

اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل

Attitudes of Teachers in Jordanian Schools towards Work Stress

عائدة علي أحمد الحنيطي¹Ayda Ali Ahmed Al-Hunaity¹¹ وزارة التربية والتعليم -الأردن، ayda.ahmad83@gmail.com

تاريخ النشر: 2020/09/30

تاريخ القبول: 2020/08/20

تاريخ الاستلام: 2020/07/28

الملخص:

الحياة من حولنا مليئة بالأحداث والمناسبات التي تشكل مجموعه من الأسباب والعوامل التي تعمل على إلقاء العديد من الأعباء على عاتق الأفراد، إن هذه الأعباء متعددة فهناك الأعباء الشخصية والأسرية والاجتماعية، ومنها الأعباء الخاصة بالعمل وتتفاعل هذه الأعباء مع بعضها البعض فيتولد منها درجات مختلفة من الضغوط.

تتمحور مشكلة الدراسة من خلال السؤالين التاليين:

- ما هي اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل؟.
- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى للمغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، الراتب، سنوات الخدمة).

أجريت الدراسة على عينة قوامها (152) من المعلمين في المدارس الأردنية خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2020/2019).

ومن اهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة، تخفيف الأعباء التدريسية وتوزيعها بشكل يجعل المعلمين يستطيعون إعطاء المقررات دون عناء.

الكلمات المفتاحية: المعلمين، المدارس الأردنية، ضغوط العمل، لواء القويسمة.

Abstract:

Life around us is full of events, events that constitute a set of causes and factors that work to place many burdens on individuals. These burdens are multiple. There are personal, family, and social burdens, including the burdens of work. These burdens interact with each other and generate different degrees of pressure.

The problem of the study is centered on the following two questions:

- What are the attitudes of teachers in Jordanian schools towards work pressures?
- Are there significant differences at the level of significance ($\alpha \geq 0.05$) towards the attitudes of teachers in Jordanian schools towards work pressures attributed to variables (gender, age, educational qualification, salary, and years of service)?

The study was conducted on a sample of (152) teachers in Jordanian schools during the first semester of the academic year.(2020/2019)

One of the most important recommendations of the study is to reduce the teaching loads and distribute them so that teachers can give courses effortlessly.

Keywords: teachers, Jordanian schools, work pressures, Qweismeh Brigade.

المقدمة:

"الحياة من حولنا مليئة بالأحداث والمناسبات التي تشكل مجموعة من الأسباب والعوامل التي تعمل على إلقاء العديد من الأعباء على عاتق الأفراد، وإن هذه الأعباء متعددة، فهناك الأعباء الشخصية والأسرية والاجتماعية، ومنها الأعباء الخاصة بالعمل. وتتفاعل هذه الأعباء مع بعضها البعض فيتولد منها درجات مختلفة من الضغوط". (عباس، 2003: 82)

ويظهر مما سبق أن هناك عدد من المصادر تكون سببا للضغوط حيث يوجد عوامل ومسببات نابعة من الفرد ذاته، وعوامل ومسببات نابعة من الحياة المحيطة بالفرد وأخرى تمثل عوامل متداخلة ذات علاقة بالعوامل والمسببات الأخرى وأهمها عامل الوقت. (ماهر، 2005)

"تستقطب الضغوط اليوم جهود العديد من الباحثين والمؤلفين في فروع مختلفة من فروع العلم كالبيولوجيا أو الإدارة والسياسة والاقتصاد والاجتماع والتربية وعلم النفس، ويرى بعض الباحثين أن على رأس قائمه فروع العلم التي اهتمت بدراسة الضغوط أكثر من غيرها يأتي كل من علم البيولوجيا وعلم النفس. وإذا كان ذلك يعكس امراً فإنه يعكس أهمية الضغوط وتأثيرها على الإنسان في كل مكان وزمان". (الحداد، 2006: 112)

والضغوط ليست اختراعاً حديثاً، فقد عرف الإنسان الضغوط أو بالأحرى عاشها وعاشها منذ وجوده على الأرض، فالضغوط مرادفه للحياة، والحياة بلا ضغوط، هي المستحيل الرابع، وقد واجه الإنسان القديم ضغوطاً عديدة تمثلت بشكل أساسي في مواجهه الطبيعة وظروفها القاسية في البحث عن طعامه وشرابه، وفي انتقاله من مكان إلى آخر، وفي مواجهه الآلام والأوجاع، وفي الأعمال المرتبطة بثقافة وجوده. (المحاسنة، 2013)

"وإذا كان الإنسان الحديث قد حقق طفرة هائلة في مواجهه تلك التحديات، وحيث شق الترع وأقام السدود لمواجهه الفيضانات المدمرة، وحقق تقدماً طبياً هائلاً كفل له الوقاية من العديد من الأمراض، ويسر له سبيل العلاج من معظمها مما خفف من أوجاعه وآلامه". (عاشور، 2012: 187)

غير أن كل ذلك لا يعني أن الإنسان في الوقت الحاضر أقل تعرض للضغوط، بل أننا نستطيع القول -وبقدر من الثقة- أن العكس هو الصحيح فوسائل الانتقال المريحة تحمل معها دائماً الخوف والقلق من الحوادث التي قد تؤدي بحياة المئات في لحظة واحدة. وكذلك الحال في المباني الشاهقة الحديثة التي يقطنها المئات أو الآلاف، في حال تعرضها لزلزال قوى مدمر، أو رغد العيش قد حمل في طياته أنواع من الأمراض الناجمة عن التخمّة والإسراف في المأكّل والمشرب، وكذلك نتيجة الملوثات الصناعية. (العجايلية، 2015)

كما واجه الإنسان المعاصر أمراضاً فتاكة لم يعرفها الإنسان في العصور الماضية وكلما نجح الأطباء في مواجهه مرض أو كادوا، فاجأهم مرض آخر لم يعرفونه من قبل. (العزاوي، 2010)

خلاصه القول: "أن الضغوط هي إحدى حقائق الحياة على الأرض وهي جديرة بالدراسة والمتابعة سواء للتعرف على مصادرها أو رصد مرتباتها أو الاستعداد لمواجهتها والتغلب عليها". (يوسف، 2008: 15)

مشكلة الدراسة:

تتمحور مشكلة الدراسة من خلال السؤالين التاليين:

- ما هي اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل تعزى للمغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، الراتب، سنوات الخدمة).

أهداف الدراسة:

- معرفه اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل نحو ضغوط العمل.
- معرفة هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل تعزى للمغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، الراتب، سنوات الخدمة).

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير العمر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير الراتب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) نحو اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويضة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير سنوات الخدمة.

أهمية الدراسة:

- المؤسسات، المصانع، وذات العلاقة: تساعد على التعرف على مستويات ضغوط العمل وأثرها في الانتماء الوظيفي للمعلمين في المدارس الاردنية.
- الاقتصاد الوطني: معرف النتائج المتوقع حدوثها بسبب ضغوط العمل.
- طلاب الجامعات، المكتبات، وذوي العلاقة في الموضوع: التعرف على أسباب ضغوط العمل لدى المعلمين في المدارس الاردنية وطرق التخلص منها.

حدود الدراسة:

- حدود مكانية: المدارس الأردنية
- حدود زمانية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2020/2019).
- حدود بشرية: المعلمين.

مصطلحات الدراسة:

- **ضغط العمل (stress):** يعنى مجموعه الانفعالات السلبية التي قد يعانها الفرد عندما تكون هناك أعباء ومتطلبات على الفرد تفوق إمكانياته الجسمية أو العقلية لمواجهة هذه المتطلبات، الأمر الذي قد يؤدي إلى اعتلال صحته. (أبو رحمة، 2010)

- **الرضا الوظيفي:** هو عبارة عن مشاعر السعادة الناتجة عن تصور الفرد تجاه الوظيفة إذ إن هذه، المشاعر تعطي الوظيفة قيمة تتمثل برغبة الفرد في العمل وما يحيط به. (عثمان، 2010: 175)

الدراسات السابقة:

اهتم الباحثون بدراسة ضغوط العمل والعوامل المؤثرة فيها وكذلك بدراسة الانتماء الوظيفي والعوامل المؤثرة فيه، ولقد أجري عدد من الباحثين دراسات وأبحاث تناولت هذين المتغيرين بشكل مستقل (ضغوط العمل-الانتماء الوظيفي) وقد قام الباحث بتجميع عدد من تلك الدراسات ولكن وجد ندره الدراسات التي تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين.

الدراسات العربية:

دراسة (أبو العلا، 2009) كانت هذه الدراسة بعنوان ضغوط العمل واثرها على الولاء التنظيمي وتمثل جميع هذه الدراسة في المستويات الإدارية العليا بوزارة الداخلية في قطاع غزة والبالغ عددهم 415 مدير واستخدم الباحث العينة العشوائية الطبيعية وبلغ حجم العينة 200 مدير وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته هذه، وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر ضغوط العمل على درجة الولاء التنظيمي عند المدراء العاملين في وزاره الداخلية في غزة وقد لخصت هذه الدراسة من النتائج اهمها: ان مستوى ضغط العمل هو اكثر العوامل تأثيرا على الضغوط، ثم صراع الدور ثم الثقافة التنظيمية كما خلصت الدراسة الى وجود درجة عالية من الولاء التنظيمي لدى المدراء وعدم وجود فروق بين مفردات عينه الدراسة حول اثر مستوى ضغوط العمل على درجة الولاء التنظيمي تعزى للمتغيرات الشخصية والوظيفية.

قام (الكحلوت والكحلوت، 2006) بدراسة عنوانها "الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا": هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع (34) من المعلمين و(32) من المعلمات "بمحافظة غزة وشمالها. وتمثلت الأدوات التي استخدمها الباحثان بمقياس الضغوط المدرسية واستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى (55.19%)، وأن الضغوط المدرسية تدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير. كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى (77.95%). وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقويم. ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

قام (الشبراوي، 2005) بدراسة عنوانها "علاقة مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم": وهدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، والتعرف إلى الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعاً لمتغيري: الجنس، وسنوات الخبرة، وبلغت عينة الدراسة (155) معلماً ومعلمة، منهم (102) معلم، و (53) معلمة، وبينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط موجب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الدهاء، ووجود

معامل ارتباط سالب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس، وكل من سمة الحساسية، والتوتر، بينما لا يوجد ارتباط معنوي بين ضغوط مهنة التدريس، وكل من سمات: الثبات الانفعالي، والسيطرة، والراديكالية، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس، لصالح المعلمين، كذلك بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس، تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

قام (ثابت، 2003) بدراسة عنوانها "ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظة غزة هدفت للتعرف إلى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس. وتكونت عينة الدراسة من (375) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة. واستخدم الباحث بعض الأدوات التي تمثلت باستبانة ضغوط العمل المدرسي إعداد الباحث، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي حبيب (1990). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية والمعلمات.

قام (العمرى، 2003) بدراسة عنوانها "ضغوط العمل عند المدرسين": هدفت إلى التعرف على اختبار العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية، والمتغيرات الوظيفية من جهة، وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس مدينة الرياض الحكومية، وبلغت عينة الدراسة (472) معلماً، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات الديمغرافية - العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة - وضغوط العمل، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوظيفية - عبء العمل، وصراع الدور، وغموض الدور، وطبيعة العمل، والأمان الوظيفي - وضغوط العمل، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية.

قام (بريك، 2001) بدراسة عنوانها "مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان": هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم، ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات، وشملت عينة الدراسة (409) معلم ومعلمة، منهم (155) معلماً، و(254) معلمة، وأوضحت نتائج الدراسة أن أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي: العلاقة مع الآباء، والعلاقة مع الطلبة، والظروف المعنوية، والظروف المادية، والعلاقة مع الإدارة، والعلاقة مع الزملاء، وغموض الدور، كما أوضحت نتائج الدراسة أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستواها لدى المعلمات، وأن مستوى الضغوط المهنية المتعلقة بالظروف المادية، والظروف المعنوية، والعلاقة مع الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سناً من الفئات الأكبر، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، لصالح حملة البكالوريوس، وبينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الدخل، لصالح

فئة الأقل دخلاً، كما بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعاً لمتغير العبء التدريسي، لصالح المعلمين الذين يعلمون أكثر من (29) حصة أسبوعياً.

قام (متولي، 2000) بدراسة عنوانها "الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية": وهدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات. كما وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

الدراسات الأجنبية:

قام (إبراهيم Heba Ibrahim، المشعان Owaied Al Mashaan) (2004) بدراسة: هدفت إلى التعرف على الفروق المعنوية بين المعلمين والمعلمات المصريين والكويتيين في ضغوط العمل، ووجهة الضبط، والرضا الوظيفي، والفروق المعنوية بين الجنسين في متغيرات موضع الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (408) معلم، منهم (253) معلماً مصرياً، و(155) معلماً كويتياً، وبينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية بين المعلمين المصريين والكويتيين في ضغوط العمل، لصالح المعلمين الكويتيين، كما بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط العمل، لصالح الإناث.

دراسة (collins&jones 2000)، كانت هذه الدراسة بعنوان (الرضا الوظيفي والشعور بالضغوط، الاجهاد بين محاضري العمل الاجتماعي في المملكة المتحدة) وقد أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية من 522 محاضراً يقيمون في العمل الاجتماعي في بريطانيا وقد هدفت الدراسة إلى فحص مستوى الرضا الوظيفي والشعور بالضغوط والاجهاد بين محاضري العمل الاجتماعي وتوصلت إلى أن محاضري العمل الاجتماعي يتمتعون بمستوى عالي في الرضا الوظيفي ومجموعه من الضغوط مشابه لتلك الموجودة في المجتمع البريطاني بشكل عام.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين في المدارس الأردنية، خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2020/2019).

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (152) من المعلمين في المدارس الأردنية خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2020/2019). تم اختيارهم بطريقة عشوائية والجداول (1)، (2)، (3)، (4)، (5) تبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة.

جدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	104	68%
أنثى	48	32%
المجموع	152	100%

جدول رقم (2): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من (30) سنة	12	8%
من (31-45) سنة	96	63%
من (46-55) سنة	24	16%
أكثر من (55) سنة	20	13%
المجموع	152	100%

جدول رقم (3): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
بكالوريوس وأقل	116	76%
دراسات عليا	36	24%
المجموع	152	100%

جدول رقم (4): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الراتب

الراتب	التكرار	النسبة المئوية
أقل من (300) دينار	84	55%
من (300-500) دينار	44	29%
أكثر من (500) دينار	24	16%
المجموع	152	100%

جدول رقم (5): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من (05) سنوات	48	32%
من (05-15) سنة	56	37%
أكثر من (15) سنة	48	32%
المجموع	152	100%

منهج الدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي نظرا لملاءمته طبيعتها حيث يتم في هذا المنهج جمع البيانات وإجراء التحليل الإحصائي لاستخراج النتائج المطلوبة.

أداة الدراسة:

اعتمادا على أدبيات البحث والدراسات السابقة واستشارة الخبراء تم بناء استبانة لجمع البيانات من عينة الدراسة اشتملت على (15) فقرة موزعة إلى ثلاثة أبعاد كما في الجدول رقم (6).

جدول رقم (6): فقرات الاستبانة تبعا لمجالات الدراسة

#	المجال	عدد الفقرات	الفقرات
1	ضغوط العمل النفسية	5	05-01
2	ضغوط العمل السلوكية	6	11-06
3	ضغوط العمل المالية	4	15-12

صدق الأداة:

تم عرض أداة الدراسة على مجموعة من المختصين والمشرفين الأكاديميين في الجامعات الأردنية وأوصوا بصلاحياتها بعد إجراء تعديلات تمت الإشارة إليها، وقد تم إجراء تلك التعديلات وإخراج الاستبانة بصورتها النهائية. ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات الأداة استخدمت معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج الثبات فبلغت نسبته الكلية على فقرات الاستبانة (0.82) وهي نسبة ثبات تؤكد إمكانية استخدام الأداة. المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات تم إدخال بياناتها للحاسب لتعالج بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد استخدمت النسب المئوية والمتوسطات الحسابية الموزونة واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نصه: ما اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل؟

من أجل الإجابة عن هذا السؤال، استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات الاستبانة.

وقد أعطي للفقرات ذات المضمون الإيجابي (5) درجات عن كل إجابة (موافق جداً)، و(4) درجات عن كل إجابة (موافق)، و(3) درجات عن كل إجابة (محايد)، ودرجتان عن كل إجابة (معارض)، ودرجة واحدة عن كل إجابة (معارض جداً)، ومن أجل تفسير النتائج أعتمد الميزان الآتي للنسب المئوية للاستجابات:

جدول رقم (8): ميزان النسب المئوية للاستجابات

النسبة المئوية	درجة الاستجابات
أقل من 50%	منخفضة جدا
من 50%-59%	منخفضة
من 60% - 69%	متوسطة
من 70% - 79%	مرتفعة
من 80% فما فوق	مرتفعة جدا

وتبين الجداول (9)، (10)، (11) النتائج، وبين الجدول (12) خلاصة النتائج.

النتائج المتعلقة بالبعد الأول (ضغوط العمل النفسية)

جدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للبعد الأول

#	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة*
1	تصحيح الاختبارات بأنواعها يشكل ضغط عمل على المعلم.	2.79	56%	منخفضة
2	الأعباء التدريسية لها أثر سلبي على نفسية المعلم.	3.53	71%	مرتفعة
3	تعين معلمين أقل كفاءة يؤثر على نفسية المعلم.	3.97	79%	مرتفعة
4	انخفاض تقدير الذات للمعلمين يؤثر نفسيا على أداؤهم.	3.84	77%	مرتفعة
5	الاجتماعات داخل المدرسة وخارجها تؤثر على نفسية المعلم.	2.68	45%	منخفضة
	الدرجة الكلية	3.36	67%	متوسطة

*أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (9) أن اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل على بعد (ضغوط العمل النفسية) كانت مرتفعة على الفقرات (2، 3، 4) حيث كانت نسبتها المئوية بين (70% - 79%)، وكانت منخفضة على الفقرات (1، 5) حيث كانت نسبتها المئوية بين (50% - 59%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية متوسطة بدلالة النسبة المئوية (67%).

يرى الباحث في البعد الأول أن عمل المعلم يصطدم بكثير من الأمور التي تؤثر على نفسيه المعلم، فكثرة الضغوط داخل مجال العمل وخارجه وهناك أمور نفسيه كانت تشكل ضغط مرتفع على المعلمين فكثرة المواد التدريسية تشكل ضغط عالي على المعلمين كما وتوظيف المعلمين ذو كفاءة أقل لها ناتج كبير على أداء المعلم وكذلك عدم احترام المعلم وتقديره يؤثر سلبا على أداء، فالله تعالى خلق الإنسان على حب الهدوء والسكينة والبعد عن التوتر والقلق لذلك.

النتائج المتعلقة بالبعد الثاني (ضغوط العمل السلوكية)

جدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للبعد الثاني

#	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة*
6	ضغوط العمل تخلق مشاكل صحية للمعلم.	2.68	54%	منخفضة
7	شرب المنبهات مثل القهوة والشاي تؤدي إلى توتر الأعصاب.	3.84	77%	مرتفعة
8	قلة النوم نتيجة تواصل العمل وعدم وجود وقت كافٍ للاستراحة.	3.58	72%	مرتفعة
9	عدم وجود وسائل ترفيه لائقة يرفع من ضغط العمل.	3.39	68%	متوسطة
10	التنافس غير الشريف في مجال العمل يؤدي إلى الضغط في العمل.	3.61	72%	مرتفعة
11	المشاكل العائلية والصحية خارج العمل تؤثر على سلوك المعلم.	3.92	78%	مرتفعة
	الدرجة الكلية	3.54	71%	مرتفعة

*أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (10) أن اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل على بعد (ضغوط العمل السلوكية) كانت مرتفعة على الفقرات (8، 9، 11، 12) حيث كانت نسبتها المئوية بين (70% - 79%)، وكانت متوسطة على الفقرة (10) حيث كانت نسبتها المئوية (68%) وكانت منخفضة على الفقرات (7) حيث كانت نسبتها المئوية بين (54%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة بدلالة النسبة المئوية (71%).

يرى الباحث في البعد الثاني أن التوتر النفسي للمعلم والضغوطات الجسمانية وكثره المتطلبات في مجال العمل وتعاطيه المنبهات وعدم وجود وقت كافٍ للاستراحة والنوم يؤدي إلى تغير في السلوك قد يكون مفاجئاً وقد يكون مرتفعاً، فهناك أمور تؤثر بشكل كبير على سلوك المعلم وتجعله لا يقوم بأعماله على أكمل وجه، فقد يكون هناك مشاكل عائلية أو صحية للمعلم تؤثر عليه بشكل كبير وتفقد التركيز على واجباته وتجعله يتصرف تصرفات غير لائقة، كما أن التنافس غير الشريف داخل العمل يزيد من توتر المعلم وبعد تركيزه على العمل الذي يقوم به.

النتائج المتعلقة بالبعد الثالث (ضغوط العمل المالية)

جدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للبعد الثالث

#	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة*
12	غلاء المعيشة يزيد من التوتر للمعلم.	4.24	85%	مرتفعة جدا
13	الدخل المحدود يؤثر على الأداء للمعلم.	3.68	74%	مرتفعة
14	متطلبات الحياة الصعبة كالتعليم والصحة لها دور في ضغط العمل.	4.00	80%	مرتفعة جدا
15	غلاء الأسعار يؤثر سلبيا في أداء المعلم.	3.47	69%	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.85	77%	مرتفعة

*أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (11) أن اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل على بعد (ضغوط العمل المالية) كانت مرتفعة جدا على الفقرة (13، 15) حيث كانت نسبتها المئوية أكثر من (80%)، وكانت مرتفعة على الفقرة (14) حيث كانت نسبتها المئوية (74%)، وكانت متوسطة على الفقرة (16) حيث كانت نسبتها المئوية (69%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة بدلالة النسبة المئوية (77%). يرى الباحث في البعد الثالث أن الضغوط المالية كانت تشكل أثر كبير على المعلمين. قال تعالى: (المال والبنون زينته الحياة الدنيا) فالمال وسيلة لتغيير نمط الحياة وتحقيق الرفاهية ولكن هناك أمور كثيرة تشكل مصدر للضغط يشعر به المعلم، فمتطلبات الحياة الكثيرة والصعبة ومن أهمها التعليم والصحة بحاجة إلى مصروف كبير، وبما أن الدخل محدود وكذلك ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة تشكل ضغط وتوتر كبير للمعلم لأنها عبء ثقيل على عاتقه، فهذا كله يؤثر على أداء المعلم بشكل سلبي يزيد من حدته وتوتره، فإذا انشغل الفكر بأمور الحياة المعيشية اثر ذلك على العقل.

خلاصة النتائج وترتيب الأبعاد والدرجة الكلية للاستجابات:

جدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للأبعاد والدرجة الكلية للاستجابات

#	المجال	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة*
1	ضغوط العمل النفسية	3.36	67%	متوسطة
2	ضغوط العمل السلوكية	3.54	71%	مرتفعة
3	ضغوط العمل المالية	3.85	77%	مرتفعة
	الدرجة الكلية	3.58	72%	مرتفعة

*أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (12) أن اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل كانت مرتفعة على الأبعاد (2، 3) حيث كانت نسبتها المئوية بين (70%-79%)، وكانت متوسطة على البعد (1) حيث كانت نسبتها المئوية (67%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة بدلالة النسبة المئوية (72%).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغيرات: الجنس، العمر، المؤهل العلمي، الراتب، مكان السكن؟

وتتعلق بهذا السؤال فرضيات الدراسة، والجداول (13)، (14)، (15)، (16)، (17) تبين نتائج فحصها.

نتائج فحص الفرضية الأولى التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس.

لفحص الفرضية تم استخدام اختبار (t) والجداول رقم (13) يبين النتائج:

جدول رقم (13): نتائج اختبار (t) تبعاً لمتغير الجنس

#	المجال	ذكر		أنثى		(ت)	الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	ضغوط العمل النفسية	3.4000	.57966	3.2833	.48586	.646	.524
2	ضغوط العمل السلوكية	3.6538	.62096	3.2857	.45584	2.053	.049
3	ضغوط العمل المالية	3.8558	.80676	3.8333	.74874	.084	.934
	الدرجة الكلية	3.6365	.46667	3.4675	.36884	1.204	.239

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول رقم (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية حيث كان مستوى الدلالة لقيم (ت) عليها أكبر من (0.05) وبهذا تقبل الفرضية الصفرية، ووجدت فروق على البعد الثاني ويبدو من المتوسطات الحسابية أنها لصالح الذكور.

تري الباحثة أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث نحو الضغوط التي يتعرض لها المعلم داخل أو خارج العمل، حيث لا يوجد هناك فرق بناء على الجنس، بسبب المساواة في المؤهلات العلمية والتوظيف والراتب الذي يأخذه كلا الجنسين، ولأن كثير من التخصصات تشمل كلا الجنسين، ولكن كان هناك فرق بين الذكور والإناث من ناحية الضغوط السلوكية حيث كان الذكور يتعرضون للضغوط بشكل أكبر، وذلك بسبب مسؤولية الذكور في الحياة أكبر من مسؤولية الإناث ولذلك هم بحاجة أكثر إلى الراحة.

نتائج فحص الفرضية الثانية التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير العمر.

لفحص الفرضية استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) والجداول (14) يبين النتائج

الجدول (14): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير العمر.

المجال	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
ضغوط العمل النفسية	بين المجموعات	.691	12	.230	.752	.529
	داخل المجموعات	10.417	136	.306		
	المجموع	11.108	148			
ضغوط العمل السلوكية	بين المجموعات	.465	12	.155	.419	.741
	داخل المجموعات	12.573	136	.370		
	المجموع	13.038	148			
ضغوط العمل المالية	بين المجموعات	2.128	12	.709	1.187	.329
	داخل المجموعات	20.315	136	.597		
	المجموع	22.442	148			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.525	12	.175	.895	.454
	داخل المجموعات	6.650	136	.196		
	المجموع	7.176	148			

*دال إحصائية عند مستوى ANOVA(0.05)

يتبين من الجدول رقم (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير العمر على كافة الأبعاد وعلى والدرجة الكلية حيث كان مستوى الدلالة لقيم (ت) عليها أكبر من (0.05) وبهذا تقبل الفرضية الصفرية. ترى الباحثة أن عينه الدراسة كانت تتأثر بالضغوط بنفس الشكل لجميع الفئات العمرية للمعلمين، فلم يكن هناك فروق بين المعلمين صغار السن وكبار السن من حيث درجة تأثير الضغوط عليهم والتعرض للمشاكل الجسمية والنفسية والمالية. نتائج فحص الفرضية الثالثة التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير المؤهل العلمي. لفحص الفرضية تم استخدام اختبار (t) والجدول رقم (15) يبين النتائج:

جدول رقم (15): نتائج اختبار (ت) تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

#	المجال	بكالوريوس وأقل		دراسات عليا		(ت)	الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	ضغوط العمل النفسية	3.4759	.54357	3.0000	.40000	2.846	.011
2	ضغوط العمل السلوكية	3.5320	.59382	3.5556	.62859	-.099	.922
3	ضغوط العمل المالية	3.9569	.68813	3.5000	.98425	1.298	.222
	الدرجة الكلية	3.6549	.41259	3.3519	.47148	1.733	.108

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول رقم (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير المؤهل العلمي على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية حيث كان مستوى الدلالة لقيم (ت) عليها أكبر من (0.05) وبهذا تقبل الفرضية الصفرية، ووجدت فروق على البعد الأول ويبدو من المتوسطات الحسابية أنها لصالح البكالوريوس وأقل. نرى الباحثة بعد إجراء التحليل على عينه الدراسة أن المعلمين الحاصلين على شهادات البكالوريوس وأقل والحاصلين على الدراسات العليا، كان تعرضهم للتوتر والقلق والضغوط بنفس الشكل، فبالرغم من أن المعلمين الحاصلين الدراسات العليا يكون لهم إمكانات متوفرة أكثر ويتقاضون الراتب أعلى من المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس وأقل، وهنا يتبين لنا أن المتطلبات تكون نسبتها عالية لكلا الطرفين وبالأخص صاحب الدراسات العليا وبالتالي لم يكون هناك فرق في تأثير الضغوط على كلا الطرفين، إلا أن المعلمين الحاصلين لدرجة البكالوريوس وأقل كان تأثيرهم في الضغوط النفسية أكبر وذلك لأنهم يشعرون بأنهم أقل وأدنى مرتبة، ولشعورهم بانخفاض تقدير الذات لهم.

نتائج فحص الفرضية الرابعة التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير الراتب لفحص الفرضية استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) والجدول (16) يبين النتائج

الجدول (16): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير الراتب.

المجال	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
ضغوط العمل النفسية	بين المجموعات	1.172	12	.586	2.064	.142
	داخل المجموعات	9.936	136	.284		
	المجموع	11.108	148			
ضغوط العمل السلوكية	بين المجموعات	1.944	12	.972	3.066	.059
	داخل المجموعات	11.095	136	.317		
	المجموع	13.038	148			
ضغوط العمل المالية	بين المجموعات	.306	12	.153	.242	.786
	داخل المجموعات	22.136	136	.632		
	المجموع	22.442	148			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.605	12	.302	1.611	.214
	داخل المجموعات	6.571	136	.188		
	المجموع	7.176	148			

*دال إحصائية عند مستوى ANOVA(0.05)

يتبين من الجدول رقم (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير الراتب على كافة الأبعاد وعلى الدرجة الكلية حيث كان مستوى الدلالة لقيم (ت) عليها أكبر من (0.05) وبهذا تقبل الفرضية الصفرية.

يرى الباحث أن الدراسة التي أجريت على عينه الدراسة لمتغير الراتب كانت درجه تأثرهم بالضغوط متشابهة، فهناك رواتب مرتفعة وأخرى متوسطة وكل إنسان يعطى الراتب حسب المؤهل العلمي والخبرة، فتبين للباحثة أنه وبالرغم من الفروق في الرواتب بين المعلمين في الجامعة إلا إنهم كانوا يتعرضون لنفس الضغوط ونقص الأداء التي يتعرض لها من هم اقل راتب وهذا يأتي انطلاقاً لكثرة المتطلبات والحاجة إلى الكماليات التي تتطلب راتب أكبر لتسيير الأمور والعيشة برفاهية أفضل والقيام بالأعمال بالشكل السليم.

نتائج فحص الفرضية الخامسة التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير سنوات الخبرة لفحص الفرضية استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) والجدول (17) يبين النتائج

الجدول (17): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

المجال	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
ضغوط العمل النفسية	بين المجموعات	.611	12	.305	1.018	.372
	داخل المجموعات	10.498	136	.300		
	المجموع	11.108	148			
ضغوط العمل السلوكية	بين المجموعات	.046	12	.023	.062	.940
	داخل المجموعات	12.992	136	.371		
	المجموع	13.038	148			
ضغوط العمل المالية	بين المجموعات	2.191	12	1.095	1.893	.166
	داخل المجموعات	20.251	136	.579		
	المجموع	22.442	148			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.355	12	.177	.910	.412
	داخل المجموعات	6.821	136	.195		
	المجموع	7.176	148			

*دال إحصائية عند مستوى ANOVA(0.05)

يتبين من الجدول رقم (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اتجاهات المعلمين في المدارس الاردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل تعزى لمتغير سنوات الخبرة على كافة الأبعاد وعلى والدرجة الكلية حيث كان مستوى الدلالة لقيم (ت) عليها أكبر من (0.05) وبهذا تقبل الفرضية الصفرية. ترى الباحثة أن الدراسة التي قام بها على عينه الدراسة لمتغير سنوات الخبرة كانت إجابتهم نحو تعرضهم للضغوط النفسية والمالية متقاربة وهذا يبين لنا أن المعلمين الذين يعملون منذ زمن بعيد في مجال العمل والمعلمين الذين انضموا حديثا للجامعة يتعرضون لنفس الضغوط النفسية والسلوكية نظرا لما تسببه هذا الضغوط من ضعف في الأداء والتوتر والقلق والبعد عن التركيز.

التوصيات:

- تخفيف الأعباء التدريسية وتوزيعها بشكل يجعل المعلمين يستطيعون إعطاء المقررات دون عناء.
- أن يكون هناك احترام وتقدير لمهنة التعليم.

- تخفيف شرب المنهات بكثرة داخل العمل.
- أن يكون التنافس بين المعلمين يقوم على الأمانة وأن يكون بعيداً عن الأساليب غير المشروعة.
- أن يكون هناك تنسيق وعدم دمج المشاكل العائلية داخل مجال العمل.
- أن يتم زيادة الدخل المالي للمعلم بسبب كثرة المتطلبات وارتفاع الأسعار.

قائمة المصادر والمراجع

- أبو رحمة، محمد حسن (2010). ضغوط العمل وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المشرفين التربويين بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الحداد، عماد (2006). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، اعداد اللجنة العلمية للتأليف، دار الفاروق، القاهرة، مصر.
- عاشور، خديجة (2012). ضغوط العمل: النظريات والنتائج، مجلة العلوم الإنسانية، العدد السادس والعشرون.
- عباس، سهيلة. (2003) إدارة الموارد البشرية مدخل استراتيجي. ط ١، عمان: دار وائل للنشر.
- عبيدات، سهيل (2007). إدارة الوقت وعملية اتخاذ القرارات والاتصالات للقيادة الفعالة، دار الكتب الحديثة، اربد، الأردن.
- عثمان، مريم (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
- العجايلية، يوسف (2015). مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في المصالح الاستعجالية: دراسة ميدانية بالمركز الاستشفائي الجامعي بعنابة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر.
- العزاوي، نجم. وجواد، عباس (2010). الوظائف الاستراتيجية في إدارة الموارد البشرية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- ماهر، أحمد (2005). كيفية التعامل مع وادارة ضغوط العمل، الدار الجامعية الإبراهيمية، رمل الاسكندرية، مصر.
- المحاسنة، ابراهيم محمد (2013). إدارة وتقييم الأداء الوظيفي: بين النظرية والتطبيق. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- يوسف، جمعة سيد (2004). ادارة ضغوط العمل، دارايتراك، مصر الجديدة.