التحكم الذاتي وعلاقته بضغوط العمل لدى المرشدين التربويين

الباحث/ ا.م.د. سالم حميد عبيد / وزارة التربية / مديرية تربية الانبار

استلام البحث: ٢٠٢٠/١١/١٠ قبول النشر: ٢٠٢٠/١٢/١١ تاريخ النشر : ٢٠٢١/٧/١

مستخلص بحث

يهدف البحث الى التعرف على:

١. درجة التحكم الذاتي لدى المرشدين التربويين .

٢. مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها المرشدين التربويين من وجهة نظرهم.

٣. دلالة الفروق في درجة التحكم الذاتي وضغوط العمل تبعاً لمتغير النوع(ذكور/اناث).

٤. العَلاقة بين التحكم الذاتي وضغوط العمل للعينة ككل.

اقتصر البحث الحالي على المرشدين التربويين من كلا الجنسين في محافظة الانبار قضاء الرمادي التابع لمديرية تربية الانبار. اعتمد الباحث خطوات المنهج الوصفي ألارتباطي لتحقيق اهداف البحث تكون مجتمع البحث الحالي من (١٠٠) مرشد ومرشدة.

وتحقيقاً لأهداف البحث تم اعتماد مقياس(الخفاجي،٢٠٠٢) لقياس التحكم الذاتي وبناء مقياس لضغوط العمل من قبل الباحث. وقد تم تطبيق المقياسين على عينة البحث اظهرت النتائج الاتي:

١. ان أفراد عينة البحث بشكل عام لديهم تحكم ذاتي.

٢. تشير النتائج الى تعرض أفراد العينة عند أدائهم للعمل لضغوط حقيقة.

٣. وجود علاقة عكسية بين درجة التحكم الذاتي وضغوط العمل.

الكلمات المفتاحية: التحكم الذاتي، ضغوط العمل .

Self-Control and Its Relation to the Work Pressure of Educational Counselors

Dr Salim hameed obaid

Ministry of Education

Directorate of Anbar Education

Abstract

The research aims to identify the degree of self-control of the educational counselors, the level of work pressures that educational counselors are exposed to from their point of view. Additionally, the research aims to identify the significance of the differences in the degree of self-control and work pressures according to gender, and the relationship between self-control and work stress for the sample as a whole. The current research was limited to educational counselors in Al- Anbar Governorate, Ramadi District, affiliated to the Al-Anbar Education Directorate. The researcher adopted the correlational descriptive approach to achieve the research objectives. The current research sample consists of (100) male and female counselors. In order to achieve the objectives of the research, Khafaji (2002) scale was adopted to measure self-control, as well as the researcher designed a scale to measure work stress. The two scales were administered to the research sample, and the following results were shown: the research sample, in general, has self-control, the real pressures were exposed when performing the work, there is an inverse relationship between the degree of self-control and work pressures.

Keywords: self-control, work stress

الفصل الاول

مشكلة البحث

في ظل الظروف التي يمر بها المجتمع العراقي، وكذلك صعوبة الوضع الاقتصادي وما خلفته الحروب، الامر الذي يجعل الفرد يستهلك طاقته وفقاً للمجهود الذهني والبدني الذي يقوم به، مما قد يسبب اضطراب العلاقات الانسانية ونقص مهارات الفرد في التعامل مع متطلبات الحياة اليومية التي تنقل اثارها السلبية الى المجتمع مسببه له اخطار مختلفة. لمواجهة هذه الضغوط يتطلب من المرشد التربوي ان يفهم ذاته وعمله بما يمكنه من السيطرة عليها وتوجيهها، من خلال التفكير في نفسه لمعرفة قدراته ليتوافق مع بيئته ومحيطه لان ضعف او انعدام التوافق يعرضه الى الكثير من مواقف الفشل والاحباط في تحقيق رغباته والتزاماته خصوصا اذا ما وقع تحت وطأة الضغوط المختلفة وسيطرة انفعالاته على نشاطه العام. لان المرشد التربوي تقع عليه مسؤولية تجاه مدرسته ومجتمعه فمن المتوقع ان يتعرض الى ضغوط عمل منها(مهام العمل، والتعارض في الادوار المطلوبة منه، وعدم وضوح المهام المكلف بها، وزيادة الاعباء الوظيفية، وغياب الدعم المعنوي والاجتماعي له) كون مهنة الارشاد التربوي لا تعتمد على ما يمتلكه المرشد التربوي من معرفة في مجال تخصصه فحسب، بل تعتمد على الخصائص الشخصية والاجتماعية التي تساعده على ضبط انفعالاته والتحكم بسلوكه مما يساعده على النجاح في عمله.

ويرى الباحث (من خلال خبرته في مجال الارشاد التربوي كونه تخصص ارشاد تربوي) أن كلاً منا يتعرض لضغوط العمل ولضغوط نفسية بحكم طبيعة حياتنا الشخصية والمهنية، فكثيراً ما نشعر أن هناك أياماً تُعَد تحدياً فعلياً بسبب كثرة الواجبات التي ينبغي إكمالها على أحسن وجه، والنشاطات التي لابد من المساهمة فيها، مما قد يسبب شعورنا بانفعالات تكاد تسيطر على نشاطاتنا المختلفة، وهنا يظهر دور التحكم الذاتي وتأثيره في السيطرة على ضغوط العمل أو عدم القدرة على ذلك، وما هي النتائج المترتبة جراء الشعور بضغوط العمل وانخفاض التحكم الذاتي؟.

لذا فان البحث الحالي يسعى الى التعرض لهذين المفهومين لدى المرشدين التربويين وطبيعة العلاقة بينهما.

اهمية البحث

تتضح اهمية البحث من خلال تناوله جانب مهما من الشخصية الانسانية والذي يعطي فكرة عن قدرة الشخص على سلوكه في المواقف الصعبة، وقدرته على اتخاذ القرارات وهو التحكم الذاتي. فهو بمثابة الحصن النفسي الذي يحصن الشخص من الاضطرابات النفسية وما ينجم عنها من سلوكيات.

ويوضح (المصري، ٢٠١٢) "ان معتقدات الشخص حول إمكانيته في تحكمه الذاتي هي التي تحدد مستوى سيطرته على انفعالاته، والمدى الذي يستطيع من خلاله الصمود في مواجهة الإجهاد الذهني الذي يستشعره، وكلما زاد تحكمه الذاتي كلما زادَ إصراره لتخطي الظروف المسببة للإجهاد بإرادة وعزم"

(المصري، ٢٠١٢: ٢٠).

والفرد خلال حياته يواجه العديد من الضغوط المرتبطة بالأحداث اليومية سواء في البيت أو الشارع أو العمل، وبما ان الحياة ازدادت تعقيداً وقوة وتوسعت، مما زاد من ضغوط العمل التي ولدت شعوراً بانفعالات تكاد تسيطر على نشاطاته المختلفة.

وضغوط العمل عرفها عساف وعساف(٢٠٠٧) انها "حالة من الاجهاد العقلي والجسمي تحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا وازعاجا او عوامل عدم ارضا، فضلاً عن الخصائص العامة التي تسود بيئة العمل" (عساف وعساف،٢٠٠٧: ١٤٠).

ومهنة الارشاد التربوي تكتسب اهميتها وخطورتها من فاعلية المرشد التربوي في المدرسة فان وجه الطلبة توجيهاً رشيداً فهناك المجد والشرف الرفيع في الانتظار وإلا فالتدهور والتردي وسوء المصير للجيل الصاعد.

ويمكن تحديد أهمية البحث الحالي من خلال النقاط الآتية:

١. المتغير الذي تناوله البحث وهو التحكم الذاتي وتأثيره بظروف العمل قدر الإمكان، والسيطرة بشكل أو بآخر على ضغوط العمل التي يتعرضون له.
٢. أهمية العينة المستهدفة والمتمثلة بالمرشدين التربويين وفي تحقيق الاهداف التربوية من اجل بناء مجتمع متقدم.
٣. تفيد نتائج البحث المؤسسات لتعرف مصادر ضغوط العمل، وكيفية التعامل معها من اجل الحد من اثرها في اداء المؤسسة بشكل عام.
٤. العَلاقة التي سيظهرها البحث يمكن الإفادة منها لتعرف على دور التحكم الذاتي في خفض درجة ضغوط العمل لدى افراد العينة.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي ما ياتي :

١. التعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى المرشدين التربويين.
٢. التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى التحكم الذاتي وفق متغير النوع(ذكور/اناث).
٣. التعرف على مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها المرشدين التربويين من وجهة نظرهم.
٤. التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى ضغوط العمل وفق متغير النوع(ذكور/اناث).
٥. التعرف على طبيعة العَلاقة بين التحكم الذاتي وضغوط العمل لدى المرشدين التربويين.

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على التحكم الذاتي وعلاقتها بضغوط العمل لدى المرشدين التربويين من كلا الجنسين في المدارس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية في قضاء الرمادي وقضاء الخالدية محافظة الانبار للعام الدراسي (٢٠١٩- ٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات:

اولاً: التحكم الذاتي

١. عرفه باندورا (Bandura، ١٩٧٧) بأنه: "القدرة على التحكم بالاستجابات الانفعالية والفسيولوجية باستخدام الأساليب المعرفية وعبارات الذات (Bandura:76) "(Self-statement، ١٩٧٧).

٢. بينه(Dulewiecz and Higgs, 1999) بأنه: "إدارة الشخص لانفعالاته بشكل يساعده ولا يعوقه، والقدرة على تأجيل اشباع الحاجات" (Dulewizes and Higgs، ١٩٩٩: ٩٢).

٣. عرفه(Paris and Paris, 2001) بانه: "عملية الضبط والاستقلالية الذاتية للأفراد والخاصة بأفعالهم عندما يقومون بتوجيه وتنظيم أفعالهم تجاه أهدافهم، وينصب التركيز هنا على الكيفية التي ينشط الأفراد عن طريق تعديل سلوكهم في سياقات متنوعة معينة" (Paris and Paris، ٢٠٠١: ٨٩).

واعتمد الباحث تعريف باندورا (Bandura، ١٩٧٧) في بحث مفهوم الذات المهنية لاعتماده نظريته

التعريف الإجرائي للتحكم الذاتي: فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي على مقياس التحكم الذاتي المعدّ لهذا الغرض.

ثانياً: ضغوط العمل

١. عرفها(Braker): "الموقف المؤثر على حالة الفرد النفسية والبدنية نتيجة تفاعل ظروف العمل وشخصية الفرد التي قد تدفعه إلى تغيير نمط سلوكه الاعتيادي" (Braek، ١٩٨٥: ٦٦٥).

٢. ويعرفها(جونك (Jonk بانها: "حالة توتر واضطراب تواجه الأفراد بشكل استثنائي ناتج عن عدم فهم متطلبات بيئة العمل" (Jonk، ١٩٨٩: ٢٠).

٣. كما عرفها (نانتن وواتر Nantin & Watter) بانها: "مجموعة العمليات ذات الأثر النفسي والجسدي والبيئي الذي يصطدم بكيان الفرد والذي يثير فيه القلق والتوتر وان استمرارها يؤدي إلى إجهاد الفرد نفسيا وجسديا" (Nantin & Watter، ١٩٨٩: ٢٠).

التعريف الإجرائي لضغوط العمل: فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي على مقياس ضغوط العمل المعدّ لهذا الغرض.

ثالثاً: المرشد التربوي:

تعريف كبنس(Kipnis,1997) " انه الشخص الذي يخلص المسترشد من الاوهام او الخيالات التي لا ترتبط بالواقع والتي تؤثر في سلوكياته بحيث يجعله اكثر ادراكاً للواقع الذي يعيشه"(Kipnis،١٩٩٧: ٧٤).

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة:

اولاً: التحكم الذاتي

الشخص السليم هو الذي يستطيع التحكم في رغباته واشباع بعض حاجاته، ويكون سلوكه وتصرفاته وفق خطة يرسمها على أساس ما يتوقعه من نجاح لأفعاله في المستقبل.

ويشير (Butter، ١٩٩٦) الافراد الذين لديهم القدرة على التحكم بالذات يمتلكون المهارات ولديهم اهداف محدده ويستخدمون إرادتهم بنجاح في ضبط سلوكهم ليتمكنوا من الاستمرار في التعامل مع المهمة رغم ما قد يواجههم من عقبات وصعوبات، لذا تعد الإرادة من أكثر المكونات أهمية في التحكم الذاتي (Butter، ١٩٩٦: ٢).

مكونات التحكم الذاتي:

١. السيطرة والتحكم:

ضعف القدرة على السيطرة على الذات هو ما يكشف كل عيوب الشخصية، إذ أن الذين يمارسون فن السيطرة على الذات هم وحدهم القادرون على أن يحتفظوا بهدوء ظاهر في تعاملهم مع الآخرين.

لان الصراعات داخل النفس الإنسانية ليس من السهل الانتصار فيها ما لم يتحكم الفرد في سلوكه واسلوب تفكيره،

فالضبط الذاتي يعني السيطرة على النفس بوساطة النفس أي محاولة لتنظيم وتغيير اسلوب تفكير الفرد، ويعبر عن معركة بين أمرين داخل الشخص، أولهما الاندفاع للقيام بشيء معين، والثاني هو في الامتناع عنه، والضبط الذاتي استراتيجية عقلية يقوم الشخص من خلالها بالتحكم في سلوكه عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، وتوظيف هذه الاستراتيجية في المواقف المختلفة (الحسينان، ٢٠١٤: ٢).

٢. الإرادة والعزم:

تتطلب قوة الإرادة الذاتية جهداً ومثابرة لتقوية السلوك المرغوب. ويعتمد التحكم الذاتي على قوة الإرادة الذاتية، ويقصد بالإرادة بأنها المسعى الأساس للإنسان لكي يجد ويحقق معنى وهدفاً في حياته (فرانكل، ١٩٩٧: ٤٥).

٣. تأجيل الإشباع أو مقاومة الإغراء

فهم العمليات التمييزية وإدراكها تسهم في تحقيق مهمة تأجيل الإشباع، أي أن خطة التحكم الذاتي يمكن أن تمنع من أن يتوجه نحو الإغراءات (كحلة، ٢٠٠٩: ٦٥).

العوامل المؤثرة في التحكم الذاتي:

تقسم العوامل التي تؤثر في التحكم الذاتي الى عوامل مرتبطة بالفرد وعوامل مرتبطة بالبيئة

١. عوامل مرتبطة بالفرد.

تتأثر قدرة الفرد على التحكم الذاتي بواحد أو أكثر من العوامل الآتية:

أ- القدرات العقلية

ب- النوع

ج- العمر (هاشم: ٢٠٠٦: ٤٣).

٢. العوامل المرتبطة بالبيئة، ومن هذه العوامل ما يأتي:

أ- الأسرة

ب- ثقافة المجتمع (Fox & Calkins، ٢٠٠٣: ٢٠).

الاتجاهات النظرية في تفسير التحكم الذاتي

(نظرية باندورا،١٩٨٦)

تؤكد نظرية "باندورا" بأن الأفراد الذين لديهم سيطرة على عمليات التحكم الذاتي يتمكنون من ضبط سلوكهم بدرجة كبيرة عن طريق اعتقادهم حول النتائج المترتبة على هذا السلوك (Bandura، ١٩٨٦: ٢٠).

وتشير كتابات "باندورا" ان قدرة الفرد على التحكم بسلوكه تعد حجر الأساس في تحكمه بذاته، وهو مبدأ أساس لنظرية الفاعلية الذاتية المدركة، كما ان العوامل الشخصية ومنها (المعتقدات والأفكار، التفضيلات، الإدراكات الذاتية) والمؤثرات البيئية كلها تعمل وبشكل متداخل من السلوك فكل منها يؤثر على الآخر ويتأثر به، وهكذا يتضح أن الحتمية التبادلية تتضمن الحرية في التصرف على الرغم من قلة الخيارات المتاحة لنا إما بسبب القيود الخارجية أو لضعف قدرتنا أو لعدم رغبتها في التصرف بطريقة معينة.

كما أن التعزيز يساعد على توليد سلوكيات مستقبليه فضلاً عن أهمية التدعيم الذاتي التي يقوم الافراد من خلالها بتحسين سلوكهم والمحافظة عليه (الخطيب، ١٩٩٥: ٢٦٢).

كما يرى أنه لكي نفهم التنظيم الذاتي فهماً كاملاً علينا أن نضع في الاعتبار محددات التحكم الذاتي، إذ يستخدم التحكم الذاتي ليصف الطريقة التي يتفاعل بها السلوك والبيئة، فالبيئة تؤثر في سلوك الفرد، والفرد بما لديه من عوامل معرفية يؤثر ويغير في البيئة، كذلك العوامل المعرفية للفرد تؤثر فيه وتتأثر به

(ابو جادو، ٢٠٠٩: ٢٠٧).

وبين أن السلوك الإنساني يحدث داخل تفاعلية تبادلية ثلاثية، وهي: السلوك والمتغيرات البيئية والعوامل الشخصية.

واوضح مفهوم التفاعلية التبادلية الثلاثية في واحد من مصطلحات باندورا وهو الكفاية الذاتية المدركة وهي معتقدات الفرد حول إمكانية قيامه بعمل ما بشكل سليم وايجابي (غباري، ابو شعيره، ٢٠١٠: ١٨٨).

كما يشير(باندورا،١٩٧٧) بان كثير من الأفراد ينظمون سلوكهم بتقدير أو مكافأة أنفسهم أو عدم مكافأتها عند القيام بأعمال معينة. فمثلا، يعد الطلبة أنفسهم بمكافأتها بعد انجاز واجب ما أو بعد النجاح في امتحان ما ومتى ما استقر مثل هؤلاء على هذا النمط من السلوك يمكن القول ان لديهم محركات أو حوافز جديدة لإنجاز اعمالهم أو القدرة على إنهائها. وهي حالة تخلق عندهم أنماطا سلوكية تتلاءم مع معاييرهم الشخصية

(Bandura، ١٩٧٧: ٨٠).

ويرى "باندورا" ان الوظائف النفسية يمكن تفسيرها بشكل أفضل من خلال التفاعل التبادلي المستمر بين الشخص والمحددات البيئة كما أن النجاح في التحكم الذاتي يعتمد على الدقة المتناهية والثبات على مبدأ مراقبة الذات، ويعتقد أن الكفاءة الذاتية هي معتقدات الناس حول قدراتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء، الذي يتحكم في إحداث تؤثر على مجرى حياتهم ويمكن أن تنشأ هذه المعتقدات من خبرات التمكن الناتجة عن الإنجاز والنجاح المسبق، والخبرات البديلة من خلال ملاحظة الشخص لنجاح الآخرين المماثلين له في أعمال متشابهة، فالاقتداء بالنماذج الاجتماعية يوفر معايير بحكم الشخص على نفسه من خلالها كما أن الإقناع يعزز الإحساس بالتحكم الذاتي(حسونة، ٢٠٠٩: ١٢٧).

ثانيا: ضغوط العمل

المواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته تنعكس اثارها على معظم جوانب شخصية الفرد، ونتيجة هذه الضغوط التي يعانيها الفرد تنتقل الى المجتمع مسببه له اخطار مختلفة.

واوضح هاوس (House) "ان كلا من الضغوط ونوعية الحياة يعدان نوعا من الخبرة الموضوعية التي تعتمد على مدى إدراك الفرد للأحداث الضارة او التحدي او التهديد وهذه الإدراكات تعتمد على عوامل شخصية مثل الحساسية الزائدة و الذكاء و المهارات اللفظية ومعنويات أنماط الشخصية والحيل الدفاعية النفسية والخبرات السابقة او سيطرة احدى الحواس على مصير الفرد" (اليوسفي ١٩٩٠ : ٢٨٤) .

مفهوم ضغوط العمل .

ضغوط العمل تتولد من بيئة العمل متمثلة بمجموعة من المتغيرات النفسية والجسمية التي تحدث لدى الفرد من خلال ردود فعل عند مواجهته للمواقف المحيطة به التي تمثل تهديداً له(عسكر، ١٩٨٨ : ٩).

وبين (هيجان) ضغوط العمل يمكن ان تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها وما يترتب على هذه العوامل حدوث اثار او نتائج جسمية او نفسية او سلوكية على الفرد تؤثر في ادائه للعمل مما يستلزم معالجة هذه الآثار وادارتها بطريقة سليمة(هيجان، ١٩٩٨ : ٢٤).

ويؤكد (المشعان) بأن ضغوط العمل هي : المصادر التي توجد في مجال العمل وتفرض حملاً زائداً على العاملين ويترتب عليها درجة من التوتر والضيق يسعى الفرد إلى تجنبها او التقليل منها (المشعان، ١٩٩٤ : ٧٢).

استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل:

يرى كل من (Gold and Roth، ١٩٩٣) ان هناك نوعين من استراتيجيات العمل هما:-

١. استراتيجيات العمل المباشرة: تهدف إلى حل المشاكل، كما تسعى إلى تحديد مصدر الضغط ومن ثم التعامل معه.

٢. استراتيجيات التخفيف: وتسعى إلى السيطرة على العواطف فهي لا تتعامل مع مصدر الضغط مباشرة بل تحاول أن تخفف من الضغط العاطفي (Gold، ١٩٩٣: ١٠٣)

***- التفسير النظري لضغوط العمل**

نظرية موس وشيفر ١٩٨٦

فسرت هذه النظرية العوامل المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط والتكيف مع الضغوط يتطلب جهداً سلوكياً ومعرفياً يقوم به الفرد من خلال تعامله مع الموقف الضاغط(Moose & Shaffer، ١٩٨٦ : ١٣١).

استجابة الفرد للموقف الضاغط تمر بثلاث مراحل حددها موس وشيفر هي:

المرحلة الأولى : العوامل الشخصية وهي العمر والنوع والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد وما يمتلكة من قدرات معرفية وقوة الذات والثقة بالنفس.

المرحلة الثانية : إدراك الحدث الضاغط تبدأ هذه المرحلة بعد زيادة مدة التعرض لهذا الموقف وإدراك نتائجه وتسهيل التعامل معه وتتضمن هذه المرحلة:

١. إدراك الفرد للحدث الضاغط ويحدث الإدراك بعد حدوث الموقف الضاغط والإدراك غالبا ما يكون غامضاً في البداية ثم تبين فعالية نتائجه المحتملة وهذا يساعد الفرد في التوافق معه.
٢. الأعمال التي التي تساعد الفرد للتوافق مع الاحداث الضاغطة وتشمل المحافظة العلاقات الشخصية مع أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يمكن ان يساعدوا في مواجهة الحدث الضاغط مع الاحتفاظ الفرد باتزانه الانفعالي ليعيد الثقة بنفسه.
٣. استراتيجيات التوافق ويؤكد كل من موس وشيفر أن الفرد يعتمد على أسلوب واحد او أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط لإعادة التوازن.

المرحلة الثالثة : نتائج الحدث الضاغط وتشمل العمليات النهائية للحدث الضاغط الذي يتعرض له الفرد ومحصلة تفاعل العناصر السابقة لمواجهته من خلاله، وقد تأخذ هذه المواجهة شكلاً توافقياً ناجحاً يمكن من خلاله أن يتواصل الفرد في حياته اليومية أو قد تأخذ شكلاً آخر يؤدي إلى أخفاق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض واضطرابات تؤثر في صحته النفسية.

وقد قسمت نظرية موس وشيفر الضغوط التي تواجه الفرد على ثلاثة أنواع:

١. الضغوط النفسية : وهي ضغوط التي تسبب للفرد شعوراً بالذنب والحب والكراهية وتسمى بكونها مادة الانفعال وتسبب إحباطاً للفرد وتعد من أكثر انواع الضغوط ضرراً على الفرد لتراكم تلك المشاعر والعواطف لتكون محصلتها كرباً نفسياً.
٢. الضغوط الاجتماعية : وهي الضغوط التي تحدث من تفاعل الفرد مع بيئته ويصعب عليه تجنب معظمها مسببة له حرجاً نفسياً مثل فقدان شخص عزيز أو فقدان فرص عمل وبعضها يمكن ان يكون مفرحاً الضغط مثل الحصول على ثروة او مبلغ من المال او الحصول على فرص عمل جيدة.
٣. الضغوط الفيزيائية : وهي الضغوط التي تكون مسبباتها خارجية مثل الضوضاء والتلوث الكيمياوي والجرثومي والاشعاعي وقد تؤدي إلى الموت كما في حاله التعرض للإشعاع الذري

(السلطاني، ١٩٩٤ : ٢١).

وقد تبنى الباحث نظرية موس وشيفر(١٩٨٦) لأنها نظرية الاوسع والاشمل في توضيح هذه الظاهرة، فضلاً عن كونها النظرية الاقرب الى طبيعة المجتمع الحالي.

***- الدراسات السابقة:-**

أ- التحكم الذاتي

١. السناوي (٢٠١٤): التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى افراد العينة، ومعرفة دلالة الفروق الإحصائية في مستوى التحكم الذاتي وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، تكونة عينةالبحث من (٢٠٠) طالبٍ وطالبة للعام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤). ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس للتحكم الذاتي. وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة أظهرت النتائج

*-وجود مستوى تحكم ذاتي عالٍ لدى عينة البحث.

*- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور- إناث) ولصالح الذكور، ولمتغير التخصص الدراسي(علمي - أدبي) ولصالح طلبة التخصص العلمي (السناوي، ٢٠١٤).

٢. رسن(٢٠١٥): الإجهاد الذهني وعَلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسيي جامعة بغداد.

هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العَلاقة بين الإجهاد الذهني والتحكم الذاتي للعينة ككل وتبعاً لمتغيري النوع والتخصص. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياسي الإجهاد الذهني والتحكم الذاتي، وبعد التحقق من الخصائص القياسية لهما، طبقا على عينة من تدريسيي جامعة بغداد، بلغت (٢٥٠) تدريسياً وتدريسية، وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

*- انخفاض درجة الإجهاد الذهني لدى تدريسيي الجامعة، وهناك أثر لمتغيري الجنس يعود لصالح للتدريسيات أكثر إجهاداً ذهنياً من التدريسيين.

*- ارتفاع درجة التحكم الذاتي لدى أفراد العينة من تدريسيي الجامعة.

*- أن العَلاقة بين الإجهاد الذهني والتحكم الذاتي عَلاقة عكسية، أي أنه كلما ارتفع التحكم الذاتي يقابلها **انخفاض الإجهاد الذهني لدى تدريسيي الجامعة (رسن،٢٠١٥).**

ب- ضغوط العمل :

١. المحمداوي (٢٠٠٤): الضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها باتزانهم الانفعالي.

هدفة الدراسة لكشف العلاقة بين ظغوط المهنة والاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين ومعرفة الضغوط المهنية والاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين وفق متغير النوع، لتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء اداتي البحث وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) مرشدٍ ومرشده وبعد استعمال الباحثه للوسائل الاحصائية المناسبة أظهرت النتائج .

*- ان المرشدين التربويين يعانون من ضغوط العمل

*- ان الاناث اكثر تعرضاً للضغوط المهنية من الذكور(المحمداوي، نهاية جبر،٢٠٠٤).

٢. الزبيدي(٢٠١١)

السلوك القيادي لرؤساء اقسام كليات الجامعة المستنصرية وعلاقته بضغوط العمل لدى التدريسيين.

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة واتجاهها بين السلوك القيادي لرؤساء الأقسام وضغوط العمل لدى التدريسيين .

وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٣٤٠)من رؤساء اقسام كليات الجامعة المستنصرية .

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد مقياس للسلوك القيادي ومقياس لضغوط العمل .

وبعد تحليل بيانات التطبيق إحصائياً توصلت إلى النتائج الآتية :

ان افراد العينة يعانون من ضغوط العمل وبنسبة (٥٢%).

كانت قوة العلاقة واتجاهها بين السلوك القيادي للعينة الكلية ومستوى ضغوط العمل طردية وضعيفة ولكنها معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠١) إذ بلغ (٠.٤٥) (الزبيدي،٢٠١١) .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث:-

يتطلب البحث الحالي الكشف عن التحكم الذاتي وعلاقتها بضغوط العمل لدى المرشدين التربويين مما يستوجب اتباع منهج وصفي ارتباطي لمعرفة نوع الارتباط بين متغيري البحث.

اولاً: مجتمع البحث

لغرض اختيار عينة البحث تم تحديد مجتمع البحث بجميع المرشدين التربويين ومن كلا الجنسين، في مدارس قضاء الرمادي وقضاء الخالدية والتابع لمديرية تربية الانبار، والمشمولة بالإرشاد التربوي والبالغ عددهم(١٠٠) مرشدٍ ومرشدة، وبلغ عدد المدارس (١٠٠) مدرسة ثانوية واعدادية ومتوسطة وابتدائية.

ثانياً: عينة البحث

أ- عينة التحليل الاحصائي

عينة التحليل الاحصائي لهذا البحث هي نفسها عينة البحث لان عددهم قليل، وبلغ عددهم(١٠٠) مرشدٍ ومرشدة لمقياس التحكم الذاتي ومقياس ضغوط العمل.

ب- عينة البحث

تم اختيار جميع افراد مجتمع البحث، والمتمثل بالمرشدين التربويين. تألفت عينة البحث من(١٠٠) مرشداً ومرشدة في قضاء الرمادي بواقع (٦٠) مرشداً و(٤٠) مرشدة، موزعين على مختلف المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي.

ثالثاً: اداتا البحث

اطلع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت متغيري البحث، وفي ضوء ذلك تبنى الباحث مقياس التحكم الذاتي وبناء مقياس لضغوط العمل، وعلى النحو الآتي :

أ- مقياس التحكم الذاتي :

بعد الاطلاع على الأدبيات والمقاييس ذات العلاقة ، وقع اختيار الباحث على مقياس (الخفاجي ، ٢٠٠٢) لقياس التحكم الذاتي للمبررات الآتية :

*- صلاحيته وملائمته لعينة البحث الحالي(مرشدين ومرشدات).

*- شمولية مكونات المقياس.

*- تمييزه بخصائص(سيكومترية) من صدق وثبات جيدين.

أ- وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

يتألف مقياس (الخفاجي ، ٢٠٠٢) للتحكم الذاتي من (٣٠) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي :

*- مراقبة الذات.

*- التقويم الذاتي.

*- التدعيم الذاتي.

*- تأجيل الإشباع .

*- التخطيط البيئي.

ويجيب المفحوص عن المقياس على وفق بديلين هما أ-(تقيس التحكم الذاتي) وب-(لا تقيس التحكم الذاتي) يقابلها سلم درجات تتراوح من (١ ، صفر) موزعة على الفقرات .

أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٣٠) درجة وأقل درجة يحصل عليها المفحوص (صفر) والمتوسط النظري للمقياس (١٥).وتكون طريقة تصحح الاجابات وفقا لما يأتي :

اعطاء درجة واحدة في حالة اختيار المجيب الاجابة التي تقيس التحكم الذاتي ، وصفر في حالة اختيار الاجابة التي لا تقيس التحكم الذاتي .

ب- التحليل المنطقي (الصدق الظاهري) :

عرض الباحث فقرات مقياس التحكم الذاتي بعد صياغتها وصياغة تعليماتها على عدد من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس والقياس النفسي ليحللوا الفقرات ويبينوا اراءهم في مدى ملاءمتها وصلاحيتها لقياس ما وضعت من اجل قياسها،اذا اعتمد نسبة اتفاق(٨٠%) فاكثر في تحديد صلاحية الفقرة وتم الابقاء على جميع الفقرات ولم تحذف اي فقرة.

ج- القوه التمييزية للفقرات:

قام الباحث بتطبيق مقياس التحكم الذاتي على عينة التحليل الاحصائي المكونة من(١٠٠) مرشداً ومرشدة باعتماد اسلوبين لتحليل الفقرات وهما:

د- اسلوب المجموعتين المتطرفتين

من اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس التحكم الذاتي اتبع الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين من حجم العينة البالغة (١٠٠) فرد بنسبة(٥٠%) لتمثلا المجموعتين المتطرفتين.فبعد الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة. رتبت درجاتهم تنازليا من أعلى درجه إلى أدنى درجة ثم اختيرت نسبة (٥٠%) من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات وسميت المجموعة العليا ونسبة (٥٠%(من الاستمارات التي حصلت على أدنى درجاتها وسميت المجموعة الدنيا. ولما كانت الفقرة تمثل متغيراً متقطعاً لفئتين اما (١) أو (صفر) لذلك استعملت معادلة التمييز التي تستند الى الفرق في نسبة الاجابة بين المجموعتين العليا والدنيا المتطابقة (عودة ، ١٩٩٨ : ٢٨٧) ، وقد اعتمد الباحث محك ايبل (Eble) لاختبار الفقرات بحسب قوتها

التمييزية، وهو المحك التقليدي الذي تعتمد عليه اغلب الدراسات في اختبار الفقرات (Eble،١٩٧٢:٣٩٩)، وبناء على هذا المحك فقد عدت جميع الفقرات مميزه.

ذ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تم أيجاد صدق المقياس إذ احتسبت معاملات الارتباط بين درجات كل فقره وبين درجاتهم الكلية وبتطبيق معامل ارتباط بيرسون عن طريق البرنامج الاحصائي(SPSS-٢٠) فقد عدت جميع الفقرات مميزه.

د- الخصائص السايكومتريه للمقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بالطرائق الاتية:

١. الصدق الظاهري:

تحقق الصدق الظاهري بموافقة مجموعة من الخبراء والمحكمين والمختصين في التربية وعلم النفس من خلال عرض فقرات المقياس وأساليبه وبدائله وتعليماته عليهم وحظيت فقرات المقياس بموافقة المحكمين وبنسبة (٨٥%).

٢. صدق البناء:

تحقق هذا النوع من الصدق من خلال تحليل فقرات مقياس التحكم الذاتي وإيجاد القوه التميزية لها بطريقتين: المجموعتان المتطرفتان، وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي اذ أظهرت النتائج الإبقاء على الفقرات جميعها وكما مر ذكره في إجراءات اعتماد المقياس.

ر- ثبات المقياس:

الثبات يعني "أن يعطي المقياس النتائج نفسها أذا أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم في وقت أخر وتبدو قيمة ثبات المقياس في قدرته على الكشف عن الفروق في الأداء بين الأفراد"(ميلزوبيتر،٢٠١٢ :٢٠٦).

وللتحقق من ثبات المقياس اعتمد الباحث طريقتين هما(اعادة الاختبار، وإيجاد معامل ألفا كرو نباخ) .

*- اعادة الاختبار

طبق الباحث مقياس التحكم الذاتي على العينة المكونة من(٢٠) مرشداً ومرشدة اختيرت بطريقة عشوائية، واعاد الباحث تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور اسبوعين واستخرج معامل ارتباط بيرسون وقد كان معامل الارتباط بين درجات التطبيق الاول والثاني(٠,٨٤) وهو معامل ارتباط جيد يمكن الركون اليه.

*- الثبات بطريقة الفا كرونباخ

تم أيجاد الثبات وفق هذه الطريقة من خلال إخضاع درجات استمارات عينة الثبات البالغ عددها(٢٠)استمارة لمعادلة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢).

وبذلك يصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٣٠) فقرة ، وتكون اعلى درجة للمستجيب (٣٠) درجة وأقل درجة (صفر) والمتوسط النظري (١٥) درجة .

٢. مقياس ضغوط العمل:-

لما كان هدف البحث هو معرفة العلاقة بين التحكم الذاتي وضغوط العمل كان لابد من تهيئة اداة اخرى لأغراض البحث، سعى الباحث إلى بناء مقياس لمعرفة مستوى ضغوط العمل يلائم الإطار النظري الذي انطلق منه البحث، اعد الباحث استبيانا مفتوحا تضمن مجموعة من المحاور تشكل ضغط عمل لدى المرشدين التربويين على عينة التحليل الاحصائي والمحاور هي:

- ضغوط مرتبطة بعملية الارشاد التربوي.
- ضغوط ادارية.
- ضغوط طلابية.
- ضغوط متعلقة بالدور.
- ضغوط متعلقة بالتطور والنمو المهني.
- ضغوط متعلقة بالعلاقة مع اولياء الامور.
- ضغوط متعلقة بالعلاقة مع المعلمين والمدرسين.
- ضغوط متعلقة بصراع الدور.

وفي ضوء استجابات العينة على المحاور والاطلاع على الأدبيات والمقاييس والدراسات السابقة التي تتلاءم مع طبيعة مجتمع البحث.

صاغ الباحث مجموعة من الفقرات التي تمثل مصادر الضغط التي عبر عنها افراد العينة وبلغت عدد الفقرات(٤٠) فقرة وزعت على المحاور الثمانية المذكورة.

أ- وصف المقياس وطريقة تصحيحة:-

يتكون هذا المقياس من (٤٠) فقرة والمقياس له خمسة بدائل(تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة معتدلة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي مطلقا). ثم يتم الحصول على الدرجة الكلية للمستجيب بالجمع البسيط لدرجاته على كل الفقرات وقد تراوحت درجات الاستجابة لكل فقرة من(١-٥) درجات وهي تقابل خمسة بدائل للاستجابة، وتراوحت درجات المقياس بين (٤٠-٢٠٠) ويمثل المجموع الكلي لدرجات فقرات مقياس مستوى ضغوط العمل للمرشدين والمرشدات، ويمكن استعمال هذه الدرجات الكلية للتحليلات الاحصائية.

ب- التحليل المنطقي (الصدق الظاهري) :

لمعرفة الصدق الظاهري لفقرات مقياس ضغوط العمل ومدى صلاحيتها فقد عرض المقياس بصورته الاولية على عدد من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت لآجلة، اذا اعتمد نسبة اتفاق(٨٠%) فاكثر في تحديد صلاحية الفقرة، وكذلك تم استخدام مربع كاي عند مستوى(٠.٠٥) لمعرفة اذا كانت الفقرات دالة ام لا وتم الابقاء على جميع الفقرات ولم تحذف اي فقرة.

ج- إجراء تحليل الفقرات .

قام الباحث باستخراج القوه التميزية للفقرات بأسلوبين هما:

١. اسلوب المجموعتين المتطرفتين .

لغرض التحليل بهذا الاسلوب قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة البالغة (١٠٠) مرشداً ومرشده تم تحديد الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة ورتبت ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة. حددت(٥٠%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات، (٥٠%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات. وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فقد كانت جميع الفقرات مميزه.

د- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وقد تحقق صدق المقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقره والدرجة الكلية للمقياس ول(١٠٠) استمارة لعينة التحليل الاحصائية الكلية، وباستعمال البرنامج الاحصائي (SPSS-٢٠) وقد ثبت ان معاملات الارتباط لجميع فقرات المقياس كانت داله معنويا.

ذ- الخصائص السايكومتريه للمقياس.

١- الصدق

تم ايجاد نوعين من الصدق للمقياس الحالي هما:

أ- الصدق الظاهري.

تم بموافقة مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال التربية وعلم النفس من خلال عرض فقرات المقياس وبدائله وتعليماته واعتماد نسبة (٨٠%) لقبول الفقرات، وحظيت فقرات المقياس بموافقة المحكمين جميعهم.

ب- صدق البناء:

تم ايجاد هذا النوع من الصدق بطريقتين: هما المجموعتين المتطرفتين، وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي اذ أظهرت النتائج الإبقاء على الفقرات جميعها وكما مر ذكره في إجراءات اعتماد المقياس.

١. ثبات المقياس :تم ايجاد ثبات المقياس بطريقتي :-

أ- اعادة الاختبار:

لحساب الثبات بهذه الطريقة تمت اعادة تطبيق الاختبار على عينة عشوائية حجمها (٢٠) مرشداً ومرشدة بمدة فاصلة عن التطبيق الاول وقدرها اسبوعان، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وبلغت قيمته (٠,٨٠).

ب- معامل الفا كرونباخ:

وقد استخرج الباحث معامل الثبات للمقياس باستعمال الفاكرونباخ على عينة الثبات نفسها البالغة (٢٠) مرشداً ومرشدة وبلغت قيمة الثبات(٠.٨٨).

التطبيق النهائي لكلا المقياسين

بعد التأكد من الصدق والثبات لكلا المقياسين تم التطبيق على عينة البحث في قضاء الرمادي، حيث بلغ عدد المرشدين (١٠٠) مرشدٍ ومرشدة، وتوضيح كيفية الإجابة على كلا المقياسين، وبعدها جمعت الاستمارات حسب الجنس ليتسنى للباحث سهولة تصحيح المقياسين، وتحويل الإجابات الى درجات خام، ومعالجتها إحصائيا على وفق أهداف البحث .

الوسائل الإحصائية :

*-مربع كاي *- النسبة المئوية *-معامل ارتباط بيرسون *-الاختبار التائي لعينة واحدة *-الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين.

الفصل الرابع

أولا : عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بناءاً على بيانات البحث الحالي وعلى وفق تسلسل اهدافه، كما يتضمن مناقشة النتائج وتفسيرها، وكذلك الاستنتاجات ثم التوصيات والمقترحات وكما ياتي:

١. التعرف على درجة التحكم الذاتي لدى المرشدين التربويين.

تحقيقا للهدف الأول، فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس التحكم الذاتي بصورته النهائية على عينة قوامها(١٠٠) مرشدٍ ومرشدة، وتم أيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ هو (١٨,٥٣)، وبانحراف معياري مقداره (٢,٨٨)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس التحكم الذاتي وكان مقداره (١٥)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (٧,٢٨) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٩) والبالغة (١.٩٨)، ظهر أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية ، وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث الحالي من المرشدين التربويين يتمتعون بدرجة تحكم ذاتي عالية.

جدول(١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدى عينة البحث في متغير التحكم الذاتي

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التحكم الذاتي	100	18,53	2,88	15	7,28	1,98	دالة

أظهرت نتائج الهدف الاول أن أفراد العينة من المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى جيد من التحكم الذاتي، مما يعني أن لهم القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضهم في العمل الارشادي ويدركون مكانتهم في العمل ومستوى ثقافتهم، فضلاً عن أن الخبرة التي اكتسبوها من العمل الارشادي والدورات التطويرية قد اضافت لهم خزيناً نفسياً يجعلهم قادرين على تحمل أعباء العمل ومواجهة المشكلات التي تعترضهم. وأن تحكمهم الذاتي في الكثير من المواقف يجعلهم يتحملون المسؤولية ومشقات العمل، مما يعزز الثقة بالنفس وتكون لديهم القدرة على التحكم في الانفعالات ولاسيما السلبية منها وذلك من أجل أن يسلكوا سلوكاً اجتماعياً ملائماً، وبذلك فإن هذا التحكم يشمل تحكماً في الانفعالات وفي السلوك. وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (السناوي،٢٠١٤) ودراسة(رسن،٢٠١٥).

٢. التعرف على دلالة الفروق في درجة التحكم الذاتي لدى العينة بحسب متغير النوع :

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين ليتم التعرف على ذلك.

الجدول(٢) يوضّح الاختبار التائي لدلالة الفروق في التحكم الذاتي تبعا لمتغير النوع (ذكور، إناث)

المتغير	النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التحكم الذاتي	الذكور	60	17,94	2,93	1,05	1,98	غير دال
	الإناث	40	17,11	2,18			

* القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨).

من الجدول اعلاه تبين عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في درجة التحكم بالذات بين افراد العينة من المرشدين التربويين وفق متغير النوع وكانت القيمة التائية المحسوبة (١,٠٥) وهي اصغر من الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨).

يرى الباحث ان النتيجة منطقية وتنسجم مع ما ذكر في الاطار النظري من وجهة نظر باندورا وهو الكفاية الذاتية المدركة هي معتقدات الفرد حول إمكانية قيامه بعمل ما بشكل سليم وايجابي. اختلفت هذه النتيجة مع ما جاء بدراسة (السناوي،٢٠١٤) والتي تؤكد نتائجها وجود فروق في النوع تعود لصالح الذكور.

٣. التعرف على مستوى ضغوط العمل للمرشد التربوي.

تحقيقا للهدف، فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس ضغوط العمل بصورته النهائية، على عينة قوامها(١٠٠) مرشدٍ ومرشدة، تم أيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (١٣٠.٧٢) وبانحراف معياري مقداره (١٣.٠١)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس ضغوط العمل وكان مقداره (١٢٠)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (٢,١٤) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية(٩٩) والبالغة (١.٩٨) ظهر أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية، وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث الحالي لديهم ضغوط عمل.

جدول(٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدى عينة البحث في متغير ضغوط العمل

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية*		الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ضغوط العمل	100	130,72	13,01	120	2,14	1,98	دالة

من الجدول اعلاه اظهرت النتائج بان المرشدين التربويين يعانون من ضغوط عمل ويتعرضون للانفعالات النفسية جراء ذلك ويعزي الباحث هذه النتيجة الى معانات المرشدين التربويين من ضغوط العمل للمناخ

التنظيمي السائد في مجال التعليم مثل عدم الوعي بدور المرشد في اغلب المدارس وعدم اعطائه الصلاحيات التي تساعده في القيام بدوره في ممارسة العمل الارشادي، فضلاً عن الاعمال التي يكلف بها من قبل ادارة المدرسة وهي ليست من واجبات المرشد، وضعف تفاعل اولياء امور الطلبة مع المرشد التربوي من خلال متابعتهم لأبنائهم. واتفقت هذه النتيجة مع ما جاء بدراسة (المحمداوي،٢٠٠٤) ودراسة (الزبيدي،٢٠١١).

٤- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في درجة ضغوط العمل لدى العينة بحسب متغير النوع:

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين ليتم التعرف على الفرق في درجة ضغوط العمل بحسب متغير النوع والجدول الاتي يوضح ذلك:-

الجدول(٤) يوضّح الاختبار التائي لدلالة الفروق في درجة ضغوط العمل تبعا لمتغير النوع (ذكور، إناث)

المتغير	النوع	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية*		الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ضغوط العمل	الذكور	60	122,12	11,89	0,78	1.98	غير دال
	الإناث	40	121,04	10,42			

* القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨).

ومن نتائج الجدول اعلاه تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بحسب متغير النوع بين(الذكور/الاناث) اي لم يكن تأثير أو إظهار أي فروق واضحة في درجة ضغوط العمل لدى المرشدين حسب متغير النوع.

اختلفت نتائج هذا البحث مع دراسة(المحمداوي،٢٠٠٤) ودراسة (الزبيدي،٢٠١١) والتي اكدت نتائجهما وجود فروق في درجة ضغوط العمل تعود لصالح الاناث.

ويمكن ان يعزو الباحث عدم وجود اختلاف بين المرشدين والمرشدات في درجة ضغوط العمل كونهم ينتمون الى نفس المؤسسة التربوية ويتعرضون الى نفس المشكلات التربوية ويتعاملون مع نفس المسؤولين.

٥. التعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي وضغوط العمل:

لغرض تحقيق نتائج هذا الهدف قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين التحكم الذاتي وضغوط العمل لدى المرشدين التربويين.

جدول (٥) يوضّح العلاقة بين التحكم الذاتي وضغوط العمل تبعا لعينة المرشدين التربويين.

العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط بين التحكم الذاتي وضغوط العمل	القيمة التائية		الدلالة ٠.٠٥
			المحسوبة	الجدولية	
مرشدين ومرشدات	100	- 0,12	2,04	1,98	دالة

للتحقق من الهدف أظهرت النتائج أعلاه وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا. وهذه النتيجة ظهرت انها دالة إحصائياً لكون هناك علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين متغير التحكم الذاتي وضغوط العمل والتي تعني كلما زاد التحكم الذاتي ضعف ضغط العمل والعكس صحيح، هذه النتائج تنسجم مع ما ذكر في الإطار النظري.

***- الاستنتاجات**

١. ان اغلبية المرشدين لديهم تحكم ذاتي.
٢. عدم وجود اختلاف بين المرشدين والمرشدات في درجة ضغوط العمل كونهم متماثلين في تعرضهم لنفس المناخ التنظيمي السائد في مجال التعليم .
٣. وجود علاقة عكسية وذات دلالة احصائية بين متغير التحكم الذاتي ومتغير ضغط العمل يمكن ان ينسب الى طبيعة عمل الارشاد التربوي والتي هي بأمس الحاجة الى تطوير مهارات ومعارف.

***- التوصيات:**

١. العمل على إقامة دورات لتطوير مهارات المرشدين التربويين وتوفير مكتبة إرشادية خاصة للمرشدين التربويين تتوفر فيها المراجع الإرشادية الحديثة ذات القيمة العلمية، وإشراك المرشدين التربويين في المؤتمرات الإرشادية العالمية من خلال إرسالهم إلى الخارج، وحصولهم على خبرة إرشادية تفيدهم في تطوير أنفسهم.
٢. اهتمام وزارة التربية ومسؤولي قسم الإرشاد التربوي، بتوفير الإمكانيات المادية والاحتياجات اللازمة لعمل المرشد التربوي مثل: وجود غرفة خاصة بالمرشد التربوي مجهزة بكافة متطلبات العملية الإرشادية، وإعطاء المرشد التربوي صلاحيات أوسع في عملية الإرشاد في المدرسة ، وأن تخصص له حصص إرشادية في البرنامج العام في المدرسة، وتأهيل المرشدين التربويين في مجال إجراء الأبحاث والدراسات الميدانية ومتابعتها مع المرشدين التربويين.

Recommendations:

1. Establishing courses to develop the skills of educational counselors and providing a special guide library for educational counselors in which modern indicative references of scientific value are available, and the participation of educational counselors in international advisory conferences by sending them abroad, and obtaining guidance experience that will benefit them in developing themselves.
2. The interest of the Ministry of Education and the officials of the Educational Guidance Department to provide the material capabilities and needs for the work of the educational counselor, such as: having a room for the educational counselor equipped with all the requirements of the counseling process, giving the educational counselor broader powers in the process of counseling in the school, and allocating him instructional classes in the general program in The school, and qualifying educational counselors in the field of conducting research and field studies and following them up with the educational counselors.

*** - المقترحات**

١. اجراء بحوث تقويمية ضغوط العمل للمرشدين النفسيين وبشكل دوري لأنها تساعد في الكشف عن مستوى الأداء و من ثم العمل على تعزيز جوانب القوة وتعديل جوانب الضعف.

٢. اجراء بحوث حول صراع الدور وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى المرشد التربوي.

٣. اجراء بحوث حول المشكلات النفسية والسلوكية والانفعالية التي يتعامل معها المرشد لأهميتها في مجال عمل المرشد.

*** - proposals**

1. Conducting evaluative research for work stress for psychological counselors on a regular basis, because it helps to reveal the level of performance and then work to enhance strengths and amend weaknesses.
2. Conducting research on the role conflict and its relationship to the educational counselor's self-control.
3. Conducting research on psychological, behavioral and emotional problems that the guide deals with due to their importance in the field of the guide's work.

المصادر

١. ابو جادو، صالح محمد علي (٢٠٠٩): علم النفس التربوي، ط٧، دار الميسرة للتوزيع والنشر، عمان.

٢. حسونة، سامي عيسى(٢٠٠٩): الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا قبل الخدمة ، الاقصى (سلسلة العلوم الإنسانية).

٣. الحسينان، ابراهيم(٢٠١٤): كيف تضبط سلوكك ذاتياً، مقالة منشورة على الموقع الالكتروني: http://twitmail.com/email/361977890/12

٤. الخطيب، جمال(١٩٩٥):تعديل السلوك الإنساني، ط ٣، مكتبة العلاج للنشر والتوزيع، الامارات العربية المتحدة.

٥. الخفاجي، عفاف زياد وادي(٢٠٠٢): بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد.

٦. رسن، سراب كريم(٢٠١٥): الاجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسي جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.

٧. الزبيدي، رنا جمال عواد(٢٠١١): السلوك القيادي لرؤساء اقسام كليات الجامعة المستنصرية وعلاقته بضغوط العمل لدى التدريسيين، رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية .

٨. السلطاني، ناجح كريم خضر(١٩٩٤): الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهقين وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات، مركز السيطرة جامعة كلية التربية ابن رشد، اطروحة دكتوراه غير منشورة.

٩. السناوي، بشير خطاب عمر(٢٠١٤): التحكم الذاتي لدى طلبة الاعدادية، مجلة اداب الفراهيدي، تصدر عن جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات.

١٠.عساف، عبد محمد، عساف، هدى خالد(٢٠٠٧): ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تاثرها بالمتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد٨، العدد١.

١١.عسكر، سمير احمد (١٩٨٨) : متغيرات ضغوط العمل دراسة نظرية تطبيقية على قطاع المصارف بدولة الامارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد (٦٠)، معهد الإدارة العامة، الرياض.

١٢.عودة، أحمد سليمان(١٩٩٨): القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢ ، دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.

١٣.غباري ، ثائر احمد ،ابو شعيرة ،خالد احمد (٢٠١٠): سيكولوجيا الشخصية ،ط١ .مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الاردن.

١٤.فرانكل، فيكتور إيميل(١٩٩٧): ارادة المعنى: اسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، إعداد ايمان فوزي، دار زهراء الشرق للطباعة والنشر، القاهرة.

١٥.كحلة، الفت (٢٠٠٩):العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرض الاكتئاب، اتيراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

١٦.المحمداوي نهاية جبر خلف(٢٠٠٤): الضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها باتزانهم الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

١٧.المشعان، عويد السلطان (١٩٩٤): علم النفس الصناعي ، مكتبة الصلاح للنشر والتوزيع ، بيروت.

١٨.المصري، نيفين عبد الرحمن(٢٠١٢): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة ، رسالة ماجستير كلية التربية جامعة الازهر .

١٩.ميلز، جيفري، وبيترايراسيات (٢٠١٢):البحث التربوي في كفايات التحليل والتطبيقات، ترجمة: صلاح الدين محمود علام، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

٢٠.هاشم، اسراء هاشم احمد(٢٠٠٦): فاعلية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات، رسالة ماجستير، كلية التربية/ جامعة الزقازيق.

٢١.هيجان، عبد الرحمن احمد (١٩٩٨): ضغوط العمل شامل لدراسته مصدرها ونتائجها وكيفية ادارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض.

٢٢.اليوسفي، مثيرة (١٩٩٠): ضغوط الحياة بالموجبة والسالبة وضغوط العمل للتوافق في التربية وعلم النفس، كلية التربية، المجلد (٣)، العدد (٤)، مجلة المينا .

المصادر الاجنبية

1. Abu Jadu, Salih Muhammad Ali (2009): Educational Psychology, 7th Edition, Maisarah House for Distribution and Publishing, Amman.
2. Al-Hussainan, Ibrahim (2014): How to self-control your behavior, article published on the website: http://twitmail.com/email/361977890/12.
3. Al-Khatib, Jamal (1995): Modifying Human Behavior, 3rd Edition, The Treatment Library for Publishing and Distribution, United Arab Emirates.
4. Al-Khafaji, Afaf Ziyad Wadi (2002): Building the Self-Control Scale for Baghdad University Students, Unpublished Master Thesis, Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad.
5. Al-Mashaan, Awaid Al-Sultan (1994): Industrial Psychology, Al-Salah Library for Publishing and Distribution, Beirut.
6. Al-Masry, Nevin Abdel-Rahman (2012): Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of academic ambition among a sample of Al-Azhar University students in Gaza, a master's thesis of the Faculty of Education, Al-Azhar University.
7. Al-Senawi, Bashir Khattab Omar (2014): Self-control among middle school students, Al-Farahidi Literature Journal, published by Tikrit University / College of Education for Girls.
8. Al-Sultani, Najeh Karim Khadr (1994): Psychological stresses that adolescents are exposed to, and its relationship to his age, gender, and self-concept, Center for Control, University of the College of Education, Ibn Rushd, unpublished doctoral thesis.
9. Askar, Samir Ahmad (1988): Work Stress Variables An Applied Theory Study on the Banking Sector in the United Arab Emirates, Public Administration Journal, Issue (60), Institute of Public Administration, Riyadh.
10. Assaf, Abd Muhammad, Assaf, Hoda Khaled (2007): The pressures of the teaching profession among teachers of the lower elementary stage in the city of

Nablus, Palestine, and the extent to which it is affected by demographic variables, Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Bahrain, Volume 8, Issue 1.

11. Al-Yousfi, Thira (1990): The pressures of positive and negative life and work pressures for consensus in education and psychology, College of Education, Volume (3), Issue (4), Al-Mina Journal.
12. Al-Zubaidi, Rana Jamal Awad (2011): The leadership behavior of the heads of the departments of the faculties of Al-Mustansiriya University and its relationship to work pressures among the teaching staff, an unpublished master's thesis, College of Basic Education, Al-Mustansiriya University.
13. Bandura. A.(1977). Social Learing theory N.J. Englewood cliff. Prentice- Hall.
14. Bandura,A .(1986). Social Foundations of Thought and action : A social cognitive theory, New Jersey , Prentice-hall , Inc.
15. Butter, D .(1996). The Strategic Cntent Larning Aproach to Pomoting Slf-Rgulatiec Larning, an Itroduction to the Cordinated Smposium, Paper Pesented at Te annual meeting of American psychological association.
16. Braek, Bronm. (1985). Gorge Mason. P.A.R. No.4.
17. Dulewicz, V. & Higgs, M. (1999). Emotional Intelligence questionnaire, user quid u.k.: Neer-nelson publitiong company.
18. Ebel, K. L (1972). "Essentials of Education Measurement" 2nd Erylood: California.
19. Fox, N.& Calkins, S .(2003). The development of self – control of emotivation, Motivation and Emotion, Vo. 27, No. 1.
20. Frankel, Victor Emil (1997): The Will of Meaning: The Foundations and Applications of Therapy with Meaning, prepared by Iman Fawzy, Zahraa Al Sharq Publishing House, Cairo.
21. Ghobari, Thaer Ahmad, Abu Shaira, Khaled Ahmad (2010): The Psychology of Personality, 1st Edition, Arab Society Library for Publishing and Distribution, Jordan.

22. Gold, Y. and Roth, R.A. (1993). Teachers Managing stress and preventing Barnout the professional health solution. London, Falmer Press.
23. Hashem, Israa Hashem Ahmad (2006): The effectiveness of a training program on self-control in reducing the aggressive behavior of a sample of adolescent girls, a master's thesis, Faculty of Education / Zagazig University.
24. Hassouna, Sami Issa (2009): Self-efficacy in science teaching among teachers of the lower basic stage before service, Al-Aqsa (Humanities Series).
25. Hijan, Abdul Rahman Ahmad (1998): Work pressures are comprehensive for studying their source, results, and how to manage them, Institute of Public Administration, Riyadh.
26. Jonk. (1989). Hand book of Industrial psychology. New John Wiley.
27. Rasan, Sarab Karim (2015): Mental fatigue and its relationship to self-control among teachers of the University of Baghdad, an unpublished Master Thesis, Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad.
28. Kahla, Al-Fatt (2009): Cognitive-behavioral therapy and behavioral therapy through self-control for depression, Atrac Printing, Publishing and Distribution, Cairo.
29. Kipnis, David (1997). Ghosts , Taxonomies and social psychology , Vol.(34) , No .(2).pp.(59-69).
30. Mills, Geoffrey, and Petrarasiat (2012): Educational Research in the Competencies of Analysis and Applications, translated by: Salah al-Din Mahmoud Allam, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman.
31. Moss. N Sheffer CA, ()1986) : life – trastion and Crisis comeeplanal over view new yonk in rudo of H. Moss (ed(Coping With life crisis.
32. Nantin and Watter. (1989). A text. book of stress. Charle Thomas.
33. Odeh, Ahmed Suleiman (1998): Measurement and Evaluation in the Teaching Process, 2nd Edition, Dar Al-Amal for Publishing and Distribution, Jordan.
34. Parise, S. and Parise, A .(2001). Classroom applications of research on self-regulated. learning ecucational psychologist, vo. 36, No. 3.