Journal of Al-Farabi for Humanity Sciences Volume (9) Issue (4) April (2026)

ISSN: 2957-3874 (Print)
Journal of Al-Farabi for Humanity Sciences (JFHS)
https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/95
مجلة الفارابي للعلوم الإنسانية تصدرها جامعة الفارابي

الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعبير الانفعالي لدى مدرسي مدارس المتميزين

م.م. رؤى مالك حسين الياسري

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

The Job Stress And It's Relation With Emotive Expression Among Teachers In Distinguished Schools

basicpsyc_25tc@uodiyala.edu.iq

الملخص

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي لدى مدرسي مدارس المتميزين، وكانت عينة البحث تتكون من (١٠٠) مدرّس ومدرسّة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ٨ مدارس للمتميزين، واظهرت النتائج ان هناك علاقة موجبة بين الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي فقد كانت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) للعلاقة بين المتغيرين (٠.٣٨) ما يعني ان زيادة في متغير الضغوط المهنية يؤدي الى زيادة التعبير الانفعالي لدى عينة البحث، وهي تعكس وجود تأثير ملموس بين المتغيرين لكنه متوسط القوة ، ما يعني ان الضغوط المهنية ليست هي العامل الوحيد لإظهار التعبيرات الانفعالية ، بل توجد عوامل أخرى مثل طبيعة شخصية المدرس وأساليب التنظيم الانفعالي والدعم الاجتماعي والاسري ، وما الى ذلك من العوامل المختلفة. الكلمات المفتاحية : الضغوط المهنية ، التعبير الانفعالي ، مدرسي مدارس المتميزين

Abstract

The aim of study was to discover the relation between the job stress and the emotive expression Among Teachers In Distinguished Schools, and the sample was (100) teachers selected randomly from 8 of Distinguished Schools, and the results explain that there is a positive relation between the job stress and the emotive expression, The Pearson correlation coefficient for the relationship between the two variables was (0.38), which means that an increase in the occupational stress variable leads to an increase in emotional expression among the research sample. This reflects a tangible effect between the two variables, but it is of moderate strength. This means that occupational stress is not the only factor for the manifestation of emotional expressions. Rather, there are other factors such as the nature of the teacher's personality, methods of emotional regulation, social and family support, and so on.

المبحث الأول الإطار العام للبحث

اولاً: مقدمة

ان مفهوم الضغوط المهنية بدأ في الظهور في العقود الأخيرة في مجالي علم النفس والإدارة العامة نتيجة توسع متطلبات الحياة وزيادة ضغوط العمل ما أدى الى زيادة الضغوط على الموظفين في كل من القطاع العام والقطاع الخاص ، الامر الذي يتطلب معالجة هذه الضغوط والتخفيف منها على الأقل لتجنب الضعف في الأداء الوظيفي لدى الموظفين، وقد عرّف سيلي (Selye) مصطلح الضغوط المهنية بأنه " أستجابة غير محددة للجسم تجاه أي مطلب يتم فرضه عليه" (Selye.H.1959)ومن البديهي عدم وجود مهنة او مجتمع خاليان من الضغوط ، وهذه الضغوط لها دور في تحقيق الإنجاز ، منها ما يحفز الصلابة النفسية ويعزز الدافعية للانجاز وهذه تكون نتائجها إيجابية ، ومنها تؤثر بشكل سلبي في عملية تحقيق الأهداف وتعزيز الإنتاجية لدى الموظف. والضغوط المهنية نوع من انواع الضغوط التي يتعرض لها الموظف لانها ترتبط بمكانته الاجتماعية واستقراره المادي ولما تنجزه من فرص النجاح المهني والانجاز بأشكاله المختلفة (احمد فاروق ، هشام إسماعيل: ٢٠١٦)وبما يخص التعبير الانفعالي ، فالانفعالات والمشاعر حظيت بأهتمام المفكرين والفلاسفة وعلماء النفس والتربية، كل منهم فسرّها من وجهة نظر الاختصاص الذي يتبناه . وقد يكمن سبب هذا الاهتمام بالانفعالات والمشاعر لكونها حلقة وصل بين المكون المعرفي والمكون السلوكي من جهة ، وقيامها بوظائف التكيف والتواصل البين شخصي وتوجيه السلوك البشري وتعزيزه وتحفيزه وايضاً كبحه من جهة أخرى (بني يونس ، ٢٠٠٩)ولكون

الضغوط المهنية موجودة في كل مفصل وظيفي، ولأهمية عينة الدراسة الا وهم مدرسي مدارس المتميزين ، كون هذه النوعية من المدارس تتطلب سيطرة عالية على الضغوط المهنية المختلفة ومهارة في التعبير الانفعالي من قبل المدرسين، لذا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثة وارتأت التعرف على الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي والعلاقة بينهما لدى مدرسي مدارس المتميزين.

ثانياً: مشكلة البحث

نظراً لكون الضغوط المهنية ظاهرة شائعة في كل مجالات العمل وفي كل القطاعات ولها تأثيراتها المختلفة على الموظف والعامل، وان هذه التأثيرات لا شك ان لها انعكاسات مختلفة، إيجابية و سلبية . كما ان التعبير الانفعالي ظاهرة ترتبط بالانفعالات والمشاعر التي تختلج في نفس الانسان وترتبط بما يمر به الانسان من تجارب ومواقف وضغوط مختلفة.وان التدريس في مدارس المتميزين يحتاج الى جو خالي من الضغوط النفسية المعرقلة لسير العملية التدريسية ، وتحتاج أساتذة قادرين على تحمل الضغوط المهنية ويمتلكون مهارة عالية في التعبير الانفعالي لتحقيق اعلى جودة في العملية التعليمية في هذه المدارس نظراً للمتطلبات التعليمية العالية فيها وسقف الجودة العالي الواجب تحقيقه فيها.من هنا برزت مشكلة البحث لمعرفة ما اذا كانت هناك علاقة بين متغيري الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي، لذا قامت الباحثة بأجراء هذه الدراسة للإجابة على السؤال التالي: **هل توجد علاقة بين متغير الضغوط المهنية ومتغير التعبير الانفعالي لدى مدرسي مدارس المتميزين؟**

ثالثاً : اهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى :

١. التعرف على الضغوط المهنية والنظريات المفسرة للضغوط المهنية.
٢. التعرف على التعبير الانفعالي والنظريات المفسرة للتعبير الانفعالي.
٣. التعرف على علاقة التعبير الانفعالي بالضغوط المهنية.

رابعاً: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أهمية التأكد من سلامة العملية التعليمية وسيرها في أجواء مريحة وملائمة وضمان مضيها بطريقة تتسم بالانسيابية والسلاسة ، ولتأثير الضغوط المهنية في نظام العمل وادوارها في رسم بيئة العمل من حيث كونها بيئة ملائمة ام غير ملائمة ، ولما للتعبير الانفعالي من دور كبير في خلق مناخ مناسب لتحقيق اهداف العملية التعليمية في جانب مهم من جوانب التعليم في المدارس الا وهو التعليم في مدارس المتميزين برزت أهمية هذه الدراسة.

ان معرفة ما اذا كانت هناك علاقة بين الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي لدى مدرسي مدارس المتميزين من شأنها ان تساعد في إيجاد حلول مناسبة للتخلص من هذه المشكلة ، كما انها تفتح الباب امام الباحثين من اجل دراسات أخرى مرتبطة في هذا المجال.

خامساً: محددات الدراسة

١. **الحدود الموضوعية** : الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعبير الانفعالي لدى مدرسي مدارس المتميزين.
٢. **الحدود البشرية** :عينة من المدرسين في عدد من مدارس المتميزين في محافظة بغداد وديالى.
٣. **الحدود المكانية** :محافظة ديالى ومحافظة بغداد.
٤. **الحدود الزمانية:**

العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦

سادساً: تحديد المصطلحات:

١. **الضغوط المهنية (Job Stress): عرفها كل من :**

- **الهندي ، (١٩٨٠)** : هو تغير الحالة النفسية والمهنية للفرد وذلك لتفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع الفرد نفسه مما يجبره على التحول عن أسلوبه في ممارسة عمله. (الصباغ ، ١٩٩٩ : ص١١٢).
- **ثونتانا، (١٩٩٣)** : بأنه تجربة تولد لدى الفرد عن طريق مجموعة عوامل في الفرد نفسه، وبيئة العمل التي يكون فيها بما في ذلك المنظمة (ثونتانا، ١٩٩٣ : ص١٨١)

- **التعريف الاجرائي للضغوط المهنية** : هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها افراد عينة البحث الحالي عند اجابتهم على مقياس الضغوط المهنية.

٢. التعبير الانفعالي كل من :

- **كينيدي – مور وواتسن، (٢٠٠١) بأنه:** مجموعة من السلوكيات (اللفظية وغير اللفظية) والتي يمكن ملاحظتها وتبين الخبرة الانفعالية او ترمز لها ، كما ان الخبرة الانفعالية هي الشعور الذاتي بالاستجابات الانفعالية وقد لا تكون متطابقة مع التعبير ، بمعنى ان الانسان قد يضمر مقداراً كبيراً من الانفعال لكنه يمتنع عن التعبير عنه ، او قد يعبر عن الكثير لكن درجة الانفعال تكون قليلة لديه (Kennedy-Moore&Watson,2001,p.187).
- **ستار غانم، (٢٠١٩) بأنه:** تعابير وسلوكيات معينة بالكلمات (لفظية) او بالاشارات وتعابير الوجه (غير لفظية) يمكن للأخر ملاحظتها وتُظهِر مشاعر الفرد وانفعالاته او قد ترمز اليها. (ستار غانم ، ٢٠١٩ : ٣٧٣)
- **التعريف الاجرائي للتعبير الانفعالي:** هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها افراد عينة البحث عند اجابتهم على مقياس التعبير الانفعالي.

المبحث الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

اولاً : الأطر النظرية

١. الضغوط المهنية

- **نظرية (هانز سيلي، H.Selye)**

يعتبر (هانز سيلي، H.Selye) اول من اكتشف ظاهرة الضغوط المهنية وقام بتحديد مفهومها واعطائها اسمها الحالي (ضغط العمل، Job Stress) ويعتبر من الرواد في مجاله، ولاحقاً ظهرت العديد من الدراسات التي تناولت ظاهرة الضغوط المهنية ومحاولة معرفة عواملها واسبابها واثارها ومدى توافق الافراد فيه (هيجان ، ١٩٩٨ : ص١٠٦)وان مبدأ نظرية (هانز سيلي، H.Selye) يقوم على التسليم بأن الضغط متغير وغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor ويقوم بتمييز الشخص ووصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وانه يمكن الاستدلال بأن الانسان واقع تحت مؤثر بيئي مزعج من خلال استجابات او نمط او مجموعة أنماط معينة من هذه الاستجابات. وان اعراض الاستجابات الفسيولوجية للضغوط لدى سيلي تعتبر عالمية وتهدف الى الحفاظ على الكيان والحياة، وقام "سيلي" بتحديد مراحل ثلاثة للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل هي (الفزع او الاستنزاف) ومرحلة (المقاومة) ومرحلة (الاجهاد او الإنذار بالخطر)(باهي ، ٢٠٠٣: ص٢)وان نشأة هذه النظرية هو نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي والتقدير المعرفي ويعد من المفاهيم الأساسية التي تعتمد على طبيعة الفرد، اذ ان تقدير التهديد لا يعتبر ادراكاً مبسطاً للعناصر المشكّلة للموقف ولكنه حلقة وصل بين البيئة المحيطة بالفرد والخبرة الشخصية للفرد مع الضغط ، وان تقييم الفرد للموقف يعتمد على عوامل عديدة منها (العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، كذلك العوامل المرتبطة بالموقف نفسه (باهي ، ٢٠٠٣: ص٢).

نظرية (هب ، Hebb)

يؤكد "هب" في نظريته ان زيادة متطلبات العمل أداة تحفيز وتنشيط للفرد وان العمل الذي متطلباته قليلة ينتج عنه الملل شرط ان لا تزود هذه المتطلبات عن قدرة استجابة الفرد لهذه المتطلبات وقدرته على التوافق معها لأنها في هذه الحالة سترفع مستوى القلق لديه الى مستوى عالٍ ومن ثم ستقل قدرة الفرد على التركيز وكفاءته وتقل ايضاً قدرته على أداء الواجبات والمهام بشكل عام ، والاستمرار في زيادة المتطلبات التي تزيد عن قدرة الفرد ستجعله يفقد الرغبة في اداء العمل كلياً ، وتزيد لديه الشعور بالتعب وهذا بدوره سيودي الى الشعور بالإنهاك النفسي وما يترتب عليه من مظاهر واعراض مثل الاثارة النفسية لأسباب بسيطة والانطواء وانعدام القدرة على الأداء. (باهي ، ٢٠٠٣: ص٢)

٢. التعبير الانفعالي

حياة الانسان متقلبة ومعها تتقلب انفعالات الانسان وتتقلب حالته المزاجية ايضاً ، فهو يشعر بالحب تارة ، ويشعر بالكره تارة أخرى ، ويراوده شعور القلق احياناً ، ويراوده شعور الأمان والطمأنينة احياناً أخرى ، ولولاً التقلب بالحالة المزاجية هذه لأصبحت الحياة بلا طعم و لأصبحت مملة ولا متعة فيها (فراج ، ٢٠٠٥).وهذه الانفعالات تقوم بأثارة الانسان وتساعده في تنظيم خبراته المكتسبة وتقوم بتوجيه افعاله في تفاعلاته الاجتماعية وتعاملاته مع الاخرين، وان أي سلوك يصدر من الانسان تسبقه حالة انفعالية تنبئنا بهذا السلوك ، فلا يقوم الانسان بسلوك معين يبتغي من خلاله تحقيق هدف دون ان تتكون لديه مشاعر معينة كالحزن والفرح والخوف والغضب وغيره من الحالات الانفعالية (خليفة وعبدالله ، ١٩٩٧)وتتخلل

الانفعالات الخبرة الشخصية ، والخبرة الانفعالية مكوناتها كثيرة ومختلفة ، ومكونات الانفعال هي أربعة مكونات كما يفترض النموذج العام للانفعال ، وهذه الانفعالات هي الاستثارة arousal والخبرة experience والتعبير expression والتأمل reflection (Harris , 2017 , p.18). ويفترض ان هذه المكونات متباينة فيما بينها ، فعلى سبيل المثال قد يمتلك الفرد خبرة انفعالية قوية لكنه لا يحبذ التعبير عنها ، معتمداً على تأملاته الي يمكن ان تكون ليست مناسبة لذلك. والتأملات حول التعبير الانفعالي تقوم على ثلاث طرق كما اوجز بينيبيكر(Pennebaker , 1985) وهذه الطرق هي :

- التعبير المكبوت inhibited expression

وهو يشير الى الرغبة في التعبير لكن يتم منع هذا التعبير بقوة

- التعبير المتردد reluctant expression

وهو القيام بالتعبير لكن دون الرغبة فيه

- التعبير النادم regretted expression

وهو الندم على التعبير بعد القيام به (Harris , 2017 , p.18)

وللانفعالات دور مهم في بناء شخصية الانسان فهي تلعب دور مهم في تواصل الأشخاص فيما بينهم وايضاً تسيطر على السلوك وتقوم بتوجيهه وتنشيطه وكبحه ، وكلما زاد ادراك الفرد ووعيه بمشاعره دل ذلك على قدرته على التواصل مع الاخرين (رامي طشطوش، علي جروان، ٢٠٢١:١٢٣).

ويعرف التعبير الانفعالي بأنه سلوكيات معينة يقوم بها الانسان عندما يمر بموقف يلفت انتباهه ، وما فيه من معلومات تُعالَج عن طريق خبرات الفرد السابقة وعوامل اجتماعية تشكل مرجعيته، وعبر عدد من المقارنات الاجتماعية المتعددة لخبرات الانسان وخبرات الاخرين وتوقعاته لنتائج السلوك المحتملة استجابة لهذا الموقف (الشيماء، ٢٠٢٠ : ٣٦١)

ثانياً: الدراسات السابقة

١. الدراسات السابقة حول الضغوط المهنية

- **دراسة علي عسكر واحمد عباس ، (١٩٩٨): مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية .**

وكان الهدف من هذه الدراسة هو قياس درجة الضغوط في كل من مهنة التدريس والصحة والخدمة النفسية والاجتماعية ومقارنة درجات الضغوط في المهن هذه مع بعضها البعض، وتكونت عينة الدراسة من ٣٥٣ عاملاً من العمال الذين يعملون في هذه المهن، ووجد الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين بعض المهن رغم ان متوسطاتهم الحسابية مختلفة ، وايضاً وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المهن المبحوثة في مجالات العمل المختلفة ، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس فتبين ان الذكور اقل عرضة للضغوط من الاناث في بعض المهن وان المتزوجين هم معرضون للضغوط اكثر من الغير متزوجين بالأخص في مجال الصحة والخدمة الاجتماعية ، اما فيما يخص الاعراض الفسيولوجية فقد لوحظ ان ٤٣٪ تم تشخيصهم بمعاناتهم من الصداع، و ٥٢٪ ثبت انهم يشعرون بالارهاق ، و ٢٠.٢٪ يشعرون بعدم الأمان الوظيفي ، وان الذين يعملون في مجال الصحة هم اكثر من يتعرض للإرهاق وعدم الأمان الوظيفي (عسكر ، احمد عباس ، ١٩٩٨ : ص٦٥-٨٣).

- **دراسة عبد الرحمن سليمان الطريري، (١٩٩٤) : ضغط العمل ومفهومه وطرق علاجه ومقاومته.**

هدفت هذه الدراسة الى تحديد طبيعة ضغوط العمل وأساليب علاجه وتم تطبيق الدراسة على مجموعة موظفين بلغ عددهم ٣٩ فرداً من مجالات مختلفة مثل المجال التنظيمي والصحي والصناعي، وعند تطبيق مقياس ضغط العمل أظهرت النتائج ان عاملي القطاع الصحي والتعليمي هم اكثر الموظفين عرضة للضغوط ، يليهم العاملين بقطاع التجارة والصناعة، كما تبين ان بزيادة العمر تزيد الضغوط وان المتزوجين اكثر من غيرهم من حيث العرضة للضغوط، ولوحظ ان الانخفاض في المستوى العلمي يرافقه زيادة في الضغوط (هيجان ، ١٩٩٨ : ص٥٠).

- **دراسة احمد واخرون ، (١٩٩٥) : الضغوط النفسية التي يتعرض لها العاملون في وحدات العناية الحثيثة.**

هدفت هذه الدراسة للتعرف على كل من العوامل الرئيسية المسببة لضغط العمل كذلك الاثار النفسية المترتبة على هذه الضغوط، وكانت عينة البحث تتألف (١٢٠) ممرضاً وممرضة موزعين على ثلاث مجموعات ، شملت المجموعة الأولى (٥٠) ممرضاً وممرضة يعملون بوحدة العناية المركزة ، وشملت المجموعة الثانية (٢٠) ممرضاً وممرضة يعملون في وحدة الكلية الاصطناعية ، وشملت المجموعة الثالثة (٥٠) ممرضاً

وممرضة يعملون في وحدات الباطنية والجراحة، واظهرت النتائج ان مجموعة الممرضين الذين يعملون في وحدة العناية المركزة يتعرضون الى ضغوط اعلى من المجموعتين الاخريين ، اما فيما يخص الاثار النفسية أظهرت النتائج ان ممرضي المجموعة الأولى هم اكثر المجاميع معاناة من القلق والكآبة وسوء التوافق (الصباغ، ١٩٩٩ : ص١١٩-١٢٠).

٢. الدراسات السابقة حول التعبير الانفعالي

- **دراسة حواشين وإبراهيم، (٢٠١٨): التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي وعلاقتهما بالإدمان على الفيسبوك.**

كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على علاقة كل من التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي المدرك بالإدمان على الفيسبوك لدى طلاب وطالبات جامعات عمان، وكانت العينة تتألف من (٦٠٠) طالب وطالبة ، واظهرت نتائج الدراسة ان هناك علاقة بين التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي المدرك بالإدمان على الفيسبوك (حواشين وإبراهيم ، ٢٠١٨ : ص٣٤٥-٣٩١).

- **دراسة المطيري ، (٢٠١٨) : أنماط الاساءة الانفعالية وعلاقتها بالتعبير عن المشاعر والاكتئاب لدى الايتام وغير الايتام.**

كان هدف الدراسة التعرف على أنماط الإساءة الانفعالية ومعرفة ابعاد انعدام المقدرة على التعبير عن المشاعر واعراض الاكتئاب لدى الايتام وغير الايتام في منطقة الرياض، والعينة تألفت من (١٦٠) فرداً ، واظهرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين انعدام المقدرة على التعبير عن المشاعر وانماط الإساءة الانفعالية وان مستوى التعبير عن المشاعر منخفض بشكل عام لدى الايتام وغير الايتام على حد سواء، كما ان تعرض الايتام او غير الايتام للإساءة الانفعالية وارتفاع درجتها لديهم ينتج عنه انخفاض في القدرة على التعبير عن المشاعر. (المطيري ، ٢٠١٨)

- **دراسة المرعشلي وعلي وعابدين ، (٢٠٢٣) : مدى قدرة طفل الروضة ٤-٥ سنوات على التعبير عن الانفعالات الشخصية في ظل الظروف الراهنة.**

سعى البحث لمعرفة مدى مقدرة الطفل الذي بعمر (٤-٥) سنوات في الروضة على التعبير عن انفعالاته تبعاً لمتغير (الجنس، التهجير ، العيش مع كلا الوالدين، والترتيب الميلادي). واظهرت النتائج ان اكثر انفعال مسيطر على أطفال العينة هو انفعال الخوف، كما يوجد فروق في التعبير عن انفعال الحزن لصالح الاناث، وان الطفل المهجر توجد فروق في التعبير لصالح انفعال الخوف والغضب لصالحه، وان الطفل الذي يعيش مع كلا الوالدين توجد فروق في التعبير عن الانفعالات لصالحه. (المرعشلي وعلي وعابدين ، ٢٠٢٣).

المبحث الثالث منهج البحث واجراءاته

تناولت هذه الدراسة عينة من مدرسي مدارس المتميزين في محافظة بغداد وديالى للتعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي، ولتحقيق اهداف البحث ، قامت الباحثة بالاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة والتي تناولت موضوع كل من الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي، واستخدمت الباحثة الأسلوب الوصفي التحليلي لملائمته لمتطلبات الدراسة. وعمل الباحث على جمع العينات اللازمة والبيانات المطلوبة وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.

اولاً: مجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث من مدرسي ومدرسات مدارس المتميزين في محافظتي بغداد وديالى والبالغ عددهم (٣٤٦) مدرس ومدرسة موزعين على (٨) مدارس من مدارس المتميزين في محافظتي بغداد وديالى للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ وهي كل من (ثانوية الجواهري للمتميزين ، اعدادية الحرية للبنات، ثانوية البتول للمتميزات ، ثانوية متميزي الخضراء ، ثانوية المتميزين للبنين ، ثانوية المصطفى للمتميزين ، ثانوية بيروت للمتميزين ، ثانوية الاعتزاز للمتميزات) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١) : يوضح مجتمع الدراسة

ت	المدارس الاعدادية	الموقع	عدد المدرسين
١	ثانوية الجواهري للمتميزين	ديالى	٤٧
٢	اعدادية الحرية للبنات	ديالى	٤١
٣	ثانوية البتول للمتميزات	بغداد	٤٠
٤	ثانوية متميزي الخضراء	بغداد	٤٥
٥	ثانوية المتميزين للبنين	بغداد	٤٤

٦	ثانوية المصطفى للمتميزين		بغداد	٤٦
٧	ثانوية المتميزات الكرخ الثانية		بغداد	٤٣
٨	ثانوية الاعتزاز للمتميزات		بغداد	٤٠
٩	المجموع الكلي	٣٤٦	ذكور	١٨٢
			اناث	١٦٤

بحسب : اختيار الباحث للعينة من المدارس المذكورة

ثانياً : عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة متكونة من (١٠٠) مدرس ومدرسة من مجتمع البحث وموزعين على ٨ مدارس من مدارس المتميزين في محافظتي بغداد وديالى ومقسمين حسب الجنس الى (٥٠) مدرس من الذكور و (٥٠) مدرس من الاناث، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢) : يوضح عينة الدراسة

ت	المدارس الاعدادية		الموقع	عدد المدرسين
١	ثانوية الجواهري للمتميزين		ديالى	١٥
٢	اعدادية الحرية للبنات		ديالى	١٥
٣	ثانوية البتول للمتميزات		بغداد	١٥
٤	ثانوية متميزي الخضراء		بغداد	١٥
٥	ثانوية المتميزين للبنين		بغداد	١٠
٦	ثانوية المصطفى للمتميزين		بغداد	١٠
٧	ثانوية المتميزات الكرخ الثانية		بغداد	١٠
٨	ثانوية الاعتزاز للمتميزات		بغداد	١٠
٩	المجموع الكلي	١٠٠	ذكور	٥٠
			اناث	٥٠

ثالثاً: اداتي البحث

قامت الباحثة بأعداد مقياسي الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي بعد اطلاعها على الادبيات والدراسات والبحوث السالفة ، وتم الاعتماد على هذين المقياسين من اعداد الباحثة لغرض تحقيق اهداف الدراسة وذلك بعد عرضهما على مجموعة من المحكمين والخبراء والذين ابدوا موافقتهم على فقرات المقياسان ومحاورهما واقروا بمناسبتهما لهدف الدراسة.

١. تحديد الاتجاه نحو الضغوط المهنية

قامت الباحثة بأعداد فقرات الاختبار بعد الاطلاع على الادبيات التي سبقت البحث وتم تحديد بديلين في المقياس هما (صالحة وغير صالحة) وتم تحديد الدرجات (١،٠) على التوالي وان فقرات المقياس جميعها إيجابية الاتجاه وتقيس الاتجاه نحو الضغوط المهنية ، والاختبار مكون من (٢٤) فقرة ، وبهذا تكون اعلى درجة للمقياس هي (٢٤) واقل درجة هي (٠) والمتوسط الفرضي له هو (١٢).

٢. تحديد الاتجاه نحو التعبير الانفعالي

قامت الباحثة بأعداد فقرات الاختبار بعد الاطلاع على الادبيات التي سبقت البحث وتم تحديد بديلين في المقياس هما (صالحة وغير صالحة) وتم تحديد الدرجات (١،٠) على التوالي وان فقرات المقياس جميعها إيجابية الاتجاه وتقيس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي جميعها، والاختبار مكون من (٢٠) فقرة ، وبهذا تكون اعلى درجة للمقياس هي (٢٠) واقل درجة هي (٠) والمتوسط الفرضي له هو (١٠).

رابعاً: الخصائص السيكومترية

١. الصدق الظاهري Face validity :

تم الاعتماد على هذين المقياسين من اعداد الباحثة لغرض تحقيق اهداف الدراسة وذلك بعد عرضهما على مجموعة من المحكمين والخبراء والذين ابدوا موافقتهم على فقرات المقياسان ومحاورهما واقروا بمناسبتهما لهدف الدراسة

٢. الثبات

تم اختيار (٥٠) مدرساً ومدرسة بطريقة عشوائية من العينة الاصلية، ثم تم إعادة تطبيقه بعد أسبوعين ، ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل من الاختبار الأول والاختبار الثاني وكانت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٢٣) وهو معامل ارتباط جيد.

خامساً: الوسائل الاحصائية

١. تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاستخراج معامل ثبات الأداة

٢. تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج درجة الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي.

٣. تم استخدام معامل الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط.

٤. تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي SPSS لتحليل البيانات والحصول على النتائج.

المبحث الرابع عرض وتفسير النتائج

هذا المبحث يشتمل على عرض النتائج التي توصل اليها الباحث عند تطبيق الاختبار ، ومناقشة وتفسير هذه النتائج في ضوء الدراسات والنظريات والتعريفات المفسرة لكلا المتغيرين.

اولاً: عرض النتائج

١. القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط المهنية

استُخرِجَت القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط المهنية بأستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الاتي يوضح ذلك.

جدول (٣) : القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط المهنية

ت	الفقرة	معامل الارتباط
١.	اعاني من ضيق الوقت لاكمال واجباتي	٠.٤٧
٢.	اعاني من ندرة أماكن استراحة التدريسيين	٠.٤١
٣.	أرى ان المدارس بيئة عمل غير مناسبة لقدراتي	٠.٤٥
٤.	وقت العمل يشكل ضغطاً على اعصابي	٠.٥٢
٥.	أرى ان طلبات المشرفين غير واقعية	٠.٣٩
٦.	اعتقد ان التعليم الالكتروني اضعف دور المدرس	٠.٣٦
٧.	أرى ان كثرة الحصص تقلل الرغبة في التدريس	٠.٤٩
٨.	اخلاق الطلبة أصبحت تشكل ضغطاً نفسياً	٠.٥٥
٩.	بعد المدرسة عن بيتي يزعجني	٠.٣١
١٠.	تستفزني بعض سلوكيات الطلبة في المدارس	٠.٥٣
١١.	اعاني من التنافس غير اللائق بين الزملاء	٠.٣٤
١٢.	اعاني من غياب العدالة في توزيع الحصص	٠.٤٦
١٣.	طبيعة عملي اثرت على حياتي العائلية	٠.٥٠
١٤.	اعاني من التدخلات الخارجية	٠.٤٨
١٥.	اشعر انني قادر على التوافق بين مهنتي وعلاقاتي الاجتماعية	٠.٣٣
١٦.	اشعر بالقلق عند الاشتراك بالندوات النقاشية	٠.٣٧
١٧.	الراتب لا يتناسب مع جهد المدرس	٠.٥٤

١٨.	اجد مشقة في التعامل مع الطلبة ذوي المستوى المطلوب	٠.٤٤
١٩.	اضطر احياناً للتضحية بوقتي من اجل العمل	٠.٤٦
٢٠.	يصعب علي متابعة الاعداد الكبيرة للطلبة	٠.٥١
٢١.	اعاني من ضعف التقدير لجهودي في العمل	٠.٥٧
٢٢.	اشعر ان الجهد الذي ابذله لا يلقى تقديراً	٠.٥٦
٢٣.	التصرفات السلبية للطلاب تزيد من الضغوط النفسية	٠.٥٢
٢٤.	اشعر ان مسؤولياتي المهنية كبيرة مقارنة بالاخرين	٠.٤٩

يوضح الجدول (١) ان معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٣١ – ٠.٥٧) بين فقرات مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس ، وتعتبر معاملات ارتباط موجبة ومقبولة احصائياً ، مما يعني ان فقرات المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من القوة التمييزية.والجدول (٣) يوضح ان الفقرة (٢١) قد سجلت اعلى معامل ارتباط والبالغ (٠.٥٧)، والتي تشير الى شعور المدرس بضعف التقدير لجهوده في العمل ، وهذا يعني ان عدم الشعور بالتقدير المهني يعد من اهم مصادر الشعور بالضغط لدى المدرسين، وكان معامل ارتباط الفقرة (٢٢) هو (٠.٥٦) وهو ما يعكس أهمية التقدير المعنوي في تخفيف الضغوط المهنية.اما الفقرة (٨) المتعلقة بتأثير أخلاق الطلبة على الحالة النفسية للمدرس فقد سجلت معامل ارتباط قدره (٠.٥٥) ، والذي يعني ان سلوك الطلاب داخل الصف والمدرسة هو من اهم مصادر الضغوط في البيئة المدرسية.اما فيما يخص الفقرات التي تتعلق بالعمل واعباءه مثل الاعداد الكبيرة من الطلبة ومهمة متابعتهم وكثرة الحصص فسجلت معاملات ارتباط بلغت (٠.٤٩) و (٠.٥١) على التوالي، وهو ما يعكس طبيعة الجهد الذي يبذله المدرسون في إدارة العملية التعليمية داخل الصف الدراسي.سجلت بعض الفقرات في المقابل معاملات ارتباط اقل نسبياً كالفقرة (٩) والخاصة ببعد المدرسة عن المنزل والتي بلغت (٠.٣١) ويعود ذلك الى ان هذا العامل لا يمثل مصدر ضغط رئيسي لدى جميع المدرسين ، انما يختلف تأثيره من شخص لأخر. وهذه النتائج تشير بصورة عامة الى ان فقرات المقياس نجحت في تمثيل الجوانب المختلفة للضغوط المهنية التي يواجهها المدرسون، مما يعزز صدق المقياس وقدرته على قياس هذا المتغير.

٢. القوة التمييزية لفقرات مقياس التعبير الانفعالي

استُخرِجَت القوة التمييزية لفقرات مقياس التعبير الانفعالي بأستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الاتي يوضح ذلك.

جدول (٤) : معاملات ارتباط فقرات مقياس التعبير الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس

ت	الفقرة	معامل الارتباط
١.	احافظ على التظاهر بالصمت عند الانفعال	٠.٤٢
٢.	تظهر حركات جسدي تعبيراً عن انفعالي	٠.٤٧
٣.	لا ابتسم عند المواقف المضحكة	٠.٣٣
٤.	اضحك بصوت عال اذا كان هناك شيء مضحك	٠.٥١
٥.	امتنع عن اظهار محبتي للناس	٠.٣٦
٦.	اكتفي بالسلام عند رؤية معارف	٠.٣٥
٧.	اظهر مشاعري عندما أكون سعيداً	٠.٥٤
٨.	ابتسم لنفسي عند الفرح	٠.٤٦
٩.	اسيطر على مشاعري الحزينة	٠.٤٨
١٠.	اجد صعوبة في كتم غضبي	٠.٥٠
١١.	يظهر انزعاجي بسرعة	٠.٤٩
١٢.	احتفظ بمشاعري لنفسي	٠.٤١
١٣.	اصرخ عندما اغضب	٠.٥٢

١٤.	أحاول كبت مشاعري تجاه الموقف	٠.٤٤
١٥.	أخاف بشكل واضح وصريح	٠.٣٩
١٦.	اظهر حزني في المواقف الحزينة	٠.٤٧
١٧.	يستطيع الاخرون استفزازي بسهولة	٠.٤٣
١٨.	اخفي مشاعري السلبية	٠.٤٠
١٩.	لدي ضحكة خافتة	٠.٣٤
٢٠.	انسى نفسي عند الفرح	٠.٤٥

اشارت النتائج في الجدول (٤) ان معاملات الارتباط لفقرات مقياس التعبير الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (٠.٣٣-٠.٥٤) ، وهي معاملات تشير الى تمتع الفقرات بدرجة مقبولة من القوة التمييزية.حيث ان الفقرة (٧) والمتعلقة بأظهار المشاعر عند الشعور بالسعادة سجلت اعلى معامل ارتباط والبالغ (٠.٥٤) وهذا يدل بأن التعبير الانفعالي المباشر عن المشاعر هو من اهم مظاهر التعبير الانفعالي لدى الافراد. اما فيما يخص الاستجابات الانفعالية القوية فقد اتضح انها تمثل جانباً مهماً من جوانب التعبير الانفعالي كما وضحت ذلك الفقرة (١٣) الخاصة بالصراخ عند الغضب اذ سجلت معامل ارتباط قدره (٠.٥٢).واظهرت الفقرة الرابعة ان اظهار الفرح بالعبارات اللفظية هو سلوك مرتبط بالتعبير الانفعالي ، اذ كانت قيمة معامل ارتباطها (٠.٥١).من جانب اخر فأن بعض معاملات الارتباط كانت اقل نسبياً كالفقرة (٣) و (١٩) اذ بلغ معامل ارتباطهما (٠.٣٣) و (٠.٣٤) ، ويمكن ان يدل ذلك الى اختلاف الافراد في اساليبهم عند التعبير عن الانفعالات ، فالبعض يعبرون عن مشاعرهم بصورة واضحة ، والبعض الاخر يميلون الى اخفاءها او جعلها اقل وضوحاً.وهذه النتائج بشكل عام اشارت الى انه تم تغطية جوانب متعددة من التعبير الانفعالي في فقرات المقياس كالتعبير عن المشاعر ، والاستجابات الانفعالية السريعة ، وكذلك كبت المشاعر، وهو ما يدل على ان المقياس قادر على قياس المتغير هذا بصورة كاملة.

٣. العلاقة بين الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي لدى مدرسي مدارس المتميزين.

استُخرِجَت القوة التمييزية لفقرات مقياس التعبير الانفعالي بأستخدام معامل ارتباط بيرسون بين متغيري البحث (الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي) لمعرفة العلاقة بينهما وطبيعتها لدى مدرسي مدارس المتميزين.

وكما موضح في الجدول (٥) :

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (بيرسون)	مستوى الدلالة
الضغوط المهنية	١٤.٦٢	٣.٨٥	٠.٣٨	٠.٠١
التعبير الانفعالي	١١.٤٧	٣.١٢		

أوضحت النتائج من خلال الجدول وجود ارتباط موجب متوسط القوة بين متغيري الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي عند مدرسي مدارس المتميزين ، اذ بلغ معامل ارتباط بيرسون ٠.٣٨ ، وهو دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١ .

ما يعني ان ارتفاع مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرسين تقابلها زيادة في احتمالية ظهور التعبير الانفعالي لديهم ، وتظهر هذه التعبيرات الانفعالية اما بصورة استجابة انفعالية مباشرة كالانزعاج والغضب ، او بصورة اقل وضوحاً مثل التوتر الداخلي او الكبت الانفعالي.

ويمكن ان يعزى سبب ذلك الى المتطلبات العالية والمسؤوليات الكثيرة والكبيرة التي يواجهها المدرسون في مدارس المتميزين، منها الحصص الكثيرة ومراقبة التحصيل الدراسي للطلبة والتعامل مع السلوكيات المختلفة للطلبة وايضاً التوقعات المرتفعة لنتائج المدرس والطلبة من قبل الإدارة واولياء الأمور.

الضغوط المهنية هذه تلقي بظلالها على المدرسيين فتولد لديهم استجابات انفعالية متفاوتة في المواقف اليومية ، كالضحك والبكاء والصراخ والانفعال السريع كل فرد حسب طبيعته وطبيعة استجابته للموقف. وهو ما أكده هب (هب ، Hebb) في نظريته حيت ان زيادة العمل يؤدي الى التحفيز ولكن زيادة الكبيرة في متطلبات العمل تؤدي الى صعوبة تكيف الفرد مع هذه المتطلبات وعدم توافقه معها لأنها في هذه الحالة سترفع مستوى القلق لديه الى مستوى عالٍ ومن ثم ستقل قدرة الفرد على التركيز وكفاءته وتقل ايضاً قدرته على أداء الواجبات والمهام بشكل عام ،

والاستمرار في زيادة المتطلبات التي تزيد عن قدرة الفرد ستجعله يفقد الرغبة في اداء العمل كلياً ، وتزيد لديه الشعور بالتعب وهذا بدوره سيودي الى الشعور بالإنهاك النفسي وما يترتب عليه من مظاهر واعراض مثل الاثارة النفسية لأسباب بسيطة والانطواء وانعدام القدرة على الأداء. (باهي ، ٢٠٠٣: ص٢).

اما قيمة معامل الارتباط (٠.٣٨) فهي تعكس وجود تاثير ملموس لكن متوسط القوة ، ما يعني ان الضغوط المهنية ليست هي العامل الوحيد لاظهار التعبيرات الانفعالية ، بل توجد عوامل أخرى مثل طبيعة شخصية المدرس وأساليب التنظيم الانفعالي والدعم الاجتماعي والاسري ، وما الى ذلك من العوامل المختلفة.

وهذه النتائج التي ذكرناها تؤكد ان العلاقة بين الضغوط المهنية والتعبير الانفعالي ظاهرة موجودة في الواقع ولها تأثير ملموس تشير الى قدرة المقياسان على قياس الظواهر المرتبطة بها في مدارس المتميزين.

المبحث الخامس التوصيات والمقترحات

اولاً: التوصيات

١. توصي الباحثة الى الاهتمام ببيئة العمل وتقليل الضغوط وتوزيع الأدوار على المدرسين والمدرسات في مدارس المتميزين.

٢. التعبير الانفعالي ظاهرة مرتبطة بعوامل الاستثارة والحالة الانفعالية المحفزة لها وإدارة هذه المحفزات والمسببات يعزز من فاعلية المدرسين والمدرسات ويعزز رغبتهم في إدارة مهنتهم.

٣. ضرورة التقليل من الضغوط المهنية لتلافي التعبيرات الانفعالية غير المرغوبة في بيئة العمل.

٤. الوقوف على أسباب الضغوط المهنية ومعالجتها

٥. الاهتمام بتعزيز الجانب النفسي لدى مدرسي ومدرسات مدارس المتميزين والوقوف على المشاكل التي يعانون منها ومتابعة وضعهم النفسي داخل وخارج المدرسة.

ثانياً: المقترحات

١. تشكيل لجان من وزارة التربية تعمل على متابعة سير العمل داخل مدارس المتميزين

٢. تنظيم الجدول الدراسي بشكل متوازن بحيث لا يكون هناك ضغط كبير في عدد الحصص او المواد في اليوم الواحد .

٣. تحسين بيئة العمل المدرسية عبر توفير وسائل تعليمية حديثة وبيئة صفية مريحة

٤. تشجيع الأنشطة الفنية والثقافية مثل الرسم والمسرح المدرسي والكتابة الإبداعية لانها تساعد على التفريغ الانفعالي.

٥. تعزيز التواصل بين الإدارة والمدرسين من خلال اجتماعات دورية لمناقشة المشكلات المهنية والانفعالية تنمية مهارات التواصل الاجتماعي بين المدرسين والطلبة عبر العمل الجماعي والمشاريع التعاونية.

المصادر

اولاً : المصادر العربية

١. احمد فاروق عبد القادر وهشام إسماعيل إبراهيم هلال، (٢٠١٦) : **الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى قيادات الإدارة الرياضية ببعض الجامعات المصرية**، (www.researchgate.net)، ٢٠١٦.

٢. بني يونس ، محمد (٢٠٠٩): **سيكولوجيا الدافعية والانفعالات** ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

٣. الصباغ، زهير، (١٩٩٩) : **مستويات ضبط العمل بين الممرضين القانونيين دراسة مقارنة بين المستشفيات العامة والمستشفيات الخاصة**، مجلة البصائر، العدد ٢ ، المجلد ٣، البتراء ،. الأردن.

٤. ثونتانا ، ديزيد، (١٩٩٣) : **الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة**، ترجمة علي حمدي الفرماوي، رضا أبو سريع، الانجلو المصرية: القاهرة.

٥. ستار غانم، (٢٠١٩) : الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد ١٠٣، المجلد ٢٩ ، (٢٠١٩).

٦. هيجان، عبد الرحمن بن احمد، (١٩٩٨) : ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها ، معهد الإدارة العامة: الرياض.

٧. باهي ، مصطفى حسين ، (٢٠٠٣) : قياس الإنهاك للرياضيين: مجلة علوم الرياضة المحكمة ، ٢٠٠٣

٨. رامي طشطوش ، علي جروان، (٢٠٢١) : الالكسيثيميا وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والسنة الدراسية لدى الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والتربوية ، العدد ٢، المجلد ١٨، (٢٠٢١).

٩. الشيماء محمود سالمان، (٢٠٢٠) : اثر برنامج معرفي سلوكي قائم على الحوار الذاتي الإيجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى فتيات المؤسسات الايوائية بالمرحلة الإعدادية، مجلة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، العدد ٧، المجلد ١٤ ، (٢٠٢٠).

١٠. عسكر، علي ، احمد عباس عبدالله، (١٩٩٨) : مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد ٤ ، المجلد ١٦، الكويت.

١١. دراسة حواشين وإبراهيم، (٢٠١٨): التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي وعلاقتهما بالإدمان على الفيسبوك. جامعة عمان الاهلية، عمان – الأردن.

١٢. سيف المطيري ، ودخيل الله رويعي، (٢٠١٨) : أنماط الاساء الانفعالية وعلاقتها بالتعبير عن المشاعر والاكتئاب لدى الايتام وغير الايتام، رسالة دكتوراه، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. كلية العلوم الاجتماعية. ١٤٣٩ هـ (٢٠١٨). السعودية. الرياض. ص. ب.: ٦٨٣٠

١٣. نسيبة المرعشلي، وشيراز العلي، ورغد عابدين ، (٢٠٢٣) : مدى قدرة طفل الروضة ٤–٥ سنوات على التعبير عن الانفعالات الشخصية في ظل الظروف الراهنة. مجلة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، دمشق، المجلد ٣٦، (٢٠٢٣).

١٤. عبد اللطيف محمد خليفة، معتز سيد عبدالله، (١٩٩٧) : الدوافع والانفعالات، قسم علم النفس – كلية الاداب ، جامعة القاهرة والكويت.

١٥. محمد فراج ، (٢٠٠٥) : الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٤.

ثانياً : المصادر الأجنبية

1.Selye. H. (1959). Stress without Distress. Philadelphia loppin cott. 1959.

2.Kennedy –Moore, E & Watson, Carter, J.(2001). How and When does emotional expression help? Review of general psychology (2001) , Vol.5, No.3, 187-212.

3.Harris , D. L. (2017) . The relationship between fear of compassion , attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample. A thesis in clinical psychology , University of Essex.