

## الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية في مجموعة من ابتدائيات ولاية الوادي - مقاطعة الطريفواي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الدكتور:

أ. د. عوين بالقاسم

إعداد الطالبات:

✓ أحمد الصالح الزهرة

✓ بلابل عواطف

### لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ محاضر - أ	غراب رحمة
مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ التعليم العالي	عوين بالقاسم
مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ محاضر - ب	بن حسين يونس



## ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وذلك في ضل متغيرين وهما الجنس والخبرة المهنية.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدنا في عملية جمع المعلومات مقياس الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز، حيث قمنا بتطبيق المقياسين على عينة تكونت من (100) ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث أجريت الدراسة خلال السداسي الثاني للسنة الدراسية 2025/2024 لشهر أفريل.

وبعد معالجة وتحليل المعطيات ببرنامج الحزمة الاحصائية (spss)، توصلنا الى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية الوادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الضغوط النفسية بين أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الدافعية للإنجاز بين أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الضغط النفسي بين أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الخبرة المهنية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الدافعية للإنجاز بين أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الخبرة المهنية.

This study aimed to explore the relationship between psychological stress and achievement motivation among primary school teachers, with a focus on the variables of gender and professional experience. To achieve the objectives of the study, a descriptive correlational method was adopted, and two measurement scales were used: one for psychological stress and another for achievement motivation. The study sample consisted of 100 randomly selected male and female primary school teachers from the Wilaya of El Oued. The study was conducted during the second semester of the 2024/2025 academic year, specifically in April.

Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), and the results revealed the following:

- There is no statistically significant correlation between psychological stress and achievement motivation among primary school teachers.
- There are no statistically significant differences in psychological stress levels based on gender.
- There are no statistically significant differences in achievement motivation levels based on gender.
- There are no statistically significant differences in psychological stress levels based on professional experience.
- There are no statistically significant differences in achievement motivation levels based on professional experience.

These findings indicate a relative stability in the levels of psychological stress and achievement motivation among primary school teachers, regardless of gender or years of experience.

**Keywords:**

## فهرس المحتويات

أ.....	ملخص الدراسة باللغة العربية:
ب.....	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ج.....	فهرس المحتويات
ز.....	فهرس الجداول
ط.....	فهرس الأشكال
1.....	مقدمة

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الفصل التمهيدي

6.....	1. إشكالية الدراسة:
8.....	2. فرضيات الدراسة:
9.....	3. أهمية الدراسة:
9.....	4. أهداف الدراسة:
9.....	5. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10.....	6. الدراسات السابقة

#### الفصل الثاني: الضغط النفسي

24.....	تمهيد:
25.....	1. مفهوم الضغط النفسي:
28.....	2. لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط:
29.....	3. تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية

4. أنواع الضغط النفسي: ..... 30.
5. مصادر الضغوط النفسية ..... 33.
6. مصادر الضغوط النفسية عند المعلمين: ..... 35.
7. أعراض الضغط النفسي: ..... 37.
8. النظريات المفسرة للضغط النفسي ..... 40.
9. آثار الضغوط النفسية ..... 50.
10. قياس الضغط النفسي ..... 53.
11. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ..... 54.
- خلاصة الفصل: ..... 57.

### الفصل الثالث: دافعية الإنجاز

- تمهيد: ..... 59.
- أولاً: ماهية الدافعية: ..... 60.
1. تعريف الدافعية: ..... 60.
2. لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الدافعية: ..... 61.
3. بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية: ..... 62.
- ثانياً: ماهية دافعية الإنجاز ..... 67.
1. تعريف الدافعية للإنجاز ..... 67.
2. أنواع الدافعية للإنجاز: ..... 69.
3. مكونات الدافعية للإنجاز ..... 69.
4. محددات دافعية الإنجاز ..... 70.

5. العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية للإنجاز : 70.....
6. سمات الشخصية الإنجازين (خصائص الفرد ذو الإنجاز العالي) 72.....
7. الفرق بين ذو الإنجاز المرتفع والإنجاز المنخفض : 73.....
8. النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز 74.....
9. قياس الدافعية للإنجاز 79.....
- ثالثا: الدافعية للإنجاز عند المعلمين : 82.....
1. دافعية المعلمين نحو مهنتهم : 82.....
2. مسؤولية الإدارة في دفع العاملين : 84.....
- خلاصة الفصل : 86.....

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد : 89.....
1. منهج الدراسة : 90.....
2. الدراسة الأساسية : 90.....
3. حدود الدراسة الأساسية : 90.....
4. مجتمع الدراسة : 91.....
5. أدوات الدراسة : 95.....
6. الأساليب الإحصائية للدراسة الأساسية : 101.....

#### الفصل الخامس: عرض، تحليل، مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

- تمهيد : 104.....

105.....	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
105.....	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية العامة:
105.....	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
107.....	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
109.....	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
110.....	1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:
114.....	2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
114.....	2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى (الفرضية العامة):
116.....	2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى:
117.....	2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:
118.....	2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
118.....	2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:
120.....	الاستنتاج العام للدراسة
122.....	<b>قائمة المراجع</b>
130.....	<b>الملاحق</b>

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
31	ببين المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية حسب "killy" 1994	01
39	يلخص أعراض الضغط النفسي	02
73	يوضح الفرق بين أصحاب الدافعية المرتفعة وأصحاب الدافعية المنخفضة	03
76	يوضح النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز حسب نظرية اتكسون	04
91	توزيع أفراد المجتمع على المؤسسات التعليمية المأخوذون منها	05
92	يمثل توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الجنس	06
93	توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات)	07
94	توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (من 10 سنوات الي 20 سنة)	08
95	توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أكثر من 20 سنة)	09
96	يمثل أرقام البنود الإيجابية والسلبية لمقياس الضغط النفسي ومجموعها	10
97	يوضح بدائل مقياس الضغط النفسي والدرجات المعطاة للبنود السلبية والبنود الإيجابية	11
98	يوضح علاقة كل فقرة بأبعادها	12
99	يوضح علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس	13
100	يوضح علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى	14
101	يمثل أرقام البنود الإيجابية والسلبية لمقياس دافعية الإنجاز ومجموعها	15
101	يوضح بدائل مقياس دافعية الإنجاز والدرجات المعطاة للبنود الإيجابية والسلبية	16
106	دلالة ارتباط سبيرمان بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي	17

107	دلالة الاختلاف بين متوسطي رتب درجات الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي	18
108	دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي في الدافعية للإنجاز	19
108	دلالة الاختلاف في رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تبعاً إلى الخبرة المهنية	20
112	نتائج اختبار تحليل التباين دلالة الاختلاف في رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تبعاً إلى الخبرة المهنية	21
115	معاملات اتساق ألفا كرنباخ لمقياسي الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي	22

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
35	يبين العوامل الضاغطة وتأثيراتها	01
42	مخطط عام لنظرية سيلبي	02
44	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	03
48	يوضح المراحل الفسيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية "كانون"	04
63	يوضح العلاقة بين مفهوم الحاجة والدافع والباعث	05
67	يوضح دورة الدوافع	06
92	توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)	07
93	يمثل توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات)	08
94	توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (من 10 سنوات الي 20 سنة)	09
95	يمثل توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أكثر من 20 سنة)	10
108	اختلاف متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي	11
109	متوسطي درجات الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز	12
111	اختلاف رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي باختلاف الخبرة المهنية	13
113	اختلاف درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز باختلاف الخبرة المهنية	14

إن التقدم والتطور الذي يشهده العالم اليوم في شتى المجالات التكنولوجية والاقتصادية والسياسية والمهنية....الخ، جعل من متطلبات الإنسان البحث الدائم عن التوازن النفسي والاستقرار و الراحة الجسمية بعيدا عن جل هذه المشكلات على اختلافها، فالفرد أصبح يبذل الكثير من الجهد ويستهلك وقتا طويلا في العمل من أجل مواكبة التغيرات التي نعيشها في الوقت الراهن حتى وإن كان ذلك على حساب راحته، الأمر الذي جعل من العمل يحمل في طياته العديد من الأعباء التي باتت تفوق قدرة الفرد مما ينعكس سلبا على حالته النفسية ويجعله يعيش تحت ضغط نفسي دائم.

فلقد أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، إذ تلعب هذه الأخيرة دور كبير في حياة الإنسان من جميع الجوانب وتجعله يعيش في حالة صراع وتوتر مستمرين.

ومما لا شك فيه أن الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز أمران متلازمان، فأما ظاهريا يمكننا القول بأن رفع دافعية الإنجاز عند الفرد لا يكون إلا في جو مناسب يسوده الطمأنينة وخالي من الضغوط النفسية، إلا أنه في الحقيقة هناك ضغوط نفسية تحت الفرد وتدفعه لتقديم أفضل ما لديه بل وتزيد أيضا من دافعيته للإنجاز، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن للضغوط تأثيرا إيجابيا كبيرا على مستوى دافعية الإنجاز، من منطلق أنها تزيد من حماسه لممارسة نشاطه، وتساعده بطريقة غير مباشرة في تحقيق نتائج ايجابية، فالضغوط النفسية بنسبة معتدلة في بعض الأحيان تمثل حافزا للفرد وتساعده لتبني مستويات عالية من الدافعية للإنجاز والنجاح. (صحراوي، 2016، ص98).

ويعتبر مجال التعليم كغيره من المجالات التي لا تخلو من ظاهرة الضغوط النفسية، فهو يزخر بالعديد من العوامل التي تعتبر مصادرا بحتة لتلك الضغوط سواء على الأساتذة أو التلاميذ على حد سواء، إلا أن الاختلاف بينهما راجع إلى زيادة المسؤوليات والأدوار التي تقع على عاتق الأستاذ، هذه المهام والأدوار تجعله معرض لمستويات مختلفة من الضغوط والتوترات التي بدورها تجعله إما في حالة تأهب وتصدي ومواجهة، أو قد تجعله عاجزا لا

يستطيع التعامل معها، وهو الأمر الذي ينعكس على أداء المعلم ويحد من قدراته وبالتالي انخفاض دافعيته للإنجاز.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع في وقتنا الحالي وكونه أصبح سمة مشتركة بين الأفراد والمجتمعات ككل. فقد زاد اهتمام علماء النفس بدراسته، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا، وقد اخترنا فئة معلمي المرحلة الابتدائية على وجه الخصوص نظرا لشكواهم المتكررة من الضغوط النفسية والمهنية، وكثرة المسؤولية الملقاة على عاتقهم مقارنة بزملائهم في التعليم المتوسط والثانوي، ما دفعهم للخروج في احتجاجات واضرابات للمطالبة بتحقيق مطالبهم.

وعلى هذا الأساس سعينا في دراستنا للكشف عن إمكانية وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وذلك باختلاف الجنس والخبرة المهنية.

وعليه قمنا بتقسيم دراستنا على النحو التالي:

## 1. الجانب النظري: والذي تضمن ثلاثة فصول:

**الفصل الأول:** وهو الفصل التمهيدي والذي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة، وصياغة الفرضيات، والأسباب التي دفعتنا لاختيار الموضوع وأهمية الدراسة، وأهداف الدراسة، كما وضعنا في هذا الفصل المفاهيم المرتبطة بالدراسة، وأخيرا قمنا بالتطرق للدراسات السابقة القريبة من الموضوع الذي قمنا بدراسته.

**الفصل الثاني:** تمثل في الضغط النفسي والذي ضم: مفهوم الضغط النفسي بداية، ثم لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط، تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية، ومن ثم تعرضنا لأهم النظريات المفسرة له، ثم أنواع الضغط النفسي مصادره، أعراضه، وطرق قياسه، وأخيرا أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وأثاره.

**الفصل الثالث:** وهو الفصل الخاص بدافعية الإنجاز وقد تضمن أولا ماهية الدافعية، أوجزنا تعريفا للدافعية، لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح. وبعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية، أنواع الدوافع، وظائف الدافعية، ومن ثم دورة الدوافع. ثانيا ماهية دافعية الإنجاز،

تعريفها وأهم النظريات المفسرة لها، والعوامل المؤثرة في تتميتها، ثم أنواع الدافعية للإنجاز، مكوناتها، محدداتها، سمات الشخصية الإنجازية، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الفرق بين الفرد ذو الإنجاز المرتفع والفرد الإنجاز المنخفض. وأخيرا تم التطرق إلى دافعية الإنجاز عند المعلمين، تناولنا في هذا العنصر دافعية المعلمين نحو مهنتهم، وكذا مسؤولية الإدارة في دفع العاملين بالإضافة إلى قياس الدافعية للإنجاز.

2. الجانب الميداني: والذي يحتوي على فصلين هما:

**الفصل الرابع:** حيث تمحور هذا الفصل حول الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بالدراسة الأساسية والتي تحوي التعريف بمنهج الدراسة. حدود الدراسة، وصف عينة الدراسة، وعرض أدوات الدراسة. وذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة.

**الفصل الخامس:** ويضم هذا الفصل عرض وتفسير ومناقشة وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها.

وفي الأخير تم تقديم بعض التوصيات والاقتراحات بالدراسة ملحقة بقائمة المراجع والملاحق.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: الفصل التمهيدي

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا
6. الدراسات السابقة

## 1. إشكالية الدراسة:

تعتبر المدرسة مؤسسة تربوية رسمية مهمتها التربية والتعليم في آن واحد وتحمل المدرسة أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمعات ليس باعتبارها الحجر الأساس في النظام التعليمي فحسب بل لأنها قاعدة الهرم ودعامته الأولى التي يقام بها وتد الفرد ويشد تربويا وفكريا.

ويتوقف إنجاح العملية التعليمية على مجموعة من العناصر الهامة أبرزها الأعضاء الفاعلين من أساتذة ومدراء يشكلون حلقة اتصالية تفاعلية مع غيرهم ممن يسعون لتقديم الأفضل مساهمين بذلك في بناء الصرح الأكمل والأمثل وهو المدرسة ولكي تتحقق أهداف هذه المؤسسة التعليمية السامية، وجب وضع ركيزة صلبة، ألا وهي المعلم باعتباره أحد أهم مقومات العملية التعليمية التعلمية التي تتكون من متعلم ومنهاج، وبهذا يستوجب الاستعانة بمعلمين ذوي كفاءة ومعرفة اتصالية وتعليمية دون إهمال الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية لهم، إضافة إلى توفير المناخ المدرسي الملائم للتعليم والتعلم.

غير أنه وفي وقتنا الحاضر ما زال الأستاذ يواجه تحديات عويصة، نظرا لكونه عرضة لمصادر عديدة من الضغوط النفسية الناجمة خاصة عن الجو المهني ومسباته الكامنة والتي نذكر منها التغيرات المستمرة في المناهج والمقررات الدراسية واكتظاظ الأقسام حيث أن عدد التلاميذ في الحجرة الواحدة يصل إلى ( 40 ) تلميذا تختلف طباعهم وتتفاوت حسب نشأتهم، زد على ذلك كثرة المهام الملقاة على عاتق الأستاذ من حراسة ونشاطات لاصفية، مع تدخل مستمر لأولياء التلاميذ في عمل هذا الأخير، وكذلك تدني الوضع الاقتصادي والاجتماعي له مقارنة بباقي الأشغال والمهن الأخرى، كلها مؤشرات دالة على صعوبة الوضعية لدى الأستاذ ومعاناته المستمرة، وهذا ما يخلق لديه الشعور بحالة من الضغط النفسي والقلق والتوتر.

إلا أن درجة وطبيعة الضغط النفسي ومدى تأثر الفرد بالمجريات المحيطة به تختلف من شخص لآخر كل حسب شخصيته، فقد يختلف الذكور عن الإناث في الدرجة وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة التي تطرقت للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير الضغط النفسي، حيث برهن كل من "روبيتر (Robbins) وتانيك (Tanek) (1979) خلال دراسة أجريها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية لضغوطات الأكاديمية أن

الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكور، وكذا دراسة "برادلي" Bradley " في (1980) التي انتهت إلى نفس النتيجة. (جمعة، 2007، ص391)

وهذا الشعور أي الضغط النفسي من شأنه التأثير على علاقة الأستاذ بتلاميذه تأثيرا مباشرا أو غير مباشر، كما أنه قد يحد من دافعية الأستاذ للإنجاز في مهنته.

ولأن الدافعية هي تلك الظروف الداخلية والخارجية العاملة على تحريك الأستاذ لإحداث حالة من التوازن النفسي والعقلي المنوطين (المتعلقين) بتحقيق الأهداف المنشودة والمرضية، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن نقص الدافعية للإنجاز هو أهم الانعكاسات السلبية للضغوط النفسية وانتكاسة عظمى على جميع الأصعدة والتي لا يجب تجاهلها، وبدورها أيضا تختلف درجة الدافعية للإنجاز بين الجنسين، حيث أثبتت بعض الدراسات أن دافعية الإنجاز عند الإناث مرتفعة مقارنة بالذكور، وهذا ما برهنت عليه دراسة "شرقي رايح" خلال دراسة أجراها على الأساتذة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الأنماط القيادية الثلاث (الديمقراطي، التسلطي، النسبي) ودافعية الإنجاز لديهم، حيث تحصل على نتائج تبرهن وجود فرق في درجات الدافعية للإنجاز بين الجنسين الصالح الإناث (دراسات سابقة).

كما أن المعلم الذي لا يحسن التعامل مع الوضعيات الصعبة التي تعترضه في أداء متطلبات مهنته قد يعرقل هذا سعيه في تحقيق التفوق وإتمام المهام الموكلة إليه، وتقل من دافعيته للإنجاز والتي بدورها تعود بالسلب ليس فقط على المعلم، بل تشمل المجتمع ككل، خاصة وأنه في مهمة إعداد أجيال المستقبل، وهنا تكمن جدية وخطورة المشكلة المطروحة، فصار من الضروري الاهتمام بالمعلم كون نجاح عملية التعليم تعتمد عليه بالدرجة الأولى.

لذا حاولنا من خلال هذه الدراسة، تسليط الضوء على هذه المشكلة والتعرف على واقع الضغوط النفسية، وتحديد مستويات الدافعية للإنجاز ومن ثم التحقق من وجود علاقة تربط بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى الأساتذة في المرحلة الابتدائية.

ومن هذا المنطلق تمحورت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

• **التساؤل الرئيسي:**

✓ هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية الوادي؟

• **التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

**2. فرضيات الدراسة:**

**الفرضية الرئيسية:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية الوادي.

**الفرضيات الجزئية:**

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

### 3. أهمية الدراسة:

#### أ- الأهمية النظرية:

- دراسة الضغط النفسي وأعراضه ومصادره نظرا لانتشاره الواسع في وقتنا الحاضر بين كافة شرائح المجتمع.
  - الكشف عن الأسباب التي تؤدي بالمعلم للشعور بالضغط النفسي ومدى تأثير هذا الأخير على دافعية المعلم للإنجاز.
  - توضيح العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى الأساتذة.
- #### ب- الأهمية التطبيقية:

- إمكانية أخذ نتائج هذه الدراسة بعين الاعتبار أثناء معالجة مشكلة الإضراب والاحتجاجات التي يقوم بها الأساتذة والتي لا تزال قائمة إلى حد كتابة هذه الأسطر.

### 4. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على طبيعة الضغوطات النفسية لدى الأساتذة في المرحلة الابتدائية من خلال تسليط الضوء على مصادرها وآثارها عليهم.
- الكشف عن طبيعة الدافعية للإنجاز النفسية لدى الأساتذة في المرحلة الابتدائية من خلال رصد أهم مظاهرها.
- التحقق من وجود علاقة تربط بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز النفسية لدى الأساتذة في المرحلة الابتدائية.

### 5. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

#### 1.5 الضغط النفسي:

هو عبارة عن حالة نفسية مرتبطة بجملة من العوامل التي تؤثر على نفسية المعلم وتولد لديه نوع من القلق والتوتر، وهذا ما قد يؤثر بدوره عليه أثناء قيامه بعملية التدريس في القسم.

## 2.5 الدافعية للإنجاز :

هي قدرة المعلم على العمل بنوع من الإتقان والإبداع والمثابرة، والتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء أدائه المهمة التدريسية، وهو ما ينعكس على المعلم والمتعلمين بالإيجاب ويولد الرغبة لديهم في الاجتهاد أكثر لبلوغ الأهداف المسطرة والمنتظرة من المعلم والمتعلمين على حد سواء.

## 6. الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة القاعدة الأساسية الأولى التي تنطلق منها جل الدراسات والبحوث، كونها تعتبر مصدر ومنبع للمعلومات التي يعتمد عليها الباحث في تحديد الجوانب الرئيسية التي سيتطرق إليها في بحثه كما تساعد في التعرف على الأدوات التي سيجمع من خلالها تلك المعلومات وتحديد المنهج الذي يناسبه في دراسته.

وبعد موضوع الضغوط النفسية بشكل عام والضغوط النفسية لدى المعلمين خاصة في المرحلة الابتدائية من المواضيع التي لاقت اهتماما كبيرا من طرف الباحثين نظرا لما لها من تأثير في دافعيته نحو الإنجاز، حيث تناولنا في هذا العنصر أهم الدراسات التي تتعلق بموضوعنا من ناحية المتغيرات والتي قسمناها على النحو التالي:

### أولا: الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي

1. دراسة هابلين، هالين وهاريس Halyin and harri ،Haplin (1985) حول: علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين.

كان الهدف من هذه الدراسة هو بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى المعلمين. وتم استعمال الأدوات التالية في: مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من (24) عبارة، واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة

تكونت عينة الدراسة من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية على النحو الآتي (48) معلما من ولاية الأabama (52) معلما في ولاية كانساس، (31) معلما في ولاية متشجان.

توصلت هذه الدراسة إلى وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:

- ✓ العجز المهني
- ✓ التدريس الجماعي
- ✓ أعباء العمل الزائدة
- ✓ العلاقة المهنية بين المعلمين والإدارة
- ✓ العلاقة بين الزملاء

كما أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمات الإناث أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين الذكور. وأشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبرتهم. (زبان بوزيان، 2015، ص9)

2. دراسة بلوكس وميتشال (1995) Blix & Mitchell عنوان هذه الدراسة: "الضغط المهني لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأمريكية".

استهدفت هذه الدراسة قياس أعراض الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرسون في الجامعات الأمريكية. وتكونت عينه الدراسة من (400) عضو من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأمريكية من الجنسين.

وقد استعمل الباحثان في هذه الدراسة استبيان لقياس الضغوط تم بنائه اعتمادا على نظريه بورتير في الدوافع. واشتمل الاستبيان على فقرات تتعلق بالاحترق النفسي.

أظهرت نتائج الدراسة وجود درجة متوسطة من الاحتراق النفسي هيئه التدريسية، كما بينت نتائج الدراسة وجود مجموعه من الأعراض الناجمة عن الاحتراق النفسي والشعور بالضغط، وقد تمثلت هذه الأعراض في وجود درجه مرتفعه من الإحساس بمشاكل صحية لدى أفراد العينة المدروسة، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية. وانخفاض مستوى الإنتاجية لديهم، كما بينت الدراسة أيضا وجود علاقة بين الدافعية والحوافز المقدمة لهم. (شابني، 2012، ص26)

3. دراسة متولي (2000) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على 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 الصالح المعلمات.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي في مستوى 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 (أبيودس. ص 123)

4. دراسته نيكول روبر وآخرون (Nicole Royer et all :2001) عنوان الدراسة: "الضغط النفسي لدى مدرسي الكيبك".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى مدرسي الكيبك اكتشاف أهم المصادر المسببة للضغط النفسي لديه وتكونت عينته من 1158 مدرس ومدرسه من مختلف مراحل التدريس، منهم 790 مدرسة و334 مدرسا.

استعمل الباحثون استبيان لقياس مستوى الضغوط النفسية أعده باحثون لدراسة مشابهة وهم: Baglion et Fazlon. Borg. Boyel، وهو يقيس مستوى الضغوط بالنسبة لمجموعة من المصادر تتمثل في سلوك التلاميذ، العلاقات مع الآخرين، التقدير الاجتماعي، عدد ساعات العمل، أعباء العمل. وهذا وفقاً لمتغير الخبرة والجنس ومرحلة التدريس، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغط لدى المدرسين بشكل عام يتراوح بين المتوسط والعالي، كما بينت الدراسة أن المدرسين الذين لديهم خبره نقل عن 6 سنوات هم أقل شعوراً بالضغط من الآخرين على كل مصادر الضغط التي يحتويها المقياس ما عدا مصدر التقدير الاجتماعي، كما أوضحت أن مدرسي المرحلة الابتدائية لديهم مستوى عالي من الضغط على كل مصادر الضغط النفسي التي يقيسها المقياس، وقد سجلت الدراسة وجود فروق بين المدرسين والمدرسات في كل مستوى الضغط الذي يشعرون به وفقاً لمصادر الضغط، توصلت أن المدرسات لديهن

مستوى عال من الضغط على كل المصادر ما عدا مصدر التقدير الاجتماعي (شابني 2012، ص 29).

5. دراسة خنيش ليلي (2009) حول: "إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين دراسة وصفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الوادي".

هدفت الباحثة من خلال دراستها إلى التعرف على الفروق في استعمال أنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعايشها الطور الابتدائي، وذلك حسب متغير الجنس، الحالة العائلية (متزوج، أعزب، آخر) والخبرة المهنية. وتكونت عينة الدراسة من 60 معلما ومعلمة.

وقد اعتمدت الباحثة في دراستها علي المنهج الوصفي التحليلي

وتمثلت أداة الدراسة في استبانة الضغوط النفسية، واستبانة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتي اشتملت على إستراتيجيات معرفية، وجدانية، رياضية، دفاعية، اجتماعية، وأسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجيات الرياضية وحول معرفية لصالح الذكور حسب متغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجيات حول المعرفة لصالح ذوي الخبرة الطويلة تبعا لمتغير الخبرة.
- كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في استعمال الإستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط لصالح المعلمين المتزوجين بدلالة الحالة العائلية (خنيش، 2009).

6. دراسة عمر شداني (2011) حول: "إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة".

هدف الباحث من خلال دراسته إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية.

طبق الباحث دراسته على عينة من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة 68(ة).

وقد اعتمد الباحث في دراسته علي المنهج الإحصائي في جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات والإحصائيات والتي تساعد على المتابعة الجيدة للموضوع، وطبق الباحث استبيان تم بناءه اعتمادا علي دراسات سابقة ودراسة استطلاعية، وقد أسفرت النتائج الدراسة على وجود إستراتيجيات: التجنب، التواصل توظف لدى المعلمين خلاف إستراتيجيات حل المشكل، والدعم والمساندة، واعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة كما توظف هاتين الإستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية السن، الجنس الحالة العائلية (شداني، 2011)

7. دراسة محمد مقداد، فاضل عباس خليفة (2012) بعنوان: "الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين".

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل وتحديد أنواع الإستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط.

وقد تكونت عينة الدراسة من 146 معلما ومعلمة منها (25) معلما و(121) معلمة من معلمي نظام الفصل المسجلين بمدارس وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي 2004/2005.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة علي المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب الذي يمكن من تحقيق أهدافها المختلفة.

وقد استخدم في دراسته مقياس الضغط النفسي بناء استبانة ضمت ثلاث أبعاد رئيسية هي: (مظاهر الضغوط النفسية، ومصادرها وإستراتيجيات مواجهتها).

وقد بينت توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها

- أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريس والشعور باليأس والملل وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس.
- أن معلمي نظام الفصل يتعرضون المصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها: في الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ.
- أن معلمي نظام الفصل يستخدمون إستراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وأهمها الإستراتيجيات المعرفية.

- وفيما يخص المتغيرات الديموغرافية تبين في مجال الضغوط النفسية أن الفرق بين فئتي متغير الجنس (ذكور / إناث) وجنس التلاميذ (معلمات تدرسن الذكور / معلمات تدرسن الإناث) فقد كان ذو دلالة إحصائية، وفي مجال مصادر مظاهر الضغوط النفسية تبين أن الفرق بين فئتي الحالة الاجتماعية (متزوجون / عزاب) وفئات الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة) فقد كان ذو دلالة إحصائية وما عدا هذا فقد كان الفرق فرقا غير معنوي (مقداد خليفة، 2012).

ثانيا: الدراسات التي تناولت موضوع الدافعية للإنجاز

### 1. دراسة اندرسون Anderson (2000):

قام بدراسة هدفت إلى التعرف على درجة دافعية المعلمين وبيان العوامل الأكثر أهمية التي تساعدهم على البقاء في مهنتهم كمعلمين وتزيد دافعتهم نحو العمل.

أجريت الدراسة على عينه من 394 معلما ومعلمه في مدارس مختلفة من ولاية جنوب كارولينا استخدم السؤال المفتوح لجميع البيانات.

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن دافعية الإنجاز لدى المعلمين متوسطة، وأن هناك عوامل تزيد من دافعتهم نحو العمل وتساعدهم على البقاء في المهنة من بينها دعم المديرين للمعلمين، وتعاون الطلبة، البيئة الآمنة والنظيفة، الراتب العالي، والصفوف المنظمة. (القرشي 2015، ص 47.46).

### 2. دراسة ديامنتس (Diamants) (2004)

أجرى دراسة هدفت إلى التعرف على درجة دافعية المعلمين وعمل مقارنه بين ما يتوقعه المدير لدافعية المعلمين وما يعتقد المعلمون محفزا لدافعتهم في التدريس. أجريت الدراسة على معلمي ومديري خمس مدارس مختلفة في ولاية تكساس وكان من أهم نتائجها أن دافعية المعلمين كانت متوسطة.

### 3. أجرى أليس (Ellis 2011)

دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الانجاز لدى معلمي المدارس الخاصة في ماليزيا، وتكونت عينه الدراسة من 150 رئيس قسم، وتوصلت إلى نتيجة أن المعلمين يقومون بأدوارهم الوظيفية بدرجة كبيرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الدافعية للإنجاز في ضوء متغير الجنس (القطيش، الشرفات، 2017، ص 216)

4. دراسة شرقي راجح (2010) بعنوان: "النمط القيادي للمديرين وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأنماط القيادية الثلاث (الديمقراطي، التسلسلي، النسبي) ودافعية الإنجاز لدى المعلمين أقيمت الدراسة بمدارس التعليم الابتدائي لولاية المسيلة. حيث بلغ حجم العينة 395 استاذ وأستاذة تم اختيارهم عشوائيا.

واعتمد الباحث في دراسته على النهج الوصفي التحليلي، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع المعلومات اللازمة للدراسة ولقد تم تحليل المعطيات بواسطة برنامج "SPSS".

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن هناك توافر للأنماط القيادية الثلاث إلا أن النمط الديمقراطي هو السائد بكل المدارس محل الدراسة.
- هناك علاقة ارتباطية موجبة بين النمط القيادي الديمقراطي ودافعية الإنجاز، في حين وجود علاقة سالبة بين نمطي القيادة الديكتاتوري والتسلسلي ودافعية الإنجاز لدى المعلمين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين الجنسين لصالح الإناث
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين المعلمين لكل من متغيري سنوات التدريس والمستوى التعليمي (شرقي (2010).

5. دراسة حسين مشوح محمد القطيش، أحمد عايد فنخور الشرفات (2017) - بعنوان: "مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاث الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية".

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاث الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية.

تكونت عينة الدراسة من (178) معلما ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

اعتمد الباحثان في الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي ميدانيا ويهتم بوصفها وصفا دقيقا.

وتمثلت أداة الدراسة في استبانة وتكونت من جزأين، الجزء الأول: المعلومات الديمغرافية عن المستجيبين (الجنس، المؤهل العلمي)، والجزء الثاني: اشتمل على فقرات عن دافعية الإنجاز عددها (26) موزعة على 4 مجالات هي (الأداء، الثقة بالنفس، السلوكيات المثابرة)، وتوصل الباحثان إلى نتائج مفادها أن مستوى دافعية الإنجاز للمعلمين متوسطة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) المستوى دافعية الإنجاز تعزى لمتغيرات الجنس الخبرة (القطيش، الشرفات، 2017)

6. دراسة دليلة كابور (2017) حول: "دافعية الإنجاز لدى المعلمين وعلاقته بالنمط القيادي المدراء المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية بدائرة عين فكرون".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط القيادي المدراء المرحلة الابتدائية وقد تكون مجتمع البحث من جميع معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية لدائرة عين فكرون لعام، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة نسبيا اشتملت على (76) أستاذ وأستاذة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يتناسب مع موضوع الدراسة.

واعتمدت على المقابلة كأداة لجمع البيانات وذلك من أجل الاتصال مع المعلمين والاستفادة منها عند بناء الاستبيان، كما اعتمدت الباحثة على الاستبيان ومقياس دافعية الإنجاز لدى المعلم في الدراسة الأساسية واستخدمت الأسلوب الإحصائي، معامل الارتباط بيرسون.

وقد توصلت إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط الديمقراطي لمدراء المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط الأوتوقراطي لمدراء المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط التسببي لمدراء المرحلة الابتدائية. (كابور، 2017)

### ثالثاً: الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي والدافعية للإنجاز

1. دراسة الضريبي (2008) بعنوان "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الضغوط النفسية لدى مدرسي التعليم الثانوي في دمشق وصنعاء (العينة الكلية)، إضافة إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة والأساليب المتبعة في مواجهها، أيضاً التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والرضا الوظيفي من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأخيراً معرفة أثر تفاعل متغيرات البحث (البلد، التخصص، الجنس، الخبرة) في الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، والرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز.

وتألفت عينة الدراسة من (773) مدرسا ومدرسة، وتوصلت إلى النتائج الآتية:

- يتعرض المدرسون لمستوى منخفض من الضغوط بنسبة (23.28) ولمستوى متوسط من الضغوط بنسبة (52، 78) ولمستوى مرتفع بنسبة (23.93)
- أن الدخل الشهري للمدرس أكبر مصدر للضغوط ثم أولياء الأمور يليه الطلبة، ثم الإدارة، وجاءت في الترتيب الأخير الأبعاد التالية: بيئة العمل الموجه زملاء العمل على التوالي.
- أن أسلوب طلب المساعدة من الآخرين أكثر الأساليب إتباعاً من قبل المدرس في مواجهة الضغوط النفسية، ثم أسلوب التمني يليه لوم الذات والآخرين ثم التنفيس الانفعالي، وجاءت

في المراكز الأخيرة الأساليب التالية على الترتيب: إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، الهروب والتجنب، اللجوء إلى الدين، أسلوب المواجهة والتحدي. (أيبو، دس ص ص 126.127)  
2. رضوان إبراهيم بوناب (2013) عنونت بـ "الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز".

هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط والدافعية نحو الإنجاز لدى عمال مركب تكرير البترول.

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (174) عاملاً تم اختيارها من المجتمع الأصلي البالغ عدده (1370) عاملاً باستخدام العينة العشوائية المنتظمة واعتمد على استمارتين الأولى معدة لقياس الضغط النفسي والثانية معدة لقياس الدافعية نحو الإنجاز.

وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة منخفضة من العمال يعانون من الضغط النفسي، حيث بلغت (29) في حين بلغت نسبة العمال الذين لديهم مستوى مرتفع من الدافعية نحو الإنجاز (70). كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية قوية بين الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.75)، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العمال في مستوى الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز حسب متغيرات الدراسة (بوناب، 2013).

3. دراسة ضياء يوسف حامد أبو عون (2014) حول: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات، كما هدفت للتعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات. تكونت عينة الدراسة من (200) صحفي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وتمثلت أداة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية، مقياس الدافعية للإنجاز، مقياس فاعلية الذات.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطا، بينما كان مستوى الدافعية للإنجاز لديهم مرتفع وكان مستوى فاعلية الذات مرتفعا.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في متوسط الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث عمل سابقة، التعرض للاستهداف المباشر، فقدان أحد الزملاء منطقة العمل أثناء الحرب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب الشهري، التعرض لحوادث سابقة، فقدان أحد الزملاء منطقة العمل أثناء الحرب، بينما ظهرت فروق تعزى لمتغير: التعرض لاستهداف مباشر لصالح الصحفيين الذين لم يتم استهدافهم (أبو عون، 2014)
- 4. دراسة سلطان عويد السلطان العنزي (2018) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت ومستوى الدافعية للإنجاز لديهم، والتحقق من دلالة الفروق بين مستويات بعض المتغيرات الديموغرافية في متغيرات الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز.

وقد شملت عينة الدراسة (342) من المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الثانوية في أربع محافظات من محافظات دولة الكويت.

وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للمعلمين للسببي (2016)، ومقياس الدافعية للإنجاز عبد الرحمن الأزرق (2000) على عينة الدراسة.

وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية للإنجاز، وتوصلت الدراسة أيضا لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز تبعا لمتغير الجنس. في حين لم يتم التوصل لفروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفقا لمتغير الخدمة (الخبرة) (سلطان عويد 2018).

## ❖ التعقيب على الدراسات السابقة ومدى استفادة الدراسة الحالية منها:

بعد إطلاعنا على جملة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا سواء من قريب أو من بعيد حيث أنها ركزت على موضوع الضغط النفسي والدافعية للإنجاز خاصة في الجانب التعليمي الذي يعتبر من البؤر التي تكثر فيها مصادر الضغط حيث وجد أن هناك أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسات ودراستنا الحالية وتمثلت في:

### أ- أوجه التشابه مع الدراسة الحالية:

من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي الارتباطي وهو نفس المنهج الذي استخدم في دراسة "دراسة دليلة كابور" و"دراسة حنيش ليلي" وهو المنهج المناسب لدراستنا الحالية.

- أن جل الدراسات التي تطرقنا إليها استخدمت الاستبيان الخاص بالضغط النفسي ومقياس الدافعية للإنجاز كأدوات لجمع البيانات وهما ما اعتمدنا عليها في دراستنا.
- أيضا تتشابه هذه الدراسات مع دراستنا في المتغيرات (الضغط النفسي، الدافعية للإنجاز) وهما نفس المتغيرات التي نحن بصدد البحث عن العلاقة بينها.
- بالإضافة إلى العينة التي طبقت عليها جل هذه الدراسات والمتمثلة في أساتذة التعليم الابتدائي وهي نفس العينة التي نحن بصدد التطبيق عليها.

### ب- أوجه الاختلاف مع الدراسة الحالية:

- تختلف هذه الدراسات عن دراستنا في بيئة التطبيق حيث طبقت أغلب الدراسات في بيئات عربية وبعضها في بيئات أجنبية بينما دراستنا ستطبق في بيئة عربية بالجزائر (الوادي)، والمجال الزمني.
- كما اختلفت في المتغيرات التي تم ربطها بالضغط النفسي كما في دراسة "متولي". ومن حيث المتغيرات التي تم ربطها بالدافعية للإنجاز في دراسة "شرقي رابع"، ودراسة "دليلة كابور" في حين ركزنا في دراستنا فقط على متغيري الضغط النفسي والدافعية للإنجاز
- اختلفت دراسة "رضوان إبراهيم بوناب" ودراسة "ضياء يوسف حامد أبو عون" عن دراستنا في عينة الدراسة.

وعليه فقد استفدنا من هذه الدراسات في بناء تصور شامل للإطار النظري الذي ستبنى عليه دراستنا، بالإضافة إلى الإطلاع على الطرق المنهجية السليمة التي تقوم عليها أي دراسة والأساليب الإحصائية التي تتناسب مع دراستنا الحالية من أجل تحليل نتائجها والتوصل إلى إثبات للفرضيات التي قمنا بطرحهم أو نفيهم، كما استعنا بمقياس الدافعية للإنجاز عند المعلمين والمطبق في دراسة دراسة "دليلة كابور" (2017).

كما استفدنا هذه الدراسات من خلال النتائج التي توصلوا إليها في تفسير النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة والمقارنة بينها.

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

### تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط
3. تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية
4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
5. أنواع الضغط النفسي
6. مصادر الضغوط النفسية
7. مصادر الضغط النفسي عند المعلمين
8. أعراض الضغط النفسي
9. قياس الضغط النفسي
10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
11. آثار الضغوط النفسية

### خلاصة

## تمهيد:

إن الضغط النفسي يعد من بين أهم المواضيع التي كانت ولا زالت تشغل الكثير من المختصين في مختلف التخصصات، وذلك راجع للآثار السلبية التي يخلقها هذا الأخير، فحياة الإنسان لا تكاد تخلو من الضغوط نتيجة الطبيعة الحياة لكن الاختلاف بين الأفراد يكمن في شخصية كل فرد من حيث القدرة على التغلب أو الاستسلام لتلك الضغوط فهناك من يجعلها مصدرا لقوته ودافعا للتفوق وهناك من تؤثر وتعرقل حياته وتجعله يعيش في حالة توتر وقلق دائمين يصعب عليه التغلب عليهما، وبالتالي ستؤثر على دافعيته تجاه أي عمل أو نشاط مكلف به، ولعل أن مجال التعليم لا يقل عن بقية المجالات الأخرى في التعرض لهذه الضغوط فالمعلمين يعتبرون أكثر عرضة للضغوط كون الميدان التربوي تتوفر فيه جل المصادر والأسباب المؤدية إليه التي قد تكون عائق في طريق المعلم في القيام بواجبه على أكمل وجه.

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم العناصر التي تمكنا من فهم الضغط النفسي والتعمق فيه بداية بمفهوم الضغط النفسي. ثم اللمحة التاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية، أنواع الضغط النفسي، مصادر الضغوط، أعراض الضغط النفسي، والنظريات المفسرة للضغوط النفسية، آثار الضغوط النفسية، قياس الضغط النفسي، وأخيرا إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

## 1. مفهوم الضغط النفسي:

### أ. المفهوم اللغوي:

عرفه القاموس المحيط بأنه: ضغطه، عصره، وزحمه وعمره إلى شيء. (الفيروز - 2008، ص 976)

أما في المعجم الوسيط فجاء: ضغطه (ضغطا) غمزه إلى شيء كحائط أو غيره، أي تشدّد وضيق، وقهره أو أكرهه. (أيوب، د.س. ص 41)

وحسب أنطوان وآخرون بالرجوع إلى المعاجم اللغوية تجد أن الضغط يعني تضيق معنوي، تأثير إكراه (عريس، 2017، ص 58)

### ب. المفهوم الاصطلاحي للضغط النفسي

تعتبر محاولة إعطاء تعريف موحد للضغط النفسي أمر في غاية الصعوبة وذلك لكونه ظاهرة متداخلة، حيث يختلف التعريف من باحث لآخر وذلك راجع لاختلاف الأطر والمسلمات التي يقوم عليها كل باحث في تفسيره للضغوط.

وعليه سوف نتطرق المجموعة من التعريفات للإمام ببعض الجوانب لتلك الضغوط.

عرفت ابتسام محمود محمد سلطان الضغط بأنه: هو العملية التي يتم من خلالها تقييم حدث بأنه مؤذ، أو مهدد، أو يحمل تحدّيًا وأنها تقييم قدرة الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه بأنها غير كافية، وهي الأحداث التي تدرك أنها أعباء على الفرد، أو أنها تتجاوز موارده للتأقلم وعده باعًا للتوتر (محمد سلطان، 2009، ص 75).

عرفت ماجدة بهاء الدين السيد عبيد الضغوط النفسية بأنها: حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا نخرج منه أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين. (السيد عبيد 2008، ص 21)

أما فاروق السيد عثمان (2008) فقد عرف الضغوط على: أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما

ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق والإحباط والحرمان والقلق. (السيد عثمان، 2008، ص 96)

وقد عرف "سيللي" الضغوط على أنها: عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلباته البيئية مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (أحمد البطي، 2018، ص 21)

ويعرفه (sails gi and wallace) (1987) : قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه.

كما يعرفه "ماك جراث" (mac grath): نوع من اللاتوازن بين المطلب والقدرة على الاستجابة له، في ظل ظروف يدرك فيها الفشل في تلبية الطلب على أن له عواقب مهمة. (ابن صالح 2015، ص 89)

ويعرف "بوج وكوبر" (Cooper & Bogg) 1995: الضغط بأنه عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على عاتقه، أو الظروف التي يواجهها، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية. (عبد المسلي، 2006، من 20)

ويعرف عبد المعطي (2006) الضغوط النفسية: بأنها تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية التي تكون على درجة كبيرة من الشدة بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامه مع متطلباتها، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه. (قربطع، 2017، ص 475)

وحسب عبد الستار إبراهيم: يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (عبد الستار، 1998، ص 106)

كما يعرف أيضا الضغط على أنه استجابة طبيعية لتحدي بدني أو عاطفي ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي

التحديات التي تثيرنا وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط النفسي يمثل الأوضاع التي يصبح فيها الأفراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهيارا بدنيا ونفسيا. (العبد الله، 2014، ص 9)

كما أنه يوجد ثلاث اتجاهات تطرقت لتعريف الضغط النفسي:

- **الاتجاه الأول:** يركز على المثيرات أو الظروف الخارجية فيعرفها بأنها وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها.
- **الاتجاه الثاني:** يركز على الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للضغوط النفسية فيعرفها بأنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.
- **الاتجاه الثالث:** يركز على التفاعل بين المثيرات الخارجية وخصائص شخصية الفرد فيعرفها بأنها العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات أو الظروف الخارجية ولا يهمل هذا الاتجاه دور العوامل الوسيطة (الشخصية، التفكير، والدعم الاجتماعي) في تعريف الضغوط النفسية، إذ يركز على التفاعل بين العضوية والمثيرات الخارجية. (الشخابنة، 2010، ص 19. 22. 23)

وحسب حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله: فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة الكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة فيها فإن الضغط هنا يكون مرغوبا فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط. (الفرماوي وعبد الله، 2009، ص 21.211)

يعرف أيضا الضغط النفسي على أنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو إنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر.

(Marilou Bruchon، 2001; p68)

وانطلاقا من التعريفات السابق ذكرها يتبين لنا أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة داخلية ناجمة عن تعرض الفرد للمثيرات موجودة في البيئة التي يعيش فيها والتي قد تحدث تأثيرا على حالته النفسية والجسمية وتفقد نوع من التوازن وصعوبة تكيفه مع المواقف والتي تتعكس

بالسلب على أدائه وسلوكه، وهذا ما جعل إعطاء تعريف موحد لهذه الظاهرة في غاية الصعوبة وذلك نظرا لاختلاف توجهات الباحثين بالإضافة إلى المجال الذي يتواجد فيه الفرد من خلال المثيرات التي يحتوي عليها ذلك المجال.

## 2. لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط:

يرجع سميث 1993 (smith) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط "stress" مشتقة من الكلمة اللاتينية "soctus" وهي تعني الصرامة وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل "stringere" والذي يعني يشد "tighten" ومعنى هذا إن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما. (الفاخري، 2018، ص 13).

أما في اللغة الإنجليزية فقد وردت ثلاث مصطلحات في الانضغاط "strain" والضغط "stress" وجاءت الضواغط "stressor" لتشير إلى تلك المؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيائية واجتماعية ونفسية) والتي لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة "stess" فتعبر عن الحدث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، ويشير مصطلح الانضغاط "strain" إلى حالة الانضغاط التي يعاني منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل قلق أو مكتتب أو متوتر. (بوناب 2013، ص 27)

وقد استخدم مصطلح الضغط في القرن 14 بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة، وفي القرن 17 استخدم ليصف الشدة والصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثرا بعمل المهندس "روبرتهوك" (hooke). (الفاخري 2018، من 13).

وفي أواخر القرن 18 أستعمل مفهوم الضغط بما يرادف معاني القوة والتوتر أو الجهد المكثف. (منصوري، 2017، ص12)

وفي القرن 19 استخدمت اللفظة لتعبر عن العبء الذي يحدث التوتر. (محمد سلطان، 2009، ص 75)

وتغير مفهوم الضغط في بداية القرن 20 إذ أصبح يعني قوة دافعة أو قوة مجموعة المواقع المحركة للسلوك. (منصوري، 2017، ص 12)

ويذكر "السمادوني" (2007) أن مصطلح الضغط من المصطلحات القديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية وقد تم استخدامه حديثاً في مجال العلوم الإنسانية عامة وفي مجال علم النفس خاصة ليشير إلى تلك القدرة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتسفر عن تأثيره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر والصراع والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى سوء التوافق. (الفاخري 2018، ص 14-15)

### 3. تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية

هو إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة متطلبات وأعباء مهنة التعليم بسبب مصادر الضغوط المدرسية في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عليها مجموعة من الآثار الفسيولوجية والنفسية والسلوكية (منصوري، 2017، ص 30)

كما عرفه آخرون بأنها تمثل شعور المعلم بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من أعباء زائدة فيما يقوم به من أدوار وما يواجهه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية.

كما جاء تعريف آخر للضغوط النفسية للمعلمين على أنها ما يتعرض له المعلم من مشكلات في محيط عمله وتسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة وبصورة جيدة، بل يمكن أن تسبب له أعراضاً مرضية وتؤدي هذه إلى استنزاف جسمي وانفعالي، من أهم مظاهره فقدان الاهتمام بالطلبة وتبدل المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار. (النوايسة، 2013، ص 37)

ويعرفها كيرياكو و"سوتكليف": بأنها مجموعة من أعراض الاستجابة ذات الآثار السلبية مثل الغضب أو التوتر والإحباط والكتابة الناجمة عن مهنة التدريس. (عسيري، 2012، ص 1002)

وتعرف أيضاً على أنها مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية، أو فسيولوجية، أو سلوكية وتشير إلى المواقف المعلمية الضاغطة ومتاعب العمل الزائدة

(workover load)، وصراع الدور (role conflict) وغموض الدور (role ambiguity) والتي تحدث قلقاً، أو ضغطاً مزمناً على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه. (خليفة، 2012، ص 181)

وعليه فالضغوط النفسية عند المعلمين تتمثل في إحساس المعلم بنوع من التعب والإرهاق جراء الجهد الذي يبذله أثناء أداء عمله والمشكلات التي قد تصادفه أثناء عمله والذي قد يسبب له حالات مرضية تؤثر على حالته الجسمية والنفسية وتعوقه على أداء عمله بشكل طبيعي ومتقن.

#### 4. أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو بعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي. (السيد عبيد، 2008، ص 24).

وعليه يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى:

#### 1.4- تصنيف الضغوط على أساس استمراريتها لدى الفرد:

أ. الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد لمدة معينة تم تزول مثل: الضغوط الناشئة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب ومفاجئ أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة ومثل هذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثل ما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الأعصاب الصدمية (أحمد البطي، 2018، ص 27)

ب. الضغوط المزمنة: وهي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية واقتصادية غير ملائمة وتلك الضغوط المزمنة في ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهةها وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط

المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط. (الفاخري، 2018، ص 27).

#### 2.4- تصنيف الضغوط على أساس نتائجها:

أ. **الضغوط الإيجابية:** هي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداع وإنجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل (أحمد البطي، 2017، ص 28)  
ب. **الضغوط السلبية:** وهي تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتوقعه في الإنجاز وتؤدي إلى سوء التوافق والاكنتاب والقلق والإحساس والإحباط والعدوان على الآخرين، وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل التغيب عن العمل وعدم الرضا الوظيفي وانتشار اللامبالاة والفوضى. (الفاخري 2018، ص 25)  
كما اتفقت ماجدة بهاء الدين السيد عبيد في تقسيمها للضغوط مع التقسيم السابق كما يلي:

- **الضغط النفسي الإيجابي:** هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

- **الضغط النفسي السلمي:** أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (السيد عبيد، 2008، ص 25).

جدول (1): بابين المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية حسب "killy" 1994:

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب الانخفاض في الروح المعنوية وتؤدي إلى الشعور بتراكم العمل	تكون دافع للعمل والإنجاز
تولد ارتباكا لدى الفرد وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفر القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات

تمنح الإحساس بالمنعة والإنجاز	تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل
تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل	تسبب للفرد الضغط والتشاؤم من المستقبل.
تمنح الفرد القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي	تؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة
تساعد الفرد على النوم الجيد	تسبب للفرد الشعور بالأرق

(منصوري، 2017، ص23)

### 3.4- تصنيف الضغوط على أساس شدتها:

- أ- **ضغط نفسي قوي**: يصعب على الفرد تجاهله أو التغاضي عنه نظراً لما تفرضه من تهديدات على الفرد، وهي ضغوط طويلة المدى في الغالب.
- ب- **ضغط نفسي متوسط**: وهو ضغط مرتبط بأحداث الحياة اليومية ولكنها مؤقتة.
- ج- **ضغط نفسي عادي**: وهي ضغوط متصلة بالمواقف اليومية الراهنة التي تنشأ من التفاعلات اليومية وصراعات العاملين في بيئة العمل ومعاملاتهم برؤسائهم. (طوبال، 2017، ص51) وهناك من يقسم الضغوط النفسية إلى:
- **ضغوط اجتماعية**: كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات.
  - **الضغوط الأسرية**: بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق وتربية الأطفال.. الخ (السيد عبيد، 2000، ص24).
  - **الضغوط الاقتصادية**: تتضمن عدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد، كما تتصل الضغوط الاقتصادية بالمزايا المادية التي تسعى الإدارة للحصول عليها لإرضاء العاملين داخل المنشأ مثل الحوافز والمكافآت والتعيين في أماكن بعيدة عن إقامة العامل مما يؤدي إلى إهدار المال في الإنفاق (أبيو، دس، ص64).
- ويميز "موري" (murray) بين نوعين من الضغوط هما:
- **أ- ضغط "بيتا Beta"**: ويشير إلى دلالة الموضوعات والأشخاص كما يدركها الفرد.

- ب-ضغط "ألفا Alpha": ويشير به إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها وأن المهم هو النوع الأول أي "بيتا Beta" حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يتركها الفرد. (الفاخري 2018، ص28)

من خلال ما تم عرضه في هذا العنصر فالضغوط النفسية بكل أنواعها فهي تشكل عينا كبيرا على قدرة الفرد في التحمل والمقاومة مما ينعكس سلبا على حالة الفرد من جميع الجوانب، فهي تشكل خطرا على صحته وتوازنه وبالتالي العجز عن ممارسة النشاطات والأعمال بشكل طبيعي بمعنى أنها تكون عائق أمامه.

## 5. مصادر الضغوط النفسية

### أ. مصادر خارجية

- مصادر متعلقة بالمشكلات الاقتصادية أو المادية: وتتمثل في الفقر وانخفاض الدخل والبطالة والتفاوت الطبقي حيث أصبح المجتمع توجد به طبقة صغيرة تملك الأموال والأغلبية من الأفراد تمثل طبقة من الفقراء، فضلا عن انخفاض معدل الإنتاج إلى معدل الاستهلاك للأفراد (الفاخري 2018، ص38).

- مصادر متعلقة بالمشكلات الأسرية: الصراعات الأسرية، كثرة المجادلات والانفصال، الطلاق، تربية الأطفال، وجود أطفال مرضى أو معاقين في الأسرة.

- مصادر متعلقة بالمشكلات الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين كثرة اللقاءات، أو قتلها، العزلة، الإسراف في التزاور أو الحفلات (محمد سلطان، 2009، ص81)

- مصادر متعلقة بالمشكلات العضوية: كالإصابة بالمرض، صعوبات النوم، الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية العادات الصحية السيئة، واختلال النظام الغذائي.

- مصادر متعلقة بضغط الانتقال والتغيير: كالسفر الهجرة تغيير المسكن أو الإقامة، الانتقال إلى عمل. (جديد عبد الستار، 1998، ص108)

- مصادر كيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافين، النيكوتين.. الخ (السيد عبيد، 2008، ص31)

- مصادر مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل وعدم الرضا عن العمل. (الفاخري 2018، ص 39)

#### ب. مصادر داخلية

- المشكلات النفسية (الانفعالية): كالتوتر الغضب الاكتئاب الاستثارة وسرعة التهور  
- المشكلات الشخصية: كالهروب، المقاومة، انخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح، التصلب، جمود الرأي، صعوبة اتخاذ القرار، والتردد، الطموح المبالغ فيه. (طويال 2017، ص 55).

- القلق والإرهاق والمخاوف: (على أنواعها) والأخطار (وخاصة ما يهدد الحياة منها) والوحدة والإرهاق الفكري.. الخ (النايلسي، 1991، ص 257)

كما أن عدم تقدير الآخرين للجهود التي يبذلها الفرد بعد مصدر آخر للضغوط، فضلا عن ذلك فإن عملية مواجهة الضغط النفسي بحد ذاتها قد تكون مصدرا للضغوط النفسية (محمد سلطان 2009، ص 78)

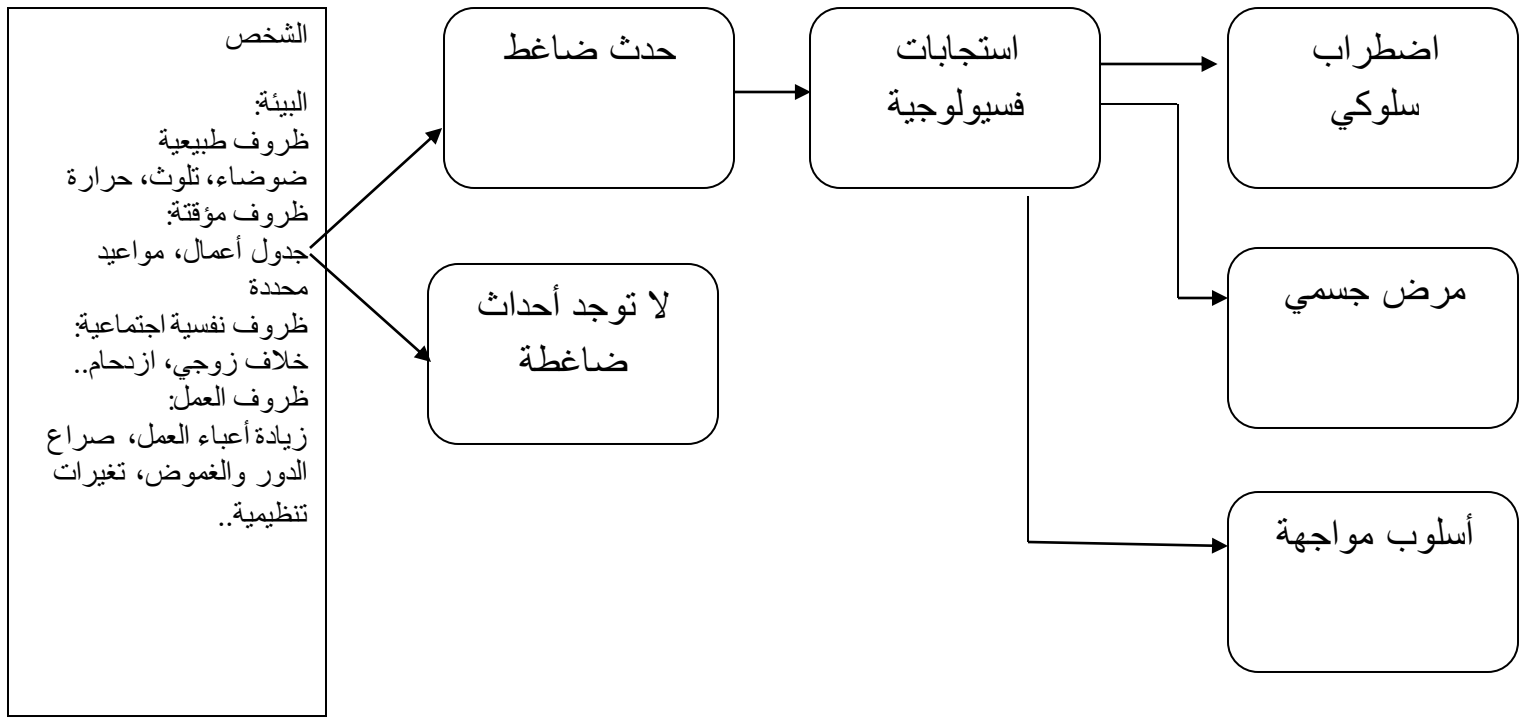
كما قام لازاروس وكوهين (Cohen & Lazarus) بتصنيف العوامل الضاغطة إلى ثلاث أقسام:

➤ الظواهر الفجائية (cataclysmic phenomena) التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية.

➤ الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأسرية.

➤ المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل إحباطات العمل.

وفيما يلي رسم تخطيطي للعوامل الضاغطة وتأثيراتها:



شكل (01): يبين العوامل الضاغطة وتأثيراتها. (عبد المعطي، 2006، ص 40)

#### 6. مصادر الضغوط النفسية عند المعلمين:

إن الضغوط النفسية عند المعلمين تتبع من:

- أ. مصادر الضغط التابعة من قبل الإدارة المدرسية: بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقسيم جهود المعلمين بالإضافة إلى إتباع الإدارة التسلطية بالتعامل مع المعلمين.
- ب. مصادر الضغوط التابعة من قبل البيئة: بما تحتويه من ضغوط الطلبة، وأولياء الأمور وضغوط البيئة الفيزيائية وقدراتها (النوايسة، 2013، ص 39).
- ج. مصادر الضغوط ذاتية: تتمثل في الاستعداد الشخصي ومستوى الإدراك ونمط الشخصية والصراع الشخصي أو الذاتي (أيو، دس، ص 82)
- د. مصادر مهنية (مؤسسية) ضاغطة: تتمثل في صراع الدور وغموضه وعدم المشاركة في صنع القرار والإعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة والضغط الناشئ من الطلبة أنفسهم وخصائصهم والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة والنقص في المساندة الاجتماعية سواء من المدير أو الزملاء أو المشرفين. (النوايسة، 2013، ص 39)
- هـ. مصادر تتعلق بظروف العمل المادية والمعنوية ومكانة المهنة الاجتماعية: ومنها عدم ملائمة البناء المدرسي عدم كتابة الوسائل التعليمية، قلة الرواتب تدني المكانة الاجتماعية

للمهنة، عدم الشعور بالأمن النفسي الوظيفي العلاقات الضعيفة بين الزملاء من المعلمين والمديرين والمفتشين والإداريين. (شابني، 2012، ص87)  
وتشير الدراسات أيضا بأن المأزق المالي للمعلم يسبب له ضغوط نفسية، حيث أن الدخل الشهري المتدني يسبب له معاناة من جملتها ما يأتي:

- تراكم في الديون
- مشكلات عائلية ناشئة عن عدم القدرة على دعم أفراد العائلة بالشكل المطلوب
- الاضطرار إلى العمل الإضافي والذي يكون قيذا على وقت التحضير والبحث والتفكير وحتى راحة المعلم.
- نشوء مشكلات انفعالية من مشاعر الذنب وعدم الأمان والإحباط. (أبيو، دس، ص 64 65)

وتجد أن أكثر عشر مصادر معروفة ومنتشرة وشائعة كمصادر رئيسية للضغط الذي يواجه المعلمين في تقييم المعلم التعامل مع السلوكيات السيئة، التأقلم مع ضغط العمل التدريس المناسب، تحضير الدروس، التعامل مع المسؤوليات، عدم التعامل مع المعلم على أنه حقيقي، تعديل المبادئ والذات، التأقلم مع الزملاء، تدريس المواضيع الحساسة. (شحاتة، 2015، ص324)

وعليه من خلال التطرق إلى مصادر الضغوط النفسية بصفة عامة ومصادر الضغوط لدى المعلمين بصفة خاصة فإنها تختلف باختلاف الظروف والبيئات فما قد يعتبر مصدر ضغط في بيئة ما قد لا يكون مصدر ضغط في بيئة أخرى وهذا ما يرجح على أن البيئة المدرسية تعتبر من بين البيئات المسببة للضغط وذلك نظرا لما تتطلبه من مختلف الأعباء والمسؤوليات التي تقف على عاتق المعلم كون التعليم مهنة متعددة المطالب المصادر الضغوط تختلف من فرد لآخر ومن بيئة الأخرى.

## 7. أعراض الضغط النفسي:

### 1.7- أعراض عامة:

#### أ. الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد
  - التوتر العالي
  - الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري)
  - ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف
  - عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
  - الإمساك
  - الإسهال والمغص
  - التهاب الجلد طفح جلدي الفرحة
  - زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية. (عسكر، 2000، ص ص 44.43)
  - التعب.
  - اضطرابات في الهضم والشهية
  - سرعة خفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي
  - اضطرابات في النوم (طوبال 2017، ص 53)
- ب-الأعراض المعرفية:

- كثرة النسيان
- الصعوبة في التركيز
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة استرجاع الأحداث
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد. تزايد عدد الأخطاء
- إصدار أحكام غير صائبة.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار

- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات (داود، 2012، ص81، 82)

- انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة

- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ (عسكر، 2000، ص 45)

### ج- الأعراض الانفعالية:

- الشعور بالكآبة والحزن والإحساس باليأس والرغبة في البكاء

- العصبية الشديدة والانفعالات الحادة وعدم تحمل أقل قدر من الإثارة

- الشعور بالخوف والتوقع السيئ وعدم القدرة على الاستقرار في مكان واحد

- الألم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج والقلق والاكتئاب (الفاخري 2018، ص29)

- ثورات الغضب والعدوانية غير المضبوطة.

- عدم الهدوء (أحمد البطي، 2018، ص 33)

- تقلب في المزاج

- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي. (عسكر، 2000، ص45)

### د- الأعراض السلوكية:

- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير والإفراط في التدخين

- قضم الأظافر، وساوس مرضية (عريس 2017، ص 96)

- السلوكيات العدوانية اللامبالاة بالآخرين

- فقدان الاهتمام بالمظهر الخارجي والتوقف عن ممارسة الهوايات

كما أشار لازاروس 1966 إلى أن الأعراض السلوكية للضغوط تشمل:

- تغيرات في تعبيرات الوجه

- اضطراب النوم والذي يظهر في شكل أرق وفتح ليلي وكوابيس

- شرود الذهن

- كثرة التخيل والأحلام المزعجة

- نقص الحماس

- كثرة الشك في الزملاء (داود، 2012، ص 81)

## هـ- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين
- لوم الآخرين
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة
- التهكم والسخرية من الآخرين
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين
- تجاهل الآخرين
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي / تفاعل يكتفه البرود) (عسكر، 2000، ص 45.46)

جدول (2): يلخص أعراض الضغط النفسي. (السيد عبيد، 2008، ص 34.35)

سلوكيا	نفسيا	جسديا
فرط الأكل/نقص الشهية	قلق	صداع
انعدام الصبر	اهتياج	كز الأسنان
ميل إلى الجدل	شعور أو موت مدهمين	تضييق وجفاف في الحلق
مماطلة	اكتئاب	شد الكفين
زيادة في التدخين	تباطؤ في التفكير	ألم في الصدر
انعزال	تسارع في الأفكار	خفقان في القلب
تجنب المسؤولية وآثارها	شعور بالعجز	قصر النفس
أداء سيء في العم	شعور بفقدان الأمل	ارتفاع ضغط الدم
تدهور	شعور بانعدام القيمة	ألم عضلي
عناية سيئة بالصحة	شعور بغياب الهدف	عسر الهضم
تغير في العلاقات أو الحميمية	شعور بعدم الأمان	إمساك/إسهال
	حزن	زيادة في التعرف
	دفاعية	برودة وتعرق في اليدين
	غضب	تعب
	فرط الحساسية	أرق
	بلادة	مرض متكرر

## 2.7- علامات الضغط النفسي عن المعلمين:

تتجلى علامات الضغط النفسي لدى المعلمين سواء داخل حجرة الصف أو خارجها فيما يلي:

- ✓ الشعور بالنفور من التدريس والملل من غرفة الصف والطلبة والتدريس
- ✓ قلة المشاركة في أنشطة المدرسة اللامنهجية لانخفاض الدافعية
- ✓ عدم الاهتمام بالتحضير للحصة الصفية وتنفيذ الحصة بأقل قدر من الجهد والوقت
- ✓ التأخر في الذهاب للحصة وعدم متابعة واجبات الطلاب
- ✓ اتهام الطلبة بالكسل وعدم الفهم.
- ✓ كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام (النوايسة، 2013، ص40)
- ✓ عدم الرضا عن الحياة وظروفها، أو شيء من التبرم والشكوى
- ✓ سرعة الاستثارة، ويبدو وكأن مزاجه غير خاضع كل الخضوع لعناصر الضبط والتنظيم
- ✓ كما تظهر عليه أحيانا أنه غير قادر على سرعة البث في عدد من الأمور كما تظهر على المدرس حالات من ضعف الروح المعنوية وحالات من التتكر الشروط الواقع وتسيطر عليه بعض الأفكار المتسلطة فتتلاشي عنده كفاءة العمل، وينهار تنظيم السلوك. (زيدي، 2006، ص 157)

من خلال عرض جملة الأعراض هذا يعني أن الضغط النفسي تظهر ملامحه على مختلف الجوانب بما فيها الجانب المعرفي والانفعالي والجسدي والسلوكي والاجتماعي فاجتماع جل هذه الأعراض يجعل حياة الإنسان أكثر تدهورا ويصبح التقبل بالحالة في غاية الصعوبة.

## 8. النظريات المفسرة للضغط النفسي

اختلفت النظريات التي حاولت تفسير مفهوم الضغط "suess" وذلك تبعا لاختلاف العلماء وميادين البحث التي ينتمون إليها ويمكن استعراض أهم النظريات في هذا المجال على النحو التالي: (أحمد البطي 2018، ص 45)

### 8-1- نظرية أعراض التكيف العامة لهانز سيلبي "Hans selye":

يعتبر "هانز سيلبي" من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط، وتركزت أبحاثه حول تحديد المصطلحات الفسيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه

الضغوط، فقد لاحظ أن المرضى الذين يعانون من أمراض متعددة يظهرون الكثير من الاستجابات النفسية والفيولوجية المتماثلة ومن خلال هذه الملاحظات دفعته الإجراء المزيد من الدراسات فتوصل من خلالها إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها وأطلق عليها الأعراض العامة للتكيف.

وقسم سيلبي مجموعة الأعراض العامة للتكيف إلى 3 مراحل (منصوري، 2017، ص 68):

- **المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار أو التنبيه (Alarm):** وفيها يتم استثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي ويظهر الجسم في تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة. (الفاخري 2018، ص53)

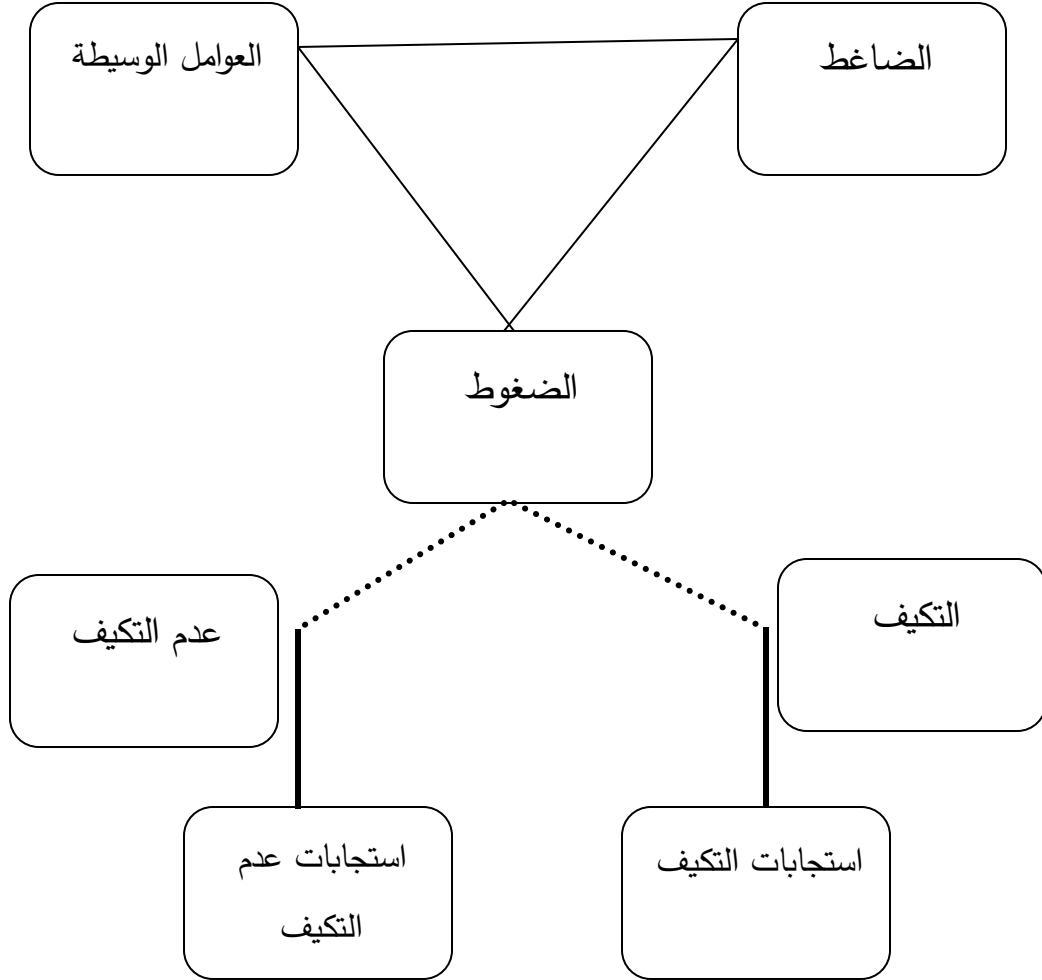
- **المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (Resistance):** إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة المقاومة للحدث الضاغط فيستخدم الفرد مصادره المواجهة للحدث الضاغط أو التكيف معه، فيقوم بمقاومة الحدث الضاغط ففي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة وتتم المقاومة، وإذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، عندئذ يشعر الفرد بأنه قد تغلب على الضغط ونجاح المقاومة يعتمد على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا، والتغلب على آثار المرحلة الأولى والتي يصاحبها القلق والتوتر غالبا، وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيعمل على الاستمرار في المقاومة وتصبح طاقة الجسم منهكة ومجهددة ثم تضعف وسائل مقاومته ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام فيدخل الفرد في المرحلة التالية. (السيد عبيد، 2008، ص128-129)

- **المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك (الإجهاد):** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير إن الطاقة الفردية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أعراض التكيف.

وهناك نقطتين هامتين في هذه المرحلة.

- **الأولى:** أنه في معظم الحالات قد يتوقف الضغط قبل أن يصل العضو لهذه المرحلة أو قد يستخدم العضو ميكانيزمات الدفاع الفعالة التي تخفف أو نزيل الموقف الضاغط وعلى ذلك فإن حدوث مرحلة الإنهاك ليس أمرا حتميا أو ضروريا أو شائعا في كل الحالات.

- الثانية: إن الاضطراب الجسمي المحتمل حدوثه في هذه المرحلة يتوقف وقوعه على الخصائص البيولوجية التي من شأنها تضعف أو تخفف الألم. (أحمد البطي 2018، ص 47).



شكل (02): مخطط عام لنظرية سيلبي. (السيد عثمان، 2008، ص99)

## 8-2- نظرية التقييم المعرفي "للازاروس وفولكمان":

يرى الباحثان "لازاروس وفولكمان" أن أساليب المواجهة للضغوط تتحدد في تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد موقف ويتم تقييمه على أنه ضار أو محدد ويكون متحدياً لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، وتركز النموذج هذا على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد، وتحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة. (السيد عبيد، 2008، ص 129).

كما يرى هذان الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين وهما:

أ. **عملية التقييم الأولى:** يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير ومهدد ويمثل تحدياً للفرد أم غير ذلك، فمن خلال عملية التقييم الأولى للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث على أنه إيجابي أو ضاغط وقد يكون التقييم الأولي للموقف سلباً وضاغطاً ويسبب ضرراً وتهديداً وتحدياً يتجاوز إمكانيات الفرد ومصادر المواجهة لديه، وإن عملية التقييم الأولى تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية. (الفاخري 2018، ص 59)

ب. **عملية التقييم الثانوي:** فهي تشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط أي دراسة خيارات المواجهة التي تكون متاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة في التعامل مع الحدث الضاغط، ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية. (منصوري، 2017، ص 84)

وأضاف "لازاروس" إلى عملية التقييم الأولى والثانوي عملية ثالثة وهي:

- **إعادة التقييم:** التي من خلالها بعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط حيث يطور من أساليبه المواجهة للموقف وذلك طبقاً لإدراكه لمدى فعالية هذه الأساليب أو نتيجة لحصول الفرد على معلومات جديدة. (أحمد البطي، 2018، ص 54-55)

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغط": بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه. (السيد عثمان، 2008، ص 100)

وحسب نظرية لازاروس وفولكمان عن الضغط توجد ثلاث مكونات رئيسية في الضغط وهي:

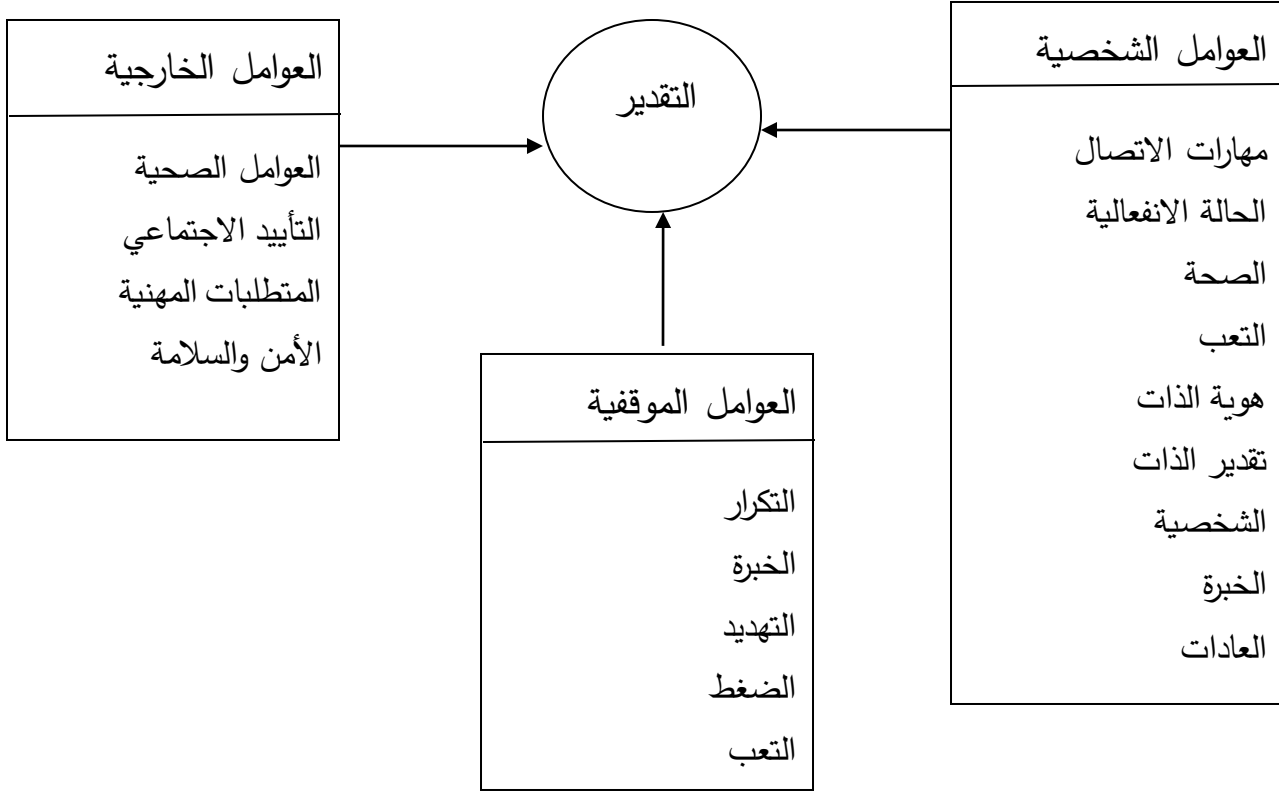
أ. الموقف أو المطالب كالمشكلات الاقتصادية الجدل، النقاش في الأسرة

ب. التقييم المعرفي للموقف وهي كيفية تفسير الفرد للموقف

ج. المصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب وهي تشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع الحدث الضاغط. فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط ولكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادر وإمكانيات تساعده على التعامل مع الضغط، بينما آخر قد لا يعتقد ذلك فكل

منهما يستجيب ويتعامل مع الموقف حسب ما لديه من مصادر المواجهة والتي تنقسم إلى نوعين هما:

- مصادر شخصية: تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد.
- مصادر بيئية: ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية (طوبال 2017، ص 65).



شكل (03): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط. (السيد عثمان، 2008، ص101)

### 8-3- نظرية النسق النظري "سبيلبرجر" (spielberger):

تعتبر هذه النظرية في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (trait anxiety) والقلق كحالة (state anxiety) ويقول أن للقلق شقين:

- سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن: وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة على أساس الخبرة الماضية.
- وقلق الحالة: وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة. (السيد عثمان، 2008، ص99)

وعلى أساس هذا التقسيم للقلق يربط "سبيلبرجر" في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط، حيث يعتبر أن الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمّة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. (منصوري 2017، ص79)

وتتحدد نظرية "سبيلبرجر" في ثلاث محاور: الضغط، القلق، التعليم، وتتبلور هذه المحاور كما يلي:

- التعرف على طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة
- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط
- توضيح تأثير الدفاعات النفسية لدى الأفراد الذين تجري عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.
- تحديد مستوى الإيجابية
- قياس نكاء الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة قدرتهم على التعلم. (أحمد البطي، 2018، ص50)

#### 4.8- نظرية النسق الفكري "موراي" (Murray):

يعتبر "موراي" كل من مفهوم الحاجة (Need) والضغط (Stress) مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني حيث يلتقي كل منهما في حوار دينامي يظهر في مفهوم "الثيما" (Thema) الذي يعني به وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الضاغط والحاجة، ومن ثم يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات ويرى أن الضغط خاصية أو صفة الموضوع بيني أو لفرد نيسر أو تعوق جهوده في تحقيق هدف معين، وترتبط الضغوط بالأفراد أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وأن ضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله الفرد في أمر ما. (بوتاب، 2013، ص39).

ويميز "موراي بين نوعين من الضغوط هي:

أ. **ضغوط بيتا "Bera stress"**، ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب. **ضغوط ألفا "Alpha stress"**: ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي. (أبو حبيب، 2010، ص32)

ويصنف "موراي" الحاجات الأساسية لدى الأفراد طبقاً لطريقة التعبير عنها في السلوك إلى مجموعتين:

- **الأولي:** الحاجات الظاهرة وهي التي تعبر عن نفسها بطريقة مباشرة وفورية
- **الثانية:** الحاجات الكامنة وهي الحاجات التي تكون مكبوتة أو منبطة فلا يستطيع أن يعبر عنها بصورة صريحة ومباشرة.

كما يصنف الحاجات طبقاً:

- حاجات فسيولوجية وهي الحاجات التي تختص بالنواحي العضوية.
- حاجات نفسية وهي الحاجات التي تتعلق بعملية الاتزان النفسي للفرد.
- حاجات اجتماعية وهي الحاجات التي تختص بعلاقة الفرد بالمجتمع والرفاق (أحمد البطي، 2018، ص5352)

## 5.8 نظرية أعراض المواجهة أو الهروب (Flight or coping syndrome)

يعتبر العالم الفسيولوجي "ولتر كانون" (Canon) من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response)، أورد الفعل العكسي (Mililitaristic) Responce بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة (عسكري، 2000، ص33).

فقد حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية في دراسته عن استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي. حيث وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابة التي تستثير الغدد والأعصاب لتري الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب، أو أعراض الاستجابة الطارئة والتي في مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي

تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم الجوهري زيادة الشد العضلي الخ (منصوري 2017، ص 66، 67)

تستند نظرية كانون إلى مفهوم الاتزان (Homeostsis) الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة واستخدام كانون مصطلح الضغوط (stress) للدلالة على تلك الأحوال الداخلية والخارجية التي تؤثر في عملية الاستقرار والاتزان الداخلي كالبرودة، وفقدان الدم، ونقص السكر في الدم وغيرها من الأحوال، ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الأمد فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط (محمد سلطان، 2009، ص 83-84)

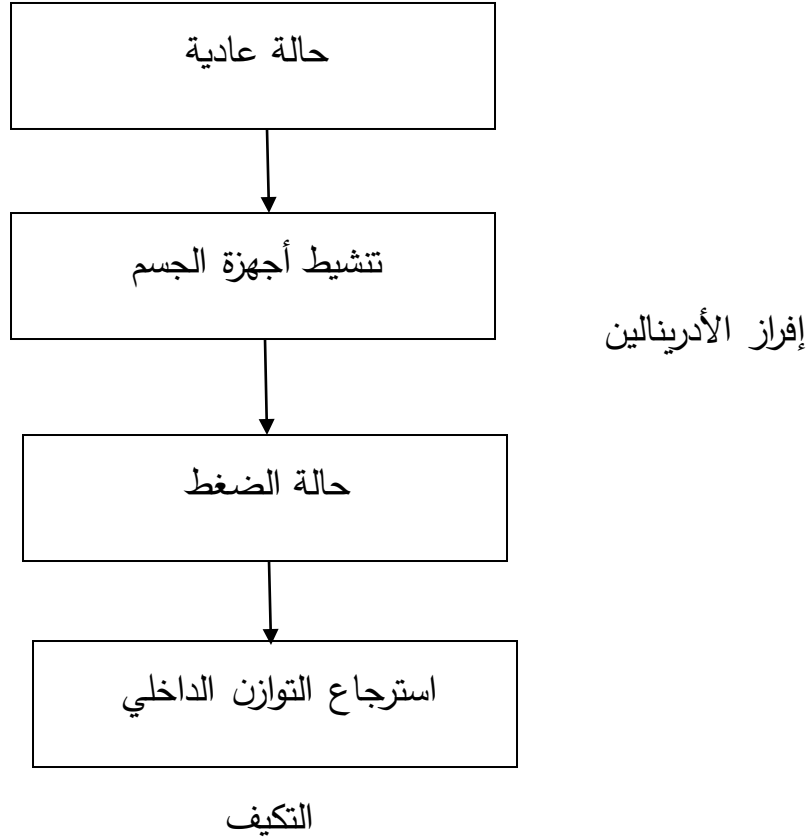
ويرى "كانون" أن استجابة الكر أو الفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية، لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديد كما بين من الناحية الثانية أن الضغط قد يسبب الأذى للعضوية. لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت، وتحديدًا عندما يستمر الضغط قونا فإنه يعهد الطريق للظهور للمشاكل الصحية (تايلور، 2008، ص 345)

وقد توصل كانون إلى النتائج التالية:

- الضغط هو رد فعل عند شعور بخوف
- المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبثاوي
- عند إثارة الجهاز السمبثاوي يزداد معدل التنفس وضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتسع حرق العين ويرتفع معدل السكر في الدم.
- البيئة لها أثر في طبيعة ردود فعل جسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد
- العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الاستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط عزمًا أو شديد فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد وتحطيمه

- وجود ميكانيزمات أو آلية في جسم الإنسان تسهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بإنهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات (أبيو، د س ص 112 - 113)

مثيرات



شكل (04): المراحل الفسيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية "كانون". (أبيو، د، س، ص 114)

### 8-6- نظرية العجز المكتسب "سليجمان" (L'earned Aelplessness theory)

يشير هذا المفهوم إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا النوع من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق وأن هذا الشعور يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها وتشعر بالتهديد منها، وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر، ويدرك أن ما يتعرض له من قبل وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ويترتب على ذلك

الشعور بالسلبية والبلادة، وانخفاض في تقدير الذات ونقص الثقة بالنفس ونقص الدافعية والقلق والاكتئاب (منصوري 2017، ص75-76)

وتتحدد أسباب الحجز المتعلم في نوعين من العوامل:

#### أ. عوامل بيئية ضاغطة:

وتشمل مختلف الظروف التي تحيط بحياة الفرد، سواء في حياته الأسرية مثل الضغط الذي سببه المسؤوليات تجاه الأبناء، أو المهنية مثل ضغوط أعباء المهنة أو الاجتماعية كالتقدير الاجتماعي والمكانة الاجتماعية.. الخ

#### ب. عوامل ذاتية

تتعلق بالفرد ذاته وخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه تجاه الأحداث الضاغطة مثل تقدير الفرد لذاته، ونمط شخصيته، ومركز التحكم لديه، فمثلا الأحداث التي يكون فيها الفرد غير قادر على التحكم والسيطرة ترتبط بشكل دال بالمشقة والضيق النفسي مقارنة بالأحداث التي يكون فيها الفرد قادر على التحكم والسيطرة عليها. (الشابني، 2012، ص 56)

#### -التعليق على النظريات:

من خلال العرض لأهم النظريات التي تطرقت للضغط النفسي تبين لنا أن كل باحث قد تناولها حسب توجهه الخاص وتبعاً للأطر التي قامت عليها كل نظرية، فنظرية هانز سيللي اعتبر الضغط النفسي على الله استجابة التهديد وأنه يرتبط بالاستجابات النفسية والفسولوجية والجسمية التي ينتج عنها اضطرابات جسمية، أما "لازاروس وقولكمان" اعتبران الضغط النفسي على أنه موقف خطير وصار يرتبط بعدم قدرة الفرد على المواجهة، أما سبيليرجر " اعتبر الخلق مقدمة في فهم الضغوط واعتبر الضغط مسببا للقلق، بينما "موراي" ركز في نظريته على أن الضغط والحاجة متلازمان في تفسير السلوك الإنساني ومن الصعب الفصل بينهما، وكانون الذي اعتبر الضغوط على أنها تهديدا في حد ذاتها واعتبرها المسبب للاضطرابات الجسمية وأخيرا نظرية العجز المكتسب لصاحبها سليجمان" التي ربط الضغط بالعجز من خلال المواقف التي يتعرض لها الفرد وتشكل له موقف ضاغط تعوقه على المواجهة وبالتالي تنعكس بالسلب على أدائه.

وبالرغم من اختلاف وجهات النظر في تفسيرهم للضغط النفسي، إلا أنهم اتفقوا على أن الشخص خلال تعرضه للضغوط مهما كان نوعها ومصدرها إلا أنه يعيش حالة من عدم الاتزان والاستقرار النفسي والجسمي وهذا له تأثير كبير على ذاته وعلى علاقته بمحيطه الاجتماعي الذي ينتمي إليه.

## 9. آثار الضغوط النفسية

### 1.9. آثار عامة:

إن الضغوط لها آثار كبيرة على الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للأفراد وتسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور تأثيرات سلبية على شخصية الفرد وهي ترتبط ارتباطا إيجابيا بكل من الاكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب وفيما يلي عرض لبعض الآثار وهي:

#### أ. الآثار المعرفية

- عدم القدرة على التركيز
- اتخاذ قرارات سريعة وخاطئة
- عدم قدرة الجسم على الاستيعاب
- تداخل الأفكار مع بعضها
- تدهور الذاكرة حيث نقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف
- ضعف القدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المشكلات
- اضطرابات التفكير
- اضطرابات القدرة المعرفية
- عدم دقة التفكير
- عدم القدرة على اجتياز الواقع ونقص الموضوعية وتصبح أفكاره غير منطقية ولا عقلانية (أحمد البطي، 2018، ص 37-38)
- زيادة معدل الأخطاء خاصة في المهام المعرفية والمعالجات وتصبح القرارات مشكوك فيها.

- تدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى ويصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتتابعات المستقبلية.
- الشعور المرتفع باليقظة والحذر والوعي والإدراك، واللجوء إلى أنواع من التفكير والسلوك الدفاعي.
- إحلال التفكير النمطي الجامد المتصلب بدلا من الاستجابة الابتكارية (عبد المعطى، 2006، ص ص 75، 76)

### ب. الآثار الفسيولوجية

أشار "متاس" إلى الآثار الفسيولوجية المتمثلة في:

- اضطرابات الجهاز الهضمي إلى جانب نوبات الإسهال المزمنة
- اضطرابات الجهاز التنفسي والمتمثلة في صعوبة التنفس
- اضطرابات جهاز دوران الدم والمتمثلة في ارتفاع ضغط الدم.
- الصداع
- إصابة الجلد بالطفح وتضخم الغدة الدرقية.
- التهاب المفاصل الروماتيزمية والتشنج العضلي وفقدان الشهية (خنيش، 2009، ص 53)

### ج. الآثار السلوكية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات (جبالي، 2012، ص 72)
- زيادة مشكلات الكلام المتمثلة في التلعثم واللجاجة وقد تظهر عند أفراد لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات.
- نقص الحماس ويتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته وقد يتخلص من أمتعته أو ممتلكاته.

- التهديد بالانتحار وربما محاولته وقد يظهر ذلك في عبارات لكل شيء نهاية مع الوقوع في حماقات متعددة (عبد المعطى 2006، ص 87).

#### د. الآثار النفسية

- سرعة الاستثارة والخوف والغضب
- القلق والإحباط واليأس
- الشعور بالعجز فقدان الاستقرار النفسي
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك
- انخفاض تقدير الذات
- فقدان الثقة بالنفس
- توهم المرض والإحساس بالألم
- النظرة السوداوية للحياة
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة (عريس 2017، ص 99)
- زيادة معدل الوسواس القهري.
- الحركات العصبية والارتعاش، والتكشيرة البادية على الوجه. (عبد المعطى، 2006، ص63، 64)

#### 9-2- آثار الضغوط النفسية على المعلم:

- عدم الرضا المهني والوظيفي من قبل المعلمين عن مهنة التدريس
- عدم القدرة على مواجهة تحديات المهنة ومتطلباتها.
- ضعف مستوى الأداء وعجز المعلمين عن الابتكار داخل الغرفة الصفية
- ضعف الدافع للعمل والنجاح في المهنة.
- شعور المعلم بالإرهاك والاحتراق النفسي مما يؤثر على كفاءته.
- الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية.
- العزوف عن المهنة والبحث عن عمل آخر.
- زيادة معدل المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى المعلمين كالقلق والاكتئاب.
- الإصابة بالأمراض العضوية كالضغط والسكري والام الظهر. (النوابسة 2013، ص34).
- التغييب وعدم الاستقرار في المهنة حيث يرتبط في أغلب الأحيان بعدم الرضا عن العمل.

- الإكثار من تناول المهدئات والتدخين حيث أظهرت العديد من الدراسات العلاقة الموجودة بين التدخين والضغط في العمل كما أن الإكثار من تناول المهدئات يعتبر في غالب الأحيان من الميكانيزمات المرضية للاستجابة للضغط (زندي 2013، ص160-161) انطلاقاً من جملة الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية التي تم التطرق إليها فهي تؤثر بالدرجة الأولى على الفرد نفسه وتعوقه على أداء مهامه بشكل طبيعي. كما تصعب عليه عملية تكيفه واندماجه في البيئة المحيطة وتقف أمامه كعائق بسبب له حالة من اللاتوازن واللاتوافق النفسي والاجتماعي وحتى المهني التي قد تصل به في بعض الأحيان إلى التخلي عن المهنة.

## 10. قياس الضغط النفسي

### 1.10 قياس الضغط في المختبر (مقاييس فزيولوجية)

من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط القيام بتعريض مجموعة من الأفراد في المختبر الأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفسيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكلوجية كل هذا يرتب بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبثاوي كزيادة ضربات القلب ارتفاع ضغط الدم شدة الإفرازات العصبية الغذائية مما يقدم دليلاً على زيادة نشاط أجهزة الهيوثلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرينالين (HPA) كزيادة إفراز الكورتيزول. (جبالي، 2012، ص72)

### 2.10 المقاييس والاختبارات

حيث توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداماً في دراسات الضغوط. (السيد عبيد، 2008، ص 39)

ويعتبر هولمز و"راهي من الرواد في ميدان بحوث الضغط حيث قاما بتطوير قائمة بعنوان مقياس تقدير إعادة التكيف الاجتماعي (SRRS)، حيث قاما بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم تغييرات في حياتهم (جبالي 2012، 73)

## 11. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تعد أساليب مواجهة الضغوط مؤشرا لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفاعلية وقدرة على المواجهة بما يحقق له التوازن النفسي ويقلل من التأثير السلبي للضغوط، إذ إن هذه الأساليب قد تكون غير فعالة وتعد دالة على التوافق السيئ ومن ثم فإن استراتيجيات الفرد في مواجهة الضغوط تعد من المؤشرات التنبؤية للصحة النفسية مع الأخذ في الاعتبار العلاقة بين الجوانب النفسية والمعرفية في النفس البشرية أحمد البطي (2018، ص 77).

وتوجد عدة تصنيفات الاستراتيجيات المواجهة:

### 1-11 تصنيف بيلينجس وموس (Billings et Moos) 1981

حيث يصنفان استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى:

أ- إستراتيجيات مواجهة إقدامية:

يتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر وتتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وتشمل الأساليب الإقدامية على التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الإيجابي للموقف أو إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة إيجابية والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات (داود، 2012، ص148)

ب- إستراتيجيات المواجهة الإحجامية

تتضمن أساليب المواجهة الإحجامية الأساليب التالية:

- الإحجام المعرفي: وهي محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة
- التقبل أو الاستسلام: وهي المحاولات المعرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها
- البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولة سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع.

- التنفس الانفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية (خنيش، 2009، ص 81)

### 2.11 تصنيف لازاروس وفولكمان 1984:

لقد حدد الازاروس وفولكمان (1984) إستراتيجيات المواجهة في نوعين:

أ- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة

ب- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال: وتشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد (أحمد البطي 2018، ص ص 77 78)

### 11-3 تصنيف كوهين (cohen 1994)

صنف إستراتيجيات المواجهة التي يتخذها الأفراد في التعامل مع الضغوط على عدة أنواع:

أ. التفكير العقلاني (La penssee rationnelle): وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد خيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وثنمه

ب. التخيل (imagination): وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

ج. حل المشكلات (La resolution de problemes): وهي إستراتيجية معرفية يحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط

د. الدعاية والمرح (Gaiete): وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح الدعابة والمرح

هـ. الرجوع إلى الدين (Retour a la religion): وتشير هذه الإستراتيجية الدينية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة (داود، 2012، ص 149)

وتتدرج أساليب مواجهة الضغوط وفقا لمقياس "تشارلز كارفر" وآخرون (1989) (Charles et al (carver إلى ثلاث إستراتيجيات وهي:

- **أولاً: إستراتيجية المواجهة:** وتضم أربعة أساليب للتعامل مع الضغوط التعامل النشط أي اتخاذ إجراءات حاسمة لحل المشكلة التخطيط لحل المشكلة استبعاد التفكير في المشاكل الأخرى تركيزا وتفرغاً للجهد التمهّل والتريث أي انتظار اللحظة المناسبة للحل)
- **ثانياً: إستراتيجية التماس العون:** وتشمل التماس العون الإلهي التماس المشاركة العملية أي الدعم الاجتماعي التماس الدعم العاطفي أي المشاركة الوجدانية، التماس التفرغ (العاطفي)
- **ثالثاً: الإستراتيجية السلبية:** وتشمل الإنكار والرفض والهروب من الموقف الضاغط التحرر الذهني أي صرف الذهن عن التفكير في المشكلة والتحرر السلوكي والتقبل والمعاشة والاستسلام. (أحمد البطي 2018، ص 85)

بعد التطرق لبعض الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية فهي تعتبر مؤشرات عن الصحة النفسية للفرد من خلال قدرة الفرد على تبني إستراتيجية معينة تمكنه من تجاوز الضغط الذي يعاني منه ويحقق توازنه النفسي. للتقليل من التأثيرات السلبية التي يتعرض لها في جل الأوقات وتمكنه من مواصلة حياته بشكل طبيعي دون عوائق.

## خلاصة الفصل:

من خلال ما تم ذكره في هذا الفصل من عرض المفهوم الضغط النفسي والتعرف على بداية نشأته، وكذا عرض أنواعه ومصادره، وأعراضه والنظريات المفسرة له وما له من تأثير بالأخص على المعلمين بالإضافة إلى طرق قياسه واستراتيجيات مواجهته فسوف تستعرض تأثير الضغط النفسي في الحياة على مستوى دافعية المعلمين في تحقيق الأفضل، وهذه الأخيرة سوف تتطرق إليها في الفصل التالي.

# الفصل الثالث: دافعية الإنجاز

## تمهيد

### I. ماهية الدافعية

1. تعريف الدافعية
2. لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الدافعية
3. بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية
4. أنواع الدوافع
5. وظائف الدافعية
6. دورة الدوافع

### II. ماهية الدافعية للإنجاز

1. تعريف الدافعية للإنجاز
2. أنواع دافعية الإنجاز
3. مكونات الدافعية للإنجاز
4. محددات الدافعية للإنجاز
5. العوامل المؤثرة في تنمية دافع الإنجاز
6. سمات الشخصية الإنجازية (خصائص الفرد ذو الإنجاز العالي)
7. الفرق بين ذو الإنجاز المرتفع والإنجاز المنخفض
8. النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز
9. قياس الدافعية للإنجاز

### III. الدافعية للإنجاز عند المعلمين

1. دافعية المعلمين نحو مهنتهم
2. مسئولية الإدارة في دفع العاملين

## خلاصة

## تمهيد:

تعد الدافعية للإنجاز من بين أهم الدوافع التي يتمتع بها الإنسان عن غيره من الكائنات، وقد أصبح الاهتمام بدراستها يتزايد شيئاً فشيئاً وذلك لما لها من أهمية في حياة الإنسان، فالاهتمام بها لا يقتصر في المجال النفسي فقط

بل شمل العديد من المجالات منها الاقتصادي والإداري وحتى الأكاديمي، حيث يعتبر دافع الإنجاز عاملاً مهماً ليقبل الجهد والسعي نحو التفوق إضافة إلى سعي الفرد لتحقيق ذاته، وذلك من خلال قدرته على الإنجاز للوصول إلى الأهداف التي سطرها بكل إتقان خاصة أن الميدان التربوي يحتاج للتخطيط والإتقان في الإنجاز في إطار الالتزام بالوقت المحدد واستغلاله أفضل استغلال في ضوء نجاح العملية الإنتاجية المسطرة من طرف المنظومة التربوية.

لذلك تطرقنا في هذا الفصل الدراسة أهم الجوانب التي تمكننا من فهم دافعية الإنجاز والتعمق فيها حيث استهلينا هذا الفصل بماهية الدافعية بما فيها تعريفها لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح. بعض المفاهيم المرتبطة بها أنواع الدوافع وظائفها، ودورة الدوافع. كما تطرقنا إلى ماهية الدافعية للإنجاز تعريفها، أنواعها، مكوناتها محدداتها العوامل المؤثرة في تنمية دافع الإنجاز، سمات الشخصية الإنجازية الفرق بين ذوا الانجاز المرتفع والإنجاز المنخفض، كما تم التطرق لبعض النظريات المفسرة لها وطرق قياسها، وأخيراً تناولنا الدافعية للإنجاز عند المعلمين من خلال التعرف على دافعية المعلمين نحو مهنتهم، ومسؤولية الإدارة في دفع العاملين.

أولاً: ماهية الدافعية:

## 1. تعريف الدافعية:

أ- لغة

بداية نشير إلى أن كلمة دافعية "Motivation" لها جذورها في الكلمة اللاتينية "Movere" والتي تعني يدفع أو يحرك "to move" في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك.

ب- اصطلاحاً:

حاول الباحثون أمثال أتيكسون التمييز بين مفهوم الدافع "motive" ومفهوم الدافعية "motivation" على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حاله دخول هذا الميل أو الاستعداد إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة. (خليفة، 2000، ص67)

وتعرض فيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون المفهوم الدافعية على النحو التالي:

عرف يونغ P.T.Young - الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.

وعرفها ماسلو AH Maslow بأنها خاصية ثابتة مستمرة متغيرة مركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي.

وعرف "فيدر" NT.Feather الدافع بأنه استعداد شخصي ثابت نسبياً قد يكون له أساس فطري ولكنه نتاج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة للاقترب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها. (خليفة 2002، ص 8)

وحسب (Robbins and Judge 2006) فإن: الدافع أو (الدافعية) هو المحرك أو الطاقة المحركة التي تدفع الفرد للإنجاز، وبتعبير أدق الدافع هو نتيجة التفاعل بين الفرد وحالة معينة.

ويعد التحفيز (الدافع) عنصرا أساسيا لنجاح المنظمات ومشاريعها، لكن من الواضح أن العوامل المحفزة ليست نفسها بالنسبة لكل شخص فهي تختلف باختلاف الموقف وهذا هو الوضع الذي يؤدي إلى تغيير الدافع لذلك يجب مراعاة (الأخذ بعين الاعتبار) درجة الدافع فهي تختلف من فرد لآخر. (Ping، 2011، p13)

## 2. لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الدافعية:

لقد جاءت التفسيرات الأولى لمفهوم الدافعية من الاتجاهات الفلسفية المتعددة حيث أكدت بعض الاتجاهات الفلسفية على الجانب العقلاني للإنسان، وحرية الإرادة والاختيار، وقد ميزت بين الإنسان والحيوان على أساس نوعي ولاسيما أن الإنسان يمتلك الروح والعقل اللذان يتحكمان في سلوكاته ودوافعه، في حين يسلك الحيوان وفق الآلية معينة متمثلة بالغرائز، وهناك بعض الاتجاهات الفلسفية ترى أن تشكيل الدوافع لدى الأفراد يأتي من قوى خارجية تولي أهمية كبرى الدور المثيرة العقابية والتعزيزية.

وكان لأفكار "دارون" الأثر البالغ في استخدام الغرائز التفسير السلوكيات الإنسانية، فهو يرى أن الفرق بين الإنسان والحيوان ليس نوعيا وإنما كميًا، لقد تأثر الكثير من الفلاسفة وعلماء النفس بأفكار "دارون"، ومن أبرزهم "ماكدوجل" و"فرويد".

ويعد "ماكدوجل" من أكثر المدافعين عن دور الغرائز في السلوك، إذ يرى أن الإنسان يستجيب وفقا لمبدأ تحقيق اللذة وتجنب الألم. ويعتبر أن الغرائز هي المصدر والمحرك الرئيسي للسلوك الإنساني، ويضيف "ماكدوجل" أن كافة أشكال السلوك الإنساني لها جذورها الغريزية، واستطاع تصنيف 121 غريزة مثل الحرب والاستطلاع والعدوان والجنس والطعام والاكْتئاب والتميز وغيرها (الزغلول الهنداوي، 2014، ص 295)

وتأثر "فرويد" أيضا ونظريته في التحليل النفسي بأفكار "دارون"، إذ يرى "فرويد" أن الأفراد مدفوعين على نحو لا شعوري بغريزة الحياة التي تجد في الجنس تنفسيا لها. وبغريزة

الموت التي تتجلى في الأعمال العدوانية التدميرية، ولقد ظل تفسير السلوك القائم على الغرائز سائداً حتى العشرينات من القرن الماضي إلى أن ظهرت اتجاهات نظرية حديثة في علم النفس اعتمدت على المنهج العلمي والتجريبي في دراسة السلوك ومن هذه الاتجاهات النظرية السلوكية والمعرفية والإنسانية ونظرية الهدف (محمد الأزهر، 2019، ص 6).

### 3. بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية:

#### 3-1- الحاجة:

هي الشعور بنقص شيء معين إذا ما وجد تحقق الإشباع، وتعرف بأنها شعور الكائن الحي بالافتقاد الشيء معين قد تكون هذه الحاجة داخلية مثل الحاجة للطعام الماء الهواء أو سيكولوجية اجتماعية مثل الحاجة إلى الانتماء والسيطرة والإنجاز، ومنه يمكن القول بأن الحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي وهي التي تحفز طاقته وتدفعه في الاتجاه الذي يحقق إشباعها (الرابغي، 2015، ص 121)

مما سبق يمكننا القول بأن الحاجة مرتبطة بالدوافع وناشئة عنها، فمثلاً عندما ينشط دافع الجوع عند الفرد فإنه يحس بحاجة للأكل وهكذا.

#### 3-2- الحافز:

يعرف بأنه تكوين فرضي يستخدم للإشارة إلى عمليات الدافعية الداخلية التي تصحب بعض المعالجات الخاصة يمينه معين وتؤدي بالتالي إلى إحداث السلوك، كما يعتبر بمثابة القوة الدافعة للكائن الحي لكي يقوم بنشاط ما بغيت تحقيق هدف معين بشير بعض الباحثين أن مفهومى الدافع والحافز مرادفان على أساس أن كلا منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الفرد بحاجة معينة، لكن الواقع أن مفهوم الحافز أقل عمومية من مفهوم الدافع بل ويندرج تحته، فالدوافع تشير إلى العارضتين الفيزيولوجية والسيكولوجية الجوع والإنجاز بينما تشير الحوافز إلى الدوافع الفيزيولوجية المنشأ فوق. (الرابغي، 2015، ص 121)

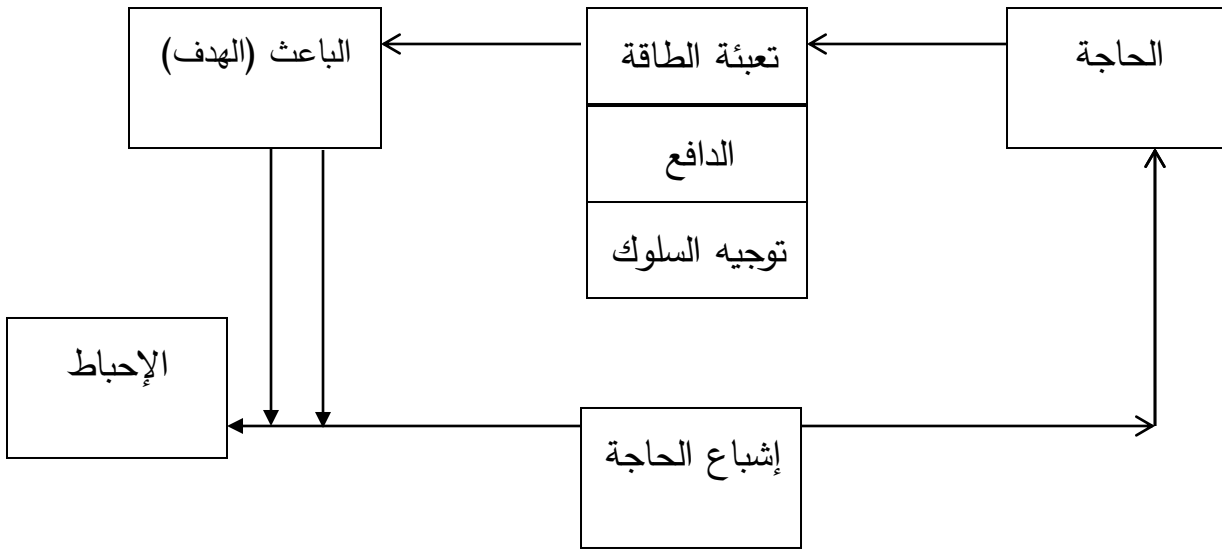
ومنه تستنتج أن مصطلح الحافز يعبر أكثر عن الدوافع الداخلية التي تحفز الفرد للقيام بسلوك معين، وفي الغالب هذه الدوافع تكون فطرية الأصل مثل حافز الجوع، حافز الجنس..

### 3-3-الباعث:

يشير إلى موضوع الهدف الفعلي الموجود في البيئة الخارجية والذي يسعى الكائن الحي بحافز قوي إلى الوصول إليه. فهو الطعام في حالة الجوع أو الماء في حالة دافع العطش، أو النجاح والشهرة في حالة دافع الإنجاز.. الخ (الرابعي، 2015، ص122)

كما يعرف على أنه شيء خارج الذات يستثير الدافع وذلك مثل مكافأة محددة لمن يتفوق في أداء شيء معين، فهذه المكافأة ستحث الشخص للفوز بها، يسمى باعثا على التفوق. أما إذا لم تتجح في حثه على التفوق فإنها لا تعد باعثا. وعليه فإن ما بعد باعثا بالنسبة لفرد معين قد لا يكون باعنا بالنسبة لفرد آخر (طه، 2000، ص 130)

نستخلص مما سبق أن الباعث هو شيء خارجي يستثير الدافع للحصول عليه الدافع (كشيء داخلي) وفي حال لم يؤدي هذه المهمة أي الاستثارة سقطت منه صفة الباعث، وعليه فإن الباعث يختلف من شخص لآخر، كل حسب ميولاته ورغباته وحالته النفسية.



شكل (5): العلاقة بين مفهوم الحاجة والدافع والباعث

طبقا للشكل السابق نجد أن الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة لحرمانه من شيء أو لشعوره بنقص شيء آخر. ويترتب عن ذلك نشأة الدافع الذي يعنى طاقة الكائن الحي، ويوجه سلوكه من أجل الوصول إلى الباعث (الهدف).

وعند محاولة الكائن الحي الوصول إلى الباعث يكون بصدد احتمالين:

- أن يشبع حاجته بصورة مناسبة، وتهدأ حالة التوتر والاستثارة المرتبطة بالدافع المثار.
- أن تحدث له حالة من الإحباط نتيجة لعدم إشباع الحاجة على الإطلاق، أو لعدم إشباعها بصورة مناسبة. (الرابعي، 2015، ص122)

## 1. أنواع الدوافع:

يمكن تصنيف الدوافع من حيث المصدر إلى:

- الدوافع البيولوجية، ويطلق عليها الدوافع الأولية
- الدوافع المكتسبة أو المتعلمة ويطلق عليها الدوافع الثانوية

### 4-1- الدوافع البيولوجية

في المواقع التي تكمن في الطبيعة البيولوجية للنوع الإنساني، وتتضمن أساسا تجنب الجوع، تجنب الألم. والحاجة إلى الإشباع الجنسي، لذا فهي توجد في كافة أفراد النوع الواحد. وفي كافة العصور، فالفرد ليس في حاجة إلى تعلمها بل إنه يولد مزودا بها، وهذا الصنف من الدوافع شديد الأهمية الحياة الفرد. يطلق عادة على التكوينات الجسمية الداخلية التي تنظم السلوك المرتبط بالحاجات الأساسية كالأكل والشرب والنشاط الجنسي بمصطلح "الغرائز".

وفي بداية القرن الحالي ساد اتجاه يفترض أن الغرائز ما هي القوى الدافعة الأولية للسلوك الإنساني، وعلى رأس هذا الاتجاه "ويليام ماكدوجال" يقر هذا العالم الانجليزي أن القوى الدافعة الأساسية لكل أفكارنا وأعمالنا وتصرفاتنا تعتبر فطرية، ويحدد قائمة بعدد من الغرائز وما يرتبط بها من انفعالات معينة، مثل غريزة المقاتلة يقابلها انفعال الغضب غريزة حب الاستطلاع يقابلها انفعال التعجب، غريزة الهرب يقابلها انفعال الخوف، الغريزة الوالدية يقابلها انفعال العطف والحنان، وغير ذلك من الغرائز (طلعت شرقاوي وآخرون، 2003، ص 118، 119)

ولقد جاء "فرويد" معاصرا لماكدوجال فجمع الغرائز كلها في غريزتين أساسيتين هما: غريزة الحب أو (غريزة الجنس أو الحياة)، وغريزة التدمير (غريزة العدوان أو الموت)، فالأولى تشتمل على كل الدوافع التي تتصف بالبناء والود والتدعيم والإيجابية وتحقيق المصالح والاستمرارية والحياة كالأهومة والأبوة والجنس والبحث عن الطعام.. الخ، والثانية تتضمن كل دوافع الكراهية والاعتداء والتدمير والعدوان وغيرها من الدوافع التي تضعف الحياة وتؤدي إلى الموت والدمار والخراب (طه، 2000، ص 132)

## 4-2-الدوافع الثانوية

وهي الدوافع التي يبدو أنها تشتق من خيرة الفرد وخاصة داخل ثقافة من الثقافات، لذا يطلق عليها كذلك مصطلح الدوافع المتعلمة، يكتسبها الفرد من البيئة التي نشأ بها أو البيئة التي تحيط به يأتي اكتسابها عن طريق الخبرة والتعود والتقليد والتنشئة وتجارب الفرد واحتكاكه بوسطه وبيئته الخاصة، ومن هذا كان اختلاف كل منا عن غيره. في حين أننا جميعا نلتقي وتتفق في الدوافع الأولية القطرية، ومن أهم الدوافع الثانوية المكتسبة: الاتجاه النفسي، الميل، العاطفة، الطموح.. الخ (طه، 2000، ص 134)

كما يمكن تصنيف هذه الدوافع إلى فئتين أساسيتين:

- الفئة الأولى: يطلق عليها الدوافع السلبية كدوافع القلق والذنب والعدوان، وهي مجموعة من الدوافع المتعلمة النواتج غير سارة المواقف مؤلمة أو مخيفة أو ضاغطة أو صادمة.
- الفئة الثانية: يطلق عليها الدوافع الإيجابية، كدوافع الاعتماد والتواد والإنجاز، وهي تلك المجموعة من الدوافع التي تؤدي بالناس إلى البحث عن الألفة والصدقة والمودة مع الآخرين وإلى تقديم العون والتعاضد للآخرين. (طلعت شرقاوي وآخرون، 2003، ص123)

## 2. وظائف الدافعية:

تقوم الدافعية بالعديد من الوظائف من بينها:

- أ- الوظيفة التفسيرية: هي الوظيفة الأساسية للدافعية، فمن خلالها يتم تفسير السلوكيات بمختلف أنواعها، والصادرة عن الكائن الحي ويطلق عليها أيضا وظيفة العزو "Attributional Fonction"
- ب- وظيفة التشخيص والعلاج: تستخدم في تشخيص العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية، كما تستخدم في علاج هذه الاضطرابات إن معرفة الدوافع الأولية والدوافع الثانوية، يمكن أن يساعد القائمين على التربية الناشئة في تفسير سلوكيات المتعلمين، وزيادة فهمنا لهم وبالتالي مساعدتهم بدلا من اتخاذ عقوبات ضدهم.
- ج- وظيفة الطاقة والنشاط: حيث تقوم بإطلاق الطاقة واستثارة النشاط من خلال تعاون مفاتيح الخارجية (الجوائز والتهديد واللوم، والثناء) مع المفاتيح الداخلية (كالأهداف

والرغبات والاهتمامات) في تحريك السلوك وتدفعه نحو تحقيق أهداف معينة أي أن الدوافع تقوم بتنشيط السلوكات الجزئية (الفيسيولوجية)، والسلوكات المركبة أو الكلية (السيكولوجية).

د- توجيه سلوك الإنسان نحو وجهة معينة دون أخرى ونحو تحقيق الأهداف المنشودة:

بمعنى أن الدوافع تعمل على توجيه وتركيز انتباه الفرد نحو مواقف معينة، وتعمل على تشتيت انتباه الفرد عن مواقف أخرى. أي أن الدوافع تملّي على الفرد أن يستجيب لمواقف معينة، ولا يستجيب لمواقف أخرى، كما أن الدوافع تملّي على الفرد طريقة التصرف في مواقف معينة. إذ أن اختيار الفرد لنشاط ما يتأثر بالدوافع التي تملّيها عليه ميولاته، اهتماماته، وحاجاته، فمثلا عندما نقرأ كتابا أو مجلة أو صحيفة ما، فإننا نركز على الموضوعات المتصلة باهتماماتنا وأهدافنا وحاجاتنا.

هـ- المحافظة على استمرار السلوك: أي أن السلوك يبقى مستمرا ونشطا ما دامت الحاجة قائمة ولم يتم إشباعها.

و- تنشيط التوقعات المتصلة بتحقيق الأهداف أو إشباعها: حيث توجد علاقة بين مفاتيح

الدافعية، ونواتج الاستجابة المتوقعة والقيمة المعنوية والمادية عن هذا الدافع أي ينطبق عليها قانون: الدافع = القيمة × التوقع. (بني يونس 2009، ص 25. 26)

ومنه يمكننا تلخيص وظائف الدافعية في أنها تعمل على:

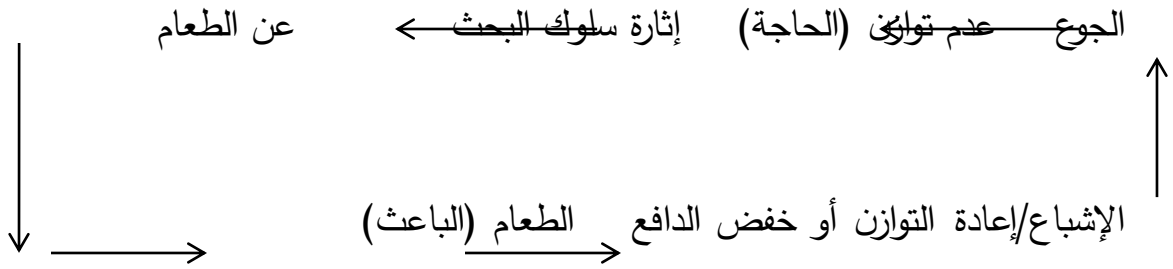
- توجيه السلوك الإنساني نحو أهداف معينة.
- تحديد شدة السلوك اعتمادا على الحاجة أو الدافع إلى الإشباع
- المحافظة على ديمومة واستمرارية السلوك
- زيادة الجهود والطاقة المبذولة نحو تحقيق أهداف معينة.
- زيادة المبادرة أو المبادرة إلى النشاط والاستمرارية

### 3. دورة الدوافع:

عندما تنشأ الحاجة بسبب وجود دافع معين بحاجة إلى الإشباع ينتج عنه عادة حالة عدم توازن أو توتر داخلي ومثل هذه الحالة تولد سلوكا لدى الفرد. ويمتاز هذا السلوك بالمتابرة والاستمرار والتوجه نحو المصدر أو الباعث الذي يشبع هذا الدافع، ويستمر مثل هذا السلوك حتى يتم إشباع الدافع حيث يعود الفرد إلى حالة التوازن والاستقرار. وتعود حالة عدم التوازن

للظهور مرة أخرى عندما يلح الدافع على الفرد، ولاسيما في حالة الدوافع المتكررة مثل الجوع والعطش والجنس وغيرها، والذي يتولد عنها سلوك مرة أخرى، حيث تتكرر هذه الحالة أثناء حياة الفرد. (الزغلول الهنداوي، 2014، ص 296).

والشكل التالي يوضح دورة الدافعية:



شكل (6): دورة الدوافع.

ثانيا: ماهية دافعية الإنجاز

### 1. تعريف الدافعية للإنجاز

أ. تعريف الإنجاز:

يقصد بالإنجاز كل ما يحققه الفرد من نجاح وتقدم، وذلك بالاعتماد على قدراته ومواهبه الشخصية والذي يكون له أثر في تحديد مستقبله واتجاهاته الحياتية. (صحراوي، 2015، ص 49)

ب. تعريف الدافعية للإنجاز:

يرجع مفهوم الدافع للإنجاز من الناحية التاريخية إلى "الفريد أدلر Adler" الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، وتبدأ تنمو وتتطور اعتمادا على الظروف البيئية وما يؤثر في سلوكه، إضافة إلى دور الوالدين اللذان يعتبران العامل الأساسي في توجيه الطفل نحو السلوك المناسب والرغبة والإصرار في تحقيق النجاح من أجل مستقبل أفضل. فالدافع للإنجاز لدى الفرد ربما حقق إشباعا لرغبات أخرى مثلا الحصول على درجات مرتفعة في المدرسة ربما ساعد الفرد على إشباع حاجاته للقبول الاجتماعي وتعاطف الآخرين وتجنب العقاب وينعكس ذلك على حياة الجماعة. (الرابعي، 2015، ص 156)

وتعد الدافعية للإنجاز من الدوافع التي اهتم بها علماء النفس من أمثال "هنري موراي" (1983) و"سيرز" (19) Sars، و"ماكلياند" Malleland (1944)، واتباع ذلك الكثير من الدراسات، حيث اعتبرت اهتمامات دراسة الدافعية.

والدافعية للإنجاز تمثل السعي إلى مستوى من الامتياز والتفوق وتعد العملية الأساسية في دافعية الإنجاز من أعلى مراتب الدوافع النفسية. (التويجر، السيد احمد وآخرون 2014، ص 251).

ستعرض فيما يلي أهم التعريفات:

**تعريف "موراي":** وصفها بالمكون المهم والأساسي من مكونات الشخصية، وأنها الرغبة أو ميل الفرد إلى التغلب على العقبات وممارسة الفرد والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة قدر الإمكان.

**تعريف "ماكلياند":** عرف الدافع للإنجاز على أنه استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ النجاح ويترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز. (هادف، 2017، ص 68)

يرى "دالتون" 2018: أن دافع الإنجاز هو الرغبة في الحصول على النجاح الأكاديمي ويشمل هذا المفهوم الرغبة في الإنجاز والأداء الجيد للمهام المطلوبة، وتتكون هذه الرغبة من بعدين أحدهما يمثل البعد المعرفي والآخر يمثل التوجه الوجداني، ويضم عوامل أخرى مؤثرة منها الأحكام والمعتقدات والقيم الشخصية والاجتماعية نحو المهمة المطلوب تحقيقها (حموك، قدس، 2014، ص 76)

وتعد دافعية الإنجاز من المكونات المهمة في تحقيق الذات حيث أن تحقيق الذات يكمن فيما ينجزه الفرد من عمل وما يحققه من أهداف، ويؤكد علماء النفس المهتمون بدافعية الإنجاز على أن هذه الأخيرة وبصفة عامة. في استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة (مبارك، 2016، ص 38)

مما سبق عرضه يمكننا القول بأن الدافعية للإنجاز في رغبة الفرد في القيام بعمل ما بشكل جيد وعلى أكمل وجه للنجاح فيه، وأن هذه الأخيرة تصنف ضمن من الدوافع المكتسبة، وتختلف من فرد الآخر، وبما أن بحثنا هذا يركز على دافعية الإنجاز عند المعلمين يمكننا تعريفها بشكل مبسط على أنها سعي المعلم إلى تحقيق التفوق والتميز في هذه المهمة أي مهمة التعليم من خلال العمل على تحقيق الأهداف التربوية المسطرة بكفاءة عالية، فالمعلم ذو الدافعية للإنجاز العالية يضيف متعة على برامج وأنشطة المدرسة ليجنب تلاميذه الملل، ويكثف جهوده من أجل النجاح، ويركز على إنجاز كافة مهامه بطرق إبداعية وجديدة.

## 2. أنواع الدافعية للإنجاز:

يميز "تشارلز سميت" (1969) Charles Smith نوعين أساسيين من دافعية الإنجاز على أساس مقارنة الفرد بنفسه أو بالآخرين وهما:

**1.2 دافعية الانجاز الذاتية:** وهي التي تتضمن تطبيق المعايير الشخصية المتدخلة في الموقف. كما يمكن أن تتضمن معيار مطلق للإنجاز

**2.2 دافعية الإنجاز الاجتماعية:** وهي التي تتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية في الموقف. كما يمكن أن يعمل كل منهما في نفس الوقت، ولكن قوتها تختلف وفقا لأيهما السائد، فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية هي المسيطرة في الموقف، فغالبا ما تتبع بالدافعية الاجتماعية، أما إذا كانت دافعية الإنجاز الاجتماعية في المسيطرة في الموقف فإن كلا منهما يمكن أن يكون فعالا في الموقف (صحراوي، عبايدية، 2016، ص 64).

## 3. مكونات الدافعية للإنجاز

يرى "اوريل" أن هناك ثلاثة مكونات على الأقل الدافعية للإنجاز وهي:

أ- **الدافع المعرفي:** الذي يعبر عن حالة الانشغال بالعمل أي أن الفرد يحاول أن يشبع حاجات المعرفة والفهم، وعملية اكتشاف المعرفة الجديدة في المكافأة لديه.

ب- **تكريس الذات:** وهي رغبة الفرد في المزيد من الصمت والسمعة والمكانة الذي يحرزها عن طريق أدائه المتميز، والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد العامة المعترف بها، مما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.

ج- **دافع الانتماء:** الذي يتجلى في رغبة الفرد بالحصول على تقبل الآخرين، ويتحقق الإشباع في هذا التقبل، أي أن الفرد يستخدم نجاحه العام أداة للحصول على الاعتراف والتقدير من جانب من يعتمد عليهم في تأكيد لفته بنفسه. (الرفوع 2015، ص 145)

#### 4. محددات دافعية الإنجاز

أ- إدراك الفرد لقيمة النشاط الذي يمارسه: يتعلق الأمر هنا بالحكم الذي يصدره على أهمية النشاط، وذلك وفق الأهداف التي حددها فدون أهداف لا يمكن للفرد أن يتمي نشاطه أو يدرك قيمة هذا النشاط.

ب- إدراك الفرد لكفاءته على تنفيذ النشاط: أن الإدراك هنا مهم جدا وبالأخص بالنسبة لمن تتقصم الثقة في قدراتهم على إنجاز مهمة لأن الإدراك الجيد للكفاءة سوف يسمح باستعمال استراتيجيات من مستويات عليا بدل تلك المتعلقة بمجال التنكير.

ج- إدراك مدى التحكم في النشاط يتعلق الأمر هذا بإدراك السيطرة التي يعتقد الفرد بأنه قادر على ممارستها على سير نشاط ما وعلى النتائج المترتبة عليه.

د- الالتزام العقلي المعرفي: يتعلق الأمر بمجموعة من الاستراتيجيات التي تتشكل من الوسائل التي بحوزة الفرد. والتي تسمح له باكتساب المعرفة مثل استراتيجيات الحفظ والتخطيط والتنظيم والإعداد (هادف، 2018، ص 73)

#### 5. العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية للإنجاز:

##### 5-1- التنشئة الاجتماعية:

تعد العلاقات الوالدية من العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز، وأهمها العلاقات التي تزيد من وعي الأبناء واستثارتهم الفكرية والتي تساعد في فهم الطفل لذاته، وعلى أن يكون حساسا للتفاعلات الاجتماعية من حوله، والتي تعمل على توفير جو يشعر الطفل بالدفء والدعم والاحترام الصادق له كإنسان قادر على توجيه سلوكه مستقبلا وعلى الاعتماد على ذاته،

فالآباء الذين يعتقدون قيما تعلي من شأن العمل وتقدر الإنجاز وتضفي عليه أهمية كبيرة، يتشرب أبناءهم تلك القيم وينشئون وهم يشعرون باحترام تجاه العمل، ويتولد في دواخلهم حب الإنجاز، ومن ثم تعترتهم السعادة متى ما حققوا شيئا منه. أما الآباء الذين يعتقدون قيما منخفضة تجاه العمل، وتظهر اللامبالاة في توجهاتهم نحو العمل، فإن رسائلهم التربوية تصل إلى الأبناء محملة بعدم وجود دافعية الإنجاز لديهم، وهي بلا أدنى تردد مبادئ وفيما تمثل عاملا فعالا في فتور الدافعية للعمل ومواجهة الصعوبات والمثابرة. وهذه العوامل جميعها تؤدي إلى تنمية دافعية الإنجاز لدى الأبناء، ويسهم في ذلك أيضا توافر المناخ الديمقراطي داخل الأسرة وتدريب الأبناء على الإسهام في شؤون الأسرة، وعلى الاستقلالية في العمل والفكر، زد على ذلك الاحتكاك بخبرات الآخرين ذو الدافعية المرتفعة من الممكن أن يقلدها الآخرون ويتوحد معها الصغار، كالمبدعين والمخترعين والبارزين في المجالات العلمية والأدبية والفنية والرياضية.. الخ

## 5-2- البيئة التعليمية:

- تشجيع الأطفال في المدرسة والمنزل على تصميم مشروعاتهم التعليمية والترفيهية والفنية الخ، والتخطيط لتنفيذها وتقويمها، وتشجيع الشباب على إقامة المشروعات الإنتاجية والتجارية والصناعية المناسبة لهم.
- تصميم المواقف التعليمية والدراسية التي تساعد الطالب على أن يضع أهدافا مناسبة له، قائمة على معرفته الجوانب قوله وضعفه، وعلى أن يرسم خططا واقعية للوصول إليها والقيام بمجهود منظم لتحقيقها.

## 5-3- وسائل الإعلام:

تعمل وسائل الإعلام على دعم القيم المرتبطة بالإنجاز مثل: الإتقان والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتعاون والإيجابية في المشاركة والابتكار والتجديد والمثابرة كذلك على الإعلام أن يسهم في إيجاد المناخ الثقافي العام في المجتمع، وعلى غرس القيم الخاصة بالعمل والنجاح والمنافسة وممارسة الديمقراطية كأسلوب للحياة.

تعتبر القيم الدينية مصدرا قويا لدافع الإنجاز والتعاليم الدينية التي تركز على العمل الجاد والسعي المستمر وإعمار الأرض والاهتمام بالإتقان تزيد من دافعية الإنجاز، في حين عن العبادة وإهمال الحياة يؤدي إلى خفض دافع الإنجاز. (الرابعي، 2015، ص 159.160)

#### 6. سمات الشخصية الإنجازين (خصائص الفرد ذو الإنجاز العالي)

- يملك الأفراد المرتفعي الإنجاز النزعة للقيام بمجازفات محسوسة ومنظمة لذلك يصنعون لأنفسهم أهداف تتطوي على التحدي والمجازفة، وهم يفعلون ذلك كحالة طبيعية حيث أنهم لا يشعرون باللذة والإنجاز إذا كانت المهام والأهداف التي يعتقدونها سهلة وبسيطة الإنجاز.
- الميل إلى الوضعيات والمواقف التي يتمكنون فيها من تحمل المسؤولية الشخصية في تحليل المشاكل وإيجاد الحلول لها.
- يفضلون المهن المتغيرة والتي فيها تحديات مستمرة، وينفرون من المهن الروتينية (القيروني، 2000، ص 90)
- يتميز مرتفع دافع الإنجاز بأن دافعه للإنجاز يكون أقوى من دافعه للفشل..
- يهتم الأفراد مرتفعي الإنجاز بالامتياز من أجل الامتياز ذاته وليس من أجل ما يترتب عليه من فوائد.
- يختار مرتفعوا الإنجاز الخبراء لا الأصدقاء ليشترك معهم في الأعمال التي يقومون بها.
- يتميزون بارتفاع المثابرة والطموح وشدة الإنهاك في أداء المهام حتى إتمامها على الوجه الكامل.
- يهتمون بالأهداف المستقبلية بعيدة المدى. أي أنهم يتميزون بمنظور مستقبلي أكبر.
- أصحاب الدافعية للإنجاز المرتفعة أكثر اهتماما باستكشاف البيئة المحيطة بهم، ولديهم فهم أكثر واهتماما بالجديد وتجربة الأشياء الجديدة، حيث يبحثون عن فرص جديدة للاستفادة منها وتجربة مهاراتهم وتحقيق أهدافهم. (الرابعي، 2015، ص 158-159)

## 7. الفرق بين ذو الإنجاز المرتفع والإنجاز المنخفض:

### جدول (3): الفرق بين أصحاب الدافعية المرتفعة وأصحاب الدافعية المنخفضة

المعيار	أصحاب الدافعية المرتفعة	أصحاب الدافعية المنخفضة
الدافع	دافع للتحصيل والإنجاز	دافع لتجنب الفشل كالقلق
الهدف	التعلم، الرضا الذاتي عن تحقيق النجاح والتحسن، اختيار أهداف فيها تحدي..	الاستحسان من الآخرين، اختيار أهداف سهلة..
المصدر	دافعية داخلية: الحاجات، الاهتمامات، حب الاستطلاع، الاستماع..	دافعية خارجية: عوامل بيئية مثل المكافآت، العقاب، التقبل الاجتماعي، الضغوط الاجتماعية..
الاهتمام بالمهمة	الاهتمام بالمهمة مرتبط باتقان المهمة ذاتها	الاهتمام مرتبط بنظرة الآخرين إليه
العزو المحتمل	عزو النجاح أو الفشل إلى عوامل قابلة للسيطرة	العزو لعوامل غير قابلة للسيطرة مثل الحظ وصعوبة الأداء
التوجه للقدرة على الإنجاز	الاعتقاد بأن القدرة قابلة للتحسين من خلال المثابرة والعمل	الاعتقاد بأن القدرة سمة ثابتة غير قابلة للتحسين

بينت نتائج البحوث في هذا المجال أن ذوي الدافعية المرتفعة يكونون أكثر نجاحا في المدرسة، ويحصلون على ترقيات في وظائفهم وعلى نجاحات في إدارة أعمالهم أكثر من ذوي الدافعية المنخفضة.

كذلك فإن ذوي الدافعية العالية يميلون إلى اختيار مهام متوسطة الصعوبة وفيها تحد، ويتجنبون المهام السهلة جدا لعدم توفر عنصر التحدي فيها، كما يتجنبون المهام الصعبة جدا لارتفاع احتمال الفشل فيها، ومن الخصائص المميزة أيضا لذوي الدافعية المرتفعة أن لديهم رغبة قوية في الحصول على تغذية راجعة حول أداءهم وبناءا على ذلك فإنهم يفضلون المهام والوظائف التي تبنى فيها المكافآت على الإنجاز الفردي ولا يرغبون في العمل الذي تتساوى فيه كافة رواتب الموظفين. (الرابعي، 2015، ص 162)

## 8. النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز

على الرغم من أن مفهوم الدافعية للإنجاز يرتبط في الأصل بأعمال "موراي"، إلا أنه من الثابت أن الدراسات المنظمة في هذا المجال ارتبطت بإسهامات كل من "ماكلياند" و"انكلسون" ومدرستهما

### 1.8 نظريه ماكلياند: " الحاجة للإنجاز":

يقوم تصور "ماكلياند" للدافعية للإنجاز في ضوء تفسيره لحالة السعادة أو المتعة بالحاجة للإنجاز، فقد أشار إلى أنه هناك ارتباطا بين الخبرات السابقة، والأحداث الإيجابية، وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الإنجاز الأولية إيجابية بالنسبة للفرد، فإنه يميل للأداء والانهماك في السلوكيات المنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية، فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل.

ونظرية "ماكلياند" ببساطة تشير إلى أنه في ظل ظروف ملائمة، سوف يقوم الأفراد بعمل المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل، فإذا كان موقف المنافسة - مثلا - هادئا لتدعيم الكفاح والإنجاز، فإن الفرد سوف يعمل بأقصى طاقته ويتفانى في هذا الموقف. (العريفي، 2013، ص 83)

وقد أوضح "كورمان 1974 koman أن التصور "ماكلياند" لدافعية الإنجاز أهمية كبيرة لسببين:

- **السبب الأول:** أنه قدم أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو دافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد. وانخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل المخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي والسلبي على الأفراد، فإذا كان العائد إيجابيا سترتفع الدافعية، أما إذا كان سلبيا ستنخفض الدافعية، ومثل هذا التصور يمكن من خلاله قياس إنجاز الأفراد والتنبؤ بالأفراد الذين يؤديون بشكل جيد في مواقف الإنجاز مقارنة بغيرهم.
- **السبب الثاني:** يتمثل في استخدام "ماكلياند" لفروض تجريبية أساسية لفهم وتفسير ازدهار وهبوط النمو الاقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب يمكن تحديده في ما يلي:

- أ- هناك اختلاف بين الأفراد في ما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية بالنسبة لهم.
- ب- يميل الأفراد ذو الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في مواقف مختلفة مقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة، وخاصة في كل من:
- مواقف المخاطرة المتوسطة: حيث نقل مشاعر الإنجاز في حالة المخاطر الضعيفة، كما يحتمل أن لا يحدث الإنجاز في حالات المخاطر الكبيرة
  - المواقف التي يتوفر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء: حيث أنه مع ارتفاع الدافع للإنجاز يرغب الشخص في معرفه إمكانياته وقدرته على الانجاز.
  - المواقف التي يكون فيها الفرد مسؤولاً عن أدائه ومنطق ذلك هو أن الشخص الموجه نحو الإنجاز يرغب في تأكيد مسؤوليته عن العمل. (عبد اللطيف، 2000، ص 82)

## 2.8. نظرية اتكسون:

يعتبر الكسون - أحد تلاميذ "ما كلياند" الذين سايروا أعماله، وساعده على تطوير البحث في مجال الدافعية للإنجاز خاصة، لكنهما اختلفا في اتجاه أبحاثهما، فبينما واصل ماكلياند أبحاثه في الدافعية للإنجاز ضمن متغيرات اجتماعية مركبة اهتم اتكسون بالمعالجة التجريبية لهذه المتغيرات، وفي كتابية مدخل للدافعية عام 1964 و" نظرية الدافعية للإنجاز" عام 1966 حول "اتكسون" النظرية للسلوك المدفوع، متأثر بمبادئ نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي، وخاصة إسهامات كل من "تولمان" و"كيرت لفن" Tolman&kirtleven، حيث افترض دور الصراع بين الدافعية للإنجاز والخوف من الفشل.

من هذا المنطلق أشار "اتكسون" إلى أن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحددتها أربع عوامل منها عاملان يتعلقان بخصائص (خصال) الفرد، وعاملان يتعلقان بخصال العمل المراد إنجازه، وذلك كما يلي:

أ- فيما يتعلق بخصال الفرد:

وهناك نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الانجاز:

- النمط الأول: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل.

- النمط الثاني: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل مقارنة بالحاجة إلى الانجاز

ويتفاعل كل من مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف من الفشل كما هو موضح في الجدول التالي (خليفة، 2000، ص114)

**جدول (4): النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز حسب نظرية اتكسون".**

النمط	مستوى الحاجة للإنجاز	مستوى القلق أو الخوف من الفشل
الدافع	مرتفع	منخفض
الهدف	منخفض	مرتفع

انطلاقاً من تصور "اتكسون" والجدول يتضح لنا أن هذا الأخير رجح وجود نمطين من الأفراد، أولهما يكون لديه دافع الإنجاز والنجاح يفوق دافع تحاشي الفشل مما يدل على أن هذا النوع من الأفراد لديهم القدرة على التفوق والنجاح في العمل المنتظر منهم، لأن قلقهم من الفشل محدود وضعيف، على عكس أفراد النمط الثاني المتوقع أن لا يوجد لديهم نشاط منجز أو يوجد ولكن بدرجة محدودة جداً، ويرجع ذلك إلى سيطرة الخوف من الفشل عليهم.

ب- فيما يتعلق بخصائص المهمة:

بالإضافة إلى العاملين السابقين للشخصية، هناك أيضاً متغيران يتعلقان بالمهمة وهما:

- العامل الأول: احتمالية النجاح: وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي أحد محددات المخاطرة.

- العامل الثاني: الباعث للنجاح في المهمة: يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح فيها. ويقصد بالباعث للنجاح الاهتمام الداخلي لأي مهمة بالنسبة للشخص.

كما صرح اتكسون أن الدافع يتأثر بثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- الدافع لإنجاز النجاح: ويختلف من فرد إلى آخر، ويتأثر بالخبرات السابقة للفرد في مهمة ما.

- احتمالية النجاح: فعلمية نجاح أي مهمة يتوقف على عملية تقويم ذاتي يقوم بها الفرد الذي يريد أن ينجز المهمة.
  - قيمه باعث النجاح: إن زيادة صعوبة المهمة يتطلب ازدياد قيمه الباعث للنجاح.
- (الغباري، 2008، ص 52)

من خلال ما تم عرضه يمكننا القول حسب "اتيكونسون" أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في مستوى الدافعية للإنجاز، بل وقد يختلف أيضا مستوى الدافع عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة، ويعود هذا الاختلاف إلى عدة عوامل قد تكون داخلية متعلقة بقدرات الفرد واستعداداته، كما قد تكون خارجية متعلقة بصعوبة الميقات والخبرات السابقة أيضا.

### 3.8. الدافعية للإنجاز في ضوء التنافر المعرفي:

تمثل هذه النظرية التي قدمها "كيون فيستينجر resinger " امتدادا لمنحى "التوقع- القيمة" والتي تفترض أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة الفرد بذاته (ما نحب ما تكرهه أهدافنا وأشكال سلوكنا)، ومعرفة الطريقة التي يسير بها العالم من حولنا، فإذا ما تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر، بحيث يقضي وجود أحدهما منطقيا بغياب الآخر حدث التوتر الذي يملى على الفرد ضرورة التخلص منه، ومن ثم أشار "فيستينجر" أن التنافر المعرفي مصدر للتوتر يؤثر على أداء الفرد في المواقف الإنجازية، وعليه بعد الاتساق أحد المؤثرات الدافعية المهمة في سلوك الإنجاز.

وعلى ضوء هذه نظرية قدم "فيشباين وأجزون Fishbien & Ajzen" - نموذجا للفعل المبرر عقليا لتحديد العلاقة بين المعتقدات والاتجاهات والسلوك. وكذا الوقوف على العوامل المسؤولة على الاتساق، وكان افتراضهما مفاده أن الفرد يقوم بسلوك معين من منطلق ما.

(خويلد، 2005، ص 51)

السلوك = النية لأدائه (أي معتقدات الفرد حول احتمالية أداء السلوك والوصول إلى نتائج معينة × تقييمه للنتائج) + (مجموع إدراكاته التوقعات الجماعة المرجعية × دافعيته لإتمام أداء السلوك)

تفهم من خلال هذه المعادلة أن قيام الفرد بسلوك معين أو عدم قيامه به مربوط بمعتقداته حول مخرجات أو نتائج ذلك، كما أنه مربوط أيضا بمعتقداته حول نظرة الآخرين وتوقعهم لأدائه، إضافة إلى دافعية الفرد نفسه لإتمام ذلك السلوك، ومن خلال هذا التصور يمكننا القول باختصار أن نظرية التناظر المعرفي ترجع الدافعية للإنجاز ونفسرها في ضوء عناصر معرفية من معتقدات وأفكار..

#### 4.8 الدافعية للإنجاز في ظل نظرية العزو

يعد "فريتز هايدر" مؤسس نظرية العزو، ومن أوائل المهتمين بدراسة دوافع الأفراد الكامنة وراء تفسيراتهم السببية. وقد بين أن الفرد يعزو الأحداث إلى القوى الشخصية أو البيئية أو الاثنين معا.

كما تم دراسة عمليات العزو السببي في عدة مجالات منها الاتجاهات الاستثارة الانفعالية الخ. أما بالنسبة للدافعية للإنجاز فقط أوضح كل من " اركيس وجارسكي" أن للعزو أهمية بالغة في الدافعية للإنجاز، ذلك أن الأفراد الذين يوجد لديهم دافع للنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل، يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب داخلية، وفي المقابل تجد أن الأفراد الذين لديهم الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع لتحقيق النجاح يميلون العزو النجاح إلى أسباب خارجية.

ومن هذا المنطلق قام وبتر وآخرون بصياغة نظرية العزو التي تهدف إلى توضيح تأثير الدوافع على النجاح والفشل، ويميزوا بين ثلاث أبعاد للسببية وهي:

- البعد الأول: الثبات: يقصد به القدرة على الاستمرار بشكل معتدل أو شكل مستقر
- البعد الثاني: السببية: يقصد بها العوامل الداخلية والخارجية
- البعد الثالث: التحكم: يقصد به العوامل التي تخضع للسيطرة أو التي تكون خارج نطاق السيطرة (خليفة، 2000، ص165)

#### • التعقيب على نظريات تفسير الدافعية للإنجاز:

تستخلص مما سبق عرضه أن لكل نظرية وجهة نظر مختلفة فسرت على صوتها الدافعية للإنجاز، وفيما يلي عرض الأبرز النقاط:

- أن الدافعية للإنجاز في أحد المتغيرات الشخصية المهمة التي تشكل عاملاً حاسماً في نجاح الفرد في مهنته أو دراسته أو أي سلوك يقوم به.
- تتأثر الدافعية للإنجاز حسب نظرية "ماكلياند" بالخبرات والمواقف السابقة المتعلقة بسلوك معين، يختلف مستوى دافعية الإنجاز من فرد لآخر، ويعود ذلك إلى عوامل داخلية أو خارجية مثل القدرات والاستعدادات. وصعوبة المهمة حسب نظريته اتكسون.
- أن العناصر المعرفية مثل المعتقدات (معتقدات الفرد حول نتائج السلوك أو معتقداته حول نظرة الآخرين وتوقعهم لأدائه) تؤثر بشكل كبير في مستوى دافعيته للإنجاز.
- عند التأمل في الإسهامات التي جاءت بعد منحى التوقع القيمة نلاحظ أن كل باحث حاول إثراء فهمنا للدافعية للإنجاز بطريقة مختلفة نوعاً ما، فقد حاول "وينر" البحث في التفسيرات السببية الدافعية للإنجاز، إضافة إلى "فيشباين وأجزين" اللذان حاولا البحث في المعتقدات والأفكار التي تقف وراء قيام الفرد بفعل ما أو نفوره منه، إلا أن طرحهم لا يزال في نفس الإطار الذي جاء به "ماكلياند" و"انيكسون".

## 9. قياس الدافعية للإنجاز

تطور قياس دافعية الإنجاز عبر مراحل، إذ تعددت المقاييس ما بين مقاييس إسقاطية وبين مقاييس التقدير الذاتي من استبيانات وعلى النحو الآتي:

قام (موراي 1938) بوضع اختبار تفهم الموضوع، وكان هذا الأسلوب أوسع طرق قياس دافعية الإنجاز انتشاراً.

وحاول (ماكلياند وزملاؤه 1956) بحث إمكانية التوصل إلى مجموعة أخرى من الطرق التي يمكن أن تستخدم في قياس دافعية الإنجاز بحيث تتضمن هذه الطرق قصص تخيلية للصور في نهاية كل قصة سؤال أو أكثر.

في حين صممت (اليزابيث فرنس 1956) اختبارها البصري في صورة بنود يجاب عليها المفحوص بتفسيره الموقف سلوكي.

وقام مجموعة من الباحثين في جامعة ولاية أبوا الأمريكية بوضع صيغة موضوعية اختبار تفهم الموضوع أطلق عليه اسم اختبار "أبوا" لتفسير الصور.

وقام (هيدلند 1953) بمحاولة جعل درجات دافعية الإنجاز التي يمكن الحصول عليها من اختبار تفهم الموضوع وذلك لتشجيع أفراد العينة على كتابة قصص الإنجاز.

كما قام روبين ورايتور (1971) باستخدام عبارات وصفية لقياس الإنجاز بدلا من استخدام الصور. (الرفوع، 2015، ص173.172)

يمكن تلخيص مقاييس الدافعية على النحو التالي:

### 1.9. المقاييس الاسقاطية:

أ- مقاييس الإنجاز "ماكلياند" وزملائه MC chelland 1953: تقدير الصوت والتخيلات:

أعد "ما كلياند" اختبار لقياس الدافعية للإنجاز مكون من أربعة صور، ثم توليد بعضها من اختبار تفهم الموضوع (TAT) الذي أعده "موراي 1938، يتم عرض كل صوره أثناء الاختبار على شاشة سينمائية لمدة 20 ثانية أمام المفحوص، يطلب منه الباحث بعد ذلك كتابة قصة تغطي الأسئلة بالنسبة لكل صورة، والأسئلة في:

- ماذا حدث؟ ومنهم هم الأشخاص؟
- ما الذي أدى إلى هذا الموقف؟ بمعنى ماذا حدث في الماضي؟
- ما محور التفكير وما المطلوب أدائه من الذي يقوم بهذا الأداء؟
- ماذا استحدث وما الذي يجب عمله؟

وبعد ذلك يجيب عن هذه الأسئلة في مده لا تزيد عن 4 دقائق، ويستغرق الاختبار كله إذا استخدم الصور الأربعة 20 دقيقة، ويرتبط هذا الاختبار أصلا بالتحليل الإبتكاري من خلال تحليل نواتج تخيلات المفحوصين لنوع معين من المحتوى.

ب- مقياس التعبير عن طريق الرسم A.GET لارونسون:

صمم هذا المقياس لقياس دافعية الإنجاز عند الأطفال، لأنه وجد أن اختبار "ماكلياند وزملائه صعب بالنسبة للأطفال الصغار، وقد تضمن نظام التقدير الذي وضعه "أرونسون" لتصحيح اختيار الرسم فئات أو خصائص معينة كالخطوط والحيز والأشكال، وذلك للتمييز بين المفحوصين ذوي الدرجات المختلفة الدافع الإنجاز.

- بالرغم من تطبيق هذه المقاييس على عدد من العينات أنه تعرضت إلى عدة انتقادات منها:
- اعتبرها العديد من العلماء أنها ليست مقاييس حقيقية، بل أنها تصف انفعالات مشكوك فيها.
  - لا يحتوي على معيار موحد للتصحيح يختلف من شخص إلى آخر.
  - يرى بعض الباحثين أن هذه المقاييس لا نقيس فقط الدوافع بل تتعداها إلى جوانب من شخصية الفرد.
  - يرى "فيرنون 1953 Vernon" أن اختبار تفهم الموضوع لا يستطيع أن يقيس الدوافع إلا عند المتعلم تعليما جيدا لكي يتمكن من أن يكتب قصة ويعبر عما يراه (صحراوي 2016، ص 66 67)

## 2.9 المقاييس الموضوعية:

- قام الباحثون بإعداد استبيانات لقياس الدافع إلى الإنجاز موضوعيا محاولين تجنب الأخطاء التي احتوتها المقاييس الإسقاطية من بينهم ما يلي:
- أ- اختبار الدافع إلى الانجاز "هرمانز 1970 Hermans":
- أعد هذا الاختبار "هيوبرت ج م هرمانز H.J.M Harmans 1970" وصمم هذا الاختبار بعد أن حدد مكونات الدافع إلى الإنجاز، وانتقى منها الأكثر شيوعا وفق ما أكدته الدراسات السابقة وهي:

- مستوى الطموح
- السلوك المرتبط بقبول المخاطرة.
- الحراك الاجتماعي والقابلية للتحرك إلى الأمام.
- المثابرة
- التوتر العمل والرغبة في إعادة التفكير في العقبات
- إدراك الزمن وسرعة مرور الوقت.
- التوجه نحو المستقبل.
- سلوك الانجاز والرغبة في الإعداد الأفضل.

- سلوك التعرف والبحث عن التقدير.

يتكون الاستخبار من 20 بندا تقيس الدافع إلى الإنجاز، تجاب عنها بأسلوب الاختيار من متعدد.

حيث كل فقرة أو عبارة ناقصة أربع أو خمس عبارات بصفتها إجابات تكمل العبارة الناقصة (معمرية، 2012، ص307)

ب-مقاييس التوجه نحو الانجاز لـ "ايزنك وولسون 1975 Aysenk et Wilson":

تضمن الاستخبار سبعة مقاييس فرعية تقيس المزاج التجريبي المثالي، ويتكون المقياس من 30 بند نجاب عنها ب (نعم، لا غير متأكد).

ج- مقياس " راي. لن " للدافع للإنجاز 1960:

وضع "لن" هذا المقياس سنة 1960 وطوره "راي" في السبعينات، يتكون من 14 سؤال وللتحكم في وجه الإيجابية تم عكس الدرجات (التصحيح) في نصف العبارات والدرجة القصوى هي 42 وللمقياس ثبات يزيد عن 170. (مجدي أحمد محمد، 2003، ص187)

ثالثا: الدافعية للإنجاز عند المعلمين:

### 1. دافعية المعلمين نحو مهنتهم:

في العقدين الأخيرين أصبح ينظر للمعلم على أنه مركز مشكلات التربية وحلولها في الوقت نفسه، حيث يعتبر المعلمون من أهم المجموعات المهنية التي لها الدور الكبير في بناء المستقبل، وأصبح التحدي الذي يواجه الباحثين التربويين وقيادات المدارس هو خلق دافعية المعلمين من أجل أعلى مستوى من الأداء، فالمعلم ذو الدافعية العالية يدخل المنعة على برامج وأنشطة المدرسة ويشعر بالفاعلية الشخصية وتكشف جهوده من أجل النجاح، فيركز على إنجاز مهامه باستخدام الاستراتيجيات الإبداعية من أجل تحقيق الأهداف التربوية.

وفي هذا الصدد وظف "ميلز" (Mills 2001) عوامل "هيوز بيرغ" في الدافعية من أجل تحسين دافعية المعلمين وفيما يلي عرض لهذه العوامل:

- أ- التحصيل Achievement: وهي الشعور بالإنجاز والنجاح في أداء المهمة أو النشاط، ويمكن زيادة شعور المعلمين بالإنجاز بالأمور التالية:
- تشجيع المعلمين بوضع أهداف مهنية.
  - تحديد الأهداف المشتركة مع المعلمين ووضع معايير الإنجاز لها.
  - وضع أهداف عليا لتحصيل التلاميذ.
- ب- الاعتراف Recognition في معرفة الإدارة بمساهمة المعلم في العمل، يتم بما يلي:
- إبراز جهود المعلم ومساهماته في الاجتماعات
  - إخبار المعلم شفويا أو كتابيا بأن عمله مقدر
  - إعطاء جوائز أو شهادات للأعمال المتميزة
  - السماح للمعلمين بحضور المؤتمرات العلمية المتخصصة
- ج- التحدي في العمل Challenge يمكن توفير ذلك للمعلمين من خلال:
- مراقبة المعلمين الجدد
  - الاشتراك في فرق مراجعة المنهاج
  - التحرك للمستوى الأعلى في المدرسة
- د- المسؤولية Responsibility: عندما يشعر المعلم أنه مسئول ومحاسب عن عمله، يزداد رضاه الوظيفي، ويمكن زيادة المسؤولية بما يلي:
- استقلالية المعلم في الصف والقرارات المتعلقة بذلك
  - إعطاء المعلم مساحة للإبداع
  - تحديد القرارات التي يمكن أن يتخذها المعلم شخصيا والقرارات التي يجب أن تشترك الإدارة بهاء الطلب من المعلمين الخبراء تقديم نماذج أمام المعلمين الجدد
- هـ- النمو والتطور Development: كل شخص يجب أن ينمو ويتطور مهنيا في وظيفته، ويجب توفير فرص النمو والتطور للمعلم وذلك من خلال ما يلي:
- تشجيع المعلمين للاشتراك في برامج التدريب المحلية أو المركزية أو الوظيفية
  - توفير المصادر الحديثة التربوية في مكتبة المدرسة وتشجيع المعلمين لقراءتها.
  - إعلام المعلمين عن الدراسات الحديثة التي تنطبق عليهم
  - تشجيع النمو الروحي لدى المعلمين (عباصرة، 2006، ص 93. 95)

## 2. مسؤولية الإدارة في دفع العاملين:

يجب على الإدارة في عملية تحفيزها للأفراد أن تضرب على الوتر الحساس ألا وهو حاجات الأفراد التي لم يتم إشباعها بعد، فقد يكون أجر الموظف مرتفعاً ومن ثم لا يفيد رفع أجره بنسبة معقولة في تحفيزه ودفعه لرفع كفاية الإنتاجية، في حين ترقبته إلى مركز وظيفي أعلى أو الإشارة بكفاءته وخبراته وإعطائه شهادة تقديره تحفزه وتدفعه للاجتهاد أكثر.

ويمكن استخدام عدة تقنيات لتوفير الدافعية في العمل من هذه التقنيات:

- النقود: حيث يعتبر الاقتصاديون أن النقود من وسائل الدافعية ذات القيمة العالية في الوقت يقلل علماء النفس من أهميتها، وتكون على شكل أجور أو حوافز مادية أو زيادة في الراتب أو اشتراكات التأمين وغيرها، ويمكن للإدارة التربوية تطبيق ذلك من خلال التعليم الإضافي المأجور، والمكافآت التشجيعية والعلاوات والزيادات السنوية.
- التعزيز الإيجابي: حيث أكدت جميع الدراسات على أهمية التعزيز الإيجابي في تقوية دافعية الأفراد والتعزيز وظيفته تقوية السلوك المرغوب، ويتم من خلال إعطاء الفرد المنيرات المرغوبة لديه، مثل تقرير الأداء الجيد وتوفير مناخ عمل جيد، وفي الإدارة التربوي طرق كثيرة للتعزيز الإيجابي مثل كتب الشكر والترفيح والمكافآت التشجيعية.
- المشاركة: وتعني إشراك الفرد والاهتمام به خاصة في الأمور التي ترتبط به والمشاركة وسيله للاعتراف بالفرد وتعطي الفرد شعوراً بالأهمية والإنجاز، وهي مؤشر للحاجة إلى الانتماء والقبول، ويتم ذلك في الإدارة التربوية عن طريق إشراك المعلم في القرارات التي تخصه وفي المناهج التي يدرسها.
- إغناء أو إثراء الوظيفة: وهي وسيلة من وسائل زيادة الدافعية حيث تجعل من الوظيفة شيء مهم ذا معنى، مهما كانت مهمات هذه الوظيفة، ويتم ذلك من خلال إعطاء الوظيفة شعوراً عالياً بالتحدي والأهمية والإنجاز، ويمكن تطبيق هذه التقنية في الإدارة التربوية بالطرق التالية:

- إعطاء المعلمين حرية اختيار طرق التدريس والوسائل المناسبة لها.
- حث المعلمين في الاشتراك بكل نشاطات المدرسة الرسمية وغير الرسمية
- منح المعلمين الثقة بقدرتهم على تحمل مسؤولياتهم التربوية

- إعطاء الأفراد التغذية الراجعة عن أداء عملهم وذلك بإزاحة قنوات الاتصال الأفقية والراسية للمعلمين وإنتاجهم
- شمول الأفراد بعمليات التحليل والتغيير للأمور الفيزيائية لبيئة العمل مثل تخطيط المكاتب والحرارة والإضاءة والنظافة أيضا أخذ رأي المعلمين بغرفة المعلمين ومكانها ومكنهم وكيفية ترتيبها. (عياصرة، 2006، ص91.93)

كل هذه التقنيات من شأنها أن تزيد من دافع الإنجاز لدى المعلمين، لكن حسب رأيي فإن تقنية إغناء أو إثراء الوظيفة، أهم التقنيات على الإطلاق، فهي تجمع بين التقنيتين السابقتين (التعزيز الإيجابي والمشاركة)، فهي تشرك المعلم في جميع القرارات المتعلقة بعمله مثل المنهاج والطرق والأساليب التي يتبعها هذا الأخير في عمله بالشكل الذي يمنحه شعور عاليا بالمسؤولية اتجاه عمله، وبالتالي تعززه إيجابيا وتدفعه نحو السير لتقديم أفضل ما لديه، والخروج من النظام الكلاسيكي والطرق التقليدية إلى التجديد والإبداع.

## خلاصة الفصل:

ختاماً لما سبق عرضه نستنتج أن دافعية الإنجاز تعتبر مهمة في التنبؤ بنجاح العملية التعليمية لدى المعلمين، ويعتبر ضعفها مشكلة نفسية تصدر من ذات الفرد قد تؤثر حتماً على أدائهم الوظيفي وبالتالي سيكون الفشل في القيام بالواجب التعليمي اتجاه التلاميذ واتجاه المحيطين بهم. وعليه من الضروري إيجاد الطرق والحلول المناسبة التي تجعل الدافعية للإنجاز لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية دائماً مرتفعة حتى يتسنى لهم القيام بالمهمة التعليمية على أكمل وجه دون قيود وعراقيل.

الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

### تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الأساسية

3- حدود الدراسة الأساسية

4- مجتمع الدراسة

5- أدوات الدراسة الأساسية

6- الأساليب الإحصائية للدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعد عرضنا للإطار النظري والإمام بمختلف جوانبه سوف نتطرق إلى الجانب الميداني من الدراسة، بإعتباره المرحلة الأساسية التي تقوم عليها جميع البحوث العلمية، لذا سنتناول في هذه الدراسة عرض أهم الخطوات والإجراءات المنهجية المتبعة للوصول الى نتائج في الدراسة الأساسية.

## 1. منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الركيزة الأساسية لأي محاولة علمية لدراسة موضوع من الموضوعات ولأن هذه الدراسة تعرف الي معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، كمنهج أساسي للدراسة لاعتباره يتناسب مع طبيعتها وأهدافها، لأنه أحد أنواع المناهج الوصفية، الذي يستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين (متغير مستقل، متغير تابع)، وهل هذه العلاقة موجبة أو سالبة، ومن ثم التنبؤ بمستوى معين من الدلالة في صورة رقمية، حيث تسعى الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أفراد المجتمع.

## 2. الدراسة الأساسية:

تم في هذه الدراسة عرض وتحديد عينة وحدود الدراسة الزمانية والمكانية والبشرية وتحديد ووصف مجتمع الدراسة الأصلي للدراسة الأساسية

## 3. حدود الدراسة الأساسية:

ان المهتمين بمناهج الدراسة الاجتماعية يعتبرون تحديد مجالات الدراسة من الخطوات الهامة التي تتمثل في (المجال المكاني، المجال الزماني، المجال البشري)

## 3-1- المجال المكاني:

ويقصد به المجال الجغرافي والنطاق المكاني لإجراءات البحث الميداني. حيث أجريت الدراسة الأساسية على مجموعة من ابتدائيات بلدية الطريفواوي ولاية الوادي وهي كالاتي:

- مدرسة الشهيد علية عزوزي: عدد المعلمين (22)، منها (11) ذكور و(11) إناث
- مدرسة الشهيد ملوكة ابراهيم: عدد المعلمين (19)، منها (9) ذكور و(10) إناث
- مجمع لعبيدي الهاشمي: عدد المعلمين (9) منها (6) ذكور و(3) إناث
- مدرسة الشهيد بلابل لخضر: عدد المعلمين (22) منها (4) ذكور و(18) إناث
- مدرسة الشهيد حوامدي بلقاسم: عدد المعلمين (19) منها (8) ذكور و(11) إناث
- مدرسة الشهيد مالك بن نبي: عدد المعلمين (16) منها (7) ذكور و(9) إناث
- مجمع الصحن الأسود: عدد المعلمين (8) منهم (2) ذكور و(5) إناث

3-2-المجال البشري: تمت هذه الدراسة على أساتذة التعليم الابتدائي وكان المجتمع الأصلي (115) حيث اخترنا (100) ومعلمة.

3-3-المجال الزمني: بعد اختيار المجال المكاني لتطبيق الدراسة قمنا بتوزيع الاستمارات على مجتمع الدراسة يوم الأحد 20 أفريل 2024.

#### 4. مجتمع الدراسة:

ان العينة تعتبر ضرورية لإجراء أي دراسة ولقد اعتمدنا في دراستنا على العينة العشوائية لاختيار مجتمع الدراسة، حيث تكونت الدراسة من (115) ومعلمة في المرحلة الابتدائية، إلا ان (104) فقط من أرجعوا لنا الاستمارات وتم استبعاد (4) استمارات لعدم الإدلاء ببعض المعلومات، وبالتالي أصبح عدد الاستمارات المستوفية للشروط هي (100) استمارة والجدول التالي يمثل توزيع أفراد مجتمع الدراسة على المؤسسات

الجدول (05): توزيع أفراد المجتمع على المؤسسات التعليمية المأخوذ من منها:

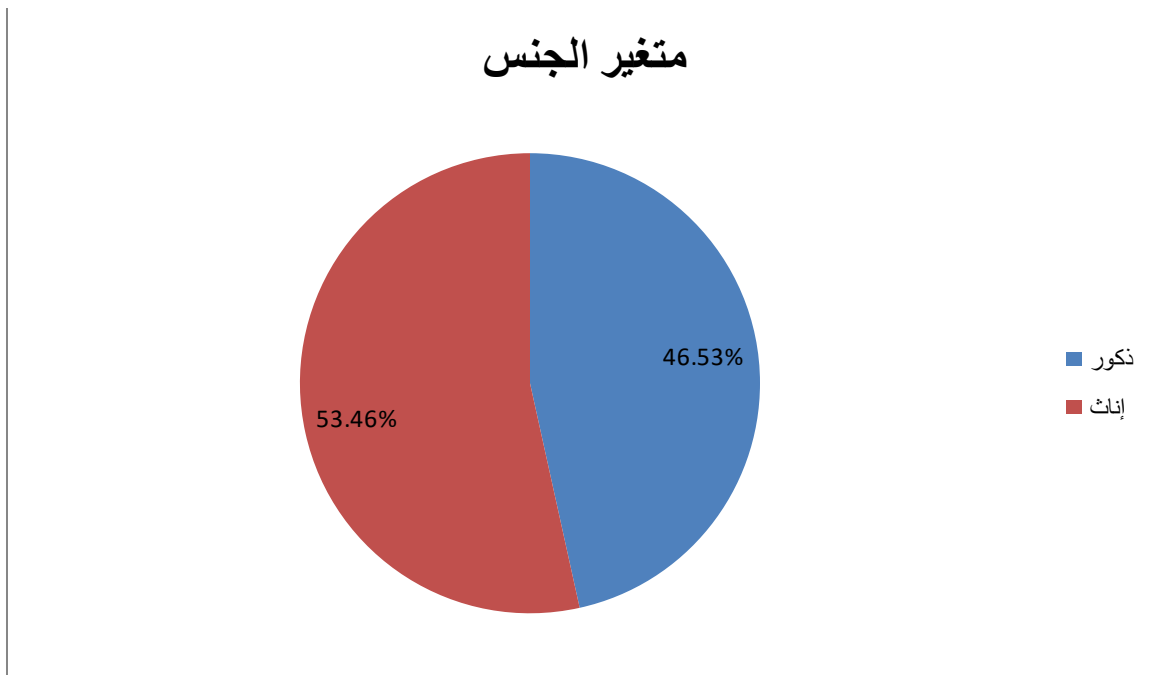
المؤسسة التعليمية	العدد	النسبة المئوية
ابتدائية علية عزوزي	22	19.13 %
ابتدائية ملوكة ابراهيم	19	16.52 %
مجمع لعبيدي الهاشمي	9	7.82 %
ابتدائية بلابل لخضر	22	19.13 %
ابتدائية حوامدي بلقاسم	19	16.52 %
ابتدائية مالك بن نبي	16	13.91 %
مجمع الصحن الأسود	8	6.95 %
المجموع	115	100 %

يتضح من الجدول رقم (1) انا توزيع أفراد مجتمع الدراسة على المدارس الابتدائية متقارب في بعضها نوعا ما حيث انا عدد أفراد العينة في كل من مدرسة الشهيد علية عزوزي، والشهيد ملوكة ابراهيم، وابتدائية الشهيد بلابل لخضر، ابتدائية حوامدي بلقاسم، وابتدائية مالك بن نبي

هو (98) ومعلمة وهو ما يمثل نسبة (85.21 %) أما مجمع لعبدى الهاشمي ومجمع الصحن الأسود فعدد هم هو (17) وهو ما يمثل بنسبة (14.77 %)

الجدول (06): يمثل توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الجنس

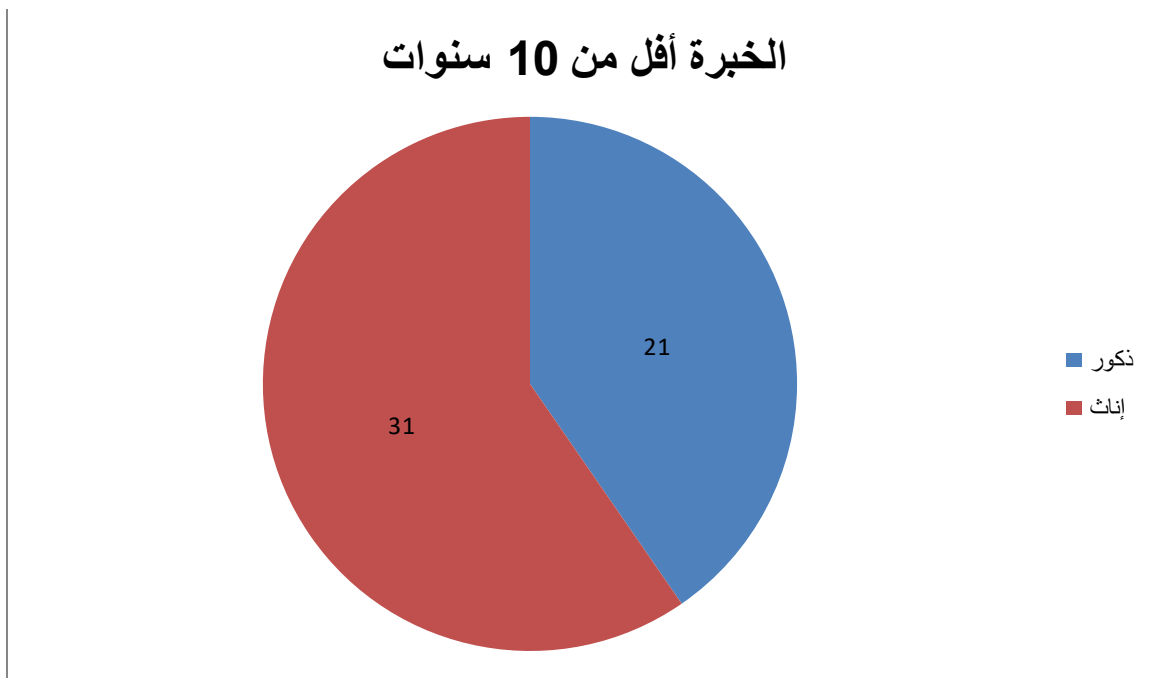
النسبة المئوية	العدد	العدد والنسبة المئوية
		متغير الجنس
46.53 %	47	ذكور
53.46 %	54	إناث
100 %	101	المجموع



شكل (07): توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

جدول (07): توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات)

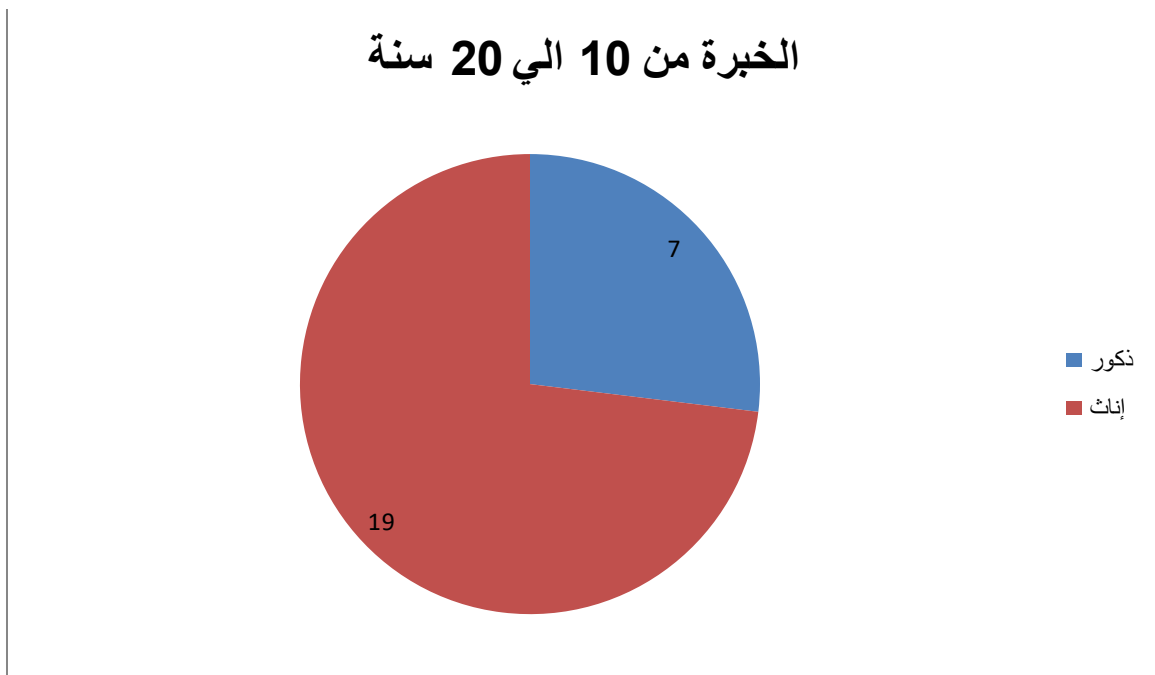
النسبة المئوية	العدد	العدد والنسبة المئوية
		متغير الخبرة أقل من 10 سنوات
%	21	ذكور
%	31	إناث
%	52	المجموع



الشكل (08): يمثل توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات)

جدول (08): توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (من 10 سنوات الي 20 سنة)

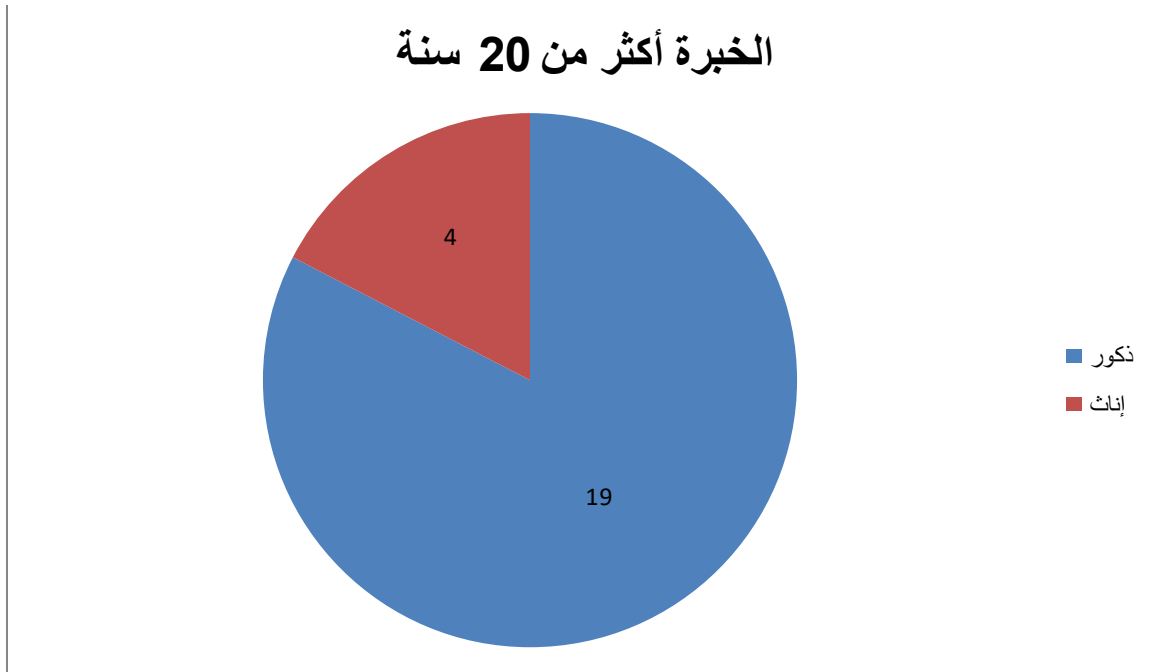
النسبة المئوية	العدد	العدد والنسبة المئوية
		متغير الجنس
26.92 %	07	ذكور
73.07 %	19	إناث
100 %	26	المجموع



شكل (09): توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (من 10 سنوات الي 20 سنة)

جدول (09): توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أكثر من 20 سنة)

النسبة المئوية	العدد	العدد والنسبة المئوية
		متغير الخبرة أكثر من 20 سنة
%82.60	19	ذكور
%17.39	04	إناث
%100	23	المجموع



الشكل (10): توزيع أفراد المجتمع تبعاً لمتغير الخبرة (أكثر من 20 سنة)

#### 5. أدوات الدراسة:

يتوقف اختيار الأداة أساساً على طبيعة موضوع الدراسة. والأهداف المسطرة والذي يريد الباحث الوصول إليها وبما أن بصدد دراسة موضوع العلاقة بين الضغط والدافعية للإنجاز لدى المعلمين

اعتمدت في الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

## 5-1- مقياس الضغط النفسي:

### أ- وصف المقياس:

يتألف هذا المقياس من (70) بند. مقسمة هذه البنود الى قسمين هما البنود الإيجابية وعددها (43)، والبنود السلبية وعددها (27) بند. والتي تحمل الأرقام المبينة في الجدول التالي: **الجدول (10):** يمثل أرقام البنود الإيجابية والسلبية لمقياس الضغط النفسي ومجموعها

البنود	أرقام بنود المقياس	المجموع
البنود الإيجابية	4 . 6 . 7 . 8 . 11 . 12 . 13 . 14 . 15	43
	16.17.18.19 . 20.21.22 . 23.26.27	
	28.29.35 . 36 . 37 . 38 . 39.40 . 41.42 . 43	
	44 . 45.46 . 48 . 49 . 50 . 51 . 52 . 53 . 54 . 55 . 60 . 61 . 70	
البنود السلبية	1 . 2 . 3 . 5 . 9 . 10 . 24 . 25 . 30 . 31 . 32 . 33	27
	34 . 47 . 49 . 50 . 56 . 57.58.59 . 62 . 63 . 64	
	65 . 66 . 68 . 69	

كما أن بنود هذا المقياس موزعة على (5) أبعاد وهي:

- البعد الأول (عبء الدور وغموضه). يحتوي على (14) فقرة من 1 الي 14.
- البعد الثاني (ضغط العمل). يحتوي على (14) فقرة من 15 الي 28.
- البعد الثالث (ضغط المدرسة). يحتوي على (14) فقرة من 29 الي 42.
- البعد الرابع (الرضاء المهني). يحتوي على (14) فقرة من 43 الي 56.
- البعد الخامس (البعد الإداري لمدير المدرسة). يحتوي على (14) فقرة من الفقرة (57) الي (70).

وتكون الاجابة وفق سلم تقديري يتكون من (3) بدائل وهي: غاليا، أحيانا، نادرا.

## ب- تصحيح المقياس:

يتم على أساس إعطاء أوزان (3. 2. 1) للإجابات (غالبا، أحيانا، نادرا) على الترتيب. عندما تكون الفقرة إيجابية، أما عندما تكون الفقرة سلبية فتعطى (3. 2. 1) للإجابات (غالبا، أحيانا، نادرا) على الترتيب تم جمع علامات البنود الخاصة بكل محور. فنحصل على الدرجة الكلية للضغط النفسي لكل فرد، وبذلك تكون أعلى درجة للأداة (210) درجة وأدنى درجة (70) درجة والوسيط الفرضي (140) درجة (أبيو. د.س. ص ص 181. 183).

جدول رقم (11): يوضح بدائل مقياس الضغط النفسي والدرجات المعطاة للبنود السلبية والبنود الإيجابية

نادرا	أحيانا	غالبا	صيغة البدائل
01	02	03	الصيغة الإيجابية
03	02	01	الصيغة السلبية

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

✓ الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام مايلي:

طريقة الاختبار، إعادة الاختبار، طريقة التجزئة النصفية، طريقة معامل ألفا كرونباخ.

والجدول التالي يوضح قيم معاملات ثبات المقياس بالطرق الثلاثة.

✓ الصدق:

تم التحقق من صدق الأداة بواسطة قياس الصدق الظاهري وصدق البناء، وللتحقق من صدق البناء، استخدم تألف علي أبيو التحليل الإحصائية لل فقرات وذلك عن طريق الأساليب الآتية:

- القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية باستخدام المجموعتين المختلفتين: حيث تبين أن جميع النتائج أظهرت أن جميع الفقرات كانت مميزة ودالو إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (40).

- معامل الاتساق الداخلي: حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل الاتساق الداخلي للمقياس بالطرق التالية:
- علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس: حيث أظهرت النتائج أن جميع فقرات الضغوط النفسية البالغة (70) فقرة، فقد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس، عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تبين أن المقياس يتصف بدرجة من صدق الاتساق الداخلي.
- علاقة كل فقرة بأبعادها: حيث أنه تبين أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي.

جدول (12) علاقة كل فقرة بأبعادها (أبيو، دس، ص ص 175، 167)

م	عبء الدور	ضغوط العمل	الضغوط المدرسية	الرضا المهني	النمط الإداري لمدير المدرسة
	الترابط	الترابط	الترابط	الترابط	الترابط
1	356**	216**	215**	344**	483**
2	146**	171**	277**	329**	585**
3	348**	178**	162**	434**	552**
4	361**	315**	277**	307**	359**
5	170**	373**	235**	641**	650**
6	493**	612**	353**	310**	614**
7	477**	529**	560**	294**	453**
8	284**	523**	329**	142**	520**
9	300**	354**	388**	452**	402**
10	226**	189**	261**	475**	402**
11	443**	140**	407**	221**	547**
12	524**	514**	380**	883**	494**
13	573**	352**	418**	194**	528**
14	419**	522**	525**	614**	- 420**

\*تشير الى مستوى دلالة (0.05) \*\* تشير الى مستوى دلالة (0.001)

- علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس: بينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تبين بأن المقياس يتصف بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي.

#### جدول (13): علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
عبء الدور وغموضه	515**	دال
ضغط العمل	636**	دال
ضغط المدرسة	646**	دال
الرضا المهني	674**	دال
النمط الإداري لمدير المؤسسة	384**	دال

\*تشير الى مستوى دلالة (0.05) \*\* تشير الى مستوى دلالة (0.001)

- علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى: حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك لإيجاد الترابطات الداخلية بين كل بعد والأبعاد الأخرى من المقياس. وقد بينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) كما هو مبين في الجدول التالي: (أيو. د.س.ص 176)

#### جدول (14): علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى

الأبعاد	عبء الدور وغموضه	ضغط العمل	ضغوط المدرسة	الرضا المهني	النمط الإداري لمدير المدرسة
عبء الدور وغموضه	1	226**	182**	384**	235**
ضغط العمل	226**	1	332**	247**	462**
ضغوط المدرسة	182**	332**	1	409**	599**

111**	1	409**	247**	384**	الرضا المهني
1	111**	599**	462**	235**	النمط الإداري لمدير المدرس

\* تشير الى مستوى دلالة (0.05) \*\* تشير الى مستوى دلالة (0.001)

بناء على جميع الاختبارات يتبين أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي. وتدل على أن الأداة تقيس ما صممت لقياسه. (أيوو. د س. ص 177).

## 5- 2 مقياس دافعية الإنجاز:

### أ- وصف المقياس:

تم وضعه من طرف الدكتور عبد الرحمان الأزرق. وصممه في إطار المواقف التعليمية التي يقوم بها المعلم او المتوقعة منه يتضمن 32 عبارة. مقسمة الى قسمين هما: عبارات إيجابية وعددها (18) بند. وأخرى سلبية وعددها (15) بند والتي تحمل الأرقام المبينة في الجدول الآتي:

الجدول (15): يمثل أرقام البنود الإيجابية والسلبية لمقياس دافعية الإنجاز ومجموعها

المجموع	أرقام بنود المقياس	البنود
18	.10.12.14.16.17.18 .8 .5 .3 .2 .1	البنود الإيجابية
	.30 .29 .20.21.23.25.27	
15	.32 .31 .28 .22.24.26 .19 .15 .13 .11 .4.6.9	البنود السلبية

وهذه العبارات تقيس (5) أبعاد (مؤشرات) لدافعية أنجاز الأستاذ في المجال التربوي والمدرسي والتي تم تحديدها على النحو الآتي:

- **مستوى الطموح:** يقصد به المستوى الذي يرغب المدرس في بلوغه أو يشعر على أنه قادر على بلوغه وبذل جهدا متواصلا في الحصول على تقديرات عالية في أداء عمله ويسعى جاهدا الي تحقيق أهداف مرتقبة.
- **مستوى المثابرة:** هو المستوى الذي يشعر به المعلم بأنه مثابر ومجد في عمله وببذل الجد المتواصل الدؤوب لكي يتغلب على العقبات والمصاعب التي تواجهه في تحقيق أهدافه دون الشعور بالملل أو الإحساس باليأس والتفكير في التراجع والانسحاب.

- **مستوى الأداء:** يقصد به المستوى الذي يستطيع المدرس إنجازه في عمله أو يشعر أنه قادر على بلوغه ويسعى جاهدا الي تحسين أدائه بدرجة مرتفعة.
- **مستوى التنافس:** يقصد به مستوى الشعور بالرغبة في التفوق على الآخرين في العمل ومشاركته الفعالة في المسابقات ذات الصلة باهتمامه وإحساسه بالقدرة على مواجهة المواقف والظروف التي تتسم بجو التنافس والتحدي والصمود أمام الخصوم مهما كانت العقبات أو الجهد المبذول. (وسطاني. 2010. ص114).

#### جدول (16): بدائل مقياس دافعية الإنجاز والدرجات المعطاة للبنود الإيجابية والسلبية

صيغة البدائل	تطبق	الي حد ما	لا تطبق
البنود الإيجابية	03	02	01
البنود السلبية	00	01	02

#### ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تراوحت درجات الصدق لعبارات مقياس دافعية الانجاز ما بين (0.80، 0.65) وبالتالي لم يتم حذف أي عبارة.

#### • حساب الثبات:

$a = 0.86$  ومنه نستنتج أن المقياس ثابت.

#### • حساب الصدق الداخلي:

الصدق  $v =$  الثبات  $= 0.86v = 0.92$  المقياس صادق.

#### 6. الأساليب الإحصائية للدراسة الأساسية:

تم الاستعانة بمجموعة من الأساليب والتقنيات الإحصائية التي تمكننا من التأكد من صحة الفرضيات، ومعالجة البيانات الخاصة بدراستنا بصورة كمية حتى تكون هذه الأخيرة دقيقة وعلمية وموضوعية، ولمعالجة البيانات التي تم التحصل عليها من خلال الحاسوب باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ SPSS والذي يحتاج الي مجرد كتلة بيانات الخام ويبقى دور الباحث في استخراج ما يحتاجه من نتائج، حيث يوفر على الباحث الجهد والوقت والوقوع في الأخطاء التي قد تضعف نتائج البحث خصوصا في حالة العينات الكبيرة وقد تم استخدامه في هذه العلاقة بالاعتماد على:

أ- الإحصاء الوصفي:

- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- المتوسط الفرضي.
- الانحراف المعياري.

ب- الإحصاء الاستدلالي:

- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفاء كرومباخ.
- اختبار ت لعينة واحدة.
- اختبار شابيرو ويلك.
- اختبار كلوموغروف سميرنوف.
- اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين.
- اختبار ت لعينتين مستقلتين.

# الفصل الخامس: عرض، تحليل، مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية العامة

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى (الفرضية العامة)

2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

الاستنتاج العام للدراسة

## تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم عرض النتائج المتوصل إليها بعد تطبيق مقاييس الدراسة التالية: مقياس الضغط النفسي ومقياس الدافعية للإنجاز على أساتذة التعليم الابتدائي، وسنحاول من خلال هذا الفصل تفسير النتائج ومناقشتها.

## 1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

### 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية العامة:

توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان ( $r_s$ )، كبديل لبيرسون وذلك بعد التأكد من افتراضاته وشروطه التي لم تتحقق، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (17): دلالة ارتباط سبيرمان بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة

#### التعليم الابتدائي

المتغيرات	معامل ارتباط سبيرمان $r_s$	قيمة $Z_c$ المحسوبة	قيمة $Z_t$ الجدولة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الضغط النفسي	-0.03	-0.3	-1.96	0.77	غير دالة
الدافعية للإنجاز					

$$Z_{t, \alpha \leq 0.05} = \pm 1.96$$

يتبين من الجدول (18) أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان ( $r_s = -0.03$ ) وهو ارتباط ضعيف جدا وغير دال احصائيا بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي، بدليل أن قيمة اختبار  $Z_c$  المحسوبة المقدره (-0.3) أصغر من قيمة  $Z_t$  الجدولة المقدره (-1.96)، وبقيمة احتمالية (0.77) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، أي أن التغير في تباين رتب درجات الدافعية للإنجاز ليس نتيجة التغير في تباين رتب درجات الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. وهذه النتيجة تدفعنا إلى رفض الفرضية الأولى القائلة: توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

### 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار مان وتني (U) للعينات المستقلة البديل اللابارامترى لاختبار "ت" لعينتين مستقلتين بعد التحقق من عدم توفر شروطه، والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

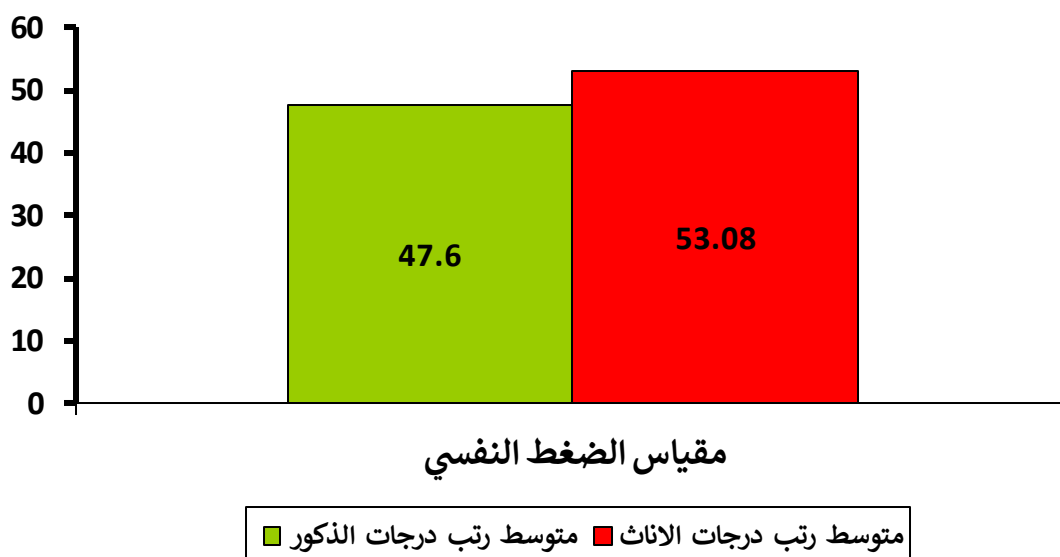
جدول(18): دلالة الاختلاف بين متوسطي رتب درجات الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة اختبار Z	قيمة مان وتني U	متوسط الرتب	العينة n	الضغط النفسي
غير دال	0.34	-0.94	1109	47.60	47	الذكور
				53.08	53	الإناث

$$Z_{t, \alpha \leq 0.05} = \pm 1.96$$

يتضح من بيانات الجدول(19) أن متوسط رتب درجات الذكور من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي البالغ(47.60)، ومتوسط رتب درجات الإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي البالغ(53.08)، كما جاءت قيمة اختبار "Z" المحسوبة (-0.94) أصغر من قيمة "Z" المجدولة (-1.96)، بقيمة احتمالية محسوبة(0.34) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) مما يدل على أن الاختلاف في الجنس(ذكور/إناث) لا يؤدي إلى التباين في رتب درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية الثانية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي.

والشكل البياني التالي: يلخص اختلاف متوسطي رتب درجات الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي.



الشكل (11): اختلاف متوسطي رتب درجات الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي

يعرض الشكل (11): متوسط رتب درجات الذكور من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي البالغ (47.60) وهو أقل نسبياً من متوسط رتب درجات الإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي البالغ (53.08).

### 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وبعد التأكد من افتراضات اختبار "ت" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الاحصائية

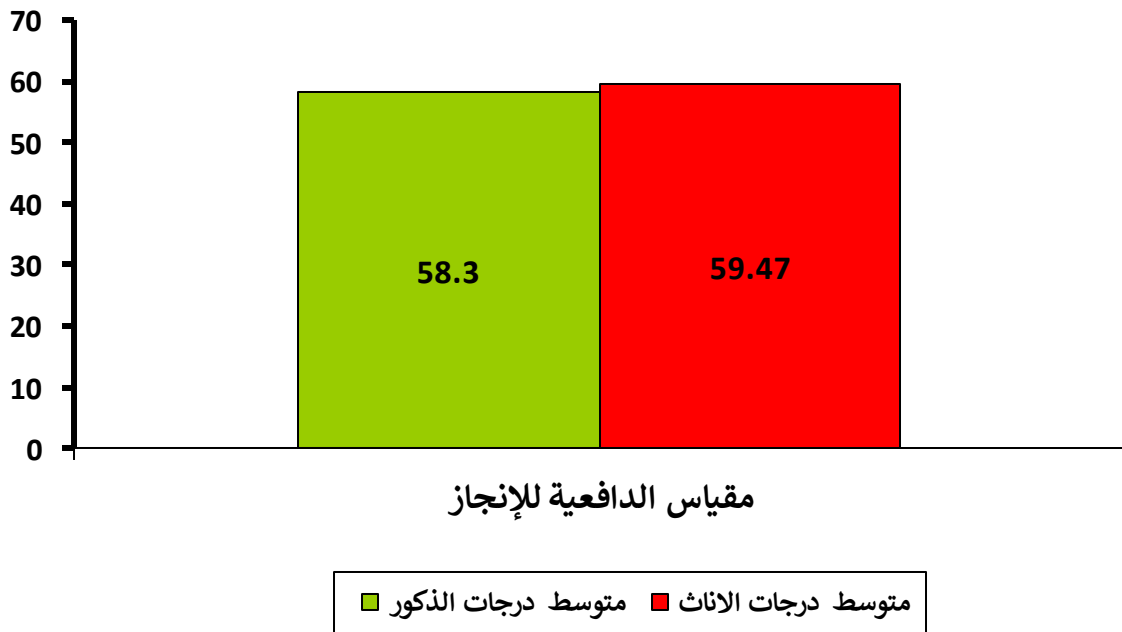
جدول (19): دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي في الدافعية للإنجاز

الدافعية للإنجاز	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة $t_c$	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الذكور	47	58.30	6.91	-1.17	-0.83	0.41	غير دال
الإناث	53	59.47	7.13				

$$t_{t(df 98, \alpha \leq 0.05)} = \pm 1.98$$

يتضح من بيانات الجدول (20) أن متوسط درجات الذكور من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز البالغ (58.30) وانحراف معياري (6.91) ومتوسط درجات الإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز البالغ (59.47) بانحراف معياري (7.13)، وجاءت نتيجة اختبار "ت" المحسوبة (-0.83) أصغر من قيمة اختبار "ت" (-1.98) وبقيمة احتمالية محسوبة (0.41) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ). مما يدل على أن الاختلاف في الجنس (ذكور/إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات الدافعية للإنجاز لدى من أساتذة التعليم الابتدائي. وهذه النتيجة تدفعنا إلى رفض الفرضية الثالثة القائلة أنه: لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز.

والشكل التالي: يعرض بيانياً متوسطي درجات الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز.



الشكل (12): متوسطي درجات الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز

يعرض الشكل (12): متوسط درجات الذكور من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز البالغ (58.30) وهو أقل نسبياً من متوسط درجات الإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز البالغ (59.47).

## 1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تعزى إلى الخبرة المهنية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار كروكسال واليس (K.W.test) كبديل لابارامتري لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) وذلك بعد التأكد من عدم توفر شروطه وافترضاياته التي لم تتحقق، وكانت النتائج كالتالي:

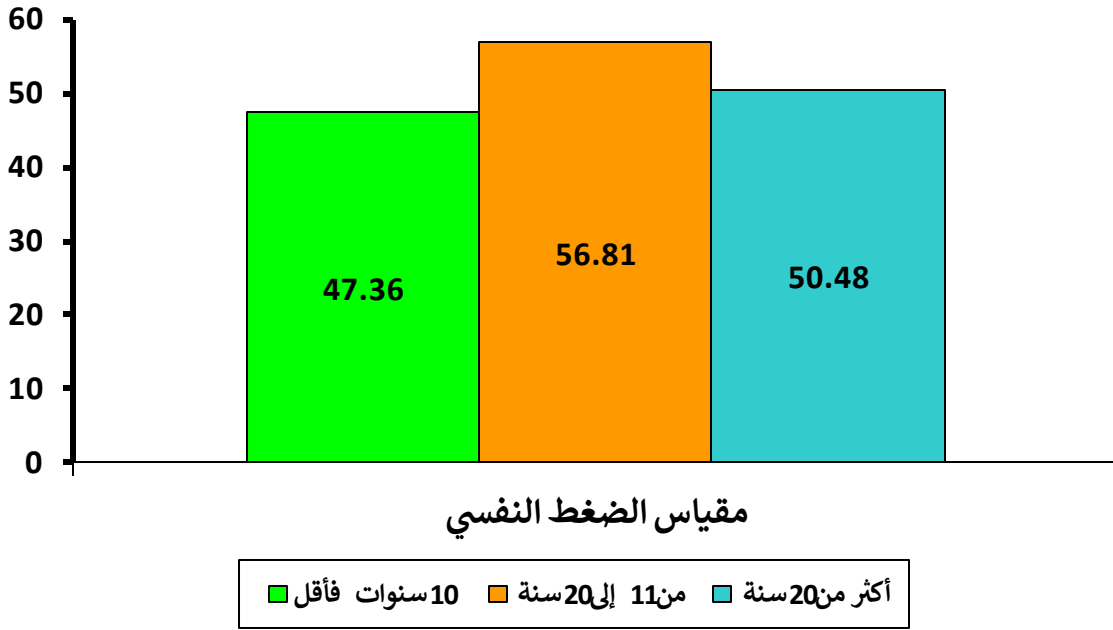
جدول (20): دلالة الاختلاف في رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تبعا إلى الخبرة المهنية

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة كا <sup>2</sup>	متوسط الرتب	ت	مقياس الضغط النفسي	فئات الخبرة المهنية
غير دال	0.40	1.84	47.36	52		10 سنوات فأقل
			56.81	26		من 11 إلى 20 سنة
			50.48	22		أكثر من 20 سنة
			/	100		المجموع

$$\chi^2_{(df 2, \alpha \leq 0.05)} = 5.99$$

يتبين من الجدول (21): أن الاختلاف بين رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تبعا إلى الخبرة المهنية، اختلاف غير دال احصائيا، بدليل أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ: 1.84 أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ: 5.99، وبقية احتمالية (0.40) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، أي أن الاختلاف في فئات الخبرة المهنية (10 سنوات فأقل/من 11 إلى 20 سنة/أكثر من 20 سنة)، لا يؤدي إلى التباين في رتب درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية الرابعة القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تعزى إلى الخبرة المهنية.

والشكل التالي: يلخص بياننا اختلاف رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي باختلاف الخبرة المهنية (10 سنوات فأقل/من 11 إلى 20 سنة/أكثر من 20 سنة).



الشكل (13): اختلاف رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي باختلاف الخبرة المهنية

يتضح من الشكل (13): أن متوسط رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي ذوي فئة الخبرة المهنية (من 11 إلى 20 سنة) البالغ (56.81) وهو الأكبر نسبياً، ويليه متوسط رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي ذوي فئة الخبرة المهنية (أكثر من 20 سنة) البالغ (50.48)، ثم متوسط رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي ذوي فئة الخبرة المهنية (10 سنوات فأقل) البالغ (47.36).

#### 1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تعزى إلى الخبرة المهنية. وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA)، وذلك بعد التأكد من افتراضات اختبار فيشر "ف" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية:

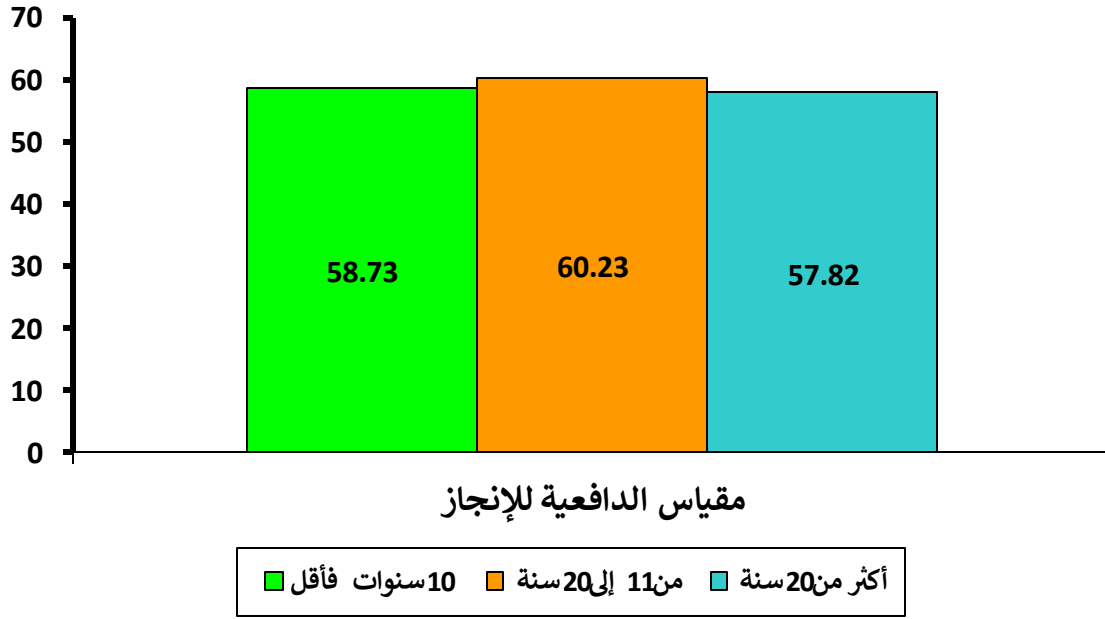
جدول(21): نتائج اختبار تحليل التباين دلالة الاختلاف في رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تبعاً إلى الخبرة المهنية

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ف (f <sub>c</sub> )	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	العينة n	مقياس الدافعية للإنجاز	فئات الخبرة المهنية
غير دالة	0.48	0.74	6.94	58.73	52	مقياس الدافعية للإنجاز	10سنوات فأقل
			6.55	60.23	26		من 11 إلى 20سنة
			7.78	57.82	22		أكثر من 20سنة
			7.02	58.92	100	المجموع	

$$f_{t(df(2,97),\alpha\leq 0.05)} = 3.09$$

يوضح الجدول(05): أن متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز ذوي فئة الخبرة المهنية (من 11 إلى 20 سنة) البالغ (60.23) بانحراف معياري (6.55)، ويليه متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز ذوي فئة الخبرة المهنية (10سنوات فأقل) البالغ (58.73) بانحراف معياري (6.94)، ويليه متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز ذوي فئة الخبرة المهنية (أكثر من 20سنة) البالغ (57.82) بانحراف معياري (7.78)، كما جاءت قيمة اختبار "ف" المحسوبة (0.74) أصغر من قيمة "ف" الجدولة (3.09) وبقية احتمالية محسوبة (0.48) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ). مما يدل على أن الاختلاف في فئات الخبرة المهنية (10سنوات فأقل/من 11 إلى 20سنة/أكثر من 20سنة)، لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي. وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية الخامسة القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تعزى إلى الخبرة المهنية.

والشكل التالي: يلخص بياناً اختلاف درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز باختلاف الخبرة المهنية (10سنوات فأقل/من 11 إلى 20سنة/أكثر من 20سنة).



الشكل (14): اختلاف درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز باختلاف الخبرة المهنية

يتضح من الشكل (14): أن متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز ذوي فئة الخبرة المهنية (من 11 إلى 20 سنة) البالغ (60.23) وهو الأكبر نسبياً، ويليه متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز ذوي فئة الخبرة المهنية (10 سنوات فأقل) البالغ (58.73)، ثم متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز ذوي فئة الخبرة المهنية (أكثر من 20 سنة) البالغ (57.82).

#### تساؤلات الدراسة

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟
- 2- هل توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز؟
- 4- هل توجد فروق دالة احصائياً بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تعزى إلى الخبرة المهنية؟

5- هل توجد فروق دالة احصائيا بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تعزى إلى الخبرة المهنية؟

### الاساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

تعد التقنيات الإحصائية من أهم الوسائل الحديثة للبحث العلمي في ميادينه المختلفة بوجه عام وفي ميادين العلوم الاجتماعية بوجه خاص، لأن استخدام هذه التقنيات يكسب البحث العلمي الدقة العلمية ويضفي على نتائج البحث الصدق والدقة والوضوح، وتطبيق التقنيات الإحصائية على أي بحث لا بد أن تتماشى وطبيعة الموضوع المدروس، وما دما طبقنا مقياس الضغط النفسي، ومقياس الدافعية للإنجاز على أساتذة التعليم الابتدائي، فقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة فرضيات الدراسة عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>v27</sub>)، وذلك بعد الترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها:

### الإحصاء الوصفي والبياني:

- متوسط الرتب.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- المضلعات التكرارية.

- ارتباط سبيرمان.

### الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار "Z" للكشف عن دلالة الارتباط بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي؛ والكشف أيضا عن دلالة الاختلاف بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي.

- اختبار مان وتني "U" لعينتين مستقلتين، للكشف عن الاختلاف بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي.

- اختبار "T<sub>test</sub>" لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز.

- اختبار كروكسال واليس (K.W. test) للكشف عن الاختلاف بين رتب درجات أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تبعا لفئات الخبرة المهنية (10 سنوات فأقل/من 11

إلى 20 سنة/أكثر من 20 سنة).

- اختبار كا<sup>2</sup> Chi-square.test ( $\chi^2$ ) للكشف عن دلالة الاختلاف بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تبعاً لفئات الخبرة المهنية.
  - اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) لدلالة الفروق بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تبعاً لفئات الخبرة المهنية (10 سنوات فأقل/من 11 إلى 20 سنة /أكثر من 20 سنة)
- دراسة سيكومترية للتحقق من ثبات مقياسي الضغط النفسي والدافعية للإنجاز.

- **النتائج:** كما قمنا بحساب ثبات مقياس الضغط النفسي، ومقياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي بطريقة ألفا لكرنباخ، كونه أن ألفا لكرنباخ يتوافق والمقاييس ذات التدرج الثلاثي فما فوق في الأوزان وهذا ينطبق على المقياس المطبق في الدراسة الحالية، والجدول التالي يعرض ذلك:

**جدول (22): معاملات اتساق ألفا لكرنباخ لمقياسي الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي**

عدد البنود	معامل ألفا لكرنباخ	المقاييس
70	0.88	مقياس الضغط النفسي
32	0.69	مقياس الدافعية للإنجاز

الجدول (23) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ لمقياس اتساق بنود مقياس الضغط النفسي، وبنود مقياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي، نلاحظ أن قيم معاملات الثبات عالية إلى حد ما تجعلنا نعتمد هذه المقاييس والوثوق بها في جمع بيانات هذه الدراسة.

## 2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

### 2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى (الفرضية العامة):

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

يتبين من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( ): عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لمعلمي المرحلة الابتدائية. وهذا يعني أن العلاقة بينهما طردية سالبة، بحيث كلما زاد الضغط النفسي انخفضت الدافعية للإنجاز. فالضغوطات التي يتعرض لها المعلمون تقلل من حماسهم ودافعيتهم نحو أداء عملهم بطريقة جيدة. وهو ما تؤكدته نظرية "ماكلياند" التي فسرت دافعية الإنجاز في ظل الظروف التي يتواجد فيها مهية فإنه يبذل قصارى جهده وطاقته ويتفانى في مهنته كما بينت نتائج دراستنا أن المعلم يتعرض للضغط النفسي من مصادر مختلفة. منها مصادر خارجية والمتعلقة بمشكلات اقتصادية كالأجر الذي وصفه معظم المعلمين بالقليل والغير كافي ولا يلبي احتياجاتهم، مقارنة بالمهام الكثيرة المسندة اليهم. بالإضافة الي مشكلات تسلطية في ادارة في التعامل مع المعلمين، وتدخلها المستمر في طريقة عملهم والانتقاد المستمر لهم. أيضا مشكلات أسرية واجتماعية وغيرها من مصادر الضغط المتعلقة بالعالم الخارجي. كمل قد تكون مصادر ذاتية كالتي تتعلق بالاستعداد الشخصي ونمط الشخصية، ومستوى ادراك الفرد لنفسه وذاته، وقدراته وامكاناته، كلها عوامل تسبب الضغط النفسي للمعلم. وهو ما تؤكدته نظرية التقييم المعرفي. "لأزاروس وفولكمان" حيث ربط هذان الأخيران الضغط النفسي بثلاث مصادر أساسية وهي العوامل الشخصية الراجعة الي نمط شخصية المعلم في حد ذاته، العوامل الخارجية من تأييد اجتماعي ومتطلبات المهنة وغيرها. وأخيرا عوامل موقفية تتعلق بالموقف الذي يتواجد فيه الفرد، فإذا كان موقف تهديد أو تعب فإنه عرضة للضغط النفسي، الذي يؤدي بدوره الى الحد من دافعية الانجاز لدى المعلمين. فحسب نظرية العجز المكتسب "سيليجمان" فإن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة بصورة متكررة تجعله يعتقد بأنه عديم القيمة ويتوقع الفشل بشكل مستمر. هذه الأفكار والمعتقدات تجعله يتوقع مخرجات ونتائج سلبية من المهمة المطلوبة منه، ويتالي تحد من دافعيته للإنجاز وهو ما يؤكد "ليون فيستينجر" في نظريته التنافر المعرفي.

فمن خلال ما سبق عرضه يمكن أن نقول أن الضغط النفسي المرتفع، يؤدي الي انخفاض مستوى دافعية للإنجاز عند المعلمين، وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متوافقة مع نتائج دراسة سلطان عويد سلطان عنزي(2018)، التي سعى من خلالها الي توضيح العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى المعلمين الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية، حيث أكدت

نتائج دراسته أن العلاقة بين المتغيرين سالبة، وبالتالي كلما زاد الضغط انخفضت دافعية للإنجاز.

## 2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى:

والتي كان نصها: لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي. حيث يتبين لنا أن نتائج هذه الدراسة ليست متوافقة مع ما افترضناه في بدايتها، بحث تبين لنا أنه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في درجات الضغط النفسي، فمن منطلق أن الضغط النفسي كظاهرة يعاني منها الجميع بغض النظر على كون الفرد ذكر أو أنثى، وهذا ان دل على شيء فإنه يدل على انه الاستجابة الى الضغوط لا تختلف من فرد الى آخر، فكلا الجنسين معرض للضغوط بأي شكل من الأشكال. وهو ما تؤمن بيه نظرية التقييم المعرفي التي تقول بأن: "الضغوط تحدث عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة" (ماجدة 2008. ص 129).

كما أنه نتائج دراستنا جاءت موافقة لما تؤمن بيه نظرية التقييم المعرفي. "لأزاروس وفولكمان" التي تفترض ان الفروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغط النفسي يرجع الي أن التغييرات المرتبطة بردات الفعل الفيزيولوجية الناجمة عن الضغط النفسي لا تخضع للاختلاف على اساس متغير الجنس، بل ترجع الي السمات الشخصية والخبرات الذاتية التي يتعرضون لها، بالإضافة الى القدرات التي تمكنهم من التصدي للضغوط، والظروف المحيطة والاستراتيجيات التي يتم اعتمادها في مواجهة هذه الضغوط.

إذن فكل من المعلمين والمعلمات يعيشون نفس التحدي ويتعاملون مع نفس الفئة العمرية من الأطفال ونفس ظروف الخارجية للعمل، إلا أن ما يحدد مستوى الضغط النفسي لدى كل منهما هو كيفية تفسيره للموقف ومدى قدرته على التعامل معه بغض النظر عن كونه أنثى أو ذكر.

إلا أن نتائج دراستنا الحالية كانت معارضة ملا جاءت به نتيجة دراسة "هابلين، هالين، وهاريس" (1982) في الولايات المتحدة الأمريكية حول الضغوط النفسية لدى المعلمين، حيث أظهرت نتائج دراستهم أن المعلمات الإناث هم أكثر شعوراً بالضغوط النفسية من المعلمين

الذكور، وهذه النتيجة مدعمة لنتائج دراسة "متولي" (5111) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات لصالح المعلمات في مستوى الضغط النفسي.

## 2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز. هذه النتيجة تعني أن الجنس لا يمثل عاملاً مؤثراً في مستوى الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي، سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، وهو ما يتماشى مع الفرضية الصفرية.

تشابه الأدوار والمسؤوليات بين المعلمين والمعلمات في الطور الابتدائي يمكن أن يكون سبباً رئيسياً في تقارب مستويات الدافعية.

البيئة التربوية والإدارية المشتركة قد توفر ظروفًا متماثلة تدفع كلا الجنسين لبذل مجهودات متقاربة.

البعد الشخصي أو القيمي للمهنة قد يكون أقوى من الفروقات الجندرية، ويحفزهم على الإنجاز. مقارنة بدراسات سابقة:

- تتفق هذه النتيجة مع دراسات أكدت أن الدافعية للإنجاز لا تختلف باختلاف الجنس، وإنما تتأثر بعوامل مثل طبيعة المناخ المدرسي والدعم المهني.
- وتخالف أبحاثاً أخرى وجدت فروقاً لصالح أحد الجنسين، مما يدل على أثر العوامل الثقافية والمجتمعية.

وهذا ما أيدته كل من دراسة " أليس " (2011) و"حسين مشوح محمد القطيش، وأحمد عايد فنخور الشرفات"(2017) الذين توصلوا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الدافعية للإنجاز.

في حين تعارضت نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه نتائج دراسة " شرقي رابح " (2011) الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين الجنسين لصالح الإناث، ودراسة "سلطان عويد السلطان العنزي"(2018) الذي توصل بدوره لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس.

## 2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي تعزى إلى الخبرة المهنية. من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم ( ) تبين أن هذه الفرضية محققة، وترجع تلك الفروق للمدة التي قضاها المعلمين في هذا المجال التعليمي، حيث نجد أن الفئة التي قضت سنوات عديدة في التعليم تكون نسبة الضغوط لديهم منخفضة مقارنة بالذين قضوا سنوات أقل في المهنة، وذلك بحكم تعودهم على الظروف التي تواجههم إضافة إلى اكتساب نوع من القدرات والمهارات الكفيلة بمواجهة الضغوط لديهم والتخفيف منها، فالمعلم بالممارسة الطويلة لمهنته يصبح قادر على التأقلم مع كل الوضعيات كونه أكثر خبرة من غيره من ذوي أصحاب الخبرة المتوسطة والقصيرة، ويحسن التصرف في المواقف التي تعترضه، كما يصبح أكثر تفهما لمتطلبات عمله وأكثر فاعلية في الأداء إضافة إلى تعوده على المتغيرات الموجودة في مكان عمله.

وقد جاءت نتائج دراستنا متوافقة مع النتائج التي جاءت بها بعض الدراسات السابقة مثل دراسة "هابلين، هالين وهاريس" (1985) التي توصلت إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازدادت سنوات خبرتهم، وما توصلت إليه دراسة "نيكول روير وآخرون" (2011) التي بينت نفس نتيجة دراستنا، بمعنى أن المدرسين الذين لديهم خبرة تقل عن 6 سنوات هم أقل شعورا بالضغط من الآخرين، أيضا دراسة "سلطان عويد السلطان العنزي" (5118) الذي لم يتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الخبر.

## 2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الدافعية للإنجاز تعزى إلى الخبرة المهنية. يتبين من الجدول قيم ( ): أنه لا توجد فروق بين المعلمين ذوي الخبرة 20 سنة فأكثر من الذين لديهم أقل من 10 سنوات أو أكثر ومن 11 الي 20سنة، وهذا ما يدل على أنه كلما زادت الصعوبة قل التحدي والدافعية للإنجاز.

وقد توافقت هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة "شرقي رايح"(2010)الذي توصل إلى نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين المعلمين حسب متغير الخبرة، ودراسة "حسين مشوح محمد القطيش، وأحمد عايد فنخور الشرفات"(2017) الذي أكد نتائج دراسته على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى دافعية الإنجاز تعزى لمتغير الخبرة، إضافة إلى دراسة "سلطان عويد السلطان العنزي"(2018)الذي لم يتوصل في دراسته لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز تبعا لمتغير الخبرة.

## الاستنتاج العام للدراسة

### - أولاً خلاصة عامة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه أساتذة التعليم الابتدائي، والكشف عن علاقته بدافعية الإنجاز لديهم. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم جمع البيانات من خلال أدوات قياس معيارية (مثل مقياس الضغط النفسي ومقياس دافعية الإنجاز).

### أظهرت النتائج أن:

- أساتذة التعليم الابتدائي يعانون من مستوى متوسط إلى مرتفع من الضغط النفسي
- مستوى دافعية الإنجاز كان جيداً بشكل عام، لكنه يتأثر بعوامل نفسية ومهنية.
- هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز؛ أي كلما زاد الضغط النفسي، قلت الدافعية للإنجاز.

كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي أو دافعية الإنجاز تبعاً لبعض المتغيرات مثل الجنس وسنوات الخبرة، مما يدل على أن الضغط والدافعية ظاهرتان عامتان في بيئة العمل التربوي.

### ثانياً مقترحات الدراسة:

- توفير برامج إرشادية نفسية لأساتذة المرحلة الابتدائية للحد من مستويات الضغط النفسي وتعزيز التوازن النفسي لديهم.
- تحسين بيئة العمل المدرسية من خلال تقليل الأعباء الإدارية والروتينية وتوفير الدعم المهني الكافي.
- عقد ورش عمل وتدريبات مهنية تركز على مهارات إدارة الضغط والتوتر والوقت.
- تفعيل دور الإشراف التربوي والإداري في متابعة الصحة النفسية للأساتذة وتشجيعهم وتحفيزهم.
- مراجعة السياسات التعليمية المرتبطة بتوزيع الحصص والمهام لضمان عدالة العبء المهني.

- إجراء دراسات مستقبلية على مراحل تعليمية مختلفة أو في مناطق جغرافية متعددة للمقارنة والتحقق من النتائج.
- التركيز في التكوين الأكاديمي للأساتذة على جانب تعزيز الدافعية الذاتية ومهارات التكيف مع ضغوط العمل.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### 1-المراجع العربية"

- أبو حبيب، نبيلة أحمد.(2020). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء شهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس.كلية التربية. غزة فلسطين: جامعة الأزهر.
- أبو عون، ضياء يوسف حامد.(2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، رسالة ماجستير.قسم علم النفس.عمادة الدراسات العليا كلية التربية، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
- أحمد البطي، أمنة اشتيوي . (2020). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها. ط، 1 عمان.الأردن: مركز الكتاب الاكاديمي.
- أيبو، نائف علي.(د.س) الضغوط النفسية. جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية.
- بن صالح، هداية.(2015). الضغط النفس ي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، دراسة ميدانية بالمدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة حمة لخضر. الوادي. الجزائر. العدد.11.
- بني يونس، محمد محمود.(2009) سيكولوجية الدافعية والانفعالات.ط، 0 عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بوغلاق، محمد.(2009). الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.ط، 1. الجزائر: دار الأمل للطباعة والنشر.
- بوفولة، بوخميس. (2012) الأسرة ودورها في انتشارالجريمة.ط، 1 المكتب الجامعي الحديث.
- بوناب، رضوان إبراهيم.(2013). الضغط النفس ي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة فرحات عباس. سطيف.الجزائر.
- تايلور، شيلي. (2008) علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاکر طعمية داود. ط، 1 عمان. الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع .

- التويجر، محمد بن عبد المحسن؛ السيد احمد، عبد المجيد؛ اسماعيل، محمد (2014). علم النفس التربوي. علم النفس والأهداف التربوية - سيكولوجية التعلم، سيكولوجية المتعلم، التقويم التربوي، سيكولوجية التنظيم العقلي. ط، 9 الرياض، المملكة العربية السعودية: العبيكان للنشر.
- جبالي، صباح(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعة سطيف. الجزائر.
- جمعه السيد يوسف. (2022). إدارة الضغوط. ط1، القاهرة: مركز التكوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية
- حموك، علي؛ قيس، محمد علي وليد. (2014). الدافعية العقلية رؤية جديدة. ط1 عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (2002). مقياس الدافعية للإنجاز. القاهرة. مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (2000) الدافعية للإنجاز. القاهرة. مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع
- خنيش، ليلي. (2009). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الوادي. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، المركز الجامعي بالوادي. معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر.
- خويلد، أسماء. (2005). الدافعية للإنجاز في ظل الناس التوجيه المدرسي بالجزائر. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. كلية الآداب والعلوم الإنسانية. جامعة ورقلة. الجزائر.
- داود، راضية. (2012). الضغط النفس ي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة فرحات عباس. سطيف. الجزائر.
- در، محمد. (2017). أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع. جامعة عمار ثليجي. الاغواط. الجزائر. العدد(9).

- الدفوع، محمد أحمد. (2015). الدافعية نماذج وتطبيقات. ط، 0 عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الربيعي، خالد بن محمد بن محمود. (2015). عادات العقل دافعية الانجاز. ط، 0 عمان. الأردن: مركز ديونو لتعليم الفكر.
- زبدي، ناصرالدين. (2013). سيكولوجية المدرس "دراسة وصفية تحليلية". ط، 0 الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم، الهنداوي، علي فالح. (2014). مدخل الى علم النفس ط، 8 الإمارات العربية المتحدة (السعودية): دار الكتاب الجامعي.
- زكريا شحاته، سارة. (2015). الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي. مجلة كلية التربية. جامعة بور سعيد. الجزائر. العدد (17).
- زيان بوزيان، حسين، عيوز، أمين. (2015). أهم أسباب الضغوطات التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الثانوية مع فئة المراهقين. مذكرة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الجبالي بونعمانة بخميس مليانة. الجزائر.
- سلطان عويد، السلطان العنزي. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الكويت، الكويت.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط، 1 عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- السيد عثمان، فاروق. (2008). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط، 1 القاهرة: دارالفكرالعربي للطبع والنشر.
- السيد يوسف، جمعة. (2008). إدارة الضغوط. ط، 1 القاهرة: مركز لا كوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.
- شابني، سمية. (2012). الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية، رسالة ماجستير. قسم علم النفس وعلوم التربية وألارطوفونيا. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر 2. الجزائر.

- الشخابنة، أحمد عبد المطيع. (2010). التكيف مع الضغوط النفسية. ط، 1 عمان. الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع. دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة، مذكرة ماستر. قسم علم النفس. معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجامعي العقيد أكلي امحمد أولحاج بالبويرة. الجزائر.
- شرقي، رابح. (2010). النمط القيادي للمديرين وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير. قسم علم النفس وعلوم التربية وألارطوفونيا. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة الجزائر.
- صحراوي، أمينة، عبايدية، بسمة. (2016). الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي، مذكرة ماستر. قسم علم النفس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي. 1945. قالة. الجزائر.
- طربيه، مأمون. (2016). تقنيات البحث الخاصة في علم النفس الاجتماعي ط، 1 بيروت. لبنان: دار النهضة العربية.
- طلعت، منصور؛ شرقاوي، أنور وآخرون. (2003). أسس علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- طه، فرج عبد القادر. (2000). أصول علم النفس الحديث. القاهرة: دار قباء للنشر.
- طوبال، فطيمة. (2017). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتدربين بالثانوية. أطروحة دكتوراه. قسم علم النفس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد ملين دباغين سطيف، 2 الجزائر.
- عبد الستار، ابراهيم(1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاج. الكويت: عالم المعرفة
- العبد الله، فائزة غازي(2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، أطروحة دكتوراه، قسم الإرشاد النفسي. كلية التربية. جامعة دمشق.
- عبد الله، مجدي أحمد محمد.(2003). السلوك الاجتماعي وديناميته -محاولة تفسيرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد المعطي، حسن مصطفى.(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط، 0 القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- عريس، نصر الدين.(2017).استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات في  
وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه.قسم علم النفس.كلية العلوم الإنسانية  
والاجتماعية. جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- العريفي، منصور محمد اسماعيل.(2013). السلوك التنظيمي.صنعاء: جامعة العلوم  
والتكنولوجيا.
- عسكر، علي. (2000)ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.ط، 2 القاهرة: دار الكتاب  
الحديث.
- عسيري، محمد بن عبد هلالا.(2012). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية  
بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. جامعة املاك  
سعود.المجلد 2، 4، العدد(3)
- عياصرة، علي أحمد عبد الرحمان.(2006). القيادة والدافعية في الإدارة والتربية. ط، 1  
عمان: دار المجاهد للنشر والتوزيع.
- الغباري، ثائر أحمد.(2008). الدافعية النظرية والتطبيق.ط، 1 عمان: دار المسيرة للنشر  
والتوزيع.
- الفاخري، مبروكة على محمد. (2018). الضغوط النفسية والتوافق النفس ي للمتقاعدين.  
ط، 1 عمان.الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي
- الفرماوي، حمدي علي؛ عبد الله، رضا.(2009). الضغوط النفسية في مجال العمل  
والحياة.ط، 1 عمان. الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- الفريجات، اللوزي، خضير بلال حمود وآخرون. (2003). السلوك التنظيمي مفاهيم  
معاصرة. ط، 1 عمان. الأردن: دار إثراء للنشر والتوزيع.
- الفيروز آبادي، مجد الدين.(2008).القاموس المحيط. القاهرة: دار الحديث.
- القرشي، وليد بن عمر بن سالم.(2015). الممارسات الإدارية لدى مديري المدارس الثانوية  
بمدينة الطائف وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى المعلمين. دراسة مقدمة استكمال لمتطلبات  
الحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية والتخطيط. جامعة أم القرى. المملكة  
العربية السعودية.
- قريطع، فراس (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة،  
المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مجلد 13 العدد(04).

- القطيش، حسين مشوح محمد؛ الشرفات، أحمد عايد فنخور. (2017). مستوى دافعية الإنجاز لدى الصفوف الثلاثة الأولى، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الشهيد لخضر، الوادي. العدد (21).
- القيروتي، محمد القاسم (2000). السلوك التنظيمي. ط، 1 عمان. الأردن: دار الشرق. ميدانية بدائرة عين فكرون. مذكرة ماستر منشورة. قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي. الجزائر.
- مبارك شتوي القحطاوي، فكري لطيف متولي. (2016) صعوبات التعلم للمبتكرين والموهوبين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد الأزهر، بلقاسم. (2019.2020). محاضرات الدافعية والمشروع المدرسي. جامعة محمد البشير الإبراهيمي. برج بوعرييج. الجزائر.
- محمد باشيري، نفيسة، شعبان، فوزي، فهمي، رباب. (2017). السلوك التنظيمي مصر: جامعة القاهرة.
- محمود محمد سلطان، ابتسام. (2009). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. ط، 1 الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- معمريّة، بشير. (2012). سيكولوجي الدافع الى الانجاز، تقنين أربع استبيانات لقياسه. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- مقداد، محمد؛ خليفة، فاضل عباس. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة البحرين، العدد(9).
- مناعي، سناء؛ بزازي، إنصاف (2015/ 2016). اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو مرض السيدا. دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية (قائمة )، و جامعة الأمير عبد القادر (قسنطينة )، كلية الطب (عنابة). مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي. جامعة 08 ماي 1945 قائمة. الجزائر.
- منصوري، مصطفى. (2017). الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها. ط، 1 عمان. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- النابلسي، محمد أحمد. (1991) الصدمة النفسية، علم نفس الحروب والكوارث. بيروت: دار النهضة العربية.

- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم.(2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط، عمان. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- هادف، سومية.(2018). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عمال الصندوق الوطني للعمال الغير أجراء CASNOS ، مذكرة ماستر. قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة العربي بن المهدي أم البواقي.
- وسطاني، عفاف.(2010). دافعية الإنجاز لدى فريق العمل وعلاقتها بالتمط القيادي السائد لمدير المؤسسة التعليمية في ضوء مشروع مؤسسة دراسة ميدانية بمؤسسات التعليم المتوسط لمدينة سطيف. رسالة ماجستير. قسم علم النفس وعلوم التربية وألارطوفونيا. كلية الآداب والعلوم الاجتماعية. جامعة فرحات عباس. جامعة سطيف. الجزائر.

## 2-المراجع باللغة العربية:

- cadre de programme de maitrise en gestion de projet en vue de l'obtention du
- grade de maitre és arts , Université du Québec Rimouski.
- Mariou BruchoN-Schweitzer(2001); concepts.stress.coping; Recherch en
- performance des members d'équipes de projet- ,Mimoi re présenté dans le
- Ping Wang (2011): La Motivation- une source efficace pour améliorer la
- soins infirmiers-N67 ;Université Victor Segalen-Bordeaux 2.

الملاحق

## ملحق 01

إستبانة الضغوط النفسية لدي المعلمين والمعلمات.

المعلم الفاضل / المعلمة الفاضلة

تحية طيبة.....وبعد

نحن بصدد إتمام متطلبات مذكرة تخرج الموسومة ب "الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدي معلمي المرحلة الابتدائية".

نرجو منكم التكرم بمساعدتنا وذلك بمأ استمارة الاستبانة ، يرجى قراءة كل عبارة والإجابة عليها، وذلك بوضع علامة (X) تحت الكلمة الدالة على إجابتكم.

علما بأن كلمة "غالبا" تعني إنك تتعرض للموقف بشدة بينما كلمة "أحيانا" تعني أن درجة تعرضك متوسطة ، وكلمة "نادرا" تعني أن درجة تعرضك للموقف ضعيفة جدا أو نادرة.

لا تترك أي عبارة دون وضع علامة (X)

شاكرين سلفا تعاونكم معنا.

البيانات الشخصية :

الجنس: ذكر  أنثى

سنوات الخدمة في مهنة التعليم :

أقل من 10  من 11 إلى 20  21 فأكثر

عبارات المقياس:

رقم	الفقرة	غالبا	أحيانا	نادرا
1	أشعر بفاعلية تعاملي مع مشكلات عملية التعليم.			
2	أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية للتلاميذ في المدرسة.			
3	أشعر أنني أؤثر إيجابا في حياة كثير من الناس من خلال ممارستي لمهنة التعليم.			
4	أعامل التلاميذ بإهمال بسبب ضغوط مهنة التعليم.			
5	أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع التلاميذ.			
6	أصبحت قاسيا مع الناس بعد التحاقى بمهنتي في مجال التعليم.			
7	أشعر بالإجباط بسبب ممارستي لمهنتي في مجال التعليم.			
8	أشعر بالإرهاق عندما أستيقظ من نومي وأعرف أن علي مواجهة يوم جديد في عملية التعليم.			
9	أشعر بالحيوية والنشاط في المدرسة.			
10	أكون سعيدا عندما أقدم خدمة للتلاميذ.			
11	أشعر بالضغط النفسي بسبب ممارستي لمهنة التعليم.			
12	أنضايق عندما يناقشني تلاميذي بموضوع ما.			
13	ترهقني واجبات عملية التعليم ومهامها.			
14	أشعر بأن التلاميذ يلقون علي مسؤولية بعض المشكلات التي تواجههم.			
15	إن التصرفات السلبية للتلاميذ تزيد من الضغوط النفسية علي.			
16	أشعر أن علاقتي سلبية مع زملائي في المدرسة.			
17	إنني مثبط العزيمة بسبب مهنة التعليم.			
18	يضايقني انقطاع التيار الكهربائي في أثناء أداء واجبي.			
19	أشعر بأنني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.			
20	برهقني طلب الإدارة مني بإلقاء دروس خارج اختصاصي.			
21	أشعر بعدم الراحة بسبب كون بناية المدرسة غير صالحة لعملية التعليم.			

			45	تزعجني صعوبة السيطرة على ضبط التلاميذ في الصف.
			46	إن المدرسة التي أعمل فيها تبعث علي الإجهاد.
			47	عملي في مجال التعليم يرفع الجانب المعنوي الإنساني في شخصيتي.
			48	لا أقوم بدوري الأسري بسبب عملي في مجال التعليم.
			49	لا تؤثر مشكلات التلاميذ على حالتي النفسية.
			50	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في مهنة التعليم.
			51	تزعجني الاتجاهات والأفكار الخاطئة لبعض التلاميذ.
			52	تضايقتي تضحيتي بوقت راحتي أثناء العمل.
			53	إن الراتب الشهري لعملي في مهنة التعليم غير كاف للمعيشة.
			54	أشعر بإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.
			55	الصفوف المكتظة بالتلاميذ تسبب لي إرهاقا.
			56	أجد أذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال عملية التعليم.
			57	يعمل المدير بأسلوب الثواب معي كلما لزم الأمر ذلك.
			58	تقوم إدارة المدرسة بأخذ آراء الهيئة التعليمية قبل القيام بالأمر المتعلقة بعملية التعليم.
			59	يؤمن المدير بمبدأ إدارة روح الفريق في المدرسة.
			60	علاقتي مع مدير المدرسة متوترة.
			61	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.
			62	تتيح لي إدارة المدرسة ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي هممتا.
			63	يسعدني وقوف المدير إلى جانب المعلم عندما يتطلب الأمر ذلك.
			64	متاحة لي إمكانية الحوار المباشر مع المدير.
			65	إني علي إطلاع كاف بما يجري حولي في المدرسة.
			66	يتيح المدير لي الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب.
			67	يضايقتني المدير عند التوجه إليه لطرح مشكلة ما.
			68	يقدم المدير النصح والإرشاد لي إذا لزم الأمر.

			يستمع المدير إلى خلال حديثي معه.	69
			يصدر المدير القرارات متفردا ويترك لي التنفيذ فقط.	70

... انتهى...

## ملحق 01

### مقياس تحديد دافعية الإنجاز لدى المعلمين

#### ❖ تعليمة الاستبيان:

في إطار إجراء بحث علمي للحصول على شهادة ماستر علم النفس المدرسي LMD ، تحت عنوان الضغوط النفسي و علاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، نضع بين يديك هذا الاستبيان الخاص بدافعية الإنجاز يحتوي على 32 عبارة ، نرجو منك الإجابة عليها بكل صدق ، تكون الإجابة بوضع علامة (X) أمام الخيار الذي تراه مناسباً ، مع العلم لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

ستحظى إجابتك بالسرية التامة ولن نستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

ضع علامة (x) في مكان الإجابة التي تجدها مناسبة بالنسبة لك. مثال:

الرقم	العبارة	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق
01	غالبا لا تشعر بمرور الوقت عندما تكون في مكان عملك.			
02	ترغب أن تكون متفوقا على زملائك في العمل.			
03	لا أفكر في إنجازات سابقة بل أفكر في التخطيط لإنجازات جديدة.			

#### ❖ البيانات الشخصية:

الجنس :  ذكر  أنثى

سنوات التدريس : أقل من 10 سنوات  من 10 إلى 20 سنة  أكثر من 20

❖ عبارات الاستبيان:

الرقم	العبارة	تنطبق	ألى حد ما	لا تنطبق
1	أحب القيام بأي عمل متوقع مني مهما كلفني ذلك من جهد.			
2	أستطيع أداء نفس العمل(التدريس) لساعات طويلة دون الشعور بالملل.			
3	أسعي دائما إلى إدخال تعديلات مهمة لصالح العمل.			
4	كثيرا ما تمر الأيام دون أن أعمل شيئا يذكر.			
5	أجتهد دائما في عملي لأتفوق على من أعمل معهم.			
6	أعتقد بأنني شخص يكتفي بالقليل من الأمال والطموحات.			
7	أفضل تأدية عملي بمستوي متوسط من الإثقان .إذا كان تحقيق المستوى الأعلى يكلفني وقتا وجهدا كبيرا.			
8	لا أعتقد أن مستقبلي سوف يكون بظروف الحظ والصدفة.			
9	أشعر بأن الدخول في تحديات مع الآخرين لا طائل من ورائه.			
10	كلما وجدت العمل الذي أقوم به صعبا ازداد إصراري على إنجازه.			
11	أعتقد أن وضعي الحالي أفضل ما يمكن الوصول إليه.			
12	أشعر بأنني مجتهد ومثابر في عملي كمدرس.			
13	أتجنب غالبا القيام بالمهام والمسؤوليات الصعبة في عملي.			
14	لا أشعر غالبا بمرور الوقت عندما أكون مشغولا في عملي.			
15	أميل أحيانا إلى التراجع عن موافقي أمام الخصوم إذا كان الإصرار عليها يسبب لي متاعب صعبة.			
16	لا أفكر في انجازاتي السابقة بل أفكر في التخطيط لانجازات جديدة.			
17	أحرص دائما أن يكون العمل في مقدمة اهتماماتي.			
18	أحرص دائما على الاشتراك في المسابقات ذات الصلة بمجالات اهتمامي كلما أتاحت لي الفرصة لذلك.			
19	انسحب غالبا بسهولة عندما تواجهني مشاكل صعبة في عملي.			
20	تسهوي الأعمال التي تتسم بجو التنافس والتحدى.			
21	أستعد دائما لأداء الأعمال الصعبة التي تتطلب مجهودا لتحقيقها.			
22	غالبا ما أؤجل عمل اليوم إلى الغد.			
23	كلما حققت هدفا وضعت لتقمي أهداف أخرى مستقبلية.			

24	أشعر باليأس أحيانا في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي.
25	لا أميل إلى الاعتقاد بالرأي القائل كن أو لا تكن .
26	كثيرا ما أشعر بعدم قدرتي على القيام بما وعدت به سابقا.
27	أبذل كل ما في وسعي أكثر من مرة حتى أحقق أهدافي.
28	أشعر بالضيق من ضعف كفاءتي في العمل.
29	لا أتأخر أبدا في إنجاز مسؤولياتي على أكمل وجه وإن كانت الظروف المحيطة بي تسمح بالتهاون.
30	إذا دعيت لشيء ما في العمل فإنني أعود إلى عمله على الفور.
31	لا أفكر كثيرا في البحث عن طرق أخرى بديلة عندما تفشل الطرق السابقة في بلوغ أهدافي.
32	لم أعد أتحمل المصاعب الكثيرة التي تواجهني في أداء عملي.

...انتهى...

Reliability Statistics		Shapiro-Wilk			الجنس	
N of Items	Cronbach's Alpha	Sig.	Df	Statistic		
70	0.88	0.000	47	0.856	ذكور	درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي
Reliability Statistics		0.000	53	0.890	اناث	
N of Items	Cronbach's Alpha	0.178	47	0.966	ذكور	درجات قياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي
32	0.69	0.284	53	0.973	اناث	

### Group Statistics

Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	الجنس	
1.008	6.912	58.30	47	ذكور	درجات قياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.980	7.132	59.47	53	اناث	

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means					Levene's Test for Equality of Variances		الجنس	
Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	Df	t	Sig.	F		
1.409	-1.174	0.407	98	-0.833	0.593	0.287	Equal variances assumed	درجات قياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي
1.406	-1.174	0.406	97.211	-0.835			Equal variances not assumed	

Test Statistics <sup>a</sup>		Ranks				الجنس	
1109.000	Mann-Whitney U	Sum of Ranks	Mean Rank	N			
-0.943	Z	2237.00	47.60	47	ذكور	درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي	
0.345	Asymp. Sig. (2-tailed)	2813.00	53.08	53	اناث		
a. Grouping Variable: الجنس				100	Total		

### Descriptives

درجات قياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي

95% Confidence Interval for Mean		Std. Error	Std. Deviation	Mean	N	الخبرة المهنية
Upper Bound	Lower Bound					
60.66	56.80	0.962	6.940	58.73	52	خبرة 10 سنوات فأقل
62.88	57.58	1.286	6.556	60.23	26	خبرة من 11 إلى 20 سنة
61.27	54.37	1.660	7.787	57.82	22	خبرة أكثر من 20 سنة
60.31	57.53	0.702	7.019	58.92	100	Total

Test Statistics <sup>a,b</sup>			Ranks		
1.843	Kruskal-Wallis H	Mean Rank	N	الخبرة المهنية	
2	df	47.36	52	خبرة 10 سنوات فأقل	درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.398	Asymp. Sig.	56.81	26	خبرة من 11 إلى 20 سنة	
a. Kruskal Wallis Test		50.48	22	خبرة أكثر من 20 سنة	
b. Grouping Variable: الخبرة			100	Total	

درجات قياس بعد النمط الإداري لمدير المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي	درجات قياس بعد الرضا المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي	درجات قياس بعد ضغط المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي	درجات قياس بعد ضغط العمل لدى أساتذة التعليم الابتدائي	درجات قياس بعد عبء الدور وغموضه لدى أساتذة التعليم الابتدائي	درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي	Correlation Coefficient	دافعية لانجاز تعليم الابتدائي
0.124	-0.196	0.006	-0.039	0.018	-0.029		
0.221	0.051	0.953	0.701	0.861	0.774	Sig. (2-tailed)	
100	100	100	100	100	100	N	
1.23	-1.95	0.06	-0.39	0.18	-0.29	Z	

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			
Sig.	df	Statistic	
0.000	100	0.194	درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.013	100	0.102	درجات قياس الدافعية للانجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.000	100	0.168	درجات قياس بعد عبء الدور وغموضه لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.000	100	0.139	درجات قياس بعد ضغط العمل لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.001	100	0.120	درجات قياس بعد ضغط المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.002	100	0.115	درجات قياس بعد الرضا المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.004	100	0.111	درجات قياس بعد النمط الإداري لمدير المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي

### Tests of Normality

### Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>				Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			
Sig.	df	Statistic		Sig.	df	Statistic	
0.000	100	0.194	درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي	0.000	100	0.194	درجات قياس الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.013	100	0.102	درجات قياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي	0.013	100	0.102	درجات قياس الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.000	100	0.168	درجات قياس بعد عبء الدور وعمومه لدى أساتذة التعليم الابتدائي	0.000	100	0.168	درجات قياس بعد عبء الدور وعمومه لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.000	100	0.139	درجات قياس بعد ضغط العمل لدى أساتذة التعليم الابتدائي	0.000	100	0.139	درجات قياس بعد ضغط العمل لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.001	100	0.120	درجات قياس بعد ضغط المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي	0.001	100	0.120	درجات قياس بعد ضغط المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.002	100	0.115	درجات قياس بعد الرضا المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي	0.002	100	0.115	درجات قياس بعد الرضا المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي
0.004	100	0.111	درجات قياس بعد النمط الإداري لمدير المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي	0.004	100	0.111	درجات قياس بعد النمط الإداري لمدير المدرسة لدى أساتذة التعليم الابتدائي

### ANOVA

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	الخبرة المهنية
0.480	0.739	36.621	2	73.241	Between Groups
		49.527	97	4804.119	Within Groups
			99	4877.360	Total