



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1790 - 1816

المجلد (37) - العدد (2) - الجزء (1)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثلاثون

(دور البحث النفسي في دعم خطط التنمية المستدامة: رؤى علمية لبناء

الإنسان)

للمدة 2026/4/2-1



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية/
الباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء : 1

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي : 1816-1790

حزيران / 2026





مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.د. بشرى عبد الحسين محميد
مصر	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	أ.د. محمد حبشي حسين
مصر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	أ.د. عصام توفيق قمر
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	أ.م.د. بيداء هاشم جميل
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	أ.م.د. براء محمد حسن
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.م.د. بشرى عثمان احمد
الجزائر	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	أ.م.د. صباح عايش بنت محمد
السعودية	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشترك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة () سنة ابتداءً من

الأسم :

العنوان :

قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

التوقيع : : التاريخ

الأفراد: (150.000) الف دينار عراقي داخل العراق	قيمة
(100) \$ او ما يعادلها خارج العراق	الأشتراك
للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق	لعدد واحد
(96) \$ او ما يعادلها خارج العراق	

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعاً على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث قبل نشره
بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.

8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة
العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة
واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.

- الحاشية السفلى 4,50 سم.

- الحاشية اليمنى 3,75 سم.

- الحاشية اليسرى 3,75 سم.

- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة
للمتن و (12) للجداول.

- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.

- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).

- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة
الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.

- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو
.jpg

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة
مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى
المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.

- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.

- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.

- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات
- الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
26-1	أ.د. حوراء محمد علي المبرقع أ.م.د. ميس محمد كاظم أ.م.د. تهاني طالب عبد الحسين أ.م.د. إنعام مجيد عبيد	استراتيجيات التدخل النفسي والاجتماعي للحد من هروب الفتيات من المنزل	.1
44-27	أ.د بشرى عبد الحسين الطائي	الرغبة في السيطرة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين	.2
64-45	أ.د. عبدالغفار عبدالجبار القيسي م.د.ساندي نصرت فرنسيس	التشوهات المعرفية للاستحقاق النفسي لدى طلبة الجامعة	.3
92-65	أ.د.فؤاد علي فرحان م.أثير عبدالجبار محمد	التنظيم العاطفي بين بيئة العمل والحياة الأسرية لدى أساتذة وموظفي الجامعة العراقية	.4
122-93	أ.م.د براء محمد حسن م.م. احمد قاسم شاكر العلاق أ.د. سيف محمد رديف	الانعكاسات النفسية والاجتماعية للجرائم الالكترونية على الفرد من وجهة نظر المتخصصين النفسيين والاجتماعيين	.5
150-123	أ.م.د علي فضالة موسى أ.د.هناء مزعل حسين أ.م د ميسون كريم ضاري أ.م.د جبار فريح شريدة	تأثير النزاعات العشائرية على الأمن المجتمعي (دراسة استطلاعية)	.6
164-151	أ.م.د. جبار فريح شريده م.م رنا صبري مجبل	الكفاح من أجل التفوق لأمهات أطفال التوحد	.7
184-165	أ.م.د ببداء هاشم جميل	السرية لدى طلبة الجامعة	.8

216-185	أ.م.د. براء محمد حسن م.م اية جواد كاظم	توجه الهوية العلائقية لدى منتسبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	9.
244-217	أ.م. هبة مؤيد محمد	جودة الحياة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة	10.
280-245	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي	وعي المرأة بالتنمية المستدامة وعلاقته بسلوكها البيئي داخل الأسرة	11.
298-281	م. د. خوله احمد ابراهيم	الزهمو المستدام وعلاقته بالدور الاستباقي لدى المرشدة التربوية	12.
326-299	م.د. أحمد كامل وادي	الخمول النفسي لدى العاملين والعاملات في القطاع العام والخاص	13.
352-327	م.د احمد عباس حسن أ.م. د ميسون كريم ضاري م.م ليلي علاء الدين حمزة م.د ورقاء كاظم حراية أ. د هناء مزعل حسين	إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة	14.
362-353	م. جولان حسين خليل	المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة تحديات الحياة	15.

380-363	م. م. ايمان عبد الجبار اسعد هلال	السلوك المرتكز على الهوية وعلاقته بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة الجامعة	.16
398-381	م . م ايمان علي حسين عايش م . م وسام صادق جدوع	التفكير الزائف لدى المعلمين	.17
424-399	م.م. جمان علي محسن	الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين	.18
446-425	م.م. هبة حسين قاسم	الشخصية اليقظة لدى الصحفيين العراقيين	.19
470-447	م.م. دعاء عبد الكريم رحيم أ.م.د. سعد قدوري الخفاجي	التفكير الترابطي وعلاقته بالسعة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية	.20
502-471	م.م. نغم عبد الأمير خضير	صورة الجسم وعلاقتها بالرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة	.21



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ. 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق



الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين

م.م جمان علي محسن

مديرية تربيته كربلاء

jaman2000ad@gmail.com

07821542337

المستخلص:

هدف البحث الحالي التعرف على الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء)، والتعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة على وفق متغير (الجنس)، ولتحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط النفسية، استناداً إلى نظرية مواجهة الضغوط النفسية Lazarus & Folkman لازاروس وفولكمان (1984)، حيث تكوّن المقياس في صورته الأولية من (26) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية اللازمة، استقر في صورته النهائية على (21) فقرة، بصيغة استجابات خماسية (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وبدرجات تراوحت بين (1-5)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها، وتكون مجتمع البحث من المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء)، وقد اختارت الباحثة عينة عشوائية ذات توزيع متناسب بلغ عددها (200) من المرشدين التربويين في العام الدراسي (2025—2026م)، أظهرت نتائج الدراسة أن المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة كربلاء لديهم ضغوط نفسية بمستوى مرتفع، كما جاءت دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة كربلاء لصالح الإناث، وبناءً على هذه النتائج، قدّمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات المناسبة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - المرشدين التربويين.



Psychological Stress among educational counselors

Juman Ali Mohsen

Karbala Education Directorate

jaman2000ad@gmail.com

07821542337

Abstract:

The aim of this study is to identify the psychological stress experienced by educational counselors at intermediate schools in Karbala Governorate, and to determine the significance of differences in psychological stress among these counselors according to gender. To achieve this objective, the researcher developed a psychological stress scale based on Lazarus and Folkman's (1984) coping theory. The scale initially consisted of 26 items, which were later refined to 21 items after the necessary psychometric properties were established. The scale was designed as a five-point response (always, often, sometimes, rarely, never) with scores ranging from 1 to 5. The researcher employed a descriptive methodology in this study. And the research population comprised educational counselors at intermediate schools in Karbala Governorate, and a random sample of 200 counselors was selected for the academic year (2025-2026). The study results indicate that educational counselors at intermediate schools in Karbala Governorate have high levels of psychological stress, and the differences in psychological stress among educational counselors at intermediate schools in Karbala Governorate were in favor of females. Based on these results, the researcher presented a set of appropriate recommendations and suggestions.

Keywords: *Psychological Stress - educational counselors.*



المقدمة: Introduction

تُعد الضغوط النفسية من العوامل المؤثرة في طريقة تفكير الفرد واستجابته للمواقف المختلفة، إذ لا تنشأ استجابات الفرد للضغوط بصورة تلقائية، بل تتشكل من خلال أساليب إدراكية ومعرفية يتبناها الفرد في تفسيره لمصادر الضغط، وتشير بعض الطروحات النفسية إلى أن الفرد يمتلك القدرة على التحصين المسبق والتأهب النفسي للتعامل مع المواقف الضاغطة، بما يخفف من حدة أثارها الانفعالية والسلوكية (Taylor, 1999, 15).

وفي هذا السياق، يسعى الفرد إلى تبني أساليب مناسبة للتعبير عن انفعالاته ومشاعره الناتجة عن الضغوط النفسية، ويُعد السلوك التوكيدي أحد الأساليب التفاعلية الإيجابية التي تمكن الفرد من التعبير عن آرائه ومشاعره والدفاع عن حقوقه الشخصية بطريقة مقبولة اجتماعياً، دون الإضرار بحقوق الآخرين، ويسهم هذا النمط من السلوك في تعزيز الشعور بالمسؤولية وضبط الانفعالات، وهو ما يُعد أمراً جوهرياً في المهن الإرشادية التي تتطلب اتزاناً انفعالياً وتواصلًا فعّالاً (عبد المعطي، 2006: 122).

كما تشير بعض الدراسات إلى أن ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر، ولا سيما المشاعر السلبية، قد يقود إلى اضطرابات نفسية مختلفة، حيث أوضح باترسون (Patterson) أن كبت المشاعر السلبية يرتبط بظهور اضطرابات نفسية، في حين يرى جامبريل (Gambrill) أن عدم التعبير عن المشاعر الإيجابية يسهم في إضعاف العلاقات الاجتماعية، ويُعد العجز عن رفض المواقف الضاغطة أو التعبير عن الرفض في الوقت المناسب عاملاً يزيد من احتمالية تبني سلوكيات غير تكيفية، ومن هنا تبرز أهمية اكتساب مهارة السلوك التوكيدي وتنميتها بصورة مستمرة لما لها من دور في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تعوق تحقيق أهدافه أو إثبات ذاته (كفافي، 1999: 20).

وفي إطار العمل التربوي، يواجه المرشدون التربويون ضغوطاً نفسية متعددة ناتجة عن طبيعة الدور المهني الذي يؤديه، وتعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقهم، وكثرة الحالات الطلابية، والتعامل المستمر مع مشكلات نفسية وسلوكية وأسرية معقدة، إضافة إلى الضغوط الإدارية والتنظيمية داخل البيئة المدرسية، وتشير نظرية المواجهة للآزاروس وفولكمان إلى أن إدراك الفرد للموقف وتقييمه المعرفي له يُعد العامل الحاسم في تحديد ما إذا كان الموقف يُعد ضاغطاً أم لا، وكذلك في اختيار أسلوب المواجهة المناسب (Lazarus & Folkman, 1984).

وقد أكدت دراسات حديثة أن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين قد يؤدي إلى انخفاض الرضا الوظيفي، وتراجع الكفاءة المهنية، وزيادة احتمالية الاحتراق النفسي، مما ينعكس سلباً على جودة الخدمات الإرشادية المقدمة للطلاب (Collie et al., 2012)؛ (Skaalvik & Skaalvik, 2017) كما تشير بعض البحوث إلى أن نقص استراتيجيات المواجهة الفعالة لدى المرشدين التربويين يزيد من تعرضهم للآثار النفسية والجسمية المرتبطة بالضغوط، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بدراسة هذه الظاهرة وتشخيص أبعادها المختلفة (McCarthy et al., 2010).

وبناء علي ما سبق تري الباحثة أن مشكلة البحث الحالي تتبلور في التساؤل الآتي: هل عينة البحث من المرشدين التربويين لديهم ضغوط نفسية؟ وتتبع أهمية البحث الحالي من طبيعة العصر الذي يعيش فيه الإنسان المعاصر، والذي يتسم بالتغير السريع والتبدلات المستمرة في مختلف جوانب الحياة، الأمر الذي يفرض على الأفراد التكيف مع مستحدثات متلاحقة قد تفوق في بعض الأحيان قدراتهم النفسية والوظيفية، وفي ظل هذه المتغيرات، قد يدرك الفرد بعض المواقف المهنية والحياتية على أنها مهددة أو معيقة لتحقيق أهدافه، مما يجعله أكثر عرضة للضغوط النفسية التي تؤثر في توازنه النفسي وأدائه الوظيفي، وتزداد أهمية دراسة هذه الظاهرة لدى المرشدين التربويين نظراً لما يوظفون به من أدوار حساسة تتطلب استقراراً نفسياً وقدرة عالية على التفاعل الإنساني المهني.

وتؤكد الدراسات النفسية أن استمرار التعرض للضغوط النفسية دون إدارة فعالة قد يؤدي إلى اختلال في وظائف الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان؛ إذ ترتبط الضغوط المزمنة بضعف الجهاز المناعي، وظهور بعض الأمراض الجسدية الخطيرة كأمراض القلب والجهاز الهضمي، نتيجة للتوتر المستمر وقلّة تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية (إبراهيم، إبراهيم، 2003: 494). وتبرز هذه النتائج أهمية الوقاية النفسية المبكرة، لا سيما لدى الفئات المهنية التي تتعرض لضغوط مستمرة مثل المرشدين التربويين.

وتتجلى أهمية البحث الحالي كذلك في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي أكدت انتشار الضغوط النفسية بين العاملين في المجال التربوي، فقد أظهرت دراسة (بركات، 2015) أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التعليم الأساسي جاء بمستوى متوسط، مع بروز أبعاد اجتماعية ونفسية بوصفها الأكثر تأثيراً، وهو ما يشير إلى أن البيئة التربوية تشكل مصدراً مهماً للضغوط، الأمر الذي يستدعي تعميم الاهتمام ليشمل المرشدين التربويين بوصفهم جزءاً فاعلاً في المنظومة التعليمية.

كما كشفت دراسة (العنزي، 2022) عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مما يوضح أن الضغوط لا تؤثر فقط على العاملين في المجال التربوي، بل تمتد آثارها إلى البيئة المدرسية ككل، الأمر الذي يعزز أهمية الاهتمام بصحة المرشد التربوي النفسية لدوره المحوري في دعم الطلبة وتحسين جودة حياتهم المدرسية.

كما أكدت دراسة (بشارف، 2016) أن الضغوط النفسية في العمل تُعد من الحقائق الثابتة في الحياة المهنية، وأن استمرارها دون تدخل يؤدي إلى إنهاك الفرد نفسياً وبدنياً وانخفاض مستوى الإنتاجية، وهو ما يستدعي تبني برامج وقائية وعلاجية داخل المؤسسات التعليمية، تستند إلى فهم علمي لطبيعة الضغوط ومصادرها.

وعلى الصعيد الدولي، أظهرت دراسة (Dhungana et al., 2025) ارتفاع معدلات الضغوط النفسية بين معلمي المرحلة الثانوية، مع ارتباطها بعوامل مهنية وشخصية، في حين أكدت دراسة (Liao et al., 2023) التأثير السلبي المباشر للضغوط المهنية على الرفاهية النفسية للمعلمين، ودور الصراع بين العمل والأسرة في تعميق هذا



التأثير، كما أوضحت دراسة (Basera et al., 2025) دور السمات الشخصية في زيادة قابلية المعلمين للتأثر بالضغوط النفسية، وهو ما ينسجم مع افتراضات نظرية لازاروس وفولكمان المتعلقة بالإدراك والتقييم المعرفي للموقف الضاغط. ولكون البحث الحالي يهتم بتعرف الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين فإن أهمية البحث تظهر من خلال ما يأتي:

(أ) الأهمية النظرية:

1. يسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية المتعلقة بالضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.
2. يدعم توظيف نظرية لازاروس وفولكمان في تفسير الضغوط النفسية في السياق التربوي.
3. يوضح دور التقييم المعرفي للمواقف الضاغطة في إدراك المرشد التربوي للضغوط النفسية.

(ب) الأهمية التطبيقية:

1. يساعد في تشخيص مستوى الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.
2. يحدد الأبعاد الأكثر تأثيراً في تعرض المرشدين التربويين للضغوط النفسية.
3. يسهم في تحسين الأداء المهني وجودة الخدمات الإرشادية المقدمة في المؤسسات التعليمية.

أهداف البحث:

- يستهدف البحث الراهن:
- (1) التعرف على الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء).
 - (2) التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء) على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء).

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية:

عرف لازاروس، وفولكمان (Lazarus, & Folkman, 1966) الضغوط النفسية بأنها "التوتر أو التحدي الذي يواجهه الفرد عندما يوجد اختلاف بين المطالب المفروضة عليه وقدرته على التكيف معها" (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1966, p25).



و عرف هيمفري (Hamphrey, 1982): الضغوط النفسية علي أنها "حدث داخلي أو خارجي يؤثر علي التوافق ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلي حالة التوازن" (Hamphrey, 1982, 11).

كما يعرف (غرينبويج، 1984) (Grenberg) الضغوط النفسية بأنها ردود أفعال فسيولوجية وسيكولوجية وعقلية ناتجة عن استجابات الأفراد للاضطرابات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة (عثمان، 2001: 71).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Lazarus, & Folkman, 1966) تعريفاً نظرياً في دراستها، وذلك لاعتمادها تعريفهما في بناء مقياس الضغوط النفسية واعتمادها على نظريتهما (نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (Person Environment fit theory))، في تفسير النتائج.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشدين التربويين بعد إجابتهم على فقرات مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية.

طرائق العمل: Methods

منهجية البحث: اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي منهجاً علمياً.

مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بالمرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة بمحافظة (كربلاء) للعام الدراسي (2025م) حيث بلغ مجتمع البحث (654) مرشد تربوي.
عينة البحث: لجأت الباحثة إلى اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب، من المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء) للعام الدراسي (2025م).

أدوات البحث: (The Research tools)

مقياس الضغوط النفسية:

سعت الباحثة للحصول على مقياس معدة مسبقاً لقياس الضغوط النفسية إلا أنها لم تتمكن من الحصول على مقاييس محلية أو عربية معدة مسبقاً لقياس الضغوط النفسية تتناسب مع عينة البحث الحالي، لذا استلزم القيام ببناء أداة لقياس الضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (Person Environment fit theory)، والذي عرف الضغوط النفسية بأنها "التوتر أو التحدي الذي يواجهه الفرد عندما يوجد اختلاف بين المطالب المفروضة عليه وقدرته على التكيف معها" (Lazarus, R., S., & Folkman, S, 1966).

وفيما يأتي الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في بناء مقياس الضغوط النفسية:

1. التخطيط للمقياس (تحديد المفهوم وفق النظرية المعتمدة في الدراسة).

لكي يكون المقياس دقيقاً في قياسه لا بد أن نحدد السلوك المراد قياسه بشكل واضح ودقيق تجنباً لأي تداخل قد يحدث بين سلوك وآخر، وبعد إطلاع الباحثة على أدبيات



الموضوع والدراسات السابقة للضغوط النفسية، اعتمدت الباحثة على نظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (Person Environment fit theory) إطاراً نظرياً في بناء المقياس، لذا فقد أطلعت الباحثة على ما كتبه لازاروس في نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي)، الذي عرف الضغوط النفسية بأنها "التوتر أو التحدي الذي يواجهه الفرد عندما يوجد اختلاف بين المطالب المفروضة عليه وقدرته على التكيف معها" (Lazarus, R. S., & Folkman, S, 1966).

2. وضع وصياغة فقرات المقياس.

لإعداد فقرات المقياس قامت الباحثة بما يلي:

- تبني نظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) لصياغة فقرات تتناسب مع المتغير.
- اطلعت على الأدبيات المتناولة للمتغير.
- ومن خلال إطلاع الباحثة على الإطار النظري المتبنى وبعض الدراسات السابقة التي تناولت المتغير وبما يتفق مع الإطار النظري، تم صياغة (26) فقرة بصورتها الأولية لقياس الضغوط النفسية، موزعة على الأبعاد الآتية:
 - ✓ **الأبعاد الشخصية للضغوط الاجتماعية:** وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.
 - ✓ **الأبعاد البيئية للضغوط الاجتماعية:** وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها.
 - ✓ **الأبعاد المتصلة بالموقف الضاغط نفسه:** وتشمل إدراك الشخص للموقف وتقويمه بوصفه موقفاً ضاغطاً، وقد أكد لازاروس اختلاف الأفراد في تقييمهم للموقف الضاغط وفقاً للاختلافات في الفروق الفردية بينهم Lazarus,R.S.& Flokman,s (1984)

وتكون الإجابة عليها وفق تدرج خماسي (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً).

3. التحليل المنطقي للفقرات (صلاحية فقرات المقياس):

عُرض المقياس وفقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال البحث المراد إنجازه من الوسائل المهمة في مجال القياس النفسي، واستناداً إلى ذلك فقد عرضت فقرات المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والبالغ عددهم (10) محكمين لإبداء رأيهم فيما يخص:

— صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله.

— ملائمة بدائل الإجابة.

— إجراء ما يرونه مناسباً من (حذف أو إضافة أو تعديل) وبا اعتماد نسبة (80%) وأكثر من آراء المحكمين لقبول الفقرة أو رفضها.

وقد بلغت فقرات المقياس بصيغتها الأولية (26) فقرة للضغوط النفسية، وبناءً على آراء المحكمين ومقترحاتهم قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض الفقرات، وتم حذف (5)



فقرات (2-4-11-18-21) وذلك بالاعتماد على نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%) فأكثر للإبقاء على فقرات المقياس، كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الضغوط النفسية مكون من (21) فقرة موزعة على الأبعاد الثلاثة بواقع (7) فقرات لكل بعد.

4. التطبيق الاستطلاعي الأولي:

ولمعرفة مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المستجيبين لفقرات المقياس وبدائله، والتعرف على الصعوبات التي تواجههم في الإجابة وكذلك الوقت المستغرق للإجابة، لا بد له من إجراء التطبيق الاستطلاعي الأول، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية استطلاعية بلغت (20) من المرشدين التربويين، وتمت الإجابة بحضور الباحثة بعد أن طلبت منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح فقرات المقياس وصياغتها وطريقة الإجابة عنها، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة، وتبين من هذا التطبيق أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديلها، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (10_15) دقيقة.

5. التحليل الإحصائي للفقرات:

استعملت الباحثة لهذا الغرض ما يأتي:

- أ - المجموعتين الطرفيتين **Contrasted Groups** (الاتساق الخارجي): ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية، قامت الباحثة بما يأتي:
- تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (200) من المرشدين التربويين تم سحبهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع التناسبي.
 - بعد تصحيح إجابات المفحوصين وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة من مقياس الضغوط النفسية، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة.
 - اختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين، لذا تم اعتماد نسبة (27%)، وقد بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (54) استمارة، أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغت (108) استمارة، فقد تم اختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا (54) استمارة، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا (54) استمارة.
 - استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية، ومن ثم تطبيق الاختبار التائي (t. test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين، وُعِدَّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً إلى تمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية ويوضح الجدول (1) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية بطريقة المجموعتين الطرفيتين.



الجدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية بطريقة المجموعتين الطرفيتين

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	11.090	0.32170	3.1389	1.48291	2.6852	1
دالة	10.157	1.33447	2.9352	0.90166	4.5093	2
دالة	10.787	1.54599	2.7593	0.85420	4.5926	3
دالة	7.979	1.27671	1.5741	1.72574	3.2222	4
دالة	11.244	1.44819	2.4259	1.03504	3.3519	5
دالة	11.127	1.24805	1.8889	1.38977	3.8889	6
دالة	10.766	0.78731	1.3426	1.42114	2.2588	7
دالة	6.496	1.20440	1.7315	1.61474	2.9907	8
دالة	8.823	0.99788	2.5648	0.57560	3.1481	9
دالة	12.733	0.94441	1.6204	1.36828	3.6574	10
دالة	13.285	1.14794	1.8333	1.25672	4.0093	11
دالة	12.884	1.15571	1.8611	1.20957	3.9352	12
دالة	11.672	1.33138	2.2778	1.14488	4.2500	13
دالة	10.437	1.26332	2.4537	1.06194	4.1111	14
دالة	8.715	0.96995	1.4444	1.50285	2.9444	15
دالة	5.791	1.42163	3.4167	0.95303	4.3704	16
دالة	8.770	1.51909	3.0278	0.90152	3.5185	17
دالة	11.832	1.36400	2.0926	0.88030	4.4722	18
دالة	8.639	0.49350	2.8889	0.97245	4.3704	19
دالة	10.366	1.26085	1.7130	1.54373	3.5093	20
دالة	10.075	1.01337	3.6019	1.53971	3.3889	21

ومن الجدول أعلاه يتضح أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (106).

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ(200) استمارة.



وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات المرشدين التربويين على مقياس الضغوط النفسية وجود علاقة ارتباطية دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية وبالغلة (0.098) لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) لفقرات المقياس، والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.670	12	0.501	1
0.599	13	0.487	2
0.524	14	0.503	3
0.486	15	0.384	4
0.500	16	0.526	5
0.440	17	0.555	6
0.457	18	0.466	7
0.427	19	0.342	8
0.500	20	0.505	9
0.505	21	0.562	10
		0.544	11

ج. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتعد الفقرة مقبولة إذا كانت أكبر أو مساوية للقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (0.098) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (198)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الضغوط النفسية

معامل الارتباط	ت	المجال	معامل الارتباط	ت	المجال	معامل الارتباط	ت	المجال
0.600	15	الأبعاد	0.559	8	الأبعاد	0.550	1	الأبعاد
0.620	16	المتصلة	0.617	9	البيئية	0.559	2	الشخصية
0.555	17	بالموقف	0.600	10	للضغوط	0.623	3	للضغوط
0.749	18	الضاغط	0.593	11	الاجتماعية	0.600	4	الاجتماعية



0.767	19	نفسه	0.505	12		0.636	5	
0.711	20		0.557	13		0.605	6	
0.559	21		0.660	14		0.505	7	

د. علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لحساب مصفوفة الارتباطات الداخلية في المجالات الثلاثة للمقياس بعضها مع بعض ومع الدرجة الكلية بتوظيف معامل ارتباط بيرسون، إذ تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل مجال والمجالات الأخرى وبين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس عند مقارنته بالقيمة الجدولية، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الضغوط النفس

المتغيرات	الضغوط النفسية	الأبعاد الشخصية للضغوط الاجتماعية	الأبعاد البيئية للضغوط الاجتماعية	الأبعاد المتصلة بالموقف الضاغط نفسه
الضغوط النفسية	1	-	-	-
الأبعاد الشخصية للضغوط الاجتماعية	0.754	1	-	-
الأبعاد البيئية للضغوط الاجتماعية	0.740	0.555	1	-
الأبعاد المتصلة بالموقف الضاغط نفسه	0.760	0.705	0.669	1

6. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة باستخراج الخصائص القياسية الآتية:

أ - مؤشرات الصدق: تحقق صدق مقياس الضغوط النفسية من خلال المؤشرات الآتية:

1 - الصدق الظاهري Face Validity:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، كما ذكرت الباحثة سابقاً.

2. صدق البناء Construct Validity :

وتحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الضغوط النفسية عن طريق المؤشرات التالية:

- أسلوب المجموعتين الطرفيتين، جدول (1).
- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، جدول (2).



ب. مؤشرات الثبات (Reliability): قامت الباحثة باستخراج ثبات مقياس الضغوط النفسية كما يأتي:

• الاتساق الداخلي (معامل الفايرونباخ)
بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.871) ويعد ثبات جيداً عند مقارنته بمعيار ألفا كرونباخ للثبات.

7. وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية:

تألف مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (21) فقرة، يستجيب في ضوءها المرشدين التربويين على خمسة استجابات (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً)، وتأخذ الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي عند التصحيح، لذا فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (105) درجة وأدنى درجة (21) في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (63).

8. المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية:

لجأت الباحثة إلى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية Parametric Statistic، في تحليل بيانات بحثه وفي استخراج النتائج.

الجدول (5) المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الضغوط النفسية

القيم الإحصائية	المؤشرات	
88.6130	الوسط الحسابي	Mean
89	الوسيط	Median
88	المنوال	Mode
17.34521	الانحراف المعياري	Std. Deviation
384.245	التباين	Variance
0.081	الالتواء	Skewness
-0.463	التفطح	Kurtosis
21.00	أقل درجة	Minimum
105.00	أعلى درجة	Maximum
94.00	المدى	Range

الوصف النهائي لمقياس الضغوط النفسية:

تكون مقياس الضغوط النفسية بصورته الأصلية من (26) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة باستجابات خماسية (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً)، وتأخذ الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي عند التصحيح، وبذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (105) درجة وأدنى درجة (21) في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (63).



الجانب النظري

Theoretical Part

الضغوط النفسية:

كلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stringere والتي تعني أوثق أو شد أو ضيق وتولد منها في الفرنسية Etreindre أي أحاط الجسم والأعضاء مع الشد القوي، ولا نجد كلمة Stress في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين، ولكنها على العكس، كانت مستخدمة في اللغة الإنجليزية خلال قرون، وكانت تستعمل منذ القرن السابع عشر للتعبير عن الألم والحرمان والمحن، أي أنها تعبر بالإجمال عن نتائج حياة قاسية بكلمة واحدة (ميخائيل، 1996: 81).

يعتبر هانز سيليا من أوائل الأطباء الذين بحثوا في موضوع الضغوط النفسية، فقد لاحظ أن المرضى يشتركون - على الرغم من تعدد مصادر المرض- في خصائص متماثلة وأعراض مرضية متشابهة، بالإضافة إلى الأعراض الخاصة التي ترتبط بالمرض الخاصة بكل منهم، وهذه الأعراض في مجملها تكون: فقدان الشهية، الوهن العضلي وفقدان الاهتمام بالبيئة، وأطلق عليها سيليا فيما بعد تسمية: زملة الضغط العام وقد أثبت سيليا عبر تجاربه العملية على الفئران أن استمرار التعرض لمصادر الضغط يؤدي تدريجياً إلى فقدان الطاقة ومن ثم انهيارها فتحدث الأمراض والوفايات المبكرة (إبراهيم، إبراهيم، 2003: 494).

مصادر الضغط النفسي:

(أ) المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- 1) الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب عزيز (الزوج أو الزوجة)، طلاق، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض، صعوبات أو مشاكل جنسية، ارتفاع معدل الشجار بين الزوج والزوجة، مشاحنات مع أهل الزوج أو الزوجة، حبس أو سجن أو ماشابه، رحيل أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو لأي سبب آخر (إبراهيم، إبراهيم، 2003: 495).
- 2) ضغوط العمل: تشير ضغوط العمل إلى مجموعة من المواقف المهنية التي يتعرض لها الفرد نتيجة التغيرات أو التحديات المرتبطة بالوظيفة، والتي قد تؤثر في استقراره النفسي والمهني. ومن أبرز هذه الضغوط فقدان الوظيفة أو التهديد بها، والخروج من ميدان العمل بسبب الإحالة إلى التقاعد، والانتقال القسري أو الاختياري إلى مسار مهني مختلف.
- 3) الضغوط المالية أو الاقتصادية: الحصول على قرض كبير لبناء منزل أو إنجاز مشروع، ارتفاع معدلات البطالة، تغير مفاجئ في الوضع المالي (من الأحسن إلى الأسوأ)، الدخول في إجراءات من أجل الحصول على قرض أو سلفة، الحصول على سلفة مالية محدودة.
- 4) الضغوط الاجتماعية: ويمكن أن نذكر منها: تغير رئيسي في معدل الأنشطة الترفيهية، الاضطرار إلى إعادة النظر في العادة الشخصية مثل طريقة الملابس أو العلاقات

- بالآخرين، تغيير رئيسي في معدل ممارسة الأنشطة الدينية، تغيير رئيسي في الأنشطة الاجتماعية، الإجازة أو العطلة، العيد أو احتفال ديني عام، خلافات قانونية بسيطة مثل أخطاء مرورية، مخالفة أو مشاحنات، تمسك الفرد بأفكار قد يرفضها المجتمع.
- (5) **ضغوط المتغيرات الطبيعية** : وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها، كما أن التغيرات في الأحوال الجوية يمكن أن تكون أيضاً من مصادر الضغوط النفسية فالارتفاع أو الانخفاض الشديد في درجات الحرارة أو الرطوبة الزائدة يمكن أن تؤثر على النشاط والحالة المزاجية للفرد.
- (6) **الضغوط السياسية** : تلعب سياسة البلد الداخلية أو الخارجية دوراً رئيسياً في إحداث الكثير من الضغوط النفسية وتتنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع وانعدام الأمن.
- (7) **الضغوط الثقافية** : تشير الضغوط الثقافية إلى ما يواجهه الفرد من تحديات نفسية ناتجة عن التفاعل المكثف مع أنماط فكرية وقيمية وافدة، وما يرافق ذلك من تصادم أو عدم انسجام مع المنظومة الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع، ويتجسد هذا النوع من الضغوط في التعرض المستمر لمحتوى إعلامي متنوع عبر المنصات الفضائية ووسائل الاتصال الرقمية.
- (8) **الضغوط الأكاديمية** : وتشمل بدء الدراسة أو الانتماء منها، الانتقال لمدرسة جديدة، صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين، وضعف التركيز وعدم القدرة على القيام بالواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات، والتمييز بين الطلبة من قبل المعلمين، والعقاب المستمر (مشاقبة، 2003: 17).

(ب) المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- (1) **أحداث ومشكلات نفسية**: الانفعال بدرجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويوجه طاقاته لمواجهة الأحداث المستقبلية، لكن قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الضغوط النفسية كما في حالات القلق، الاكتئاب، الخوف المرضي.
- (2) **الضغوط الصحية**: تتمثل الضغوط الصحية في ما يطرأ على الفرد من تحديات بدنية تؤثر في توازنه النفسي وقدرته على التكيف، سواء نتيجة الإصابة بوعكات صحية خطيرة أو التعرض لحوادث وإصابات جسدية مؤثرة.
- (3) **أسلوب التفكير**: يرى ألبرت إيليس أن الضغوط النفسية تنشأ بدرجة كبيرة من الطريقة التي يفسر بها الفرد المواقف التي يمر بها، إذ يؤدي التمسك بأنماط معرفية غير واقعية أو متشددة إلى توليد استجابات انفعالية سلبية، فعندما يضع الفرد معايير مثالية مفرطة لأدائه الشخصي، ويربط قيمته الذاتية بمدى قبول الآخرين له، قد تتشكل لديه مشاعر القلق أو الإحباط أو الاكتئاب عند أي إخفاق أو نقد (الخطيب، 2009: 89).



النظرية المفسرة للضغوط النفسية:

❖ نظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (1966) (Person)
:(Environment fit theory)

يُعد ريتشارد لازاروس من أبرز المنظرين الذين أسهموا في تفسير الضغوط النفسية، إذ ارتبط اسمه بما يُعرف بنموذج التقييم المعرفي، والذي يركز على الدور الفعال للعمليات الذهنية في تحديد كيفية تعامل الفرد مع متطلبات النمو والتحديات الحياتية، وينطلق هذا النموذج من افتراض أن استجابة الفرد للضغوط لا تتبع من الموقف ذاته، وإنما من الطريقة التي يُدرك بها ذلك الموقف ويمنحه معنى ودلالة. ويُعد التقييم المعرفي حجر الأساس في هذا الإطار النظري، حيث يؤكد على مركزية الفرد بوصفه فاعلاً نشطاً في تفسير المواقف الضاغطة، إذ لا يُنظر إلى التهديد على أنه إدراك مباشر أو بسيط لعناصر خارجية، بل يُفهم بوصفه نتاجاً للتفاعل بين الظروف البيئية المحيطة وخبرات الفرد السابقة ومخزونه المعرفي والانفعالي. ومن خلال هذا التفاعل، يتمكن الفرد من إعطاء الموقف معنى خاصاً يحدد مستوى الضغط الذي يشعر به، ويتأثر هذا التقدير بمجموعة من العوامل المتداخلة التي تشكل الأساس في عملية التفسير والاستجابة منها: (Lazarus & Folkman 1984: 124-126)

- العوامل الشخصية:

- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية.
- العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

يرى لازاروس أن الضغوط النفسية تتشكل نتيجة تفاعل معقد بين مجموعة من المحددات، يأتي في مقدمتها الخصائص الفردية، والمؤثرات الاجتماعية المحيطة، إلى جانب طبيعة الموقف ذاته، فالفرد لا يستجيب للمواقف الضاغطة استجابة موحدة، وإنما يخضع إدراكه لها لخصائصه الشخصية وخبراته السابقة والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه.

كما شدد لازاروس على الدور المحوري للفروق الفردية في تفسير تباين استجابات الأشخاص للضغوط النفسية، إذ تتحدد شدة الضغط وفق الطريقة التي يُدرك بها الفرد الموقف الضاغط والأسلوب الذي يتبناه في التعامل معه، ويؤدي هذا الإدراك إلى تنشيط أنماط سلوكية وانفعالية مختلفة، تتباين في فعاليتها وقدرتها على التخفيف من التأثيرات النفسية المترتبة على الموقف.

ويُعد مفهوم التقييم في نظرية لازاروس إطاراً تفسيرياً متكاملاً لفهم الضغوط النفسية، إذ يشمل النشاط المعرفي والعصبي، والاستجابات الانفعالية والفسولوجية، إضافة إلى النتائج السلوكية المترتبة على أساليب المواجهة وفي هذا السياق، يميز لازاروس بين نوعين رئيسيين من مصادر الضغط التي يتعرض لها الأفراد:



أولاً: المتطلبات البيئية:

وتتمثل في المواقف والأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، مثل التحديات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية، وما يرتبط بها من أزمات أو خبرات مؤلمة كالأمراض أو فقدان، والتي تستدعي التكيف معها.

ثانياً: المتطلبات الشخصية:

وتشمل تطلعات الفرد وأهدافه وقيمه الذاتية، إضافة إلى الطموحات التي يسعى إلى تحقيقها في مختلف مجالات حياته، كالسعي للإنجاز الأكاديمي أو المهني، وما يرافق ذلك من ضغوط ناتجة عن التوقعات الذاتية المرتفعة.

كما أكد لازاروس أهمية إدراك الفرد للموقف ذاته وتحديد بوصفه موقفاً ضاغطاً، إذ لا يكتسب الحدث صفة الضغط إلا من خلال التقييم الشخصي له، وتُعد مرحلة الاستجابة للضغوط المرحلة الختامية في هذه العملية، حيث يسعى الفرد إلى اختيار أحد البدائل المتاحة لمواجهة الموقف، سواء عبر استجابات معرفية أو سلوكية أو فسيولوجية، بهدف الحد من تأثيراته النفسية، وتحقيق الاستجابة عندما يكون الفرد بالفعل تحت وطأة الموقف الضاغط ويحاول التعامل معه بآليات يراها مناسبة لطبيعته وإمكاناته (Lazarus & Folkman, 1984: 124-126).

أوضح لازاروس أن الفرد أثناء مواجهته للمواقف الضاغطة يمر بعمليتين معرفيتين متزامنتين تشكلان الأساس في تحديد مستوى الضغط النفسي الذي يتعرض له، تتمثل العملية الأولى في التقدير المبدئي للموقف، حيث يقوم الفرد بتكوين حكم عام حول طبيعة الحدث ومدى خطورته، فيحدد ما إذا كان الموقف يمثل تهديداً أو تحدياً، وهل يُنظر إليه بوصفه إيجابياً أم سلبياً، شديد التأثير أم محدود الأثر، ويتأثر هذا التقدير بعدد من خصائص الموقف ذاته، مثل نوع الضرر المحتمل، ودرجة التهديد الكامنة فيه، وما إذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً على خبرة الفرد، إضافة إلى احتمالية حدوثه ومستوى الوضوح أو الغموض المرتبط بنتائجه المتوقعة.

أما العملية الثانية فتتعلق بتقدير إمكانات المواجهة، إذ ينتقل الفرد إلى فحص قدراته وموارده المتاحة للتعامل مع الموقف الضاغط، ويقوم بمقارنة البدائل الممكنة للاستجابة، مع تقدير نتائج كل خيار واحتمالات نجاحه، ويعكس هذا النوع من التقييم قدرة الفرد على الاختيار الواعي بين استراتيجيات التعامل المختلفة في ضوء ما يمتلكه من إمكانات نفسية ومعرفية وسلوكية.

ورغم الأهمية التي يحظى بها التقدير المبدئي في تحديد معنى الموقف، فإن لازاروس يمنح التقدير المتعلق بقدرات المواجهة وزناً أكبر، لكونه العامل الحاسم في تحديد شدة الضغط النفسي واستمراره، وفي توجيه الفرد نحو تبني استجابات تكيفية فعالة أو غير فعالة.

أكد لازاروس (1966) أن الضغوط النفسية تنشأ في الأساس من الطريقة التي يفسر بها الفرد المواقف التي يمر بها. بمعنى آخر، لا يولد الموقف المجهد نفسه شعور



الضغط، بل يكمن السبب في تقييم الفرد له باعتباره تهديداً لصحته النفسية أو الجسدية. وفق هذا الإطار، تحدث الاستجابة للضغط فقط عندما يقيم الفرد موقفه الحالي على أنه يشكل تهديداً لقيمه أو مصالحه الأساسية. في هذه المرحلة، يقوم الفرد بعملية التقييم الأولي لتحديد معنى الموقف ودلالته، وتصنيف المنبهات المرتبطة به على أنها ضارة، مفيدة، أو غير مؤثرة.

بعد ذلك، ينتقل الفرد إلى التقييم الثانوي، الذي يركز على تحديد الموارد والقدرات المتاحة للتعامل مع الموقف الضاغط، واختيار الاستراتيجيات الأكثر ملاءمة للتكيف معه. وتؤثر كلتا المرحلتين في استجابة الفرد للضغط، وتخضع لعدد من العوامل، منها: طبيعة الحدث نفسه، الخصائص الشخصية للفرد، الخبرات السابقة مع مواقف مشابهة، مستوى الذكاء، الخلفية الثقافية، وتقييم الفرد لإمكاناته وقدرته على مواجهة الضغوط (Lazarus, 1966: 117).

ركز لازاروس (1984) على مفهوم مواجهة الضغوط النفسية، وعرفها على أنها سلسلة من الجهود المعرفية والسلوكية الديناميكية التي يبذلها الفرد للتعامل مع المطالب الداخلية والخارجية التي يتم تقييمها على أنها تتجاوز الموارد المتاحة له، ويعكس هذا التعريف عدة نقاط أساسية:

1. تركز عمليات التأقلم على استثمار الطاقة العقلية بطريقة تساعد على تخفيف حدة التوتر النفسي.
2. سواء كانت هذه الجهود واعية أو تلقائية، فإن الهدف النهائي لجميع استراتيجيات المواجهة هو حل المشكلات واستعادة حالة التوازن النفسي.
3. يمكن أن تتخذ آليات التأقلم طابعاً إيجابياً يعزز الصحة النفسية أو سلبياً يزيد من الضغوط، وفق نتائج تطبيقها على الفرد.
4. تعتمد فعالية التأقلم على الخصائص الشخصية للفرد وخبراته المعرفية السابقة.
5. تختلف أساليب التأقلم من شخص لآخر، إذ يختار كل فرد الاستراتيجيات التي تتوافق مع طبيعته في التفكير وتقديره للموقف، فلا توجد صيغة واحدة للتكيف تصلح للجميع (Lazarus & Folkman, 1984: 132).

يرى لازاروس أن الضغوط النفسية تنشأ من التفاعل الديناميكي بين الفرد وبيئته، ويستند تفسيره على نموذج التقييم المعرفي (Cognitive Appraisal)، الذي يحدد المتغيرات العقلية التي يعتمدها الفرد لتقدير طبيعة الموقف الضاغط وخصائصه، واختيار الاستجابات المناسبة للتعامل معه، ويتناول الفرد خلال تعامله مع المواقف الضاغطة أربع مراحل رئيسية:

1. **مرحلة التقييم الأولي:** في هذه المرحلة، يسعى الفرد إلى فهم طبيعة الحدث وتحديد مدى تهديده لصحته النفسية والجسدية. ويستند تقييمه إلى أسلوبه المعرفي وخصائصه الشخصية وخبراته السابقة، ليصنف الموقف على أنه تهديد، تحدٍ، أو لا يشكل خطراً كبيراً.

2. **مرحلة التقييم الثانوي:** تتمحور حول فحص الفرد لموارده وقدراته على مواجهة الموقف الضاغط. فإذا توافق تقديره لمتطلبات الموقف مع قدراته الفعلية، فإن مستوى الضغط يكون منخفضاً، أما إذا كشفت هذه المرحلة عن فجوة بين الإمكانيات والمتطلبات، فإنه يعاني من زيادة الضغط النفسي. كما تهدف هذه المرحلة إلى تحديد الاستراتيجيات الأكثر ملاءمة للتكيف والتغلب على الموقف.
3. **مرحلة المواجهة:** يلجأ الفرد هنا إلى تطبيق استراتيجيات معرفية وسلوكية لمواجهة الموقف، وتنقسم هذه الاستراتيجيات إلى نوعين رئيسيين:
أ- استراتيجية الفعل المباشر: إجراءات عملية لتغيير الموقف، تعتمد على حل المشكلات وتحويل الحدث الضاغط إلى وضع أكثر قابلية للإدارة.
ب- استراتيجية الفعل المحوّل: أساليب غير مباشرة تركز على السيطرة على الانفعالات المصاحبة للضغط، وتخفيف شدة الاستجابة العاطفية دون تعديل الحدث نفسه.
4. **مرحلة نتائج المواجهة:** في هذه المرحلة يتم تقييم أثر الاستراتيجيات المختارة على النشاط الانفعالي والمعرفي والسلوكي والسيولوجي للفرد، وتحدد مدى نجاحه في استخدام الوسائل المناسبة لتقليل الضغط النفسي والتكيف مع الموقف. ويشير علماء المعرفيات إلى أن الضغوط غالباً ما تتولد عن أنماط التفكير السلبي والمعتقدات غير العقلانية، إذ تلعب هذه البنى الفكرية دوراً محورياً في سوء التكيف النفسي، فالأحداث الضاغطة لا تكون مؤثرة بذاتها، وإنما تصبح كذلك بحسب الطريقة التي يفسر بها الفرد هذه الظروف، وما إذا كانت معتقداته ومفاهيمه الذاتية تسمح له بالتعامل معها بفاعلية (صالح، 1999: 65).

• استراتيجيات مواجهة الضغوط عند لازاروس:

- يشير لازاروس إلى أن فعالية آليات مواجهة الضغوط ترتبط بالوظائف العاطفية المتصلة بالمشكلة، وقد حدد ثمانية أساليب أساسية يعتمدها الأفراد للتأقلم النشط مع المواقف الصعبة، وهي كما يلي:
1. ضبط الانفعالات: محاولة تنظيم المشاعر والتحكم في ردود الفعل العاطفية تجاه مصادر التوتر.
 2. المواجهة المباشرة: اتخاذ إجراءات فعلية للتعامل مع الموقف الضاغط، بهدف تغييره أو إعادة توجيهه بما يخدم مصالح الفرد.
 3. الدعم الاجتماعي: اللجوء إلى الآخرين، سواء من خلال الحوار أو بناء روابط اجتماعية قوية، للاستعانة بهم في تجاوز الأزمات.
 4. التباعد العاطفي: الحفاظ على موقف محايد تجاه الحدث لتجنب تأثير الضيق النفسي على السلوكيات اليومية.
 5. الهروب والتجنب: إنكار أو تجنب مواجهة الموقف كطريقة للتخفيف المؤقت من الضغط النفسي.



6. القبول الكامل: تبني موقف من القبول الذاتي غير المشروط للتكيف مع الشدائد والتحديات.
7. إعادة التقييم الإيجابي: محاولة البحث عن معنى أو فائدة في المواقف الصعبة والنمو الشخصي الناتج عنها.
8. حل المشكلات الاستراتيجية: تطبيق خطوات محددة ومنهجية لحل المشكلات، تركز على إيجاد حلول عملية لتجاوز المواقف المعقدة وإعادة تنظيم التصرفات وفقاً لذلك (Lazarus & Folkman, 1984: 133-134).

• استراتيجيات المواجهة الإيجابية:

- تُشير الأبحاث إلى أن بعض أساليب التأقلم الإيجابية تساعد الأفراد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، ومن أبرزها:
1. **الدعم الاجتماعي:** يُعد وجود شبكة دعم من الزملاء أو الأصدقاء أو الأسرة من العوامل المهمة في تقليل حدة الضغوط، يمكن للمرشد التربوي المشاركة في النقاشات الجماعية، أو التحدث مع صديق أو مشرف نفسي، أو تبادل الخبرات مع زملاء العمل لمواجهة التحديات المهنية بنجاح.
 2. **الاسترخاء الذهني والجسدي:** تساهم ممارسات الاسترخاء اليومية في تهدئة العقل والجسم، مثل تمارين التنفس العميق، التأمل، الاسترخاء التدريجي للعضلات، أو الاستماع للموسيقى الهادئة، هذه الاستراتيجيات تساعد المرشد على الحفاظ على هدوئه أثناء مواجهة المواقف الصعبة واستعادة التوازن النفسي عند الشعور بالقلق أو الضغط.
 3. **النشاط البدني والعافية الجسدية:** تشمل التمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي السريع، ركوب الدراجات، أو اليوغا، والتي تساهم في تحسين الدورة الدموية، إفراز الإندورفين، وتعزيز الطاقة النفسية والجسدية، بما يدعم قدرة المرشد على مواجهة الضغوط اليومية (Folkman & Lazarus, 1988).

• استراتيجيات المواجهة السلبية:

- على عكس التأقلم الإيجابي، هناك أساليب غير فعالة قد تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على المدى الطويل، ومن أبرزها:
1. **الهروب والتجنب:** يشير هذا الأسلوب إلى إنكار أو تجاهل الموقف الضاغط كرد فعل مؤقت لتقليل التوتر، ولكنه لا يحل المشكلة بشكل فعلي، رغم أن هذه الطريقة قد تمنح شعوراً مؤقتاً بالراحة، إلا أنها لا تساهم في التكيف الفعال مع الضغوط.
 2. **منطقة الراحة غير الصحية:** تتجلى لدى بعض المرشدين في الانسحاب النفسي من المواقف الصعبة داخل المدرسة، والاكتفاء بأداء المهام الروتينية دون معالجة المشكلات المعقدة، أو تأجيل التعامل مع القضايا الطلابية لتجنب الانفعال، قد تشمل أيضاً الإفراط في التبرير المعرفي للضغوط، التقليل من أهميتها، أو الامتناع عن طلب الدعم من الزملاء والإدارة، رغم الراحة المؤقتة، فإن هذه الممارسات تؤدي إلى تراكم

الضغوط النفسية، انخفاض الكفاءة المهنية، وضعف الرضا الوظيفي، ما يؤثر سلباً على جودة الخدمات الإرشادية.

3. **التخدير العاطفي:** يمثل هذا النمط محاولة المتعمد لتقليل الاستجابات الانفعالية تجاه الضغوط، من خلال التبلد أو الانفصال النفسي عن المواقف الطلابية والمهنية، يظهر ذلك في التعامل الرسمي المبالغ فيه، الاستماع السطحي دون تعاطف، أو وضع مسافة نفسية كبيرة بين المرشد والطلاب وزملاء العمل، وعلى الرغم من أنه قد يوفر حماية مؤقتة من الإرهاق النفسي، إلا أنه يضعف شعور المسؤولية، يقلل الدافعية المهنية، ويؤثر على جودة العلاقة الإرشادية، مما يزيد مستوى الضغوط بدلاً من تقليله (Smith & Kirby, 2009).

الدراسات السابقة

Literature Review

أولاً: الدراسات العربية:

- 1) **دراسة العامري (2016)** هدفت دراسة العامري (2016) إلى التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى النازحين، وتحليل أبعادها المختلفة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وطبقت مقياس الضغوط النفسية على عينة من النازحين، وأظهرت النتائج أن الضغوط النفسية جاءت بمستويات مرتفعة مقارنة ببقية مجالات الدراسة، كما كشفت عن وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتبرز هذه النتائج دور العوامل البيئية والظروف المعيشية الصعبة في زيادة إدراك الأفراد للضغوط.
- 2) **دراسة الزعنون (2021)** سعت دراسة الزعنون (2021) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى المرأة العاملة في الجامعة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت مقياساً للضغوط على عينة من النساء العاملات، وأظهرت النتائج أن الضغوط النفسية كانت أعلى من الضغوط الاجتماعية، مما يدل على أن طبيعة العمل الأكاديمي ومتطلباته المهنية تمثل مصدراً أساسياً للضغط. وتشير الدراسة إلى أهمية توفير الدعم النفسي والمهني للمرأة العاملة في البيئات الأكاديمية.
- 3) **دراسة العنزي (2022)** استهدفت دراسة العنزي (2022) الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت أدوات لقياس الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية على عينة من الطلبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية، حيث يؤدي ارتفاع الضغوط إلى انخفاض مستوى التوافق المدرسي والأداء الأكاديمي، وتؤكد هذه النتائج أهمية تنمية مهارات التكيف لدى الطلبة للحد من الآثار السلبية للضغوط النفسية.



ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- (1) دراسة: **O'Connor & Duggan (2022)** هدفت الدراسة إلى فحص الضغوط النفسية والاحترق الوظيفي لدى المعلمين، مع التركيز على الفروق بين الجنسين، استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج أن الإناث أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب المرتبط بالعمل مقارنة بالذكور، نتيجة لعوامل مثل تعدد الأدوار، وضغوط العمل، وصعوبة التوازن بين الحياة المهنية والأسرية، وتؤكد هذه النتائج أهمية مراعاة الفروق الفردية في تصميم برامج الدعم النفسي.
- (2) دراسة: **Basera et al. (2025)** هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني للمعلمين. استخدمت المنهج الوصفي، وتوصلت إلى أن الضغوط النفسية المرتفعة ترتبط بانخفاض مستوى الأداء المهني وزيادة احتمالية الاحتراق الوظيفي، خاصة في ظل ضعف التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وأكدت الدراسة ضرورة تطوير برامج دعم نفسي للمعلمين.
- (3) دراسة: **Dhungana et al. (2025)** هدفت هذه الدراسة إلى فحص مستويات الضغوط النفسية لدى المعلمين والعوامل المرتبطة بها، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي على عينة من المعلمين، وأظهرت النتائج أن المعلمين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، ترتبط بعوامل مثل عبء العمل، وقلة الدعم المؤسسي، والتحديات الصفية، كما بينت أن الضغوط تؤثر سلباً على الصحة النفسية والرفاهية العامة للمعلمين.

النتائج Results

هدف البحث (1): التعرف على الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء):

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (200) من المرشدين التربويين، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (88.613) درجة وبنحرف معياري مقداره (17.34521) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (63) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (199) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

الاختبار الثاني للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	199	1.96	3.91	63	17.34521	88.613	200

تشير نتيجة الجدول (6) إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدى عينة البحث، ويمكن تفسير ذلك وفق نظرية لازاروس وفولكمان من خلال التقويم المعرفي؛ إذ يدرك المرشدون المواقف المهنية كتهديد يفوق مواردهم المتاحة، مما يزيد شعورهم بالضغط. كما تؤكد النتائج أهمية تعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتحسين التكيف.

وتباين شدة الضغوط تبعاً للفروق الفردية ومواءمة الموارد مع متطلبات البيئة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة (بركات، 2015؛ العنزي، 2022؛ العامري، 2016؛ الزعنون، 2021) ودراسات دولية حديثة، التي أجمعت على انتشار الضغوط النفسية في البيئات التعليمية وتأثيرها على الأداء والرفاهية، مما يؤكد ضرورة التدخل ببرامج داعمة لتنمية مهارات التكيف لدى المرشدين التربويين.

هدف البحث (2): دلالة الفروق الإحصائية في الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمدارس المتوسطة في محافظة (كربلاء) تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث):
لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7)

الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)

الدلالة	التائية الجدولية	التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	العينة
0,05	1.96	3.74	3.28	71.14	100	ذكور	200
			3.74	78.89	100	إناث	

يتبين من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً للجنس لصالح الإناث، مما يشير إلى شعور المرشحات بمستوى أعلى من الضغط مقارنة بالمرشدين، ويمكن تفسير ذلك وفق نظرية لازاروس وفولكمان من خلال التقويم المعرفي،



حيث قد تدرك الإناث المواقف المهنية على أنها أكثر تهديداً، مع شعور بأن الموارد المتاحة غير كافية للمواجهة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة (العامري، 2016؛ الزعنون، 2021) ودراسات دولية، التي أوضحت ارتفاع الضغوط لدى الإناث نتيجة متطلبات العمل والتوازن بين الأدوار، مما يعكس أهمية تقديم دعم مهني ونفسي يراعي الفروق بين الجنسين.

المناقشة Discussion

تشير النتائج إلى أن المرشدين التربويين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، إذ جاء المتوسط الحسابي أعلى من الفرضي بفارق دال، ويعزى ذلك إلى طبيعة العمل الإرشادي المعقدة وتعدد متطلباته وتعامله المستمر مع مشكلات نفسية واجتماعية، ووفق نظرية لازاروس وفولكمان، يرتبط ذلك بالتقييم المعرفي؛ حيث يُدرك المرشدون المواقف المهنية كضاغطة، مع شعور بعدم كفاية الموارد لمواجهة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط، خاصة مع ضعف الدعم وتراكم الأعباء.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة أكدت تأثير بيئة العمل والموارد المتاحة على شدة الضغوط، وأن المهن الإنسانية أكثر عرضة لها، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة تبعاً للجنس لصالح الإناث، حيث تعاني المرشدات ضغوطاً أعلى، ويُفسر ذلك بحساسية أكبر في إدراك المواقف، إضافة إلى تعدد الأدوار المهنية والأسرية. وتدعم هذه النتيجة دراسات محلية ودولية، مما يؤكد أن الضغوط ناتجة عن تفاعل عوامل مهنية وشخصية، ويستلزم ذلك تقديم برامج دعم تعزز التكيف والتوازن النفسي والمهني.



المصادر References

- إبراهيم، عبد الستار، إبراهيم، رضوى. (2003)، علم النفس، ط3، دار العلوم، الرياض.
- بركات، غسان معلا. (2015). الضغوط النفسية كما يدركها المعلمون: دراسة ميدانية على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي "الحلقة الأولى" في مدينة جبلة، جامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مج37، ع3، سوريا، 391 - 404.
- بشارف، وهيبه. (2016). الضغوط النفسية في العمل، جامعة عبدالحميد بن باديس- كلية العلوم الاجتماعية- مخبر حوار الحضارات والتنوع الثقافي وفلسفة السلم، مجلة الحوار الثقافي، مج6، ع1، الجزائر، 187 - 195.
- الحيفي، جميلة غالب. (2003). الضغوط النفسية بين ملاحين الخطوط الجوية اليمنية وعلاقتها باضطراباتهم النفسية الجسدية، رسالة ماجستير، غير منشورة. منشورة، اليمن، كلية التربية، جامعة صنعاء.
- الخطيب، صالح أحمد. (2009). الإرشاد النفسي في المدرسة، ط3، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات.
- الزعنون، فيصل عبد مسعود. (2021). الضغوط النفسية للمرأة العاملة: جامعة النجاح الوطنية نموذجاً، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، فلسطين، 1 - 101.
- صالح، قاسم حسين. (1999). النظريات المعاصرة في علم النفس، الطبعة الأولى، صنعاء، مكتبة الجيل الجديد.
- العامري، علي محسن ياس. (2016). الضغوط النفسية لدى النازحين، الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية، مجلة كلية التربية الأساسية، ع96، العراق، 807 - 836.
- عبد المعطي، حسن. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط(1). مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية ط1، دار الفكر العربي القاهرة، عمان- الأردن.
- العنزي، ريم عايد محمد. (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية: المفهوم واستراتيجيات المواجهة، جامعة عين شمس - كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج46، ع3، مصر، 93 - 130.



- كفافي، علاء الدين. (1999). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي. القاهرة.
- مشاقبة، محمد أحمد خدام. (2008). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، دار المناهج، عمان- الأردن.
- ميخائيل، أسعد. (1996). السيكولوجيا المعاصرة، الجزء الثاني، دار الجيل، بيروت.
- Basera, N., Srivastava, R., Agrawal, A., Bansal, S., & Jha, P. (2025). Effect of stress among school teachers. *International Journal of Research in Medical Sciences*.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204.
- Dhungana, P., Joshi, A., Chalise, A., & Paudel, S. (2025). Psychological wellbeing and occupational stress among public secondary school teachers in Beni Municipality, Nepal: a cross-sectional study. *BMC Public Health*.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1966). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Hampfrey, J. (1982). *A Textbook of Stress*. Charles.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Liao, J., Wang, X.-Q., & Wang, X. (2023). The Effect of Work Stress on the Well-Being of Primary and Secondary School Teachers in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2):1154.
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., O'Donnell, M., & Melendres, L. T. (2010). The relation of elementary teachers' experience, stress, and coping resources to burnout symptoms. *The Elementary School Journal*, 111(2), 282–300.



-
- O'Connor, P., & Duggan, E. J. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. PubMed Abstract.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Associations with school goal structure, teacher self- efficacy, job satisfaction and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152–160.
- Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2009). Cognitive Appraisal Theory. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology*.