الازدواجية في التـعامـل ، أو فرض السيطرة ، و لكل منها مستويات معينة من القـمـع الانفعالـي ، **Traue et.al ,1997, p.190)**

وتعد الضغوط من اهم سمات العصر الراهن الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزء من حياة الانسان نظراً لكثرة

التحديات التي يواجهها في هذا العصر، ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الاعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل المعلمين والأساتذة . وهذا التغيير وما تبعه من تطور سريع ومستمر يعد قوة أساسية لها تأثيراتها الآنية وعواقبها على النواحي النفسية والاجتماعية للأفراد، إذ يتعرض الموظفون والعاملون بصورة عامة والمرشدون بصورة خاصة لمستويات مختلفة من الضغوط والتوترات قد تخلق آثار نفسية واجتماعية على كل فرد ، إذ كثيراً ما يواجهون مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطرابات والقلق والخوف والإحباط والغضب ، مما يؤثر على حالتهم الصحية والنفسية ، وكذا على علاقاتهم الاجتماعية وبالتالي ينعكس ذلك على أدائهم ويحد من قدرتهم على تحقيق أهدافهم (سمية، 2015: 6).

ونظراً لطبيعة مهنة الارشاد التربوي، إذ إنها تعد من المهن التي تحتاج الى جهوداً كبيرة، فإن المرشد التربوي قد يقابل العديد من الضغوط بصفة عامة ، وضغوط العمل بصفة خاصة ، وهذه الضغوط المرتبطة بالمهنة قد يستطيع المرشد مواجهتها والتكيف معها وتسخيرها لصالحه، او يعجز عن مواجهتها، مما يترتب على ذلك عدم رضاه عن عمله، وتعد ضغوط العمل من القضايا التي لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض ( الحمايده،2017 : 3).

وتأتي اهمية البحث الحالي من أهمية دراسة هذه المتغيرات التي لم تدرس في بيئتنا على – حد علم الباحثة – ، وعلى مدى الافادة العلمية المرجوة من نتائج هذا البحث في الميدان التطبيقي التربوي والعلمي والارشادي للطلبة .

**وتتمثل اهمية الدراسة في الجوانب الآتية :**

**الاهمية النظرية :**

1- الاهمية النظرية لهذا البحث تتمثل في محاولة القاء الضوء على فكرة نظرية واضحة عن متغيري البحث القمع الانفعالي والضغوط المهنية . كما تأمل الباحثة ان تسهم هذه الدراسة في اثراء جانب مهم من مجال الدراسات التربوية داخل المجتمع العراقي وكونه له اهمية بالغة كأحد المفاهيم المحورية في علم النفس .

2- قد تسهم بدفع عجلة الدراسة العلمية في هذا الاتجاه من البحوث وتوجيه انظار اصحاب القرار والقائمين على التعلم في والعمل على التأكيد على مثل هذه المتغيرات

**ثانياً : الأهمية التطبيقية :**

الاهمية التطبيقية لهذا البحث تتمثل على النحو الآتي :

1- تزويد المكتبة بأداة لقياس القمع الانفعالي والضغوط المهنية بعد التحقق من خصائصها السيكومترية في البيئة العراقية ، ويعد هذا إضافة للمكتبة العربية.

2- قد يسهم التعرف القمع الانفعالي والضغوط المهنية في اعداد البرامج التدريبية المهنية التي تساعد في الاهتمام بموضوع القمع الانفعالي والضغوط المهنية والتي تعد استجابة لتوصيات المؤتمرات التربوية العالمية والاقليمية من ضرورة توظيف المستحدثات في العملية التعليمية .

3- يستمد البحث الحالي اهميته من الفئة التي يهتم بدراستها وهم المرشدين التربويين ، إذ انهم احد اركان العملية التربوية في أي مجتمع متقدم ، وهم فئة تحتاج للمزيد من الدراسات والبحوث التي تساعدهم على مواجهة التحديات التي تعوق تقدمهم.

4- قد يلفت هذا البحث نظر الباحثين في التربية وعلم النفس الى بعض المتغيرات الحديثة التي ما زالت بحاجة الى مزيد من البحث والدراسة ، لكشف علاقاتها ومدى تأثيرها وتأثرها بالمتغيرات الاخرى.

**اهداف البحث**

البحث الحالي يهدف التعرف على :

1- القمع الانفعالي لدى المرشدين التربويين .

2- دلالة الفرق الاحصائي في القمع الانفعالي لعينة البحث وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)

3- الضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين .

4- دلالة الفرق الاحصائي في مستوى الضغوط المهنية لعينة البحث وفقاً لمتغير الجنس ( ذكور ، إناث) .

5- العلاقة الارتباطية بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية لدى عينة البحث .

**حدود البحث**

يتحدد البحث الحالي بالمرشدين التربويين في محافظة ميسان ، من الذكور والإناث العاملين في مديرية التربية للعام الدراسي 2021-2022 .

**تحديد المصطلحات :**

**أولاً : القمع الانفعالي Emotional Suppression :**

- تعريف ويكنر 1989( Wegner , 1989 ) : " الانكار الواعي للمشاعر " ، **(Pugh , 2009 , p.1)** .
- تعريف كروس 1993 ( Gross,1993 ) : " الكبح الشعوري من الفرد لسلوكيات التعبير الانفعالي السلبي لديه عند الاستثارة الانفعالية " ، **Gross & John , 2003,p.349)** .
- تعريف ريشارد و كروس 2005 ( Richard & Gross,2005 ) : " كبح اصدار الاشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية " ، **( Richard & Gross , 2005 , p.3)** .

**التعريف النظري** : اعتمدت الباحثة تعريف ريشارد و كروس تعريفاً نظرياً لمُصطلح القمع الانفعالي، لأنها الأكثر ملائمة لمتطلبات البحث الحالي .

**التعريف الإجرائي** : "الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس القمع الانفعالي الذي اعد لذلك".

**ثانياً :الضغوط المهنية** Occupational Stress:

- عبد الباقي (2003): مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الافراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الافعال التي تظهر في سلوك الافراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط (عبد الباقي ، 2003: 329).
- العميان (2005): تجارب داخلية تؤدي الى عدم التوازن النفسي والفيسيولوجي، عند الفرد وذلك نتيجة عوامل البيئة الخارجية او المنظمة او الفرد نفسه (العميان، 2005: 160).
- الحمايدة (2017): مجموعة من المؤثرات والمتغيرات التي تواجه الفرد في ادائه المهني بسبب المسئوليات والاعباء والمهام التي تفوق قدراته، مما تؤثر على سير العمل المهني وتجعله يعاني من المشكلات الجسمية والنفسية والسلوكية (الحمايدة، 2017: 8).
- قرقاح (2018) : وتعرف الضغوط المهنية على انها الضغوط المرتبطة بحجم العمل والرواتب ونوع العمل وصراع الدور وغموض الدور والنمو والتقدم المهني والاستقرار الوظيفي وسوء العلاقات وضغوط الهيكل التنظيمي. (قرقاح ، 2018 : 147).

**التعريف النظري** : وقد تبنت الباحثة تعريف (قرقاح 2018) ، لذلك فقد تبنت وجهة نظرهم في البحث الحالي .

**التعريف الإجرائي:** (الدرجة الكلية التي يحصل عليها من خلال إجابتهم على مقياس الضغوط المهنية المعد لذلك الغرض ).

**المرشد التربوي** : هو احد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلبة التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية (وزارة التربية ، 1988: 10).

## إطار نظري ودراسات سابقة

### أولاً : اطار النظري ودراسات سابقة

### اولاً : القمع الانفعالي Emotional Suppression

يصنّف القمع الانفعالي ضمن أحد أشكال استراتيجية " تشكيل الاستجابة " التي صنّفها كروس ، و هو يشير الى ( محاولات الفرد للتقليل من السلوكيات المستمرة و المعبّرة عن الانفعالات ) ، و من أمثلة السلوكيات المتعرضة للقمع : محاولات كبح الفرد لإظهار غضبه أمام رئيس العمل ، أو إخفاء التوتر و القلق في أثناء مقابلة مهمة ، و غيرها . و يُعزى السبب وراء الاهتمام بموضوع القمع الانفعالي الى وجود تعارض في الآراء بحقيقة ما يحدثه القمع كآلية متبعة من تأثيرات في الافراد . و يتمركز الجدل الدائر في رأيين ، يشير الرأي الأول منهما الى دور التعبير الانفعالي في تنفيس الطاقة الانفعالية . و يتبع هذا الرأي إنموذجاً يُعرف بالانموذج ( الهيدروليكي ) ، و طبقاً لهذا الانموذج ، فإن الطاقة غير المعبّر عنها غالباً ما تجد منفذاً لتتسرّب عبره الى الخارج بهيئة استجابات فسيولوجية متوترة . أما الرأي الآخر ، و هو على النقيض تماماً من الأول ، فيُعرفُ بإنموذج ( رد الفعل الوجهي ) ، و يشير الى ان سلوكيات التعبير الانفعالي مثل :" التعبيرات الوجهية "، تهدف الى التضخيم من طبيعة الاستجابات الانفعالية ، فإذا ما كُبحت هذه التعبيرات ، فإن هذا يؤدي الى كتم الانفعالات بالمقابل . غير أن الدراسات التجريبية بشأن الموضوع لا تتفق بدقة مع هذين الرأيين . فمن جهة ، كان المشاركون الذين طُلب منهم قمع انفعالاتهم أثناء موقف انفعالي مثل ( شريط مصوّر ، أو محادثة ، أو شريط ذي مؤثرات انفعالية ) قد أظهروا زيادة في فعّالية الجهاز العصبي الوّدي من

ناحية النظام القلبي الوعائي ، من خلال ارتفاع ضغط الدم كما توصّل لذلك ديماري و زملاؤه **Demaree et.al.** عام 2006 ، و كروس و ليفنسون **Gross & Levenson** في عامي 1993 و 1997 . و من جهة أخرى ، عندما طلب منهم قمع انفعالاتهم ، فإن المشاركون اختبروا شعوراً مشابهاً أو مُنخفضاً انفعالياً ( و من الشائع حدوث ذلك عند قمع الانفعالات الايجابية لأن ضـرر القمع هـنا أقـل مـمّـا فـي حـالة الانفعالات السلبية ) ، **(Gross , 2008 , pp.504-505)** .

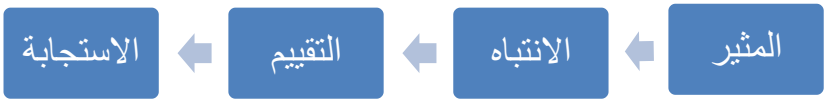
والأضرار الناجمة عن القمع تظهر في أعوام مبكرة من حياة الانسان ، إذ أشارت دراسات تجريبية قام بها في هذا المجال كُـلٌّ من فوكس **Fox** ، و شميدت **Schmidt** ، و كالكنس **Calkins** ، و روبن **Rubin** ، و كوبلن **Coplen** عام 1996 الى أن الاطفال و المراهقين الذين يتصرفون على وفق أساليب تنظيمية قامعة يظهرون جانباً كبيراً من الحذر و الخوف في ردود أفعالهم ، مع انسحاب اجتماعي و سمات قلق عالية ، و غالباً ما يبحثون عن أولياء امورهم في المواقف غير المألوفة كنوع من الحماية . و أجريت دراسات عديدة لاختبار رد الفعل البدني و الفسلجي بهذا الخصوص و هو ما يظهر ارتفاعاً في ضغط الدم بمرور الزمن ، و ارتفاع معدلات هرمون الضغط ( كورتيسول ) و يدل هذا على التحفّز المرتفع في حالات القمع الانفعالي في بدن الفرد . و يذكر فوكس في دراساته على المراهقين عام 1996 أن المُدة الممتدة بين الطفولة المبكرة و المراهقة لها أهميتها و دورها في توجيه الافراد نحو أساليب و ستراتيجيات تنظيمية ايجابية و ناجحة أو قد يخفق هؤلاء الافراد في تحقيق ذلك تبعاً لنمط التنشئة و الأسرة المحيطة بهم، **( Penela , 2009 , pp.3-4 )** .

و فيما يلي عرض لأهم الأطر النظرية في قمع التعبير الانفعالي .

- **نظرية جيمس كروس Gross Theory بين الأعوام 1998-2001 :**

**نظرية معرفية:** تعد نظرية جيمس كروس من أهم النظريات المتداولة في الوقت الحاضر و المتعلقة بموضوع تفسير التنظيم الانفعالي عامةً و القمع الانفعالي

خاصةً ، و تشير النظرية في بنودها الى طبيعة الافراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتى الوسائل ، و هذه الوسائل هي عدة ستراتيجيات متبعة ، ولكي تُفهم هذه الستراتيجيات بصورة واضحة ، فإن الأمر يتطلب العودة الى موضوع الانفعال ، و الى ذلك الإنموذج المسُمى بـ " الانموذج الشكلي للانفعال " **Modal Model of Emotion** و الذي يمنح للانفعال ثلاثُ ميّزات فعلية و هي : التفاعل بين الفرد و المثير و التي تتطلب قدراً من الانتباه . و في الشكل ( 1 )، إشارة الى توضيح مبسّط لمفهوم هذا الانموذج الشكلي و المتمثّل بتفاعل بين المثير و الاستجابة و متوسطاً لعمليات انتباه و تقييم للمثير و كيفية الاستجابة له مُـترافقةً مع حدوث تغيرات عصبية و سلوكية تبعاً لنمط تلك الاستجابة :




**شكل (1) : الانموذج الشكلي للانفعال ، ( Gross , 2007 , p.5 )**

ومن هنا يمكن الاشارة الى استراتيجيات التنظيم الخمس بالاستناد الى الشكل السابق، إذ يتضمن التنظيم الانفعالي الاستراتيجيات الآتية :

أ. انتقاء المثير **Situation Selection**

ب. تحوير المثير **Situation Modification**

ج. الانتباه المنتشر **Attentional Deployment**

د. التغير المعرفي **Cognitive Change**

هـ. تشكيل الاستجابة **Response Modulation**

و أكّدَ كروس في نظريته طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتى الوسائل ، و ينطلق في تفسيره التنظيم من عملية توليد الانفعال و التي تشير الى أن الانفعال يتبلور من تقييم الفرد للإشارات و الرموز ذات الصبغة الانفعالية في البيئة ، و بعد إجراء التقييم المطلوب ، تنطلق التغيرات الفسلجية و العصبية و السلوكية لتحقيق الهدف المرجو ، و تتشكل الاستجابة بطرائق شتى ، و لكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فإن افضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم الانفعالي تكمنُ في تحديد وقت تدخلها في أثناء سير عملية توليد الانفعال . ولابدَّ هنا من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها ، فهناك استراتيجيات تركيز سابقة و استراتيجيات تركيز لاحقة ، و تشمل الأولى جميع العمليات السابقة الذكر و التي تحدث قبل اجراء تقييم للمثير و منح الاستجابة المناسبة ، في حين تشير الثانية الى جميع العمليات التي تحدث في أثناء تقييم المثير و ما يلحقه من استجابة للمثير ، **(Gross & John , 2003 , p.348)** .

و تعد الاستراتيجيات الأربع ( انتقاء المثير و تحوير المثير و الانتباه المنتشر و التغير المعرفي ) من العمليات السابقة ، أما استراتيجية (تشكيل الاستجابة ) فتعد من العمليات اللاحقة ، و يقصد بانتقاء المثير (عملية البحث أو تجنب موقف ما أو شخص ما في البيئة لتحقيق السيطرة على الانفعالات ) ، فيما يشير تحوير المثير الى ( عملية تكييف في المثير و تحويره بما يناسب تأثيره في الانفعالات مما يجعل منه في النهاية مثيراً مختلفاً عن سابقه ) ، أما عملية الانتباه المنتشر فيُقصد بها ( توزيع الانتباه لالتقاط جوانب في البيئة و التركيز عليها و بما ينفع عملية التنظيم ) ، فيما تعد عملية التغير المعرفي (عملية بناء أكثر من معنى للموقف أو المثير ) ، و أخيراً عملية تشكيل الاستجابة و التي تعني (محاولات متنوعة و متعددة للتأثير في طبيعة الاستجابة الانفعالية بمجرد ظهورها و تشكلها ) ، ( **John & Gross , 2004 , p.1304** ) .

واستراتيجيات التنظيم تتخذ عدة أشكال لإظهار فاعليتها مع القوة الانفعالية و بالاعتماد على خلفية الفرد الثقافية و الفكرية و طبيعة الموقف و ما يتطلبه من سيطرة و تحكّم . و غالباً ما يُـتَّـبع تصميم استراتيجيات التنظيم الذي أبتكره كروس عام 1998 و الذي بموجبه يميّز بين نوعين من الاستراتيجيات المتّبعة ، الأول و يُطلق عليه مُـصطلح " إعادة التقييم " **Reappraisal** ، و الثاني يُطلق عليه مُـصطلح " القمع " **Suppression** ، و يتضمن المصطلح الأول ( تغييراً في طريقة تفسير الفرد للموقف و بالتالي التقليل من التأثير الانفعالي له و هو صيغة من صيغ استراتيجية التغير المعرفي ) ، في حين يتضمن المصطلح الثاني ( قمعاً للإشارات الصادرة عن المشاعر الداخلية و هو صيغة من صيغ تشكيل الاستجابة ) . و تشير الدراسات السابقة الى أن كلتا الطريقتين مختلفتان في النتائج المترتبة عليهما ، على أن استراتيجية اعادة التقييم ترتبط بانخفاض التجربة الانفعالية كما توصّل لذلك كروس عام 2002 ، و في العموم ، ترتبط استراتيجية اعادة التقييم بنتائج مفيدة مثل ارتفاع مستوى التوافق النفسي ، و تحسّن الوظيفة الشخصية للفـرد ، فيما ارتبطت استراتيجية القمع الانفعالي بانخفاض الوظائف المذكورة سـابقاً ، **(Nezlek & Kuppens , 2008 , pp.562-563)** .

وتعود أسباب تمييز هاتين الاستراتيجيتين عن غيرهما من الاستراتيجيات الخمس سابقة الذكر من قبل كروس ، هو ما وضّحه الى ثلاثة أسباب هي : الأول و هو أهمية ان تكون الاستراتيجية المنتقاة شائعة الاستعمال في الحياة اليومية ، و الثانية أن الاستراتيجية المختارة لابد من أن تسمح بإجراء المعالجات التجريبية و تحليل الفروقات الفردية ، و الثالثة أن الاختلاف بين العمليات السابقة و العمليات اللاحقة ، إذ ارتأى كروس في تصنيفه اختيار العملية المتمركزة في الوسط و هـي (التغـير المعـرفي ) كـمـمثـلة للعـمليات السابقة ، و اخـتيار عـملية ( تشكيل الاستجابة ) كـعـملية لاحـقـة ، **( John & Gross , 2004 , p.1304)** .

إن سيطرة أسلوب القمع الانفعالي تمتد لتشمل السلوكيات الصادرة عن الفرد و ليس التحكّم بالانفعالات و التفكير فحسب ، ففي دراسة أجرتها ليزا فوستو **Fucito** و زملاؤها عام 2010 لدراسة تأثير القمع الانفعالي في الاستمرار على وسائل إيذاء الذات كالتدخين المستمر مثلاً ، أشارت الى أن التدخين المستمر و طويل الأمد قد ارتبط عند الأفراد القامعين لتعبيرات الحزن أو الغضب عند مشاهدتهم شريطاً مصوّراً ذا طابع مؤثر ، فيما انخفضت مثل هذه السلوكيات لدى مَنْ يتبعون وسائل تنظيمية أخرى ، و يدل على ارتباط القمع الانفعالي بوجه خاص بالدافع نحو التدخين و لاسيّما عند المكتئبين و القلقِين منهم ، **( Fucito et.al. , 2010 , p.1156) .**

وفي إشارة الى الاكتئاب و القلق ، دلّت دراسة سبوكاس و زملائه **Spokas et.al.** عام 2009 على وجود صلة قوية بين ارتفاع مستوى القلق لدى الأفراد و قمعهم انفعالاتهم و أفكارهم ، إذ قام بدراسة لقياس مستوى القلق لدى 95 طالباً جامعياً و مدى اتباعهم أسلوب القمع باتباع وسائل قياس خاصة بهذا الغرض ، و بعد القياس ، قُسّمت العينة على ثلاثة أقسام : ذوو القلق العالي ، و ذوو القلق المعتدل ، و ذوو القلق الـوَاطِئ ، و كانت المجموعة الأولى الأكثر قمعاً للمشاعر و الأقل قدرة في التعبير و وصف انفعالاتهم من المجموعتين الأخريين . و أرجعت الدراسة السبب لكون الفرد القامع يشعر بعجزه الاجتماعي و عدم قدرته على الاختلاط و الانسجام مع محيطه نتيجةً للقمع المستمر مما يضعف من قوة الأواصر الاجتماعية من حوله ، و تركه بالتالي ضحية للقلق و لاسيّما الاجتماعي منه ، **( Spokas et.al. , 2009 , pp.285-289 ).**

وذكر كروس في معرض دراساته عن القمع أن الكبح المستمر و طويل الأمد من شأنه أن يؤدي الى فقدان الأصالة و الجوهر ، التي تهدف الى تمييز الفرد عن غيره و بالتالي يسبّب فقدانها الى محاولات الفرد للاندماج الاجتماعي و فقدان ذاته لتحقيق القبول الاجتماعي و عدم التعرّض لأي رفض من المجتمع ، و يعترف هؤلاء الأفراد باتباعهم حيلاً و أساليب لجعل الآخر يتوهم بشأن حقيقة دواخلهم و مشاعرهم ، و بالتالي الاستنتاج

ان محاولاتهم القمعية تزداد كلما كانت الصلة مهمة أو مفيدة للفرد و يخشى من خسارتها نتيجة الاعتراف بحقيقة ما يفكر أو يشعر به ، ( **John & Gross , 2004 , p.1313**) .

و فيما يتعلق بالجانب العصبي ، ذكرَ كروس في أبحاثه عن أهمية الجانب العصبي التحّكم بعملية التنظيم الانفعالي و لاسيّما استراتيجية إعادة التقييم واستراتيجية القمع الانفعالي ، و توصّل في دراساته مع زملائه الى أن هذه الاستراتيجيات تؤثر بدورها في قدرة و فاعلية الجهاز العصبي و كيفية استقباله المحفّزات البيئية . إذ استنتج كروس و زملاؤه في أحدى الدراسات العصبية لكشف حقيقة الأسس العصبية لعملية التنظيم الانفعالي ، حدوث زيادة في فاعلية الجزء اللوزي المسؤول عن الانفعالات في الدماغ و الذي يُعرف بالاميجدالا **Amygdala** و فاعلية الاستجابات الواردة من منطقة الانسولا **Insula** و هي منطقة تسهم في عملية الوعي ، مع انخفاض في الشدة الانفعالية و ردود الفعل المعبّرة عنها ، و توليد لاحق لنشاط في قشرة الفص الجبهوي من الدماغ . و في هذا الجانب ، أجرى كولدن و كروس و زملاؤهما **Goldin & Gross et.al.** عام 2008 دراسة تختص بالنتائج المتعلقة بالنواحي العصبية لهذه العملية التنظيمية ، إذ استُعمل شريط مصوّر يمتلك مؤثرات انفعالية عابرة لكن قوية و فعّالة تتضمن انفعال الاشمئزاز و الانزعاج ، و التي تضمن تحفيز عمل الاجزاء المسؤولة عن الانفعال في الدماغ البشري . و استُعملت تصاميم ضمن الافراد لإجراء مقارنة في درجة تأثير استراتيجية القمع واستراتيجية إعادة التقييم في الخبرة الانفعالية لدى رؤية هذا الشريط و تأثيرها في سير عمل الجهاز العصبي . و استُعينَ بمفحوصين من الاناث ممن لا يمتلكن تاريخ اصابة بأمراض عقلية أو نفسية في هذه التجربة بدلاً من الذكور لأن الإناث يظهرن مستوى أعلى في الاستجابة الانفعالية عند رؤيتهن لمواقف مثيرة للاشمئزاز مقارنةً بالذكور. و بدأت التجربة بعرض الشريط على المشاركات باستعمال أجهزة التصوير المغناطيسي **Magnetic Resonance Imaging MRI** ، و طُلب من بعض المشاركات أن

يتبعن أسلوب إعادة التقييم في عرض الفلم من خلال الاهتمام بالنواحي العلمية لعملية جراحية مثلاً ( بهيئة شريط معروض ) و التركيز على كيفية الافادة منه ، فيما طُلب من المجموعة الأخرى اتباع أسلوب القمع الانفعالي و عدم التعبير الوجهي عن أي انفعال و بالتالي دفعهم هذا الى الانشغال بقمع انفعالاتهم بدلاً من التركيز و التفكير بها . و فُحِصَ نشاط الدماغ خلال مُدة كلا الأسلوبين . و توصلت نتائج الدراسة الى تأثير القمع في التعبيرات الوجهية و خفض الردود السلوكية المعبّرة مع الابقاء على الشدة الانفعالية من دون الإفصاح عنها و هو ما يوّلد قوة سلبية تؤدي لاحقاً الى أمراض نفسية و بدنية ، إذ لوحظَ ارتفاع في اداء الجهاز القلبي الوعائي خلال تلك المُدة ، و زيادة في فاعلية الجزء الأيمن من الفص الجبهوي المسؤول عن التحكم و السيطرة السلوكية ، مُرافقاً نشاطاً ملحوظاً في منطقة الاميجدالا . فيما عملت إعادة التقييم على خفض فعاليات القمع و تأثيراته لدى المجموعة الأخرى ، **(Goldin et.al. , 2008 , pp.578-585 )** . و أوضحت مثل هذه الدراسة دور الجهاز العصبي في استراتيجية القمع الانفعالي لدى الأفراد.

**ثانياً: الضغوط المهنية**

**مفهوم الضغوط المهنية**

نشأ مصطلح الضغط المهني في المؤسسات والمنظمات ، إذ يفترض ان يقوم العاملين بواجباتهم المهنية بأسلوب يتسم بالفعالية لتقديم الخدمات المنتظرة منهم على اكمل وجه، ولكن على الرغم من الرغبة الصادقة التي قد تكون لدى اولئك العاملين فإن هناك معوقات في بيئة العمل تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة مما أدى الى ما يطلق عليه الضغط الوظيفي job stress. وضغط العمل ، ويشير هذا المصطلح بشكل عام الى المتغيرات التي تحيط بالعاملين في بيئة العمل وتسبب لهم الشعور بالتوتر والقلق. وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها : القيام

بالواجبات بصورة آلية تفتقر الى الاندماج والمشاركة الوجدانية والتشاؤم ونقص الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار( سمية، 2015: 17).

ويشير Luthas ان الضغوط هي استجابة الجسم لمجموعة من المواقف والمتغيرات البيئية والتي يترتب عليها العديد من الانحرافات والآثار الفيسيولوجية والنفسية للعاملين في المنظمة (ابو قحف، 2001: 169) .

ولقد حاول (ابو قحف، 2001) تحديد مفهوم وطبيعة ضغوط العمل على النحو الآتي :

- **المفهوم الذاتي للضغوط** : يتعامل اصحاب هذا الاتجاه مع الضغوط باعتبارها ردود الافعال البدنية والنفسية والسلوكية التي تصدر عن الفرد نتيجة لتعرضه لمثيرات معينة، ومن اصحاب هذا الاتجاه (سيلي، 1973) إذ يعرف الضغوط بأنها : الاستجابة غير المحددة لما تفرضه الظروف على الفرد من متطلبات.
- **المفهوم البيئي للضغوط** : يتعامل هذا الاتجاه مع الضغوط باعتبارها مجموعة من العناصر والمثيرات والقوى البيئية التي تؤثر على الفرد.
- **المفهوم المتكامل للضغوط** : هذا الاتجاه يشير الى الضغوط باعتبارها محصلة تفاعل الخصائص الذاتية للفرد مع الظروف البيئية الخارجية المحيطة بالفرد .

**النظريات المفسرة للضغوط المهنية**

فيما يلي نستعرض بعض النظريات التي تناولت الضغوط المهنية :

1- **نظرية سيلي** : ان الضغوط بحسب رؤية (سيلي) هي استجابة غير محددة للمتطلبات الواقعة على الفرد وهذه المتطلبات هي المسببة للضغط والتي يمكن ان تنتج عن المواقف السارة غير السارة ، والتي تعد من العوامل الاساسية في اختلال التوازن النفسي للإنسان . وهناك مجموعة من الاعراض الناتجة عن الضغوط مثل تضخم الغدة الادرينالية والتي اطلق عليها (سيلي) جملة من الاعراض التكيفية للضغوط الى ثلاثة مراحل :

- **مرحلة التنبيه** : يدرك فيها الفرد التهديد الذي يواجه من خلال الحواس وهي تتشابه مع مرحلة الطفولة . وتعد هذه المرحلة رد فعل لحالة الضغط التي يواجهها العامل او الموظف وتظهر عليه اعراض فيسيولوجية كارتفاع ضغط الدم وسرعة نبضات القلب وغيرها.
- **مرحلة المقاومة** : يتكيف الكائن الحي مع مصدر الضغط ولكن هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم وهي تتشابه مع مرحلة المراهقة . ويقوم الفرد في هذه المرحلة بالدفاع عن نفسه تجاه مصدر الضغط ويحاول مقاومة مسبباته لإزالة اعراضه والتغلب عليها لكي لا ينتقل الى المرحلة الثالثة أي تضعف وسائل الدفاع والمقاومة.
- **مرحلة الاستنزاف** : تقل فيها المقاومة والاجهاد المتوقع المصحوب بالموت وهي تتشابه مع مرحلة الشيخوخة (خليفة وعلي عيسى ، 2007: 152).

2- **نظرية لازاروس:** يرى "لازاروس" ان الضغط هو نوع من التقييم اذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة ، ويؤكد على ان الافراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط ، فالموقف الذي يكون مصدر ازعاج لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص آخر، وهو يرى ان الضغوط وأساليب مواجهتها تكون نتيجة للمعرفة والإدراك والتفكير، والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة وهذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد فالفرد عندما يواجه مواقف متعددة الابعاد يصعب عليه تقييمه، فالخطوة الاولى التي يجب القيام بها هي تقييم الحالة والخطوة الثانية هي اتخاذ القرار . وأكد على ان الضغوط لا يمكن قياسها بصورة مباشرة وإنما يستدل من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد (علي عسكر ، 2005: 30)

وأجريت العديد من الدراسات ذات الصلة بموضوع ذات العلاقة بالضغوط المهنية ومقارنتها مع متغيرات اخرى ، ومن هذه الدراسات دراسة (بدران، 2017) التي هدفت الى معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في

الاردن، واستراتيجيات التعامل معها، إذ بلغت عينة الدراسة (250) معلماً ومعلمة تربية مهنية من سلطات تعليمية متنوعة ، شملت وزارة التربية والتعليم، ووكالة الغوث، والقطاع الخاص، وكشفت نتائج الدراسة الى ان اهم مصادر الضغوط المهنية تراوحت بين الاداء السيئ للطلبة على الامتحانات، والتخطيط اليومي، وتصحيح الاختبارات، والضوضاء اثناء التدريس، وعدم توفر الدعم المادي، كما اظهرت نتائج الدراسة ان اهم الاستراتيجيات التي يتبعها المعلمون لتقليل هذه الضغوط هي : التفكير الايجابي والدعاء والصلاة ، والاقناع بالحصول على الافضل لاحقاً.

**جوانب الافادة من الدراسات السابقة**

افادت الباحثة من الدراسات السابقة في الجوانب الآتية :

- بناء الاطار النظري. وكيفية اختيار ادوات البحث والاساليب الاحصائية.
- الاستفادة في منهجية البحث الوصفي. ومقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة.

## منهجية البحث وإجراءاته

**أولاً: منهجية البحث:**

اعتمدت الباحثة في بحثها الحالي المنهج الوصفي الارتباطي ، إذ يعتبر هذا المنهج ملاءم لطبيعة البحث،اذ بواسطته يمكن تعرف على العلاقات بين الحقائق المتعلقة بالظاهرة المدروسة لغرض الوصول إلى فهم اكثر عمقا للظاهرة المدروسة ، وليس مجرد وصفها وتقدير ما ينبغي أن تكون عليه الظواهر في ضوء معايير محددة (الكيلاني والشريفي،2007: 28) ولغرض ايجاد معاملات الارتباط بالاعتماد على البيانات المتحققة لأفراد العينة . ولمعرفة قوة العَلاقة بين كل من "متغير القمع الانفعالي" و "متغير الضغوط المهنية" اعتمدت الباحثة هذا النوع من الدراسات.

**ثانياً: إجراءات البحث:**

**1. مجتمع البحث وعينته:**

مجتمع البحث الحالي يضم جميع المرشدين التربويين في المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي وذلك في المديرية العامة لتربية محافظة ميسان للعام الدراسي (2020_2021) الذين يمارسون مهنة الارشاد النفسي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الحالي ،اذ اختير (200) مرشدا ومرشدة من المجتمع بواقع (100) مرشدا من الذكور و (100) مرشدة من الاناث. والجدول (1) يوضح ذلك.

**جدول (1)**

**توزيع افراد العينة بحسب الجنس**

| مجتمع البحث | عدد المرشدين التربويين | | | | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|
| | الذكور | النسبة | الاناث | النسبة | |
| مديرية تربية ميسان | 100 | %50 | 100 | %50 | **200** |

**ثالثاً: أداتا البحث**

**الأداة الاولى: مقياس القمع الانفعالي**

اعتمدت الباحثة مقياس (مهدي 2012) للقمع الانفعالي ، وذلك للأسباب الآتية:

1- لكون المقياس مناسب للفئة المستهدفة في البحث الحالي وهي المرشدين التربويين.

2- تم التأكد من صدقه وثباته.

3- شمولية فقرات المقياس لكل جوانب المفهوم وهو القمع الانفعالي .

وقد تكون المقياس بصورته الاولية الاصلية من (24) فقرة ووضعت الباحثة سبعة بدائل لتقدير الاستجابة و هي ( أوافق بشدة ، أوافق في الغالب ، أوافق ، محايد ، لا أوافق، لا أوافق في الغالب ، لا أوافق بشدة ) ، و على وفق مقياس ليكرت التدرجي . ويتم تصحيح المقياس بإعطاء درجات (7,6,5,4,3,2,1) بحسب البدائل المتدرجة. حيث تقابل الدرجة(7) الاستجابة (اوافق بشدة) ، بينما تقابل الدرجة (1) الاستجابة (لا اوافق بشدة) وتتراوح الدرجة الكلية للمقاس ما بين (7_168) وتعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع القمع الانفعالي.

وقد بنت ( مهدي 2012) المقياس بالاعتماد على تعريف ريشارد و كروس 2005 ( Richard & Gross,2005 ) القمع الانفعالي بانه كبح اصدار الاشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية " ، Richard & Gross , 2005 , p.3) .

**التحليل المنطقي لفقرات مقياس القمع الانفعالي**

يعتبر فحص الفقرات الاختبارية فحصاً منطقياً من قبل الخبراء امرا هاما للتثبت من مدى مطابقة شكلها الظاهري للسمة التي أُعَّدت لقياسها (الكبيسي، 2001 : 17)، وللتثبت من مطابقة الفقرات للخاصية التي تم اعداده لقياسها، قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على عدد من المحكمين في علم النفس وكذلك الصحة النفسية والعلوم والنفسية والتربوية لبيان مدى صلاحية الفقرات في قياس القمع الانفعالي ،

واعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق (80%) كمعيار لقبول الفقرة من عدمه ، وبموجب هذا الاجراء تم قبول جميع الفقرات البالغة (24) فقرة اذ حازت كلها على نسبة اتفاق (100 %).

**التطبيق الاستطلاعي**

طبق المقياس على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (20) مرشد ومرشدة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من المجتمع المدروس وبعد الانتهاء من التطبيق تبين للباحثة ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة ، وكان معدل الوقت اللازم للإجابة (39) دقيقة.

**التحليل الإحصائي لفقرات مقياس القمع الانفعالي:.**

**الاتساق الداخلي (صدق الفقرات):تم حساب الاتساق الداخلي من خلال الأتي:**

**أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:**

وقد اعتمدت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات دلالة احصائية إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,087) بدرجة حرية (198) وبمستوى دلالة (0.05). والجدول (2) يبين ذلك.

**جدول (2)**

**معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس القمع الانفعالي**

| رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط | رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 0,526 | **7** | 0,444 | **13** | 0,471 | **19** | 0,381 |
| **2** | 0,385 | **8** | 0,542 | **14** | 0,246 | **20** | 0,331 |
| **3** | 0,308 | **9** | 0,536 | **15** | 0,291 | **21** | 0,483 |
| **4** | 0,534 | **10** | 0,544 | **16** | 0,546 | **22** | 0,533 |
| **5** | 0,633 | **11** | 0,341 | **17** | 0,591 | **23** | 0,555 |
| **6** | 0,269 | **12** | 0,533 | **18** | 0,350 | **24** | 0,569 |

**ب-الخصائص السيكومترية للمقياس:**

يُعد التحقق من الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقاييس التربوية والنفسية من المتطلبات الأساسية إذ إنها تؤشر إلى جودة الاداة في قياس ما اعدت لقياسه ليمكن الوثوق بها في قياس الخاصية أو السمة ( Zeller & Carmines, 1980 p:77)، وقامت الباحثة بالتحقق من مؤشرات صدق المقياس وثباته وكما يأتي:

**مؤشرات صدق المقياس (Validity)**

**1-الصدق الظاهري (Face Validity):** وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس القمع الانفعالي من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس. والأخذ بآرائهم حول مدى صلاحية الفقرات ، والذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضع لأجله.

2- **صدق البناء (Construct Validity):** لقد أشارت (انستازي) إلى أنّ المقياس الذي تختار فقراته في ضوء مؤشرين اثنين هما التحليل الإحصائي وتقديرات المحكمين للفقرات يتمتع بصدق البناء (Anastasi, 1982 p:54)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال المؤشرات الآتية:

- **صلاحية الفقرات:** وقد تحقق من خلال عرض فقرات المقياس على المحكمين للكشف عن مدى تمثيلها لجوانب متغير القمع الانفعالي والذين أكدوا على صلاحية الفقرات لقياس ما صممت من اجل قياسه كما اشرنا سابقاً.
- **معامل الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس:** أي من خلال الاتساق الداخلي لمقياس القمع الانفعالي الذي ثبت أنّ درجات كل الفقرات تكون مرتبطة وبدلالة احصائية بالدرجة الكلية للمقياس كما موضح في الجدول (3).

**ثبات المقياس:**

يقصد بالثبات (Reliability) مدى الاتساق (Consistency) والتكرارية (Repeatability) في قياس السمة ذاتها .ويعبر عنه كذلك بانه الدقة والاتساق في اداء الافراد والاستقرار في نتائج الاختبار عبر الزمن. وتم التاكد من ثبات المقياس من خلال الاتي :

أ- **طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest Method) :**

والثبات المستخرج بهذه الطريقة يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن (Stability) والذي يتطلبه إعادة تطبيق نفس الاختبار على نفس عينة الافراد بفاصل زمني يتراوح مقداره بين (10- 30) يوماً، وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني (Murph, 1988, P. 85) ، ولقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس القمع الانفعالي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة بلغت (30) مرشد ومرشدة وبعد انتهاء التطبيق الثاني تم استعمال معامل ارتباط بيرسون

للتعرف على طبيعة العلاقة الرابطة بين درجات التطبيقين الأول والثاني ، وقد ظهر أن معامل الثبات (0.87) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً .

**ب-معادلة الفا كرونباخ :-**

باستعمال معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل ثبات القمع الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ 0.86 وهو ثبات جيد يمكن الركون إليه .

**وصف المقياس بصورته النهائية**

يتكون مقياس القمع الانفعالي بصورته النهائية من (24) فقرات بسبع بدائل متدرجة وبذلك تكون اعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب هي (168)، واقل درجة (7) ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (96) .

**الأداة الثانية: مقياس الضغوط المهنية**

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة ومراجعتها للمقاييس ذات العلاقة بموضوع بحثها الحالي، فقد تبنت الباحثة مقياس (قرقاح 2018) والذي تم التعديل على مقياس (ابو نبعة 1999) لقياس الضغوط المهنية وذلك للأسباب الآتية:

1- حداثة المقياس.

2- تم التأكد من صدقه وثباته.

وتكون المقياس بصورته الاولية من (72) فقرة وتعرف الضغوط المهنية على انها الضغوط المرتبطة بحجم العمل والرواتب ونوع العمل وصراع الدور وغموض الدور والنمو والتقدم المهني والاستقرار الوظيفي وسوء العلاقات وضغوط الهيكل التنظيمي.

وتحددت بدائل الاجابة عن فقرات المقياس باستخدام طريقة ليكرت اذ يختار المرشد واحد من الخيارات الاتية: (موافق بشدة وتعطى 5 ، موافق وتعطى 4 ، احيانا وتعطى 3 ، اعارض وتعطى 2 ، أعارض بشدة وتعطى 1 ) .

**التحليل المنطقي لفقرات مقياس الضغوط المهنية**

قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين لبيان مدى صلاحية الفقرات في قياس الضغوط المهنية ، واعتمدت الباحث على نسبة اتفاق (80%) كمعيار لقبول الفقرة، وبموجب هذا الاجراء تم قبول جميع الفقرات اذ حازت على نسبة 100 % .

**التطبيق الاستطلاعي**

طبق المقياس على عينة عشوائية بلغت (20) مرشد ومرشدة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من المجتمع وبعد الانتهاء من التطبيق اتضح للباحث ان تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة .

**التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الضغوط المهنية.**

**الاتساق الداخلي (صدق الفقرات):تم حساب الاتساق الداخلي من خلال الأتي:**

**أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:**

وقد اعتمدت الباحثة معامل ارتباط بيرسون. وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,087) بدرجة حرية (198) وبمستوى دلالة (0.05). والجدول (3) يبين ذلك.

## جدول (3)

### معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.463 | 19 | 0.529 | 37 | 0.528 | 55 | 0.524 |
| 2 | 0.357 | 20 | 0.567 | 38 | 0.463 | 56 | 0.529 |
| 3 | 0.497 | 21 | 0.398 | 39 | 0.357 | 57 | 0.567 |
| 4 | 0.554 | 22 | 0.200 | 40 | 0.497 | 58 | 0.398 |
| 5 | 0.236 | 23 | 0.262 | 41 | 0.553 | 59 | 0.201 |
| 6 | 0.423 | 24 | 0.581 | 42 | 0.234 | 60 | 0.266 |
| 7 | 0.486 | 25 | 0.277 | 43 | 0.431 | 61 | 0.580 |
| 8 | 0.277 | 26 | 0.317 | 44 | 0.488 | 62 | 0.574 |
| 9 | 0.267 | 27 | 0.559 | 45 | 0.276 | 63 | 0.317 |
| 10 | 0.444 | 28 | 0.530 | 46 | 0.304 | 64 | 0.557 |
| 11 | 0.415 | 29 | 0.322 | 47 | 0.288 | 65 | 0.530 |
| 12 | 0.421 | 30 | 0.304 | 48 | 0.415 | 66 | 0.323 |
| 13 | 0.225 | 31 | 0.288 | 49 | 0.422 | 67 | 0.301 |
| 14 | 0.525 | 32 | 0.496 | 50 | 0.225 | 68 | 0.287 |
| 15 | 0.524 | 33 | 0.594 | 51 | 0.525 | 69 | 0.496 |
| 16 | 0,253 | 34 | 0,256 | 52 | 0,371 | 70 | 0,455 |
| 17 | 0,325 | 35 | 0,435 | 53 | 0,211 | 71 | 0,462 |
| 18 | 0,427 | 36 | 0,325 | 54 | 0,355 | 72 | 0,256 |

ب-**الخصائص السيكومترية للمقياس:** وقامت الباحثة بالتحقق من مؤشرات صدق المقياس وثباته وكما يأتي:

**مؤشرات صدق المقياس (Validity)**

1-**الصدق الظاهري (Face Validity)**: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الضغوط المهنية من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين والأخذ بآرائهم ومقترحاتهم حول صلاحية الفقرات ، والذين اتفقوا على صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضع لأجله.

2- **صدق البناء (Construct Validity)** وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال المؤشرات الآتية:

- **صلاحية الفقرات:** وقد تحقق من خلال عرض فقرات المقياس على المحكمين .
- **معامل الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس:** أي من خلال الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط المهنية الذي ثبت أنّ درجات جميع الفقرات مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس وبدلالة إحصائية . كما موضح في الجدول ( ).

**ثبات المقياس:**

أ- **طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest Method)**: لقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط المهنية لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة بلغت (30) مرشد ومرشدة وبعد انتهاء التطبيق الثاني تم استعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتعرف طبيعة العلاقة الرابطة بين درجات التطبيقين الأول والثاني ، ظهر أن معامل الثبات (0.87) ، وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً .

ب- **معادلة الفا كرونباخ** :- باستعمال معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل ثبات مقياس الضغوط المهنية بطريقة ألفا كرونباخ 0.94 وهو ثبات ممتاز .

**وصف المقياس بصورته النهائية**

يتكون مقياس الضغوط المهنية بصورته النهائية من (72) فقرة بخمس بدائل متدرجة وبذلك تكون اعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب هي (360)، واقل درجة (72) ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (216)

**الوسائل الأحصائية :**

استخدمت الباحثة برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) لحساب الوسائل الإحصائية التي استخدمت في البحث وكما يأتي :

- الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة.
- الاختبار التائي T–Test لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين الجنسين لكلا المتغيرين.
- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياسي البحث كما استخدم للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث .
- معادلة الفا– كرونباخ للاتساق الداخلي، استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي.

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

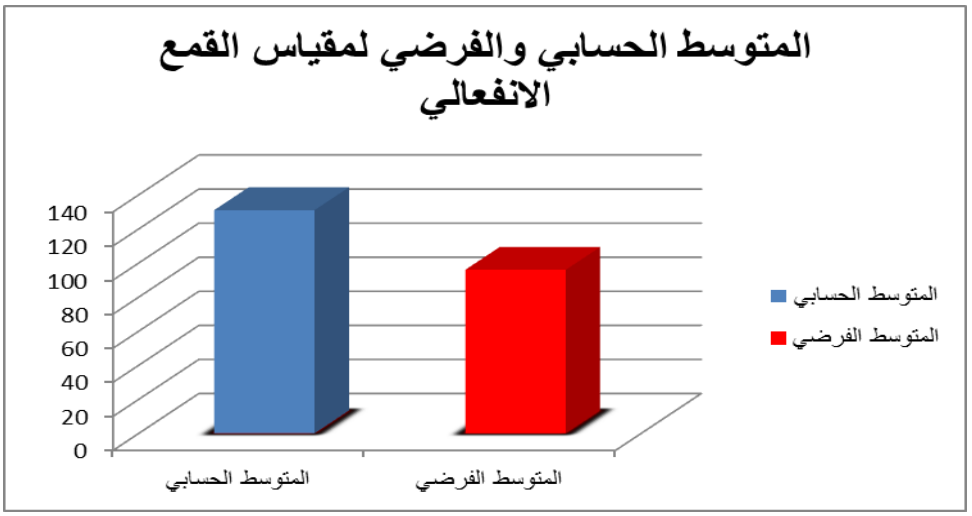
**الهدف الاول : التعرف على القمع الانفعالي لدى المرشدين التربويين .**

وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (130.780) درجة وبانحراف معياري قدره (24.954) درجة، وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (96) درجة ،استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (19.710) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، وبدرجة حرية (199) وهذا يعني ان عينة البحث لديهم قمع انفعالي بمستوى عال والجدول (4) والشكل (2) يوضح ذلك.

**جدول (4)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس القمع الانفعالي**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية t * | | الدلالة (0,05) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| القمع الانفعالي | 200 | 130.780 | 24.954 | 96 | 19.710 | 1,96 | دالة |




**الشكل (2) المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس القمع الانفعالي**

وتعزو الباحثة ذلك الى ان المرشدين التربويين لديهم حالة من القمع الانفعالي المرتفع و يرجع ذلك الى طبيعة حياة العصرية فضلا عن طبيعة العمل الارشادي الذي يؤدي الى وجود حالة من القمع لدى المرشدين وعدم الافصاح والبوح عن كل ما يدور في خلجاتهم بما تقتضيه الامانة المهنية ، و تجد الباحثة أن مرجع هذه النتيجة يرجع الى محاولة المرشدين القامعين في العموم لمقاومة مقدار الضغط النفسي الذي يسبّبه القمع الانفعالي في طاقتهم المعرفية و النفسية ، و من ثم تنشأ حالة من نكران ما قاموا به أو ما انجزوه بالفعل كوسيلة لتخفيف شعورهم بالتوتر .

ويتضح ان هذا المستوى الموجود من القمع الانفعالي يثبت أهمية البحث وما جاءت به النظريات بهذا الصدد ، إذ تتفق نتيجة الحصول على المستوى العالي من القمع الانفعالي مع ما توصلت اليه الدراسات السابقة من ضرورة خفض سلوكيات القمع الانفعالي ، ومن خطورة المستوى المرتفع للقمع ، ومدى تأثيره على الجوانب المعرفية والنفسية ، وجاءت نتائج البحث لتبرهن على صحة هذا الاستنتاج السائد في الدراسات السابقة ، فقد اتفقت مع نتائج (ريشارد وكروس، 2000) في تجربتهما عن أساليب التنظيم

الانفعالي الى ان متغير القمع الانفعالي يبدي تأثيره الأكبر في مهام الذاكرة ذات الطابع اللفظي وإن عملية مراقبة الذات تؤدي دوراً مهماً في الجانب اللفظي من التعبير عن الانفعالات (Richard & Gross,2000: 418).

**الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في القمع الانفعالي لعينة البحث وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكور ، إناث).**

بلغ متوسط درجات الذكور(146.520)، وبانحراف معياري مقداره (10.980) درجة. في حين بلغ متوسط درجات الاناث (115.040) درجة، وبانحراف معياري مقداره (25.113) درجة. وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (11.485) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198)، أي إن هناك ثمة فرقاً حقيقياً بين الذكور والاناث في القمع الانفعالي لصالح الذكور، والجدول (5) يوضح ذلك.

**الجدول (5)**

**الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق القمع الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس**

| الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة (,05 0) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| ذكور | 100 | 146.520 | 10.980 | 198 | 11.485 | 1,96 | دالة |
| اناث | 100 | 115.040 | 25.113 | | | | |

وتؤشر هذه النتيجة إلى أن القمع الانفعالي عند الاناث اقل من الذكور. وتفسر الباحثة هذه النتيجة على ان الذكور لديهم مستوى عال من القمع و يعود سبب هذا الى اختلاف المهام التي توكل الى كلا النوعين من الذكور و الاناث التي تجعل من اتباع أسلوب القمع متوقفاً على طريقة التنشئة التي تلقاها الفرد في أثناء حياته .

وترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية في ضوء الاطار العام لطبيعة المهنة التي يمارسها عينة البحث . واختلفت مع دراسة (قلندر، 2017) في هذا الصدد.

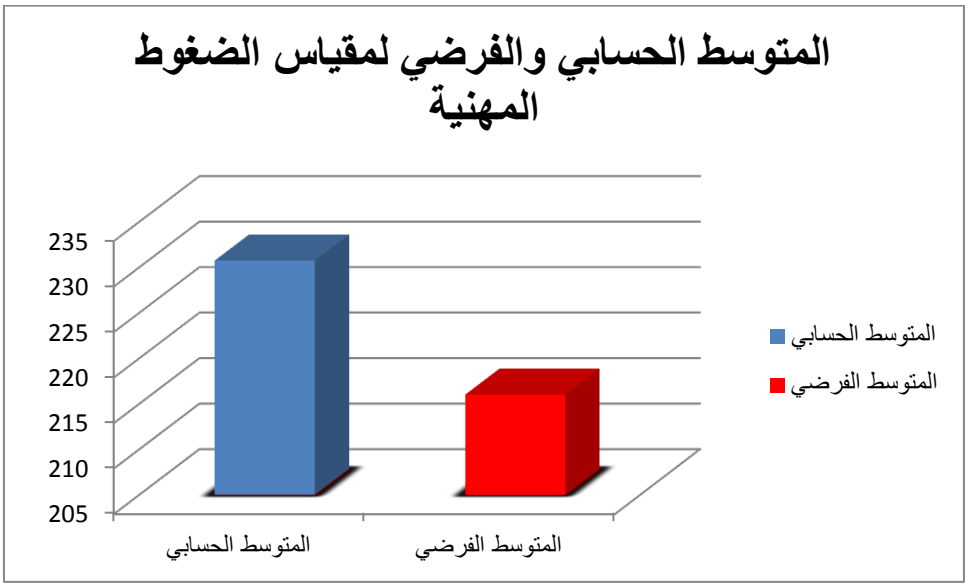
**الهدف الثالث : التعرف على الضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين ..**

وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (230.715) درجة وبانحراف معياري قدره (38.238) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق احصائيا بين المتوسطين الحسابي والفرضي الذي بلغ (216) درجة ، فقد استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان الفرق دال احصائيا وذلك عند مستوى دلالة (0,05) فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (5.442) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، وبدرجة حرية (199) وهذا يعني ان عينة البحث يمتلكون ضغوط مهنية. والجدول (6) والشكل (3) يبين ذلك .

**جدول (6)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الضغوط المهنية**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية t * | | الدلالة (0,05) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الضـــــغوط المهنية | 200 | 230.715 | 38.238 | 216 | 5.442 | 1,96 | دالة |




**الشكل (3) المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس الضغوط المهنية**

وتعزو الباحثة ذلك الى زيادة المتطلبات في العمل لدى المرشدين التربويين في الآونة الاخيرة النابع من الاعتقاد بأهمية العملية الارشادية التي يمارسوها وادراكهم الى ضرورة التعرف على ما هو جديد في مجال عملهم والتوجه نحو استخدام التجديد في الارشاد النفسي . كما انه لا شك ان التطور التكنولوجي الذي حصل في المجتمع العراقي في الآونة الاخيرة دفع بالمرشدين الى السعي نحو تعلم واكتساب اساليب ومهارات ارشادية ابداعية بسير وسهولة نسبية من اجل ممارستها اثناء عملهم. كل ذلك شكل ضغوط مهنية.

وهذه النتيجة منطقية في ضوء الاطار العام للمرحلة التي يمر بها المجتمع بصورة عامة ومجتمع المرشدين التربويين بصورة خاصة وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به نتائج (المدرس، 2000) و (قلندر، 2017).

**الهدف الرابع : التعرف على الفروق في مستوى الضغوط المهنية لعينة البحث وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكور ، إناث).**

بلغ متوسط درجات الذكور(250.000)، وبانحراف معياري مقداره (24.542) درجة. في حين بلغ متوسط درجات الاناث (210.930) درجة، وبانحراف معياري مقداره (39.319) درجة. وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (8.537) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198)، أي إن هناك فرقاً حقيقياً بين الذكور والاناث في الضغوط المهنية لصالح الذكور، والجدول (7) يوضح ذلك.

**الجدول (7)**

**الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الجنس**

| الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة (0 ,05) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| ذكور | 100 | 250.000 | 24.542 | 198 | 8.537 | 1,96 | دالة |
| اناث | 100 | 210.930 | 39.319 | | | | |

وتؤشر هذه النتيجة إلى أن الضغوط المهنية عند الذكور اعلى مما هو عند الاناث. وتفسر الباحثة هذه النتيجة على ان الاناث لديهن مستوى متدن من المبادأة في عملهن الارشادي وربما هذا متاتي من من امتلاكهن جملة من التعقيدات المجتمعية المتمثلة بالقيود وطريقة التنشئة مما تقلل المهارات الخاصة بتحسسهن للمشكلات التي تقابلهن في عملهن الارشادي .

وهذه النتيجة اختلفت مع ما جاءت به دراسة (قلندر، 2017).

**الهدف الخامس : التعرف على العلاقة الارتباطية بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين.**

للتحقق من هذا الهدف ، قامت الباحثة بأخذ اجابات عينة البحث على مقياسي القمع الانفعالي والضغوط المهنية، ثم استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج كما مبينة في الجدول(8).

**الجدول(8)**

**العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية**

| العدد | قيمة معامل الارتباط بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة (0,05) |
|---|---|---|---|---|
| | | المحسوبة | الجدولية | |
| 200 | 0.939 | 39.125 | 1,96 | دالة |

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة معامل الارتباط بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية قد بلغت (0.939)، ولمعرفة دلالة العلاقة استخدمت الباحثة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (39.125) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) ، وهي علاقة طردية دالة احصائيا، بمعنى انها علاقة قوية بين المتغيرين اي انه كلما كانت الضغوط المهنية عالية لدى المرشدين التربويين زاد قمعهم الانفعالي والعكس صحيح.

وهذه النتيجة تتفق مع ما جاءت به دراسة (قلندر، 2017).

**الاستنتاجات**

استنتجت الباحثة في ضوء النتائج ، التي توصلت إليها إلى ما يأتي:

1-ان المرشدين لديهم قمعا انفعاليا.

2-ان المرشدين يتصفون بالضغوط المهنية.

3-أن القمع الانفعالي عند الاناث اقل من الذكور، اذ توجد فروق في متغير القمع الانفعالي تعود الى اختلاف الجنسين ولصالح الذكور.

4-أن الضغوط المهنية عند الاناث اقل من الذكور، اذ توجد فروق في متغير الضغوط المهنية تعود الى اختلاف الجنسين ولصالح الذكور.

5-توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية.

**التوصيات:-**

توصي الباحثة في ضوء نتائج بحثها بما يأتي:

1-ينبغي السعي الى اعتماد أسلوب القمع الانفعالي المنخفض للمرشدين و هذا وحدهُ كفيل بالتشجيع على الافادة من حالة القمع الانفعالي المنخفض في محاولة نشر ثقافة الارشاد النفسي التي تساعد الافراد من مختلف بيئاتهم على تقبل انفسهم و قدراتهم و مساعدتهم على فهم الواقع بطريقة أفضل من خلال تدريب الافراد على مواجهة الضغوط و كيفية إيجاد التكيف الانسب لها .

2-ضرورة ازدياد تدريب وارسال المرشدات للدورات داخل وخارج العراق التي هدفها تطوير عملهم واطلاعهم في تخصصاتهم.

3-يجب توعية المرشدين التربوين الى مدى ادراك خطورة الاستمرار في التعرض للضوط المهنية وما يترتب عنه اثار سلبية تؤثر على صحته النفسية والجسمية وحتى العقلية .

**المقترحات:-**

لإكمال البحث وفي ضوء ما سبق اقترحت الباحثة ما يأتي:

1-اجراء بحث مماثل عن متغير القمع الانفعالي والضغوط المهنية عند اساتذة الجامعة او مدراء المدارس، ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.

2-القيام بدراسة تتناول علاقة متغير القمع الانفعالي ومتغيرات الاخرى من قبيل الرفاهية النفسية.

3-القيام بدراسة تتناول مدى العلاقة الارتباطية بين الاداء الوظيفي والقمع الانفعالي.

**المصادر** العربية:


- ابو قحف، عبد السلام (2001). **محاضرات في السلوك التنظيمي**، ط1، الاسكندرية، الدار الجامعية للطباعة والنشر.
- بدران ، بلال (2017). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الاردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة التربية**، 176، (1) 324-366.
- الحمايده، محمد محمود (2017).**إدارة الذات كمتغير وسيط بين الضغوط المهنية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة**. رسالة ماجستير، جامعة الاقصى – غزة ، فلسطين.
- خليفة ، وليد السيد، عيسى، مراد علي(2007).**الضغوط النفسية- المفاهيم والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي.**
- سمية، خرزي (2015). **اتجاهات الاساتذة نحو الضغوط المهنية في الجامعة** ، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر .
- الطائي ، مهدي خليل جاسم (2017). الحاجة الشخصية للبناء وعلاقتها بالانغماس الوظيفي لدى المرشدين التربويين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد.
- عبد الباقي، صلاح الدين (2003). **السلوك التنظيمي مدخل تطبيقي معاصر**، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية، مصر.

- علي ،عسكر(2005). **الاسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل، السلوك التنظيمي المعاصر**، القاهرة، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- قرقاح ، ليلى (2018): الضغوط المهنية وعلاقتها بالامن النفسي لدى العاملين في مستشفيات الامراض العقلية ، رسالة ماجستير ، جامعة العربي بن مهيدي.
- ابو علام، صلاح الدين محمود (2010): ***علم النفس التربوي*** ،ط1، دار الفكر،عمان، الاردن.
- فرج ، صفوت (1980): ***القياس النفسي***، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- قلندر، سهلة حسين(2017). القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، **مركز البحوث النفسية**، العدد 26.(1027-1060).
- الكبيسي ، وهيب مجيد (2010) ، **الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية** ، بغداد، مؤسسة المرتضى للكتاب العراقي .
- الانصاري ، بدر محمد (2000) ، قياس الشخصية ، الكويت ، دار الكتاب الحديث.
- ملحم، سامي . (2000). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع: عمان.
- عريفج، سامي، ومصلح، خالد حسين، وحواشين، مفيد نجيب. (1999). في مناهج البحث العلمي وأساليبه. ط2، دار مجدلاوي للنشر: عمان.
- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن، أنور حسين. (1990). مناهج البحث التربوي' بغداد. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- مهدي ، ريم علي (2012): تأثير القمع الانفعالي لدى نمطي الشخصية " ج " و " د " في الذاكرة المستقبلية ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة بغداد.
- العميان، محمود (2005).**السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال**، دار وائل للنشر ، ط3، عمان ، الاردن.

**المصادر الاجنبية:**


- Anastasia, A. (1982): ***Psychological Testing,*** New York, Macmillan, 5th,Edition
- Butler , Emily A. et.al. ( 2007 ) : ***Emotion Regulation and Culture : Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture – Specific ?*** , Emotion Journal , the American Psychological Association , Inc. , U.S.A. ,Vol.7 , N.1 .
- . Coifman , Karin G. & Bonanno , G.A. ( 2010 ) : ***When distress does not become depression; Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement*** , Journal of Abnormal Psychology, Vol. 119 , N.3 .
- . Fucito , Lisa M. et.al. ( 2010 ) : ***Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Emotion Regulation Strategies in Cigarette Smokers*** , Nicotine & Tobacco Research , Oxford University Press , U.K. , Vol.12 , No.11.
- . Goldin , Philippe R. et.al. ( 2008 ) : ***The Neural Bases of Emotion Regulation : Reappraisal and Suppression of Negative Emotion*** , Biological Psychiatry , Society of Biological Psychiatry , U.S.A. , Vol. 63 .

- . Gross , James & John , Oliver P. ( 2003 ) ***: Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well – Being*** , Journal of Personality and Social Psychology , American Psychological Association , U.S.A. , Vol. 85 , No.2.

- . Gross , James J. ( 2008 ) : ***Emotion Regulation , Book of Emotions*** , 3rd Edition , The Guilford Press , NY , U.S.A.
- . Hagemann , Tim et.al. ( 2006 ) : ***Expressive suppression during an acoustic startle*** , Psychophysiology Journal , Blackwell Publishing Inc. , U.S.A. , Vol. 43 .
- . Iwamitsu , Yumi et.al. ( 2005 ) : ***Emotional Suppression , and Psychological Distress before and after Cancer Diagnoses*** , Psychosomatics Journal , The Academy of Psychosomatic Medicine , Japan , Vol.46 , N.1 .
- . Jawer , Michael . A. & Micozzi , Marc S. ( 2009 ) : ***The Spiritual Anatomy of Emotion*** , Park Street Press , Vermont , U.S.A.

- . John , Oliver P. & Gross , James J. ( 2004 ) : ***Healthy and Unhealthy Emotion Regulation : Personality Processes , Individual Differences , and Life Span Development*** ,

Journal of Personality , Blackwell Publishing , U.S.A. ,Vol.72 , N.6.

- . Mauss , Iris B. & Gross , James ( 2004 ) : ***Emotion Suppression and Cardiovascular Disease*** , from Emotional Expression and Health Book , Brunner – Routledge Publishers , New York , U.S.A.
- . Nezlek , John B. & Kuppens , Peter ( 2008 ) : ***Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life*** , Journal of Personality , Blackwell Publishing , Inc. , U.S.A. , Vol. 76 , No. 3 .
- . Penela , Elizabeth Carmen ( 2009 ) : ***Maternal Socialization of Emotion Regulation : Promoting Social Engagement among Inhibited Toddlers*** , A Thesis in Science , University of Miami , Florida , U.S.A.
- . Pugh , Dawn ( 2009 ) : ***Enlightening theory of Emotion and Thought Suppression*** , everytherapist.com .
- Richards, Jane M. & Gross, James (2000). Emotion Regulation and Memory: The cognitive costs of keeping One`s cool, **journal of personality and social psychology,** the American psychological Association,U S A. Vol. 79, No.3

- . Richards , Jane M. & Gross , James ( 2005 ) : ***Personality and Emotional Memory : How regulating emotion impairs memory for emotional events*** , Journal of Research in Personality , The Elsevier , Inc. , U.S.A.
- . Schneider , Kristin Grace ( 2008 ) : ***Expressive Control and Emotion Perception : The Impact of Expressive Suppression and Mimicry on Sensitivity to Facial Expressions of Emotion*** , A Dissertation of a Doctor Degree in Philosophy , Department of Psychology and Neuroscience in the Gradual School , Duke University , U.S.A.
- . Spokas , Megan et.al. ( 2009 ) : ***Social Anxiety and Emotional Suppression : The Mediating Role of Beliefs*** , Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry , The Elsevier Ltd. , U.S.A. , Vol. 40 .
- . Traue , Harald C. et.al. ( 1997 ) : ***Pathways linking Emotional Inhibition , Psychosomatic Disorders and Pain , In Ad Vingerhoets, F.v. Bussel & J. Boelhouwer (Eds.) : The (Non) Expression of Emotion and Disease*** , Tilburg: Tilburg University Press , The Netherlands.
- . Wegner , Daniel M. et.al. ( 1989 ) : ***White Bears and other Unwanted Thoughts*** , The Guilford Press , NY , U.S.A.

- Ebel,R.l.(1972):**Essential of Education Measurement**, New Jersy, Prentice-Hall Company.
- Nunnally , J . C . , (1970) . **Introduction to Psychological Measurement** , New York : McGraw – Hill Book Company.
- Zeller, R.A.& Carmines, E.G. (1980): ***Measurement in the Social Science***, the lick between theory and data, Cambridge.
- Goodwin, W. etal.,(1995). **Hand Book of Social Psychology, Theory and Method** .Addison-Wesley Publishing Company ,INC.USA.
- Graham , J . . , & Litly , R . S . , (1984) .**Psychological of Social Psychology** , 7 (5) , 473 – 489.