الاستقرار العاطفي وعلاقته بالإجهاد المهني لدى مدرسات ثانويات البنات

Emotional Stability and its Relationship to Occupational Stress Among Female Secondary School Teachers

تاريخ استلام البحث	تاريخ القبول
2025/10/2	2025/11/27

م. د. ابتسام محمد سعيد جميل

Dr. Ibtisam Mohammed Saeed Jamil

مديرية تربية محافظة نينوى

Nineveh Province Directorate of Education

ibtisam.alhayyo@gmail.com

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستقرار العاطفي والإجهاد المهني لدى مدرسّات ثانويات البنات في قسم تربية أربيل، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة البحث من (86) مُدرّسة تم اختيارهنّ بالطريقة العشوائية من مدارس ثانوية البنات في مدينة أربيل للعام الدراسي (2024–2025). ولتحقيق أهداف البحث، تم إعداد مقياسي البحث بصيغته النهائية بعد اجراء التحليل المنطقي والاحصائي والخصائص القياسية، مقياس الاستقرار العاطفي المتكوّن من (46) فقرة، ومقياس الإجهاد المهني المكوّن من (50) فقرة.

وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة عكسية دالّة إحصائيًا بين الاستقرار العاطفي والإجهاد المهني، حيث تبيّن أن ارتفاع مستوى الاستقرار العاطفي يُسهم في خفض مستويات الإجهاد المهني لدى المدرّسات. وتوصي الباحثة بضرورة تبنّي برامج دعم نفسي وتربوي موجهة للمدرّسات، تعزز من الاستقرار العاطفي وتساعد في مواجهة الضغوط المهنية داخل البيئة المدرسية.

الكلمات المفتاحية : الاستقرار العاطفي، الاجهاد المهني، المُدرسّات.

Abstract :

This research aims to examine the relationship between emotional stability and occupational stress among female teachers in girls' secondary schools within the Erbil Education Department. The study employed a descriptive correlational design. The sample consisted of 86 teachers, selected randomly from secondary schools for girls in Erbil for the 2024-2025 academic year. To achieve the research objectives, two scales were developed and finalized after logical, statistical, and standard psychometric analysis: an emotional stability scale of 46 items and an occupational stress scale of 50 items. The statistical analysis revealed a statistically significant inverse relationship between emotional stability and occupational stress. This indicates that higher levels of emotional stability contribute to lower levels of occupational stress among the teachers. The researcher recommends implementing psychological and educational support programs tailored for female teachers to enhance their emotional stability and equip them with strategies to manage professional stressors within the school environment.

Keywords: Emotional Stability, Occupational Stress, Female Teachers

مشكلة البحث:

تعد مهنة التدريس من أكثر المهن تعقيداً والتي تتطلب جهداً نفسياً ووجدانياً عالياً، لاسيما في المدارس الثانوية حيث تواجه المدرسّ في هذه المرحلة الكثير من التحديات التي قد تؤدي الى استنزاف طاقاتهم النفسية، مثل ضغوط العمل، كثافة الجدول الدراسي، التعامل مع الطلبة في سن حرجة، والمتطلبات الادارية المتزايدة، كل ذلك قد يعرضهم الى ما يعرف بالإجهاد المهني، والذي يمكن ان تكون له انعكاسات سلبية على ادائهم الوظيفي وصحتهم النفسية.

وتُعدّ فئة المدرسات في مرحلة التعليم الثانوي من أكثر الفئات المهنية تعرضًا للضغوط النفسية والاجتماعية، نظراً لتعدد الأدوار التي تقوم بها المرأة العاملة، فهي في الوقت ذاته موظفة وزوجة وأم، ما يفرض عليها مسؤوليات متداخلة تتطلب جهداً مضاعفاً وتوازناً دقيقاً بين الحياة المهنية والأسرية. وغالبًا ما تؤدي هذه الأعباء إلى شعور المرأة بالتقصير في أداء بعض أدوارها، مما يجعلها عرضة للقلق والتوتر والانهاك النفسي، خاصة في ظل غياب الدعم المعنوي والاجتماعي من المحيط الأسري أو المؤسساتي. (عناب، 2017، ص184)

وقد أكدت نتائج دراسة (Gai *et al*,2020) الى أن عضو هيئة التدريس يتعرض لحالات من الإرهاق الجسدي والنفسي والاحباط نتيجة عدم التوافق بين توقعاته وطموحه وبين الواقع (هنداوي، 2024 ، ص419).

فالاستقرار العاطفي هو حالة ايجابية تعكس تمتع الفرد بالرضا عن نفسه، وعن علاقاته مع الآخرين، وشعوره بالثقة بالنفس، والتفاؤل، والاستقلال والحياة الهادفة (حسين، 2021، ص243)، والتمتع بحالة جيدة من الصحة النفسية يساعد الفرد على الشعور بالرضا والانتماء وزيادة جودة العمل الذي يقوم به، وإن اختلال التوازن في الصحة النفسية يؤدي الى شعور الفرد بالإجهاد النفسي والذي ينعكس سلبا على مستوى أدائه المهني (زهران، 1980، ص471).

يختلف الاستقرار العاطفي من شخص إلى آخر، ومن مجموعة إلى أخرى، وذلك حسب النمط المميز للفرد، ونوع العمل الذي يمارسه، لذلك يجب على الفرد الابتعاد عن عدم الاستقرار، كونه يؤدي الى سلوك ذات نتائج سلبية ، وهذا ما نشاهده اليوم في مجتمعنا التربوي، حيث نجد أن العديد من الكوادر التدريسية تعاني من عدم الاستقرار داخل المؤسسة، مما يولد لديهم مشاكل مستمرة تعيق عملهم وتشتت افكارهم، وتقلل فرصة اعطاء الابداع المنتظر منهم .(جاسم، ومحمد، 2023، ص231)، فالأفراد الذين يعانون من انخفاض في الاستقرار العاطفي ويسيطر عليهم التوتر والقلق والمشاعر السلبية، غالبا ما يكونون اكثر عرضة للإجهاد المهني واعاقة التكيف الوظيفي، لان المشاعر المزعجة تميل إلى التأثير سلباً في طريقة تعامل الفرد مع الاحداث الضاغطة، وتحد من قدراته على اتخاذ قرارات فعالة أو الاستجابة بمرونة للمتغيرات في بيئة العمل.

(Elblakousi *et al*, 2024,p.1263)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمرشدة تربوية، تزايد الضغوط المهنية في المدارس الثانوية، مما يؤدي إلى اجهاد نفسي قد يؤثر على ادائهن الوظيفي واستقرارهن النفسي، ويعد الاستقرار العاطفي من العوامل الشخصية التي قد تلعب دورا مهماً في كيفية التعامل مع هذه الضغوط، بانفعال متوازن وردود فعل عقلانية .ورغم

أهمية هذا المتغير، الا أن هناك قلة من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاستقرار العاطفي والاجهاد المهني لدى المدرسات، خاصة في البيئات التربوية في العراق ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الاتي :

ما قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الاستقرار العاطفي والاجهاد المهني لدى مدرسات الثانوية؟

أهمية البحث :

الأهمية النظرية :

شهدت السنوات الاخيرة تحولاً ملحوظا في اتجاهات البحوث والدراسات النفسية، حيث لم يعد التركيز مقتصراً على دراسة الاضطرابات النفسية والمرضية، بل اتجه الى الاهتمام بشكل متزايد نحو استكشاف جوانب النمو النفسي، وتعزيز الفضائل والقدرات الايجابية لدى الافراد والمجتمعات. وقد اثار هذا التحول اهتماما واسعا ليس فقط بين علماء النفس، بل ايضا بين علماء الاجتماع، والاقتصاديين، والباحثين في مجال الصحة العامة، وصانعي السياسات، الذين أدركوا اهمية تعزيز الصحة النفسية الايجابية كركيزة اساسية لتحقيق رفاه الفرد والمجتمع (Huppert,2009,p .2).

فجاءت دراسات علم النفس الايجابي لتسلط الضوء على الجوانب المشرقة في شخصية الانسان، مركزة على تنمية القدرات التي تمكنه من العمل بكفاءة، وبناء علاقات ايجابية، وتحقيق النمو الشخصي، والفرح، والرضا، والأمل، والتفاؤل، وصولا الى الاستقرار العاطفي والشعور بالسعادة في الحياة. وتسهم هذه الجوانب في تعزيز احساس الفرد بالقيمة والمعنى، مما ينعكس بشكل ايجابي على صحته النفسية، ويعزز توافقه الداخلي وقدرته على التفاعل الايجابي مع بيئته المحيطة.(Chu and Chao,2015,p .48)

يُعد الشعور بالاستقرار العاطفي أحد المرتكزات الأساسية لتحقيق التوازن النفسي، إذ يُمكّن العاملين في المجال التربوي من فهم ذاتهم بعمق، وتحديد أهدافهم الواقعية ضمن قدراتهم وإمكاناتهم، مما يساعدهم على التعامل الإيجابي مع ضغوطات العمل ومطالب البيئة المدرسية. ويُشير كمال (1983) إلى أن الشخصية المستقرة نفسيًا تتسم بتناسق مكوناتها بين السلوك والعقل، كما تتمتع بالقدرة على التكيف مع الضغوط الخارجية والمواقف المتغيرة، وهذا ما يُعزز من نضجها العاطفي وقدرتها على ضبط الانفعالات وبناء الثقة بالنفس والآخرين.(حسين، 2021، ص245)، وتُشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين الاستقرار النفسي ومجموعة من المتغيرات المؤثرة في البيئة المهنية، إذ توصلت دراسة (الديعي، 2003) إلى وجود ارتباط دال بين الاستقرار النفسي والهوية الاجتماعية والتصنيف الاجتماعي، وهذه النتائج تُعزز من أهمية تعزيز الاستقرار العاطفي لدى المدرسات بوصفه عاملاً واقيًا من الوقوع في دوائر الإجهاد المهني الناتج عن كثرة الأعباء وضغوط البيئة المدرسية.(الديعي، 2003، ص ل – هـ).

كما يعد الاستقرار العاطفي عاملاً محفزًا يدفع الأفراد إلى التفاعل الإيجابي والمستمر مع بيئتهم، حيث يميل الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من هذا الاستقرار إلى بناء علاقات اجتماعية سليمة تقوم على التفاهم

والاحترام المتبادل. ويظهر ذلك من خلال قدرتهم على التعبير عن احتياجاتهم والدفاع عنها بحزم دون عدوانية. كما يسهم الاستقرار العاطفي بشكل فعال في خفض مستويات التوتر النفسي، وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات اليومية من خلال البحث عن حلول فعّالة للمشكلات، وهو ما يُقلل من آثار الإجهاد المهني، خاصة في البيئات الأكاديمية والمهنية التي تتسم بارتفاع معدلات الضغوط. (Domenech *et al* ,2024,p4)

فالاستقرار العاطفي من العوامل الاساسية التي تسهم في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات العمل ومواجهة ضغوطه اليومية، إذ يشير الى قدرة الشخص على ضبط انفعالاته والحفاظ على توازنه عند التعرض للمثيرات الخارجية او

الضغوط النفسية. وتشير الدراسات الى ان الافراد الذين يتمتعون بمستوى عال من الاستقرار العاطفي يكونون اكثر قدرة على التكيف مع بيئة العمل، واكثر فاعلية في التعامل مع المواقف الصعبة، مما ينعكس ايجاباً على ادائهم ورضاهم

المهني. (Elblakousi *et al* ,2024,p.1262-1263)

ونظراً لكون المؤسسة التعليمية من المؤسسات الغاية في الاهمية والتي تأخذ على عاتقها اعداد كوادر طلابية تساهم في صنع مستقبل البلاد وتطويره، لذلك يجب أن يكون الاستقرار العاطفي هو اساس للعمل في هذه المؤسسات التعليمية. (جاسم ومحمد، 2023، ص231)

حيث نجد أن المدرسين المعرضين للإجهاد المهني، ولكنهم يتمتعون بمستوى عال من الاستقرار العاطفي وخصائص شخصية تتسم باللطف والانبساط، يكونون اقل تأثراً بالضغوط المرتبطة بالعمل، اذ ان تأثير الضغوط لا يكمن في طبيعتها فحسب، بل في كيفية ادراك الفرد لها والتفاعل معها. وبالتالي فان الاجهاد المهني لا يمكن فهمه بمعزل عن السياق الشخصي للفرد، ولا سيما سماته الشخصية (Espinoza-Diaz,*et al*,2023,p.3-5)

الأهمية التطبيقية:

1. توفير معلومات ميدانية تساعد في التعرف على مستوى الاستقرار العاطفي والإجهاد المهني لدى المدرّسات في المدارس الثانوية.
2. مساعدة الإدارات المدرسية في تبنّي استراتيجيات تقلّل من مصادر الإجهاد داخل بيئة العمل التربوي.
3. تحسين الأداء التربوي من خلال رفع كفاءة المدرسّات نفسيًا ومهنيًا، بما ينعكس إيجابًا على جودة التعليم.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على :

1. الاستقرار العاطفي لدى مدرسات ثانويات البنات في قسم تربية أربيل .
2. الاجهاد المهني لدى مدرسات ثانويات البنات في قسم تربية أربيل .
3. العلاقة بين الاستقرار العاطفي والإجهاد المهني لدى مدرسات ثانويات البنات في قسم تربية اربيل.

حدود البحث :

1. الحدود البشرية: يقتصر البحث الحالي على مدرسات ثانويات البنات قسم تربية أربيل .
2. الحدود الزمانية: يقتصر البحث الحالي على العام الدراسي (2024-2025) .
3. الحدود المكانية: يقتصر البحث الحالي على المدارس الثانوية للبنات في قسم تربية أربيل .

مصطلحات البحث:

1- الاستقرار العاطفي Emotional Stability

عرفها كل من :

(Khalifa *et al* ,2021) :بانه عملية ديناميكية تسعى من خلالها الشخصية الى تحقيق مستوى افضل من التوازن والصحة النفسية والعاطفية، سواء على الصعيد الجسدي أو الشخصي.(Khalifa *et al* ,2021, p. 19)

(Costa&McCrae,1992) :يشير الى انخفاض بُعد العصابية اي التمتع بهدوء وضبط انفعالي، وقدرة على مواجهة الضغوط . (Costa&McCrae,1992,p.14)

التعريف النظري للاستقرار العاطفي : -

هو قدرة المدرسّة على التفاعل الايجابي مع المواقف البيئية والمهنية اليومية، والتحكم في المشاعر السلبية والتعامل معها بكفاءة، مما يتيح لها القدرة على التكّيف مع الضغوط المختلفة، واقامة علاقات اجتماعية متوازنة، والسعي الدائم للوصول الى أهدافها .

التعريف الاجرائي للاستقرار العاطفي :-

هي الدرجة التي تحصل عليها المدرسّة في استجابتها على مقياس الاستقرار العاطفي المعد من قبل الباحثة، وكلما كانت الدرجة اعلى، دل على مستوى اعلى من الاستقرار العاطفي، والعكس صحيح .

2- الإجهاد المهني Occupational Stress

عرفها كل من :

(Schaufeli *et al*, 2020) :هي حالة الإرهاق المرتبطة بالعمل التي تحدث بين الموظفين وتميز الفرد بشعوره بالتعب الشديد وعدم قدرته على تنظيم العمليات المعرفية والانفعالية والابتعاد النفسي، إضافة الى أعراض نفسية غير محددة، نتيجة الانشغال التام بالمهام المطلوبة منه في العمل في وقت محدد (هنداوي،2024، ص425)

(العديلي، 1993) : بأنه تغيرات نفسية تحدث داخل الفرد وتحدث نتيجة تعرض الفرد الى ضغط في العمل، حيث تكون متطلبات العمل التي على الفرد أدائها تفوق طاقاته وإمكانياته، مما يتسبب في حدوث ضغط نفسي عليه (العديلي، 1993، ص241).

(Lazarus&Folkman, 1984) : هي علاقة تفاعلية بين الفرد وبيئته المحيطة، يدركها الفرد من خلال تقييمه المعرفي ووصفها مصدراً للمطالب المرهقة او التي تتجاوز قدراته وامكاناته، وتهدد رفاهيته وسلامته النفسية (Lazarus&Folkman, 1984,p.19).

التعريف النظري للاجهاد المهني: هي حالة نفسية تحدث عند التدريسي عندما يكون مطلوب منه أداء عمل تفوق قدراته وان يؤديها بوقت محدد، مما يتسبب له إرهاق وتعب نفسي ينعكس سلبا على مستوى أداءه.

التعريف الإجرائي للاجهاد المهني: هي الدرجة التي تحصل عليها المدرسّة في مقياس الإجهاد المهني الخاص بالبحث الحالي.

3- المدرّسات :

عرفتها وزارة التربية العراقية لعام (2011) : بأنه الفرد الذي يعين مدرسا في المدارس المتوسطة أو الاعدادية ويحمل مؤهل دراسي لا يقل عن الشهادة الجامعية الأولية. (المهداوي وحمد، 2019، ص134)

الاطار النظري والدراسات السابقة :

اولا: الاستقرار العاطفي : Emotional Stability

نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (FFM) The Five Model of Personality

يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذي طوره كل من (كوستا وماكراي) في اوائل التسعينات، من أبرز النماذج واحدثها في تفسير بنية الشخصية، واكثرها اعتماداً في علم النفس المعاصر. (الانصاري وسليمان، 2014، ص105) وتتكون من مجموعتين من المكونات تتفاعل مع بعضها البعض وفق مجموعة من المسلمات وضعها كل من (كوستا وماكراي) تصف عمل هذه المكونات وهي :

1-المكونات المركزية : (Core Components of Personality)

ويتضمن :

- النزعات الأساسية: وهي تشمل القدرات المعرفية، المواهب الفنية، الاتجاهات الجنسية، العمليات النفسية المكتسبة كاللغة، بالإضافة الى سمات الشخصية.
- التكيفات الشخصية وهي تشمل التعديلات في البنى الشخصية المكتسبة والتي تتطور نتيجة لتكيف الناس مع المحيط الذي يعيشون فيه .
- مفهوم الذات : وهي تشمل (المعرفة، ووجهات النظر، والتقييمات) (Costa &McCrae, 1992,p224-226)

2-المكونات المحيطة: (Peripheral Components)

وتتألف من :

- الاسس البيولوجية : وتعتمد النظرية فيها على علم الاحياء باعتباره السبب الوحيد المؤثر على السمات الشخصية. وخاصة الصفات الاساسية (الجينات، الهرمونات، والبنى العقلية).

- سيرة الحياة الموضوعية: وهو يشير الى سير الاحداث بشكل موضوعي حيث يكون الوعي بالحجم الحقيقي لقضية ما يتوقف في كثير من الاحيان على المقارنة والموازنة بينها وبين غيرها، حتى يتخذ بشأنها القرار المناسب، فكثير من الناس لديهم عالم خاص ويتولد لديهم الكثير من المعايير النفسية والفكرية ذات النمط الواحد، وهؤلاء يقعون ضحية التحيز، والتسرع في الاحكام، وعدم القدرة على الرؤية المتوازنة، وقدرتهم على التكيف محدودة، وحياتهم في صراع دائم.(بكار، 2008، ص275-276)
- المؤثرات الخارجية : وهي تتضمن جميع المؤثرات المحيطة بالإنسان والتي تؤثر على نظامه الشخصي (عبدالله، ومحمد، 2020، ص150) .

وتتمثل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في السمات الرئيسية التالية:-

- **العصابية (Neuroticism)**

يعكس هذا العامل الافكار والمشاعر السلبية او الحزينة، والدرجة المرتفعة يدل على ان الافراد يتميزون بالعصابية، اي انهم غير مستقرين عاطفيا، واكثر عرضة للتشاؤم، والشعور بالذنب، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، فضلا عن انخفاض تقدير الذات.(Zhang,2002, p19)

وعند حصول الفرد على درجات منخفضة، يدل على ان الشخص اكثر اتزان، واقل عرضه للقلق والتقلبات الانفعالية، ويوصف بانه مستقر عاطفيا. (Costa&McCrae,1986,p410)

2- الانبساطية : (Extraversion)

يعكس هذا العامل النشاط الاجتماعي والتفاعل مع الاخرين، والنسب المئوية المرتفعة يدل ان الافراد نشيطين، يميلون الى مشاركة الاخرين وصحبتهم، ويميلون الى التفاؤل والمشاعر الايجابية ويحبون المناسبات الاجتماعية المليئة بالطاقة والاثارة. (Zhang,2002,p20)

بينما النسب المئوية المنخفضة، يدل على ان الافراد يميلون الى الانطواء، والتحفظ، ويفضلون ممارسة الانشطة لوحدهم، ويميل الى السكون والهدوء. (محيسن، 2013، ص399)

3- الانفتاح على الخبرة (Experience Openness)

يشير هذا العامل الى الانفتاح على التجارب، والاهتمام بالثقافة والجمال، واكتشاف اماكن جديدة، والشخص الذي يحصل على نسبة مئوية مرتفعة يحب الاطلاع والمعرفة واثراء الخبرات وتجدد المعلومات والافكار، والميل الى التخيل الذي يقود الى الابداع والتجدد، والفضول الفكري. (ربيعة، 2016، ص34) .

اما الافراد الذين يحصلون على نسبة مئوية منخفضة فهم يميلون الى التحفظ، وقلة الاهتمامات، والتمسك بالتقاليد، والعملية. (المناحي، 2020، ص 163) .

4- المرغوبية الاجتماعية (Agreeableness)

يشير هذا العامل الى الميل لاستيعاب الاخرين واحترام رغباتهم، ومراعاة مشاعرهم، وكيفية التعامل معهم، والاشخاص الذين يحصلون على نسبة مئوية مرتفعة من هذه السمة هم اشخاص متواضعون، متعاطفون مع الاخرين، متعاونون مع الغير، غير متعصبين لارائهم، يؤثرون الاخرين على انفسهم، ويحترمون ويقدرون الاخرين. (بورويس، 2023، ص25) .

بينما تدل النسب المئوية المنخفضة على الانانية، والعدوانية، وعدم التسامح، واستخدام المكر والتملق لكسب ود الاخرين والوصول الى أهدافهم. (جاسم، 2020، ص306) .

5- يقظة الضمير (Coscientiousness)

ويعكس هذا العامل المثابرة، والتنظيم، وتحمل المسؤولية، والاشخاص الذين يحصلون على نسب مرتفعة من هذه السمة يتميزون بالأمانة، والايثار، والجدية، وضبط الذات، والدقة، والصدق، والوفاء، والتسامح، والكفاءة، والالتزام بالواجبات، والنضال في سبيل الانجاز، فالشخص الذي ترتفع لديه سمة الرقابة الذاتية يكون مدركاً لحقوق الاخرين محافظاً عليها، مراعيا للآداب العامة والقواعد والإجراءات المتبعة، لا يحتاج الى رقيب خارجي، فهو يتصرف بحس المسؤولية والوعي التام لما يدور حوله (الكردي، 2014، ص92) .

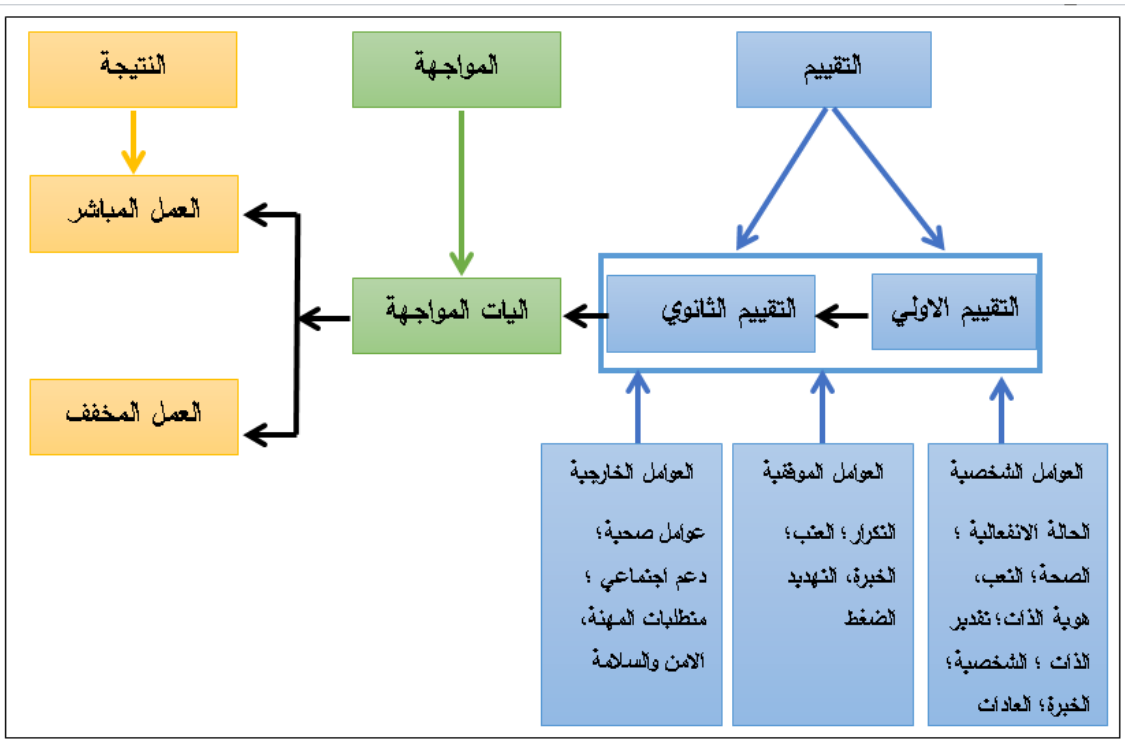
بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة على اللامبالاة، والخروج عن القواعد والقوانين، وعدم الاهتمام بالنظام، ويكون الفرد اقل حذراً وتركيزاً اثناء ادائه لواجباته او مهام عمله (جاسم، 2017، ص148) .

اعتمدت الدراسة على نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Costa & McCrae, 1992) لقياس الاستقرار العاطفي كون هذا النموذج الأكثر قبولًا وموثوقية في قياس الشخصية على المستوى العالمي، مع معايير ثابتة للصدق والثبات النفسي. ويفسر النموذج الاستقرار العاطفي بوصفه نقيض العصابية (Neuroticism)، مما يسمح بفهم الفروق الفردية بين المدرسات في التعامل مع الضغوط النفسية. بالاضافة الى انه يربط النموذج بشكل مباشر بين السمات الشخصية والانفعالات والاستجابات للضغوط، مما يجعله مناسبًا لدراسة العلاقة بين الشخصية والإجهاد المهني.

ثانيا: الإجهاد المهني (Occupational Stress)

النموذج النفسي (المعرفي) للاجهاد (Psychological (Cognitive) Model of Stress) :

ظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك، والعلاج الحسي الادراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث ان تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه. والشكل(1) يوضح ذلك.(Lazarus&Folkman, 1984,p44)



شكل (1) النموذج النفسي (المعرفي) للاجهاد

وترى نظرية التقدير المعرفي ان الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد، وادراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الاولى : عملية التقدير العقلي المعرفي الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها سبب للضغوط .

المرحلة الثانية : مهارات المواجهة وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (عثمان، 2001، ص101)

وتشير النظرية الى ان الاجهاد هو نتاج مباشر للتفاعل بين الفرد وبيئته، مما قد يرهق موارده ويهدد رفاهيته، وان تقييم هذا التفاعل هو ما يتيح مساراً قد يعبر بشكل أفضل عن طبيعة الآليات النفسية (Lazarus&Charash, 2001, p47) الكامنة التي تشكل اساس عملية الاجهاد .

ويعد الإجهاد عامل خطر رئيسي لتطور الاضطرابات العقلية مثل الاكتئاب الشديد الذي يعد اكثر الامراض ارهاقاً في جميع انحاء العالم، وعلى مدار السنوات الماضية تحول تركيز ابحاث المرونة من تحديد العوامل الوقائية الى فهم عمليات المرونة الاساسية، وكيفية تأثير المرونة على التعامل مع مسببات الضغط بشكل افضل، والموارد، والتكيف، والاستجابة. (Obbarius *et al*,2020,p3)

وقد حدد لازاروس وفوكمان ثلاثة انواع اساسية من التقييم في عملية التقدير المعرفي وهي :

1- التقييم الاولي : تقيم فيه المعطيات بتحديد نوع المنبه ومدى تهديده، ويسمح بالحكم على الموقف على انه اما مزعج، او ايجابي، او مجهد، ويمكن ان تتخذ التقييمات المجهدة ثلاثة اشكال: الضرر/الخسارة، التهديد، التحدي. فالضرر/الخسارة يشير الى الضرر الذي يلحق بالشخص بالفعل، اما التهديد فهو يشير الى الاضرار او الخسائر المتوقعة، اما التحدي فهو يشير الى الاحداث التي تنطوي على امكانية الاتقان أو المكسب (Lazarus&Folkman,1984,p53).

2- التقييم الثانوي : هو حكم يتعلق بما يمكن فعله، وهو يخص موارد المواجهة المتوفرة لدى الفرد، من خلال تقييم الفرد لقدراته الخاصة على ادارة المجهد، مهاراته، دعمه الاجتماعي، موارده المادية، او اي موارد تمكنه من اعادة التوافق مع البيئة. (فتيحة، 2008، ص52)

3- اعادة التقييم : يشير الى تقييم مغاير بناءً على معلومات جديدة من البيئة او الشخص، حيث يعيد الفرد بشكل سليم تقييم الوضعية فيرى انها ليست خطيرة بالدرجة التي حسبها، ولهذا يكون قد خفض من مستوى الحالة في الانفعال السلبي، من خلال اعادة التقييم السليم وفق التقديرات المخلفة للوضعيات، وهذا التفاعل بين التقديرات المعرفية والاستجابات الانفعالية، تؤدي الى تغيير التقييم منذ البداية .

(Graziani&Swendsen,2004, p53-57)

وبهذا تنتهي سيرورة التقييم بالمواجهة التي تنقسم بدورها الى نوعين :

- **مواجهة تركز على المشكلة** : حيث توجه فيها الجهود الى تخفيف الظروف المجهدة من خلال السلوكيات، كجمع المعلومات، ادارة الاهداف، ادارة الوقت، البحث عن الحلول .
- **مواجهة تركز على الانفعال** : وهي تهتم بتعديل النتائج الانفعالية للحدث المجهد من خلال سلوكيات، كالانسحاب الذهني او الجسدي، الانكار، الاسترخاء. (فتيحة، 2008، ص53)

اعتمدت الدراسة نموذج الإجهاد النفسي–المعرفي الذي وضعه لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) لتفسير الإجهاد المهني، وذلك لكونه يؤكد أن الإجهاد ليس مجرد استجابة لمثيرات خارجية، بل هو عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته. ويركز النموذج على التقييم المعرفي للأحداث، حيث يحدد الفرد ما إذا كانت المواقف المهنية مهددة لقدراته وموارده، وما إذا كان يمتلك الوسائل للتعامل معها. كما يوضح النموذج كيف تتأثر استجابات الفرد للضغوط بأساليب المواجهة المتبعة، سواء كانت تركز على حل المشكلة أو التحكم في الانفعالات، وهو ما يجعله مناسبًا لدراسة طبيعة الإجهاد لدى المدرسات وكيفية تفاعلهن مع متطلبات العمل .

الدراسات السابقة :

- دراسة (Elblakousi *et al* , 2024)

"الاستقرار العاطفي وعلاقته بضغوط العمل والاداء الوظيفي لدى الممرضات العاملات بمستشفى دمنهور للعيون "

هدفت الدراسة الى التعرف على الاستقرار العاطفي وعلاقته بالضغوط في العمل والاداء الوظيفي لدى الممرضات العاملات في مستشفى دمنهور للعيون، تكونت عينة الدراسة من (127) ممرضة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم الحصول على البيانات من خلال اربع ادوات وهي استبيان المقابلة الديموغرافية، ومقياس الاستقرار العاطفي، ومقياس الاداء الوظيفي، ومقياس الضغوط المهنية، وكانت النتائج: انه ما يقارب ثلاثة ارباع عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الاستقرار العاطفي، واكثر من ثلثي العينة يعانون من الضغوط المهنية، بينما يتمتع نصف العينة بمستوى متوسط من الاداء الوظيفي، كما دلت النتائج الى وجود علاقة دالة احصائياً بين الاستقرار العاطفي والضغوط في العمل والاداء الوظيفي للممرضات، واوصى الباحثين الى ضرورة اجراء ورش عمل تعليمية وبرامج تدريبية لجميع الممرضات لزيادة معارفهم وكفأتهم فيما يتعلق بتطوير الاستقرار العاطفي لتقليل الضغوط في العمل وتعزيز الاداء الوظيفي. (Elblakousi *et al*,2024)

- دراسة (Toscano *et al*,2025)

"تأثير التركيز الوظيفي والعزلة الاجتماعية والدور المعتدل للاستقرار العاطفي على الاداء المهني في بيئة العمل عن بُعد "

هدفت إلى تحليل تأثير كل من التركيز الوظيفي والعزلة الاجتماعية على الأداء المهني في بيئة العمل عن بُعد، مع دراسة الدور التعديلي لمتغير الاستقرار العاطفي. أجريت الدراسة على عينة مكوّنة من (102) موظفًا في القطاع العام، وتم جمع البيانات على مدى ثماني أيام عمل متتالية باستخدام منهج الدراسة اليومية، وقد استخدم الباحثون منهجية الدراسة اليومية (Diary Study) لجمع البيانات من مجموعة من الموظفين على مدى فترة زمنية (مقياس يومي مخصص لقياس الاداء الوظيفي والتركيز الوظيفي والعزلة الاجتماعية) واستخدم مقياس الاستقرار العاطفي، وكانت النتائج البحث، أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الاستقرار العاطفي كانوا أكثر قدرة على الحفاظ على تركيزهم أثناء العمل، وأقل تأثرًا بالعزلة الاجتماعية، مما انعكس إيجابيًا على أدائهم الوظيفي. واظهرت الدراسة إلى أن الاستقرار العاطفي يعد عاملًا نفسيًا مهمًا في التكيّف مع متغيرات بيئة العمل الحديثة، ويمكن أن يسهم في التقليل من آثار الضغوط النفسية والاجتماعية المرتبطة بالعمل. (Toscano *et al* , 2025)

منهجية البحث واجراءته :

- منهجية البحث :

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في اجراءات البحث الحالي

اولاً: مجتمع البحث :

يتألف مجتمع البحث من المدرسات في المدارس الثانوية التابعة لقسم تربية اربيل والتي تضم (42) مدرسة ثانوية للبنات، تم استبعاد (11) مدرسة ثانوية مختلطة، و(7) مدارس ثانوية اهلية مختلطة، فأصبح عدد المدارس(24) مدرسة ثانوية للبنات، وقد بلغ مجموع المدرسّات (570) مُدرسّة للعام الدراسي (2024-2025) .

ثانياً : عينات البحث :

العينة هي اي مجموعة جزئية من المجتمع له خصائص مشتركة. (ابو علام، 2006، ص156)

وبناء المقياسين يتطلب اختيار عينات متعددة لتحقيق متطلبات البحث .

1- عينة التحليل الاحصائي :

تم سحب عينة عشوائية من خارج العينة الاساسية بلغ عددهم (250) مدرسّة، لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياسين .وكذلك لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين .

2- عينة الثبات :

وهي عينة طبقت عليها الباحثة المقياسين لأغراض إجراء الثبات وكان عدد افراد العينة (20) مُدرسّة من ثانوية (التعايش)

3- عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث الاساسية وفق اسلوب العينات الطبقية العشوائية وعلى مرحلتين :

- عينة المدارس: بعد ان تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بالمدارس الثانوية التابعة لقسم تربية اربيل، والتي بلغ عددها (24) مدرسة ثانوية للبنات، تم سحب عينة من المدارس الثانوية بطريقة عشوائية بنسبة (25%) من مجتمع البحث، فأصبح عينة المدارس الثانوية (6) مدارس ثانوية للبنات .
- عينة المُدرسّات : تكونت عينة البحث بصيغتها النهائية من (86) مُدرسّة ،تم اختيار(50%) من المدرسات في كل مدرسة من المدارس الست الممثلة للمجتمع الاصلي (24 مدرسة تضم 570 مُدرسّة) وبطريقة عشوائية، وهي من اساليب العينة الطبقية المتناسبة داخل المدارس المختارة ،وهو مقبول في البحوث التربوية، وقد تم سحب العينة بواقع (23) مُدرسّة في ثانوية النصر النموذجية، و(13) مُدرسّة في ثانوية المعالي، و(13) مُدرسة في ثانوية أشايستة، و(11) مُدرسّة في ثانوية المتفوقات، و(14) مُدرسّة في ثانوية بحركة، و(12) مُدرسّة في ثانوية الصديق. والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

عينة البحث موزعين على عينة المدارس

ت	اسم المدرسة	العدد
1	ثانوية النصر النموذجية للبنات	23
2	ثانوية المعالي للبنات	13
3	ثانوية اشايستة للبنات	13
4	ثانوية المتفوقات للبنات	11
5	ثانوية بحركة للبنات	14
6	ثانوية الصديق للبنات	12
	المجموع	86

ثالثاً : أداتا البحث

1- مقياس الاستقرار العاطفي :

لتحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة بأعداد مقياسٍ لقياس الاستقرار العاطفي استناداً إلى نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذي طوّره كوستا وماكراي (1992)، حيث عُرِّف الاستقرار العاطفي بأنه يمثل انخفاضاً في مستوى العصابية، ويتجلى في الهدوء وضبط الانفعال والقدرة على مواجهة الضغوط.

وانطلاقاً من هذا النموذج، اعتمدت الباحثة أربعة أبعاد رئيسة للمقياس، تمثلت في:

التحكم الانفعالي والتوازن النفسي: ويعكس قدرة الفرد على ضبط مشاعره الغاضبة أو القلقة أو الحزينة، والمحافظة على الثبات الانفعالي في المواقف الضاغطة.

الرضا الذاتي وتقبل الذات: ويتضمن إدراك الفرد لقيمته الشخصية ومكانته والشعور بالطمأنينة والرضا عن أدائه وقراراته.

العلاقات الشخصية والدعم العاطفي: ويشير إلى قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية ومستقرة، والشعور بالتقبل والدعم العاطفي من محيطه، بما يعزز الأمان النفسي والاستقرار الانفعالي

تحمّل الضغوط: ويقيس قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بكفاءة في ظل المواقف الضاغطة دون إظهار توتر أو انفعال زائد.

وقد تكونت الصيغة الأولية للمقياس من (46) فقرة، وُزِّعت وفق الأهمية النسبية لكل بُعد، بواقع (12) فقرة لكل من البعدين الأول والثاني، و (11) فقرة لكل من البعدين الثالث والرابع. واعتمد المقياس مقياس تقدير خماسي يتضمن البدائل: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتُعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات الإيجابية، بينما تُعكس الدرجات في الفقرات السلبية.

وبذلك تراوحت درجات المقياس بين (46) درجة كحد أدنى و (230) درجة كحد أعلى، وبمتوسطٍ فرضي مقداره (138) درجة. ويوضح الملحق (1) تفاصيل المقياس وفقراته

الخصائص السيكومترية لمقياس الاستقرار العاطفي

- **الصدق** : ويقصد به قدرة الاختبار على قياس السمة التي اعد وصمم لقياسها. (محاسنة، 2013، ص149)

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس من خلال :

1-الصدق الظاهري : لاستخراج الصدق الظاهري قامت الباحثة بعرض مقياس الاستقرار العاطفي بصورته الاولية المكونة من (46) فقرة، على (10) خبراء من المختصين في التربية وعلم النفس، لبيان رايهم في مدى صلاحية المقياس وفقراته، وحصل على نسبة اتفاق (95%) مع تعديل لصياغة بعض الفقرات لغوياً ومن دون حذف فقرة، ملحق(3) .

2- صدق البناء : ويقصد به الدرجة التي يعمل الاختبار على قياس خاصية او سمة صمم اساساً لقياسها.(النبهان، 2013، ص155)

تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق، وذلك بتطبيق المقياس على عينة خارج العينة الاساسية للبحث وعددها (250) مدرسّة، وتم التحقق من الصدق البنائي للإدارة بعد تصحيح الاجابات وتسجيل الابعاد الاربعة للمقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وجد ان معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (0.243-0.764) .

ولمعرفة دلالة معاملات الارتباط تم حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط، ووجد انها تراوحت ما بين (3.945-18.647)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى (0.05)، ودرجة حرية (248) وجد ان جميع الارتباطات دالة معنوياً، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية، لان جميع فقرات المقياس كانت دالة والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

معامل ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية كمؤشر للصدق البنائي لمقياس الاستقرار العاطفي

مع الدرجة الكلية		الفقرات	مع الدرجة الكلية	
الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي	معامل الارتباط	الاختبار التائي
1	0.463	8.226	24	0.511	9.362
2	0.542	10.157	25	0.243	3.945
3	0.559	10.617	26	0.690	15.012
4	0.436	7.629	27	0.640	13.117
5	0.403	6.934	28	0.457	8.091
6	0.529	9.817	29	0.721	16.386
7	0.544	10.210	30	0.751	17.911
8	0.346	5.808	31	0.592	11.568
9	0.511	9.362	32	0.577	11.125
10	0.764	18.647	33	0.439	7.694
11	0.535	9.972	34	0.593	11.598
12	0.436	7.629	35	0.611	12.155
13	0.479	8.593	36	0.498	9.044
14	0.607	12.028	37	0.543	10.183
15	0.424	7.373	38	0.580	11.212
16	0.488	8.805	39	0.501	9.116
17	0.455	8.047	40	0.654	13.614
18	0.631	12.809	41	0.601	11.842
19	0.659	13.798	42	0.459	8.136
20	0.391	6.690	43	0.559	10.617
21	0.453	8.002	44	0.668	14.136
22	0.627	12.675	45	0.327	5.449
22	0.503	9.165	46	0.451	7.958

- معامل تمييز الفقرات

وتعني قدرة الاختبار على التمييز بين ذوي الدرجة العالية في الصفة او الخاصية المراد قياسها والافراد الحاصلين على درجات واطئة فيها والهدف من هذه الخطوة هو البقاء على الفقرات ذات التمييز العالي او الجيد فقط. (شحاتة، 2012، ص254)

ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستقرار العاطفي تم اتباع الخطوات الاتية :-

- تم سحب عينة عشوائية من خارج عينة البحث الاساسية بلغ عددها (250) مُدرسّة .
- طبق مقياس الاستقرار العاطفي على عينة التمييز وبعدها تم تصحيح وحساب الدرجة الكلية لكل مدرسّة، ثم تم ترتيب الدرجات تنازليا، وتم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا التي كان عدد افرادها (68) مُدرسّة، ونسبة (27%) من الدرجات الدنيا التي كان عدد افرادها (68) مُدرسّة .
- وبعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا، تم حساب القوة التمييزية للفقرات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وباستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، ووجد ان القيم التائية المحسوبة تراوحت مابين

(2.429- 18.093) وجميعها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (134) وبذلك فأن جميع الفقرات مميزة والجدول (3) يبين ذلك

الجدول (3)

معامل القوة التمييزية لمقياس الاستقرار العاطفي

الفقرات	مجموعة عليا 68		مجموعة دنيا 68		القيمة التائية المحسوبة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
.1	3.8981	0.93669	2.6944	1.37710	7.511
.2	3.3704	1.39821	1.6204	1.09985	10.223
.3	3.3056	1.47540	2.0463	1.22577	6.823
.4	3.1111	1.39648	1.8889	1.20228	6.893
.5	3.2963	1.23242	1.5185	0.92202	12.004
.6	2.6667	1.41421	1.4815	1.00913	7.089
.7	3.5741	1.34097	1.9907	1.13150	9.378
.8	3.8704	1.23116	2.2500	1.35429	9.201
.9	3.7222	1.20616	1.4444	0.86827	15.928
.10	3.7407	1.19477	1.5093	0.91197	15.429
.11	3.8148	1.18517	2.0833	1.20842	10.631
.12	3.7685	1.22746	1.9074	1.30088	10.814
.13	3.7315	1.22746	1.6019	1.04961	13.704
.14	3.6204	1.22831	1.4074	0.77384	15.841
.15	3.7593	1.19086	1.3333	0.72344	18.093
.16	3.7315	1.27965	1.7037	1.17018	12.153
.17	3.7130	1.26085	1.5926	1.10256	13.156
.18	3.7315	1.16496	1.4722	0.94184	15.673
.19	2.9815	1.41409	1.8056	1.20325	6.582
.20	3.0370	1.40044	1.4630	0.95140	9.662
.21	2.7500	1.41504	2.1944	1.14760	3.169
.22	3.2593	1.13046	2.3241	1.37283	5.465
.23	3.0093	1.34994	2.5463	1.44936	2.429
.24	3.6204	1.25837	1.7315	1.13242	11.596
.25	3.8241	1.32431	1.8796	1.37886	10.570
.26	3.5093	1.37736	1.7593	1.20645	9.932
.27	3.8148	1.16930	1.8611	1.11455	12.569
.28	3.3704	1.42470	1.9444	1.14250	8.114
.29	3.6111	1.35228	1.7778	0.98904	11.372
.30	3.6852	1.25041	1.9722	1.04531	10.923
.31	3.4722	1.27124	1.9630	1.15140	9.145
.32	3.4444	1.33489	1.9352	1.16228	8.861

الفقرات	مجموعة عليا 68		مجموعة دنيا 68		القيمة التائية المحسوبة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
.33	3.5556	1.29941	2.0093	1.21128	9.046
.34	3.5463	1.30695	2.9815	1.61755	2.823
.35	3.7130	1.26824	2.2870	1.33291	8.054
.36	4.0926	1.06374	2.0926	1.23453	12.754
.37	3.9537	1.14699	2.3611	1.27124	9.666
.38	3.8148	1.16128	2.1296	1.18474	10.557
.39	3.8889	1.12186	2.1759	1.26660	10.521
.40	3.7870	1.17649	2.2222	1.36261	9.033
.41	3.6759	1.31012	1.7500	1.18499	11.330
.42	3.8241	1.19835	2.3519	1.43595	8.180
.43	3.4074	1.40118	2.7037	1.64776	3.381
.44	4.0093	1.08942	2.1667	1.31490	11.214
.45	3.6481	1.29928	2.9722	1.44338	3.617
.46	3.8519	1.17461	3.3056	1.36346	3.155

- الثبات :

ويقصد به دقة المقياس او اتساقه فاذا حصل الفرد على الدرجة نفسها او درجة قريبة منها في الاختبار نفسه عند تطبيقه اكثر من مرة فإننا نصف الاختبار او المقياس بانه على درجة عالية من الثبات. (ابو علام، 2006، ص463) لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة اعادة الاختبار بفاصل زمني اسبوعين على عينة مكونة من (20) مدرسّة، حيث تم تطبيق مقياس الاستقرار العاطفي على عينة الثبات، ثم اعيد التطبيق بعد اسبوعين على نفس العينة وكان معامل الثبات ما بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني هو (0.81) كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل، الفاكرونباخ، على عينة الثبات المكونة من (20) مُدرسّة ،وقد بلغ (0.83) وهذا يشير ان المقياس على مستوى جيد من التجانس الداخلي بين الفقرات .

2- مقياس الاجهاد المهني :

سعياً لتحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة بإعداد مقياسٍ لقياس الإجهاد المهني، بالاستناد إلى النموذج النفسي–المعرفي الذي قدّمه لازاروس وفولكمان (1984)، حيث عرّفا الإجهاد بأنه علاقة تفاعلية بين الفرد وبيئته، يدركها الفرد عبر عمليات التقييم المعرفي، ويصنفها بوصفها مصدراً لمطالب مرهِقة أو متجاوزة لقدراته وإمكاناته، مما يهدد سلامته النفسية ورفاهيته. وبالاعتماد على هذا النموذج، حددت الباحثة خمسة أبعاد رئيسة للمقياس، هي:

عبء العمل: ويشير إلى مستوى الشعور بالإجهاد الناتج عن كثرة المهام التعليمية اليومية، وضيق الوقت، وضغط الحصص، والمسؤوليات المرتبطة بطبيعة العمل المدرسي.

العلاقات داخل العمل: ويتعلق بمدى تأثير العلاقات المهنية مع الإدارة والزميلات والطالبات على شعور المعلّمة بالإجهاد المهني.

بيئة العمل المدرسية: ويقصد به أثر الظروف الفيزيقية والمادية للمدرسة والصف على راحة المعلّمة وجودة أدائها المهني.

ضعف الدعم والتقدير: ويتمثل في شعور المعلّمة بعدم تقدير جهودها من قبل الإدارة أو الزميلات أو أولياء الأمور أو المجتمع، وانعكاس ذلك على مستوى رضاها المهني وشعورها بالإجهاد.

التوفيق بين العمل والحياة الشخصية: ويشير إلى مدى تأثير الالتزامات المهنية على حياة المعلّمة الأسرية والشخصية، وقدرتها على تحقيق توازن صحي بين الجانبين.

تكوّن المقياس في صورته الأولية من (50) فقرة، بواقع (10) فقرات لكل بعد من الأبعاد الخمسة. وقد اعتمد المقياس مقياس تقدير خماسي يتضمن البدائل:(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتُمنح الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي لجميع الفقرات،وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (50) درجة كحد أدنى و (250) درجة كحد أعلى، وبمتوسطٍ فرضي مقداره (150) درجة. ويوضح الملحق (2) تفاصيل المقياس وابعاده

الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد المهني

- **الصدق** : تم التحقق من صدق مقياس الاجهاد المهني من خلال :

1- الصدق الظاهري : لاستخراج الصدق الظاهري قامت الباحثة بعرض مقياس الإجهاد المهني بصورته الاولية المكونة من (50) فقرة، على (10) خبراء من المختصين في التربية وعلم النفس، لبيان رايهم في مدى صلاحية المقياس وفقراته، وحصل على نسبة اتفاق (92%) مع تعديل لبعض الفقرات من دون حذف فقرة .

3- صدق البناء : تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق، وذلك بتطبيق المقياس على عينة خارج العينة الاساسية للبحث وعددها (250) مدرسّة، وتم التحقق من الصدق البنائي للأداة بعد تصحيح الاجابات وتسجيل الابعاد الخمسة للمقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وجد ان معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (0.168- 0,635) .ولمعرفة دلالة معاملات الارتباط تم حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط، ووجد انها تراوحت ما بين (2.684-17.070)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى (0.05)، ودرجة حرية (248) وجد ان جميع الارتباطات دالة معنوياً، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، لان جميع فقرات المقياس كانت دالة، والجدول (4) يبين ذلك

الجدول (4)

معامل ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية كمؤشر للصدق البنائي لمقياس الاجهاد المهني

الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي	الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي
1	0.423	7.351	26	0.309	5.117
2	0.565	10.784	27	0.464	8.249
3	0.371	6.292	28	0.634	12.911
4	0.466	8.294	29	0.354	5.961
5	0.631	12.809	30	0.537	10.025
6	0.501	9.116	31	0.465	8.271
7	0.577	11.125	32	0.689	14.971
8	0.567	10.840	33	0.621	12.477
9	0.454	8.024	34	0.489	8.828
10	0.510	9.337	35	0.618	12.379
11	0.356	5.999	36	0.681	14.645
12	0.404	6.955	37	0.638	13.048
13	0.584	11.330	38	0.735	17.070
14	0.356	5.999	39	0.348	5.846
15	0.635	12.945	40	0.734	17.020
16	0.590	11.508	41	0.569	10.897
17	0.235	3.807	42	0.584	11.330
18	0.511	9.362	43	0.605	11.966
19	0.327	5.449	44	0.633	12.877
20	0.615	12.282	45	0.386	6.589
21	0.391	6.690	46	0.544	10.210
22	0.253	4.118	47	0.457	8.091
23	0.491	8.876	48	0.521	9.612
24	0.545	10.237	49	0.532	9.894
25	0.168	2.684	50	0.734	17.020

- **معامل تمييز الفقرات:** ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الإجهاد المهني تم اتباع الخطوات الآتية :-
- تم سحب عينة عشوائية من خارج عينة البحث الاساسية بلغ عددها (250) مدرسّة .
- طبق مقياس الإجهاد المهني على عينة التمييز وبعدها تم تصحيح وحساب الدرجة الكلية لكل مدرسّة، ثم تم ترتيب الدرجات تنازليا، وتم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا التي كان عدد افرادها (68) مدرسّة، ونسبة (27%) من الدرجات الدنيا التي كان عدد افرادها (68) مدرسّة .
- وبعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا، تم حساب القوة التمييزية للفقرات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ووجد ان القيم التائية المحسوبة تراوحت ما بين (2.211- 7.060) وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (134) وبذلك فأن جميع الفقرات مميزة، الجدول (5) يبين ذلك

الجدول (5)

معامل القوة التمييزية لمقياس الإجهاد المهني

الفقرات	مجموعة عليا 68		مجموعة دنيا 68		القيمة التائية المحسوبة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
1	4.5926	0.89690	4.1111	1.21773	3.308
2	3.4907	1.30774	2.3611	1.17972	6.665
3	4.3056	0.99961	3.7222	1.23677	3.812
4	3.8704	1.23116	3.1204	1.44505	4.106
5	4.0093	0.94221	3.4815	1.18780	3.618
6	4.2037	0.98360	3.5093	1.27884	4.473
7	2.9907	1.35685	2.4815	1.15590	2.969
8	4.4630	0.77852	3.9074	1.08977	4.311
9	3.0278	1.47540	2.3611	1.36346	3.449
10	4.2685	0.83841	3.6667	1.02310	4.729
11	4.2130	0.89705	3.4907	1.17207	5.085
12	4.5185	0.76710	3.7685	1.25010	5.314
13	4.1019	1.00410	3.4444	1.15470	4.465
14	4.2870	0.82088	3.6852	1.01988	4.777
15	4.1574	0.96830	3.4815	1.34290	4.243
16	4.4074	0.86508	3.7778	1.15470	4.535
17	2.8241	1.59338	2.3519	1.40968	2.307
18	2.6296	1.37122	2.1759	1.15870	2.626
19	4.2500	0.78687	3.7685	1.03767	3.842
20	2.7500	1.46054	2.3519	1.17063	2.211
21	3.4259	1.60142	2.6574	1.57766	3.553
22	4.2315	0.81581	3.6481	1.27752	3.999
23	4.3148	1.05590	3.8241	1.29578	3.051
24	3.4722	1.41063	3.0185	1.51615	2.277
25	4.0926	0.91240	3.6111	1.02157	3.653
26	4.4815	0.67646	3.7407	1.00810	6.341
27	4.2778	0.81840	3.3148	1.15725	7.060
28	3.5370	1.57922	2.7593	1.62268	3.570
29	4.0463	1.02660	3.5278	1.12290	3.542
30	4.1759	0.80685	3.4074	1.12771	5.760
31	4.3241	0.80685	3.5370	1.02698	6.263

الفقرات	مجموعة عليا 68		مجموعة دنيا 68		القيمة التائية المحسوبة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
32	4.0833	0.83302	3.3796	0.90396	5.949
33	4.1481	0.96494	3.4907	1.08942	4.694
34	2.3796	1.55111	1.8796	1.13333	2.705
35	3.8148	1.27630	3.1852	1.23158	3.689
36	4.0185	0.99514	3.6204	1.16585	2.699
37	3.1204	1.46433	1.9815	1.20731	6.236
38	3.8796	1.07406	3.3611	1.28586	3.216
39	3.8611	1.23393	3.0648	1.24760	4.716
40	4.1019	0.94661	3.6667	1.07651	3.155
41	4.1759	0.94551	3.4352	1.22492	4.975
42	4.0000	0.86468	3.6111	1.09231	2.901
43	4.2500	1.11175	3.5370	1.41703	4.114
44	4.1019	0.91651	3.2685	1.19662	5.746
45	4.0370	0.98518	3.3241	1.21385	4.739
46	4.1852	1.09500	3.6481	1.32068	3.253
47	4.1019	0.98531	3.2870	1.05060	5.879
48	4.3704	0.75619	3.7130	1.15241	4.957
49	4.1204	0.97365	3.5278	1.17177	4.042
50	4.2130	1.02356	3.5648	1.35532	3.966

- الثبات :

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة اعادة الاختبار بفاصل زمني اسبوعين على عينة مكونة من (20) مدرسّة، حيث تم تطبيق مقياس الإجهاد المهني على عينة الثبات، ثم اعيد التطبيق بعد اسبوعين على نفس العينة وكان معامل الثبات ما بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني هو (83%) كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ، على عينة الثبات المكونة من (20) مُدرسّة ،حيث بلغ (86%) وهو ثبات عال، وبذلك أصبح المقياس جاهزا لتطبيقه على افراد العينة .

خامساً : الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في البحث الحالي، وتمت معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية: (معامل ارتباط بيرسون، معامل الفاكرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين).

عرض النتائج ومناقشتها

1- النتائج المتعلقة بالهدف الاول : ((مستوى الاستقرار العاطفي لدى مدرسات ثانويات البنات في قسم تربية اربيل))

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتحليل البيانات التي حصلت عليها من تطبيق مقياس الاستقرار العاطفي على عينة البحث من المُدرسّات البالغة عددهم (86) مدرسّة وباستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

(spss) اظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان المتوسط الحسابي لعينة المُدرسّات على مقياس الاستقرار العاطفي(164.9186)، وبانحراف معياري (22.70020) وعند مقارنة الوسط الحسابي لعينة المدرسات مع المتوسط الافتراضي للمقياس البالغ (138) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت (10.997) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.991)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (85) وهذا يشير الى ان سمة الاستقرار العاطفي اعلى من المتوسط الافتراضي لدى المُدرسّات في قسم تربية اربيل، الجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي لمقياس الاستقرار العاطفي لدى المُدرسّات

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
86	164.9186	138	22.70020	10.997	1.991 (85)(0.05)	يوجد فرق دال

وتُظهر هذه النتيجة أن المدرسات يتمتعن بمستوى مرتفع من الاستقرار العاطفي، مما يمنحهن قدرة جيدة على ضبط انفعالاتهن والتعامل مع ضغوط العمل والمواقف المختلفة بقدر من الهدوء والاتزان. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة (Elblakousi *et al*., 2024) التي بيّنت أن ما يقارب ثلاثة أرباع أفراد عيّنتها من الممرضات يمتلكون مستوى متوسطًا من الاستقرار العاطفي .

2- النتائج المتعلقة بالهدف الثاني :

((مستوى الإجهاد المهني لدى مدرسات ثانويات البنات في قسم تربية اربيل))

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتحليل البيانات التي حصلت عليها من تطبيق مقياس الإجهاد المهني على عينة البحث من المُدرسّات البالغة عددهم (86) مدرسّة وباستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) اظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان المتوسط الحسابي لعينة المدرسات على مقياس الإجهاد المهني (129.6628)، وبانحراف معياري (23.59492) وعند مقارنة الوسط الحسابي لعينة المُدرسّات مع المتوسط الافتراضي للمقياس البالغ (150) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت (7.993) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.991)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (85)، وهذا يشير الى انه لا يوجد سمة الإجهاد المهني لدى عينة المُدرسّات كون المتوسط المتحقق اقل من المتوسط الفرضي، 23.59492 والجدول (7) يبين ذلك .

الجدول (7)

نتائج الاختبار التائي لمقياس الإجهاد المهني لدى المُدرسّات

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
86	129.6628	150	23.59492	7.993	1.991 (85)(0.05)	يوجد فرق دال

وتُظهر النتيجة أن مستوى الإجهاد المهني لدى المدرسات منخفض، مما يشير إلى أنهن لا يعانين من مستويات مرتفعة من الضغط أو التعب النفسي المرتبط بعملهن، ولديهن قدرة جيدة على التكيف مع متطلبات المهنة وضغوطها اليومية. وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Elblakousi *et al*., 2024) التي أوضحت أن ما يقارب ثلثي عيّنة الدراسة من الممرضات كانوا يعانون من مستويات متوسطة من الضغوط المهنية.

3- النتائج المتعلقة بالهدف الثالث :

((العلاقة بين الاستقرار العاطفي والإجهاد المهني لدى مدرسات ثانويات البنات في قسم تربية اربيل)) .

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق معادلة بيرسون بين الدرجات الكلية لمقياس الاستقرار العاطفي والدرجات الكلية لمقياس الإجهاد المهني، وكانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.371) وهو معامل ارتباط جيد ودال احصائياً، وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستقرار العاطفي والاجهاد المهني لدى عينة المدرسات، حيث كانت العلاقة عكسية مما يشير الى ان المُدرسّات اللواتي يتمتعن بمستوى عال من الاستقرار العاطفي يعانين من مستويات أقل من الإجهاد المهني. والجدول (8) يبين ذلك .

الجدول (8)

علاقة الاستقرار العاطفي مع الاجهاد المهني بشكل عام

العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
		المحسوبة	الجدولية	
86	0.371	3.661	1.992 (84)(0.05)	توجد علاقة دالة

وتُظهر النتيجة وجود علاقة عكسية بين الاستقرار العاطفي والإجهاد المهني لدى المدرّسات؛ أي أنه كلما ارتفع مستوى الاستقرار العاطفي لديهن انخفض مستوى الإجهاد المهني الذي يتعرضن له. ويُشير ذلك إلى أن الاستقرار العاطفي يلعب دورًا مهمًا في تخفيف الضغوط والتوترات المهنية، ويعزّز القدرة على التكيف مع متطلبات العمل. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Elblakousi *et al*., 2024) التي أكدت وجود علاقة دالّة بين الاستقرار العاطفي والضغوط المهنية. كما دعمت دراسة (Toscano *et al*., 2025) الاتجاه ذاته، موضحةً أن الاستقرار العاطفي يُعد عاملاً نفسيًا مهمًا في التكيف مع بيئات العمل الحديثة، وقد يسهم في الحد من الآثار السلبية المرتبطة بالضغوط المهنية .

الاستنتاجات :

1. توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الاستقرار العاطفي ومستوى الإجهاد المهني لدى مدرسات الثانويات، أي كلما ارتفع مستوى الاستقرار العاطفي، انخفض مستوى الإجهاد المهني
2. المدرسات ذوات الاستقرار العاطفي المرتفع يتمتعن بقدرة أفضل على إدارة التوتر والانفعالات، مما ينعكس إيجابًا على قدرتهن في التعامل مع ضغوط العمل

التوصيات :

1. توفير بيئة عمل داعمة في المدارس الثانوية، تشمل علاقات إيجابية بين الزميلات والإدارة، ومراعاة الجوانب النفسية والاجتماعية للمدرسات.
2. مراعاة توزيع المهام والمسؤوليات بين المدرسات بشكل عادل لتقليل العبء المهني والإجهاد الناتج عن التحميل الزائد.
3. العمل على دعم المدرسات اللواتي يعانين من مستويات منخفضة من الاستقرار العاطفي عبر المتابعة النفسية الفردية أو الجماعية، أو من خلال مجموعات الدعم النفسي والاجتماعي داخل المدرسة.

المقترحات :

1. اجراء دراسات مقارنة بين المدرسين والمدرسات في مراحل دراسية مختلفة (الابتدائية، الاعدادية، الثانوية) لمعرفة الفروق في العلاقة بين الاستقرار العاطفي والاجهاد المهني .
2. دراسة اثر برامج ارشادية نفسية موجهة الى تنمية الاستقرار العاطفي لدى المدرسين، ومدى فعاليتها في تخفيض مستوى الاجهاد المهني .
3. البحث في العلاقة بين الاستقرار العاطفي ومتغيرات نفسية اخرى مثل (الرضا الوظيفي، الصلابة النفسية، الذكاء الانفعالي، جودة الحياة المهنية).
4. اجراء دراسات تحليلية لأثر البيئة المدرسية والادارة التربوية في دعم الاستقرار النفسي والعاطفي للكوادر التدريسية.

المصادر:

المصادر العربية :

1. أبو علام، رجاء محمود. (2006). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. دار النشر للجامعات.** الطبعة الخامسة، مصر.
2. الانصاري، بدر محمد، عبدربه مغازي سليمان. (2014). **نموذج العوامل الخمسة للشخصية لدى الشباب العربي.** دراسة مقارنة بين الكويتيين والمصريين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (15)، العدد (4).
3. بكار، عبد الكريم. (2008). **فصول في التفكير الموضوعي منطلقات ومواقف.** دار القلم، دمشق، الطبعة (5).
4. بورويس، اسيا. (2023). **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي.** رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر – بسكرة.
5. جاسم، بشرى احمد. (2017). **قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المعلمين والمعلمات.** مجلة العلوم التربوية، العدد (3)، الجزء (3).
6. جاسم، حيدر طالب، ابو بكر يوسف محمد. (2023). **الاستقرار النفسي وعلاقته بالابداع الاداري لدى مدرسي مادة التربية الرياضية في مدارس محافظة بغداد.** مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، العدد الخاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الرابع.
7. جاسم، مؤيد حامد. (2020). **العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لدى مديرات المدارس الابتدائية والثانوية.** مجلة كلية التربية، العدد (39)، الجزء (2)، جامعة واسط.
8. حسين، امال اسماعيل. (2021). **علاقة تسامي الذات بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة.** مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العدد (44)، الجزء (2).
9. الديعي، كفاح سيد غانم. (2003). **الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتهما بالتصنيف الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.** اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
10. ربيعة، عقباني. (2016). **علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين بولاية وهران.** رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران محمد بن احمد.
11. زهران، حامد عبد السلام. (1980). **التوجيه والارشاد النفسي.** عالم الكتب للطباعة والنشر، ط2، القاهرة.
12. شحاتة، سامية سمير. (2012). القياس النفسي. إيتراك للنشر والتوزيع، مصر.
13. عبدالله، غريبة هادي، جاحان جمعة محمد. (2020). **العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى الموظفين في مركز محافظة دهوك.** مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع العدد (54).

14. عثمان، فاروق السيد. (2001). **القلق وادارة الضغوط النفسية**. القاهرة، دار الفكر العربي، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب (16)، الطبعة (1).
15. العديلي، ناصر محمد. (1993). **إدارة السلوك التنظيمي**. دار مرامر للنشر والتوزيع، الرياض.
16. عناب، اميمة، (2017)، **استراتيجية مواجهة الاجهاد المهني لدى الموظفات الاداريات**. دراسة ميدانية بجامعة العربي بن المهيدي – ام البواقي، مجلة العلوم الانسانية، العدد (8)، الجزء (2).
17. فتيحة، بن زروال. (2008). **انماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد (المستوى، الاعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية**. اطروحة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينية.
18. الكردي، موسى بن محمد. (2015). **تاثير السمات الشخصية الخمس الكبرى والاستقلالية كخاصية من خصائص الوظيفة على الالتزام الوظيفي**. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات الادارية والاقتصادية، المجلد (1)، العدد (3) .
19. محاسنة، ابراهيم محمد. (2013). **القياس النفسي في ظل النظرية التقليدية والنظرية الحديثة**. الطبعة (1)، دار جرير للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
20. محيسن، عون عوض. (2013). **البنية العاملية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة**. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (14)، العدد (3)، جامعة الاقصى، فلسطين.
21. المناحي، عبدالله بن عبد العزيز. (2020). **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الذاتية والمرونة النفسية دراسة وصفية تنبؤية لعينتين من الجانحين وغير الجانحين**. مجلة الآداب والعلوم الانسانية، جامعة الملك عبد العزيز، مجلد (28)، العدد (1).
22. المهداوي، عدنان محمود، محمد ثائر عباده، (2019)، **الثقة الاجتماعية المتبادلة لدى المدرسين والمدرسات**. مجلة ديالى، العدد (79).
23. النبهان، موسى. (2013). **اساسيات القياس في العلوم السلوكية**. دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة (2)، عمان، الاردن.
24. هنداوي، إحسان نصر. (2024). **الاجهاد الرقمي وعلاقته بالإنهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديمقراطية**. المجلة التربوية في جامعة سوهاج، ج2، العدد (117)، مصر.

المصادر الاجنبية :

25. Chao, R. C. L. (2015). *Counseling psychology: An integrated positive psychological approach*. John Wiley & Sons.
26. Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1986). Personality stability and its implications for *clinical psychology*. Clinical psychology review, 6(5), 407-423..
27. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEP five-factor inventory (NEO-FFI): professional manual*. Psychological Assessment Resources..
28. Doménech, P., Tur-Porcar, A. M., & Mestre-Escrivá, V. (2024). Emotion regulation and self-efficacy: The mediating role of emotional stability and extraversion in adolescence. *Behavioral Sciences,* 14(3), 206..
29. Abd Rab Elnabi Elblakousi, R., Abu Bakr Osman, O., & Sayed Mohammed Abd Elnaby, H. (2024). Emotional Stability and its Relation to Job Stress and Job Performance among Nurses Working at Damanhour Eye Hospital. *Egyptian Journal of Health Care*, 15(4), 1251-1266..
30. Espinoza-Díaz, I. M., Tous-Pallarés, J., Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., & Vigil-Colet, A. (2023). Psychological well-being of teachers: influence of burnout, personality, and psychosocial climate. *Frontiers in Psychology*, 14, 1211280..
31. Pierluigi, G., & Joel, S. (2005). Le stress. Émotions et stratégies d'adaptation..
32. Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861..
33. Khalifa, M. A. M., Abdelrahman, S. M., Fahmy, A. M., & Gabra, S. F. (2021). Relation between emotional stability and time management levels among nurses at one day surgeries hospital. *Minia scientific nursing journal*, 10(1), 19-26. ISO 690
34. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, andcoping, SpringerPublishing&Company.
35. Lazarus, R. S., Cohen-Charash, Y., Payne, R., & Cooper, C. (2001). Discrete emotions in organizational life. *Emotions at work: Theory, research and applications for management, 4584*, 45-85.
36. Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in psychology*, 12, 584333.
37. Toscano, F., Alessandri, G., & Zappalà, S. (2025). Examining job performance in work from home considering job concentration and social isolation: The moderating role of emotional stability in a diary study. *Computers in Human Behavior Reports*, 18, 100654.
38. Zhang, L. F. (2002). Thinking styles and the big five personality traits. *Educational psychology*, 22(1), 17-31.