الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

التدفق النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية

"دراسة وصفية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي"

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس وعلوم التربية
تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبات:
-زواري أحمد فتيحة.
-ديـــدي ماريـــه.

لجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الصفة
بوبكر منصور	رئيســـــا
عمار حمامة	مشرفا ومقررا
شنة محمد رضا	منـــاقشـــا

السنة الجامعية: 2024 / 2025

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

التدفق النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية

"دراسة وصفية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي"

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبات:

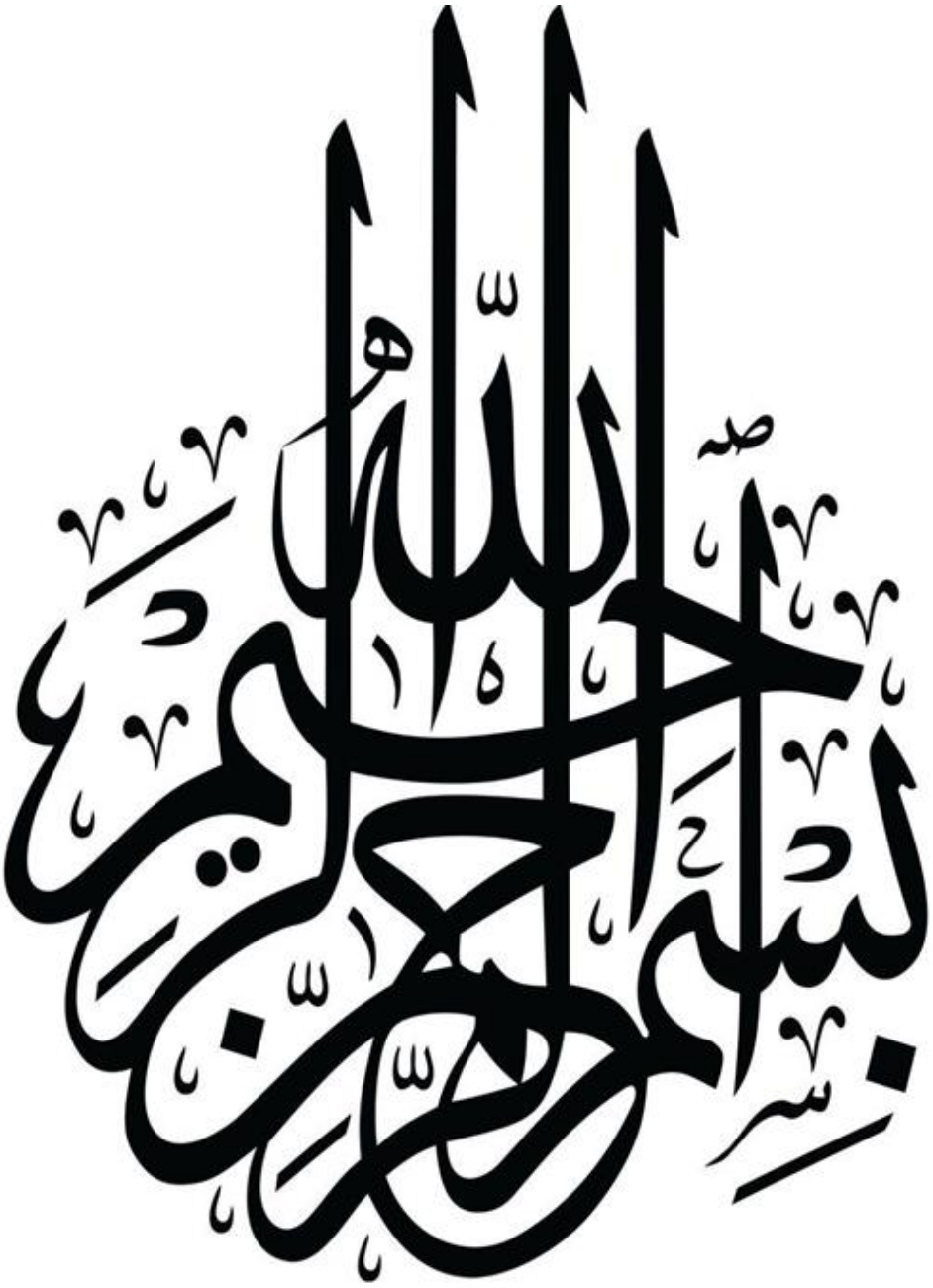
-زواري أحمد فتيحة.

-ديـــدي ماريـــه.

لجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الصفة
بوبكر منصور	رئيســـــا
عمار حمامة	مشرفا ومقررا
شنة محمد رضا	منـــاقشـــا

السنة الجامعية: 2024 / 2025


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي ﴾ صدق الله العظيم

نشكر الله عز وجل ونحمده على كل نعمه التي انعم بها علينا ووفقنا إلى إنهاء هذا العمل المتواضع، ونتقدم بالشكر إلى كل من علمنا علما نافعا.

يشرفنا من هذا المقام ان نتوجه بالشكر الجزيل المرفوق بأسمي عبارات التقدير والإحترام والإمتنان.

للدكتور والاستاذ الفاضل

"حمامة عمار"

على كل النصح والتوجيه والإرشاد الذي خصنا به فجزاه الله خير الجزاء وأمد في عمره ومتعه بالصحة والعافية.

كما نشكر الأساتذة الكرام المناقشين على تفضلهم وقبولهم مناقشة هذه المذكرة.

ولا تفوتنا الفرصة بأن نتقدم بالشكر إلى كافة الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بنصائحهم القيمة، نخص بالذكر كل من.

الأستاذة الدكتورة " عثماني حياة"

والأستاذة الدكتورة "فرحات كلثوم"

والأستاذة الفاضلة مستشارة التوجيه السيدة "زيد بشيرة"

فجزاهم الله عنا خير الجزاء.

وفي الأخير نشكر كل من ساهم بإنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة أو ابتسامة صادقة.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذه إلى من أوصاني بهما الله برا وإحسانا

والدي الكريمين، أطال الله في عمرهما، وألبسهما لباس الصحة والعافية . . .

إلى من غرسوا في داخلي القيم والمبادئ، وكانوا لي العون والسند

إلى والدي العزيز، قدوتي ومصدر قوتي

وإلى والدتي الحنونة نبع الحنان

والدعاء الصادق لكما كل الحب والامتنان، فلولاكما لما وصلت إلى هذا الإنجاز . . . . .

إلى نفسي التي راهنت على النجاح، اصبري وصابري فلا ينزال الطريق طويل . . . . . .

إلى من جمعنا معهم بيت واحد وكانوا خير سند إخوتي وأخواتي الأعزاء كل بإسمه . . . . . .

إلى رفقاء الدرب من غادرونا وبقيت كلماتهم وقعا في آذاننا إلى من علمني حرفا طيلة مساري

الدراسي ولم يبخل بعطاءه، أساتذتي الأفاضل كل باسمه ومقامه . . . . . .

وإلى كل من اتسع قلبي لهم وضاقت هذه الورقة عن ذكرهم، أهديكم عملي المتواضع عرفان

لكم بالجميل . . .

ماريه

إلى الأعزاء

من كل أعماق قلبي أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أغلى ما أملك في الوجود

الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

وإلى كل أفراد عائلتي وأخص بالذكر إخوتي وأخواتي

إلى جميع أساتذتي

إلى كافة الزملاء والأصدقاء

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

فتيحة

قائمة المحتويات

الرقم	المحتويات	الصفحة
01	شكر وعرفان	/
02	الإهـــــداء	/
03	قائمة المحتويات	/
04	قائمة الجـــداول	/
05	قائمة الملاحـــق	/
07	ملخص الدراسة بالعربيـــة	أ
08	ملخص الدراسة بالإنجليزية	ب
09	المقدمة	2/1
	أولا: الجانب النظري	
	الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
01	مشكلة الدراســة	05
02	فرضيات الدراسة	06
03	أهمية الدراســة	06
04	أهداف الدراسـة	06
05	حدود الدراســة	07
06	التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة	08

07	الدراسات السابقة	09
الفصل الثاني: التدفق النفسي والضغوط المهنية على أستاذ التعليم الثانوي.		
	تمهيد	12
01	مفهوم التدفق النفسي	12
02	نظريات التدفق النفسي	14
03	مفهوم الضغط المهني	19
04	التعليم الثانـــــــوي	21
05	الضغوط المهنية لدى أستاذ التعليم الثانوي	23
	خلاصة الفصل	24
ثانيا: الجانب الميداني		
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة		
	تمهيد	27
01	منهـــــج الدراســـــة	27
02	كيفية اختيار العينة وحجمها	27
03	أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية	28
04	الأساليب الإحصائية المستخدمة	31
	خلاصة الفصل	32
الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة		

	تمهيد	**35**
01	**عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى**	**35**
02	**عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية**	**37**
03	**عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة**	**38**
04	**عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة**	**40**
12	**استنتاج عام**	**ج**
13	**قائمة المراجع**	**/**
14	**قائمة الملاحق**	**/**

قائمة الجداول

الرقم	**الجـــــدول**	**الصفحة**
01	**يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار التدفق النفسي.**	**28**
02	**ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ**	**29**
03	**يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار**	**30**
04	**ثبات مقياس الضغوط المهنية بطريقة ألفا كرونباخ**	**31**
05	**معامل ارتباط التدفق النفسي والضغوط المهنية**	**35**
06	**قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية**	**37**
07	**قيمة T ودلالتها الإحصائية في الضغوط المهنية تبعا لمتغير تدريس الدعم**	**39**
08	**نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الرتبة**	**40**

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
01	واجهة دليل الإستبيان	48
02	استبيان التدفق النفسي	49
03	استبيان الضغوط المهنية	50
04	جدول صدق مقياس التدفق النفسي	52
05	جدول صدق مقياس الضغط المهني	53
06	جداول صدق استبيان التدفق النفسي والضغوط المهنية	54

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي. وذلك من خلال أخذ عينة من أساتذة التعليم الثانوي من عدة ثانويات على مستوى ولاية الوادي، بحيث تكونت عينة الدراسة من (150) أستاذ وأستاذة بواقع (66) ذكور و(81) إناث، تم اختيارهم دون مراعاة السن مع اختلاف خبرتهم المهنية، واعتمنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي، والذي رأينا أنه المنهج الأنسب لوصف الظواهر، وجمع البيانات الكمية حولها لغرض تحليلها وتفسيرها بشكل علمي دقيق، وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية Spss أسفرت نتائج الدراسة إلى أنه:

1-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس.

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير تدريس الدعم.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الرتبة (أستاذ مكون، أستاذ رئيسي، أستاذ التعليم الثانوي).

الكلمات المفتاحية: التدفق، الضغوط، أساتذة، المهني، التعليم الثانوي، النفسي.

Abstract of the study in English:

This study aimed to identify Psychological flow and its relationship to professional stress among secondary school teachers, through a sample of secondary school teachers from various secondary schools in the state of El Oued. The study sample consisted of (150) teachers, comprising (66) males and (81) females.

They were selected without regard to age, with their different professional experience. In our study, we relied on the descriptive analytical approach, which we saw as the most appropriate approach for describing phenomena and collecting quantitative data about them for the purpose of analyzing and interpreting them in an accurate scientific manner. After processing the data statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), the results of the study were as follows:

1- There is a relationship between Psychological flow and professional stress among secondary school teachers.

2- There are no statistically significant differences in the scale of professional stress with regard to the gender variable

3- There are no statistically significant differences in the professional stresses of Support lessons.

4- There are no statistically significant differences in the professionalism of education professors that can be attributed to the class variable (training professor, principal professor, higher education professor).

Keywords:flow, stress, teachers, vocational, secondary education, psychological.

مقدمة

مقدمة:

لم يعد علم النفس مجرد دراسة الاضطرابات والمشكلات النفسية، بل ظهر تيار حديث يتمثل في علم النفس الإيجابي، الذي أسسه (Seligman) سنة 1998، بعدما تم تنصيبه رئيسا للجمعية الأمريكية لعلم النفس، أين وجه دعوة لدراسة جوانب القوة في الشخصية، وتطوير قدرة الافراد على الوقاية من المشكلات النفسية وتجنب الوقوع فيها، من خلال تقديم تدخلات ارشادية لكيفية احداث التغييرات الإيجابية التي ترفع من رفاهيتهم، وقد بدأ تركيز علم النفس الإيجابي على الدراسة العلمية لمحاور القوى البشرية، والبحث في كافة الظروف والعمليات التي تسهم في الأداء الأمثل للأفراد والجماعات والمؤسسات، وهذا بالاهتمام بمحددات السعادة وبالعوامل التي تقضي إلى تمكين الانسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولا إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

حيث يعد التدفق النفسي من المتغيرات النفسية المهمة في علم النفس الإيجابي، الذي يصل بالفرد إلى اعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لأنه يرتبط بتوقع النتائج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل، إضافة إلى اقترانه بالإحساس بالقدرة والفعالية الشخصية. والتدفق خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة، ويترتب على هذا الشعور أثارا إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية.

وفي ظل هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة لتبحث في العلاقة بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي وفق خطة شملت أربعة فصول على الشكل التالي:

بالنسبة للجانب النظري فقد جاء الفصل الأول كمدخل للدراسة يتناول مشكلة الدراسة وما يتبعها من تساؤلات وفرضيات وإبراز أهداف الدراسة، وكذا أهميتها بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية وأخيرا حدود الدراسة. في حين جاء الفصل الثاني متناولا مختلف التعاريف والمفاهيم المتعلقة بالتدفق النفسي بالإضافة إلى مختلف النظريات المفسرة له وكذا مفاهيم حول الضغط المهني والتعليم الثانوي. أما الجانب التطبيقي فيتضمن كذلك فصلين، الفصل الثالث والرابع، أما الفصل الثالث فجاء فيه إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية من

تعريف المنهج المستخدم، كذلك وصف مجتمع وعينة الدراسة، بعدها والأساليب الإحصائية، ثم إجراءات تطبيق الدراسة. والفصل الرابع والأخير فيتم فيه عرض نتائج الدراسة المتحصل عليها وتفسيرها من ثم خلاصة الدراسة وتقديم التوصيات والمقترحات، أخيرا قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول:

مشكلة الدراسة واعتباراتها

1-مشكلـــة الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-أهميـــــة الدراسة

4-أهـــداف الدراسة

5-حـــدود الدراســة

6-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة

1-مشكلة الدراسة:

لا يخلو مجال العمل من المشكلات المختلفة السياق الاجتماعي للأستاذ للتدفق النفسي ومن بينها مجال التعليم بصفة عامة والتعليم الثانوي بصفة خاصة الذي يعد من أهم المجالات المهنية التي تعد عنصرا مهما في حياة الافراد والمجتمعات التي يسعى من خلالها إلى اعداد جيل متوازن مع الحياة العامة، مما شكل عبئا إضافيا على أساتذة التعليم الثانوي الذي يعتبر مرحلة مصيرية خاصة سنة ثالثة ثانوي (الجهني، 2022، 449) ولا يمكننا الحديث عن تربية حديثة تهتم بالمعلم وتعمل على مساعدة المتعلم في بناء مشروعة الدراسي المهني وذلك عبر مساعدته في معرفة ذاته من ناحية ومعرفة متطلبات محيطة الخارجي من ناحية أخرى وهذا ما جاء به علم النفس الايجابي ليس علما لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهزام النفسي لكن علم دراسة قوى وفضائل النفس الانسانية وقيمها، ليس هذا فحسب بل يقوم أيضا على تعظيم المهارة التي يتكلف جميع الأفراد مهارات الكفاح من أجل بلوغ هدف ما والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الايجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح.

وعلى ضوء ما سبق أن مشكلة الدراسة الحالية ترتكز حول أن أستاذ التعليم الثانوي قد تقع عليه العديد من الضغوطات التي تقلل من فاعلية عطائه وينعكس أثاره على سلوكه في تقديم مهنته فقد تجعله يصل إلى أن يفقد الثقة بالنفس ويصبح مجحفا في حق المادة التعليمية التي هو بصدد تقديمها وذلك خاصة عند تفرع التخصصات التي يدرسها تزامنا مع اختلاف المستويات وكذلك أهمية السنة الثالثة ثانوي، فكل هذه الضغوط الواقعة على أستاذ التعليم الثانوي تجعله يشعر بالتوتر وفقدان الثقة والاهتزاز والقلق وعدم الحماس والعجز وحدوث الاضطرابات النفسية.

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغيرات (الجنس، الرتبة، تدريس دروس الدعم).

2- فرضيات الدراسة:

- **الفرضية الأولى:** تنص على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- **الفرضية الثانية:** تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية تعزى لمتغير الجنس.
- **الفرضية الثالثة:** تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعا لمتغير تدريس الدعم.
- **الفرضية الرابعة:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الرتبة (أستاذ مكون، أستاذ رئيسي، أستاذ التعليم الثانوي)

3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الى ضرورة إلقاء الضوء على الضغوط التي يعاني منها أساتذة التعليم الثانوي وعلاقتها بالتدفق النفسي لديه. باعتبار أن التدفق النفسي حالة تسيطر على الفرد، وتمكنه من الإبداع، والوصول إلى الأداء المميز والأمثل، والتدفق كحالة نفسية داخلية تجعل الفرد يشعر بالتركيز على ما يقوم به، فهذه الدراسة تكمن أهميتها أيضا في كونها تعرض موضوع التدفق النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى أستاذ التعليم الثانوي وما يمثله من جوانب القوة في شخصيته، كذلك تعزز نتائج دراستنا في معرفة مدى الوعي بظاهرة التدفق النفسي في المجال المهني وعلاقته بضغوطاته.

4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية تعزى لمتغير الجنس.

– الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعا لمتغير تدريس الدعم.

– الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الرتبة (أستاذ مكون، أستاذ رئيسي، أستاذ التعليم الثانوي)

5–حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على أساتذة التعليم الثانوي بأخذ عينات من عدة ثانويات بولاية الوادي. وقد التزمنا في دراستنا بالحدود الآتية:

– **الحدود البشرية:** اعتمدنا في دراستنا على عينة من أساتذة التعليم الثانوي دون غيرهم، حيث بلغ حجم العينة 150 أستاذ وأستاذة.

– **الحدود المكانية:** تم أخذ عينات الدراسة من عدة ثانويات بولاية الوادي، بالتحديد كل من، ثانوية لقرع محمد الضيف بن لمام بدائرة الرباح، متقن كركوبية خليفة بدائرة الرباح، بن حمدة علي ببلدية النخلة دائرة الرباح، ثانوية بحري بكار بالوادي، ثانوية باهي الطاهر بالعقلة دائرة الرباح، ثانوية خوازم الطاهر بحي أول نوفمبر بلدية البياضة.

– **الحدود الزمنية:** تم جمع بيانات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من الموسم الدراسي 2024–2025 ما بين شهري فيفري ومارس.

6–التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

أ–التدفق النفسي:

عرفه ميهالي (1995) على أنه حالة من الإحساس بالبهجة والاستمتاع، والدافعية الداخلية والرضا، والتنعم والاندماج التام في نشاط معين أو أثناء أداء مهام معينة (أبو حلاوة

والشربيني، 2016 ،81). ويعبر عنه في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الأساتذة على مقياس التدفق النفسي

ب-الضغط المهني:

يعرف بأنه تلك الحالة النفسية المتأزمة، والتي يعاني منها موظفي مؤسسة ما، حيث تتسم بالضيق والتوتر والاضطراب نتيجة مواجهة الموظف لأعباء وصعوبات مهنية، ومشاكل عديدة تتعلق بالمهنة، والتي تنعكس سلبا على أدائه وتوافقه النفسي والمهني (النايلي، 2014، 9). ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الأساتذة على مقياس الضغوط المهنية

التدفق النفسي والضغوط المهنية

الفصل الثاني: التدفق النفسي والضغوط المهنية على أستاذ التعليم الثانوي.

تمهيد

1-مفهوم التدفق النفسي.

2-نظريات التدفق النفسي.

3- مفهوم الضغط المهني.

4- التعليم الثانـــــــوي.

5-الضغوط المهنية لدى أستاذ التعليم الثانوي.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر عدم اتزان بيئة العمل أكبر سبب للضغوط المهنية للموظفين، لذلك نرى أن الدراسات حول الضغوط المهنية قد أخذت حيزا كبيرا، وهذا لكون الصحة النفسية للفرد مبنية على جوانب عديدة وتتأثر بعوامل مختلفة من بينها الجانب الوظيفي أو المهني. حيث أن الضغوط المهنية أصبحت تمس فئة كبيرة من الموظفين في شتى المجالات، باختلاف مصادر الضغوط المهنية من مهنة إلى أخرى وقد يعود ذلك أساسا إلى اختلاف المناخ التنظيمي وبيئة العمل واختلاف الظروف السياسية، والاجتماعية والاقتصادية، إضافة إلى مختلف المتغيرات المرتبطة بالوظيفة كشروط العمل ونوعية المهنة.

وتعتبر وظيفة التدريس أكبر دليل على ذلك الضغط المهني، لما تحمله من مسؤوليات وواجبات على عاتق المدرس والتي تسبب له العبء والثقل والتوتر أثناء أداء مهامه الوظيفية، لذلك سوف نحاول في هذا الفصل التعرض إلى موضوع الضغوط المهنية في مجال التدريس وأخذنا مدرسي التعليم الثانوي كعينة لتحقيق دراستنا، حتى نبرز علاقة التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بالضغط المهني لديهم، مبرزين أهم الأسباب المفسرة لضغوط المهنة ومصادر الآثار الناتجة عنها.

1-مفهوم التدفق النفسي:

أ-تاريخ مصطلح التدفق النفسي:

يعود تاريخ ضهور إن مصطلح التدفق النفسي مرتبط بالعالم المجري الكبير شيكزنتميهالي فهو أول من تطرق له. حيث يُذكر أن العالم قبل عام (1975) حاول تفسير حالة الانبهار التام التي كانت عند الرسامين والفنانين إذ لاحظ استمتاعهم واستغراقهم التام بالرسم والنحت والموسيقى بغض النظر عن الوقت والجهد المبذول وعلى العكس مما كان سائداً في منتصف الستينات من تركيز على الدوافع والمكافئات الخارجية لاحظ شيكزنتميهالي أن المكافآت الخارجية لا تعمل كمحفز لأدائهم؛ لأنهم لا يتوقعون تحقيق أهداف خارجية؛ كأن تجعلهم لوحاتهم أغنياء أو مشهورين، بل أحيانا لا يحمل العمل الفني

بذاته جاذبية بعد الانتهاء منه ورفض ميهالي تفسير هذه الحالة كشكل من أشكال التسامي والتي اعتبرها علم النفس آنذاك أكثر تعبير رمزي مقبول لرغبات الفنانين الحقيقية من الناحية الاجتماعية لأنه وجد أن لدى الفنانين الكثير من الاستمتاع الحقيقي والإثارة في البحث عن المزيد من التحديات الأكثر تعقيدا. كما لاحظ محاولتهم المستمرة لتحسين مهاراتهم بمكافأة ذاتية إيجابية بل إن الرسم بحد ذاته المكافأة. وأثناء مقابلات ميهالي الشخصية بالكثير من المبدعين بالولايات المتحدة الأمريكية وكوريا واليابان وتايلاند وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، حيث شاركوه مشاعرهم اثناء القيام بما يبدعون به، ولم يجد ميهالي وصفاً أقرب للتعبير عما عبر عنه هؤلاء الناس إلى التشبيه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره هو شعور بأننا أخذنا مع شيء نقوم به مهما كان نوع هذا العمل.

وعلى هذا الأساس أطلق عليه مصطلح التدفق النفسي ومن الجلي أن الأثر الرئيسي لما توصلت له دراسته ليس حكراً على الرسم واللعب أو الترفيه والرياضة فقط، بل يشمل أي نشاط يقوم به الفرد بما في ذلك العمل.(Chikszentmihalyi, 1975 p3)

ب- تعريف التدفق النفسي:

-**لغة:** يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة فيقال: دفق الماء دفقا، أي امتلأ حتى يفيض من جوانبه، واندفق الماء وتدفق، أي سال بقوة بشدة بقوة (المعجم الوجيز، 230، 2002)

-**اصطلاحا:** حسب تعريف ميهالي هو احساس عارم يشعر الفرد فيه عندما يكون مندمجا كليا مع الاداء، ويحدث التدفق عندما يتحول الفرد من المألوف للأداء إلى الانغماس فيه. (Mihaly,1990, p 72) أما لوتز وكويريو فيرى أن مفهوم التدفق هو حالة ذهنية وإثارة داخلية ايجابية يشارك فيها الفرد بعمق أحيانا في بعض الأنشطة والأحداث المحببة للنفس.(Lutz and Cuiry, 1994, p45)

وعرفه "ميهالي تشكزينتهيمالي" بأنه حالة من التركيز العميق تحدث هندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزا شديدا ومثابرة ومواصلة جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضا عندما يكون مستوى قدرات ومهارات في حالة من التوازن التام مع التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة، خاصة المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية (أبو حلاوة، 2013، 14).

جـ- أهمية التدفق النفسي:

من بين أهميات التدفق النفسي أنه يمنح فرصة للضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي أو الشعوري بتطوير وازدهار الأفراد. كما يشيد ويبني رأس المال النفسي. ويتيح الوصول إلى الخبرة المثالية. (أبو حلاوة، 2013، ص 18)

كما أنه يترتب على الشعور بالتدفق النفسي أثار ايجابية منها خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية لإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها. فحالة التدفق النفسي حالة ذاتية وتأثيرها ينبع من ذات الفرد وذلك عندما يمتلك الفرد المهارة والرغبة في التحدي لتحقيق أعلى درجات الإنجاز لاستخدام تلك المهارة وذلك لتحقيق هدف محدد يسعى له الفرد بعيدا عن التعزيز الخارجي، فحينها تذوب ذاته ويندمج فيما يفعله بحيث ينعدم لديه الشعور بالوقت أو التعب ويكون في مستوى عالي من التركيز والتحكم في المهمة (حداد، 2022، ص16).

2-نظريات التدفق النفسي:

أ-نظرية كسيكزن تيميهالاي 1997(tmiholyi csikszen):

ظهرت نظرية التدفق النفسي بعد عدة سنوات من تأمل كسيكزن تيميهالاي في نتائج أبحاثه التي تناولت السبب الذي جعل بعض التجارب متعة ومثمرة للأفراد فيجتازونها حتى وإن لم تحقق لهم أي عوائد خارجية وقد دفعته نتائج هذه الأبحاث إلى توجيه وتركيز اهتمامه على جزيئة هامة من الدوافع لم تحط باهتمام من الباحثين في مجال علم النفس وهي تلك

التي تولد الإثابة الناشئة من التفاعل المؤثر للشخص مع البيئة المحيطة وهذه الإثابة هي ما أسماه حالة التدفق النفسي، فإشباع حاجات الفرد الأساسية تؤدي إلى وجود حافز ودافع لديه على الاكتشاف والتعلم وتطوير مهاراته للتفاعل بشكل أكثر فعالية وكفاءة مع البيئة المحيطة به وعند المشاركة في مثل هذه العملية، يستمتع الفرد بما يسعى لخوذ التجارب والخبرات دون انتظار أي مقابل من ورائها حيث يصبح التطور هو عائدها وهذه المشاركة الممتعة، ما أطلق عليه التدفق النفسي.

وقد تم تصنيف نظرية التدفق النفسي عام (1990) باعتبارها من أهم النظريات التي تهتم بوجود ما يسمى بالدوافع الفطرية والتي ترتكز على فكرة على أن كل البشر لديهم الدوافع المشاركة في الأنشطة المختلفة والتي يمكن من خلالها استخلاص الخبرات المميزة أو الحصول على حالة من التدفق النفسي، ويمكن وصف هذه الحالة بأنها تلك الحالة التي يقوم الأفراد بوصفها عندما ينغمسون في عمل شيء ما يضفي عليهم أجواء من المرح والسرور، ومن الواضح أن القدرة على الانغماس والاستغراق في تلك الأنشطة لا يتلاشى مع تقدم العمر، وترتكز النظرية على عامل مهم يعد أحد العوامل الرئيسية لها وهو التوازن بين مستوى المهارة أو المهارات التي يملكها الفرد والتحدي المنبثق من النشاط الذي يقوم به وقد تم إضافة بعض الخصائص الإضافية لها وهي فقدان الإحساس بالزمن الشعور بالتركيز الشديد على الهدف، التغذية المرتدة واستخدام المهارات بصورة قد تبدو عفوية وتفترض النظرية أن التجارب المحفزة في جوهرها تؤدي إلى تجربة المثلى والتي تعرف بالتدفق والذي يؤدي إلى أعلى مستويات الأداء كما يقود إلى السلوكيات الاستكشافية والتكرار المستمر للنشاط وبذلك فهو يسهم في تحقيق مستوى أفضل للأداء.

خلالها وبعد ظهور نظرية التدفق النفسي كسيكزن تيميهالاي ظهرت محاولة جيرالد ومارلين لتفسير التدفق من خلال سمات الشخصية وافتراض أن هناك علاقة بين التدفق والابتكار وقام بتسجيل مؤشرات التدفق من خلال الأنشطة المختلفة التي يمارسها الشباب وصغار السن والتي يمكنهم من أن يشعر بحالة التدفق وتوصلا إلى أن التدفق أحد العناصر الهامة للابتكار كما أنه يعد أحد سمات الشخصية المبتكرة (خشبة، 2017، ص235).

ب- نظرية سيلجمان:

إن أوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق النفسي تدور حول ما أسماه سيلجمان (بالحياة ذات معنى)، إذ طرح سيلجمان في نظرية (السعادة الحقيقية) ثلاث أنواع من السعادة يمكن قياسها علميا والتحكم فيها وهذه العناصر هي:

الحياة السارة، والاندماج في الحياة، والحياة ذات معنى.

ويعني سيلجمان بـ "الحياة السارة" نجاح تتابع المشاعر الإيجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل، فالمشاعر الإيجابية عن الماضي تولد الإرتياح والتفاعل والأمل والثقة نحو المستقبل، أما المشاعر الإيجابية نحو الحاضر تنقسم إلى فئتين وهما:

"الملذات والإرضاء"، تتمثل الملذات بـ (الملذات الجسدية، ومستوى هذه الملذات) فالملذات الجسدية هي المشاعر الايجابية التي تأتي مباشرة من خلال الحواس مثل: المشاهدة الممتعة والأصوات الجيدة والروائح، أما مستوى الملذات فهي لحظة انطلاق المشاعر الأكثر تعقيدا من الملذات الحسية مثل (الفرح، الراحة، الإسترخاء)، وما شابه ذلك وهي مشاعر ذاتية، وأما الإرضاء فهي الأخرى فئة من المشاعر الإيجابية عن الحاضر وهي على عكس الملذات، إنها تلك المشاعر التي ترافق الأنشطة التي لا يرغب الجميع في أدائها مثل: القراءة، تسلق الصخور، والرقص، وغيرها فالعواطف الإيجابية ليست ترفا ولكنها حاجة عابرة.

أما الإندماج في الحياة فأراد بها سيلجمان ما يصح تسميته بـ (حياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة من الآخرين في مجالات عدة منها العمل والعلاقة الحميمة وهي مرادفة لمفهوم التدفق الذي نادى به " كسيكزن تيميهالاي " والذي يعني به اندماج الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل درجة الإمتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك إلى مجهود أي أن التدفق النفسي الذي يشعر به المرء يحدث عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة، وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق وتتطابق إمكانياته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به، أو يندمج فيه مثل شعوره بالثقة عندما ينجز المهمات التي يواجهها ويعتقد سيلجمان بأن الاندماج في الحياة نمط أقل أهمية للسعادة مقارنة بالسعادة

التي يحصل عليها الفرد من الأنشطة الهادفة ذات المعنى، ولا يختلف كسيكزن تيميهالاي كثيرا عن تصور سيلجمان في هذه النقطة إذ أشار إلى أن التدفق النفسي مفهوم خال أو مجرد من القيمة، فقد يكون الفرد في حالة من التدفق أثناء ارتكابه عملا ارهابيا على سبيل المثال أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام ويفيد كسيكزن تيميهالاي أن الحياة ذات المعنى والدلالة هي الحياة التي تتضمن النقاط التالية: (نصيف، 2015، ص 104-105).

- بدلا من أن يكون التدفق ناتج عن سلسلة من الأهداف الغير مترابطة لابد من أن يندمج الفرد في تحركاته من مجموعة عامة من التحديات أو المصاعب التي تخلع أو تسقط معنى وغرضا وقيمة على أي شيء يفعله.
- التصميم والإصرار والتوجه إلى حل أو التغلب على هذه التحديات والمصاعب بالتصرف الهادف لتحقيق أغراض ايجابية.
- أن تستغرق الأنشطة الهادفة ذات المعنى حياة الفرد لتصبح تصرفاته وأفعاله متطابقة بتناغم من أغراضه أو أهدافه وبهذا المعنى فإن حالة التدفق كخبرة نفسية ممتعة تتحقق عندما يحدث نوع من التوازن بين الحالات النفسية المقترنة بطبيعة العلاقة بين مستوى المهارة ومستوى المهمات أو التحديات. (أبو حلاوة، 2013، ص 19)

جـ- نظرية ديسي وريان: (Deci Rayan 2004)

طور ديسي وريان نظرية تقرير المصير الذات وهي نظرية في علم النفس الايجابي المتعلق بالدافعية التي تفترض أن الفرد يكافح حتى يكون متحكما ذاتيا ويكون سلوكه اختياريا قصديا ومحفزا ذاتيا إذ أن السلوك المدفوع بشكل مستقل ذاتيا يتم تبنيه انطلاقا من الإرادة الذاتية التي تصدر من رغبة ذاتية، في حين أن السلوك الذي يفتقر إلى الاستقلالية يكون مدفوعا بضوابط خارجية أو بقيود أو ضغوط مفروضة، أما أن تكون نابعة من قوى اجتماعية أو ظرفية أو إرغامات داخلية. (حجازي، 2012، ص 108)

وإذا كان (ديسي وريان) يرون أن الدافع إذا كان داخليا ويريد الفرد الانهماك في النشاط فهو لا يحتاج إلى حافز خارجي للبدء في السلوك فالدافع الداخلي يعزز السعادة الإنسانية والانهماك في النجاح من ناحية، ومن ناحية أخرى يوفر الدافع الخارجي المكافآت بشكل منفصل عن السلوك في حد ذاته (نصيف،2015، ص 106-107) أي أن تكون الأنشطة مدفوعة داخليا عندما تنفد لغرض البهجة والرغبة التي توفرها وعلى العكس تكون الأنشطة مدفوعة خارجيا إذ تنفذ لأسباب وسائلية أوهي تنفد في سبيل الوصول إلى غاية معينة ويكتسب هذا التميز قيمة وظيفية مهمة كذلك تقدم نظرية تقرير الذات مدرجا دافعيا بدءا ومرورا بعدة مستويات من الدافعية الخارجية والدافعية المنغرسة والمتكاملة ذاتيا وصولا إلى الدافعية الداخلية الأكثر ارتباطا برغبات الفرد الحميمة والأكثر دفعا للسلوكات التي تحمل متعتها الذاتية في ممارسته، وبالتالي التدفق النفسي في هذا الصدد يمكن الإشارة إلى ما توصلت إليه دراسة كل من أبي حامدة وكسيكزن تيميهالاي إذ ظهرت النتائج أن التمتع بالتحدي يتوسط عن طريق الدافع الداخلي.

كذلك توصلت إلى أن المشتركين أكثر متعة في الدوافع الداخلية والنشاطات المواجهة نحوها الهدف مثل (الاختبارات أو الدروس). (Csikzemtmihalvi .2012. p317)

توصلت دراسة كل من ديسي وريان إلى أن الأفراد يكونون مدفوعين داخليا يحدث عندهم التدفق للخبرة لبعض الوقت فالدافعية الداخلية مستقلة ونابعة من الذات وصادرة عن رغبات داخلية مع ضبط وتوجيه داخلي أصيل ويصاحبها اهتمام بالنشاط وانغماس فيه ودرجة عالية من الارتياح بممارسة مع رضا ذاته وتألف مع الذات، فالسلوك الناتج من الدافعية الداخلية يجب مكافآته في ممارسته ذاتها، أي أنه لا يمارس من أجل غاية خارجية وإنما يمارس لما يحمله من هوى ذاتي، فالشاعر والأديب والمبدع والباحث النشاط الذي ينغمس في نشاطه يكون مدفوعا في رغبة ذاتية بصرف النظر عن مردودها الخارجي.

كما أشار الباحثين في التدفق النفسي الذي يشكل أقصى درجات الدافعية الداخلية يتبنون مذهب الغائية الذاتية القائمة على المرجعية الذاتية الاختبار والتوجه والقرار إذ ربط

كسيكزن تيميهالاي السعادة بتخمينه الدافعية الداخلية التي تتيح الدخول في حالة التدفق في أنشطة ذات قيمة عالية تمثل في تحديات مهمة لمهاراته متدفقة يحقق انجازات متميزة ويعيش خلال الممارسة حالة غامرة من الحماس والرغبة في العطاء والتميز في الأداء. وهكذا نجد ديسي وريان قد أكدوا على أن الدافعية تصل أقصاها في الدراسة والعمل حيث تتفاعل الدافعية الداخلية مع المتكاملة ذاتيا والتي تعني تبني الأهداف الخارجية ذاتيا وبشكل واعي ومهم شخصيا وعن قناعة وهنا يصبح الواجب الوظيفي مصدر متعة ذاتية ومدفوعا بدافع داخلي فيما يتجاوز نتائجه من تقديمات ومكانة وسمعة، إذ تتجلى الهوية المهنية في الأداء، وذلك هو الشرط المؤسس للإنجازات الكبرى فرديا وجماعيا (نصيف 2015، ص 108-109).

3- مفهوم الضغط المهني:

أ-تعريف الضغوط المهنية:

نشأ مصطلح "الضغط المهني" في المؤسسات والمنظمات، حيث يفترض أن يقوم العاملين بمهامهم وواجباتهم المهنية بأسلوب يتسم بالصرامة والفعالية لتقديم الخدمات المنتظرة منهم على أكمل وجه، ولكن رغم توافق العامل مع عمله وحبه له وتعلقه به إلا أن هناك معوقات في بيئة العمل تحول دون قيامه بعمله ومهامه على أحسن صورة، وهو ما أدى إلى ظهور مصطلح "الضغط المهني".

ويشير الدكتور "هارون توفيق الرشيدي" أن الضغوط المهنية يكون منشأها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل محل الخلاف مع الزملاء، ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب، الترقية، التمييز غير المبرر من قبل الرؤساء، ويكون معنى الضغوط هو الشعور بالعبء والثقل الناشئ عن مهنة الفرد والصعوبات التي يواجهها (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص50).

وعرف "كوبر" (1984) الضغوط المهنية بأنها عبارة عن مجموعة من العوامل البيئية3 التي تؤثر سلبا على أداء الفرد في العمل ومنها، غموض الدور، صراع الدور،

ظروف العمل البيئية، عبء العمال، العلاقات الشخصية في العمل هذه العناصر تسبب الإجهاد الفيزيولوجي والنفسي للفرد. (شعبان علي حسين السيسي،2002، 356)

ب- أسباب الضغط المهني:

هناك العديد الأسباب التي تجعل الموظفين في ضغط مهني ومن هذه الأسباب نجد:

-الحمل الزائد:

وهو أن يكون حمل الوظائف الزائدة، مصدر تأزم نفسي شديد، لأن ذلك معناه استهلاك الطاقة الجسمية والنفسية للفرد. كما يرتبط حمل الوظائف الزائدة، بأمراض القلب هذا ما أظهرته نتائج دراسة أجريت على الأفراد الذين تصيبهم نوبات قلبية، وهم في سن الرشد، وهي سن تعتبر مبكرة نسبيا، بالنسبة لهذه النوبات بين منها أن 70% منهم يعملون أكثر من 60 ساعة أسبوعيا. (ربيع، 2010، ص257)

-نوعية العمل:

هناك أشخاص يعانون من الضغط المهني، رغم أن عدد ساعات الوظيفة قليلة، ولكن وظيفتهم تتطلب دقة ومهارة لتفادي التعرض لأخطار عديدة. ومع ذلك، فإن غياب الضغط المهني بشكل كلي ليس بالمفيد، إذ أن من المرغوب فيه أن يكون ثمة قدر من التوتر، بحيث تستنهض دافعية الموظف نحو أداء وظيفته، والإتقان فيها.

-التطور التكنولوجي:

يرى بعض الموظفون، أن التطور التكنولوجي يشكل تهديدا لهم وذالك لسببين:

السبب الأول أنه يصعب على البعض استيعاب كيفية تشغيل الآلات الحديثة، والسبب الثاني أنهم يرون أن هذه الآلات قد تؤدي إلى الاستغناء عن العديد منهم وتعريضهم للبطالة، كما تؤدي هذه التكنولوجيا إلى ضرورة تدريب الموظفين وتعديل المهنة (ربيع 2010، ص 257)

-تقييم الأداء:

وهو الحكم على السلوك الإنتاجي للموظف، ومنحه العلاوة، أو الترقية أو حرمانه منها، حسب نتيجة هذا التقييم ومن المتوقع أن الموظفون الذين يحصلون على تقديرات منخفضة في عملية تقييم الأداء، يرون هذا التقييم مصدرا من مصادر الضغط المهني، كونه مصدر للشعور بالتوتر والانضغاط. (مرجع سابق، 2010، ص 258).

-الصلة بأفراد مضغوطين:

إن الإتصال بأفراد يعانون من الضغط المهني، يؤثر على الأفراد الآخرين الذين يتصلون بهم، ويمكن أن نطلق على هذه الفكرة، عدوى انتقال الشعور بالانضغاط، ذلك أن مزاملة شخص دائم الشكوى، والتذمر ينقل هذه المشاعر السلبية إلى الآخرين، وكأنه يعرض عليهم جوانب سلبية في الوظيفة، كانوا غافلين عنها، وغيرها من الضغوط المهنية، كتحمل المسؤولية والعمل الروتيني، الظروف (محمد شحاتة ربيع، 2010، ص260).

4- التعليم الثانوي:

أ-تعريف التعليم الثانوي:

مرحلة الثانوية هي المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد، وبما أن كل مرحلة من مراحل النمو لها ميزات وخصائص تميزها عن غيرها، نفس الشأن بالنسبة للمرحلة التعليمية فكل مرحلة تختلف عن غيرها ذلك من نواحي النشاط المدرسي. (صلاح أحمد زكي، 1972، ص14)

وتعرفه منظمة اليونيسكو التعليم الثانوي بأنه المرحلة الوسطى من سلم التعليم، بحيث يسبقه التعليم المتوسط (الأساسي) ويليه التعليم العالي وذلك في معظم بلدان العالم المتقدمة والنامية على الحد سواء. (الميثاق الوطني، 1986، ص 279)

كما يعرف أيضا بأنه المرحلة التالية من مرحلة التعليم العام والتي تلي مرحلة التعليم الإبتدائي والمتوسط (الأساسي) وفي هذه المرحلة يبدأ تخصص الطلاب في العلوم والآداب. (فاروق عبده، وأحمد عبد الفتاح زكي ،2004، ص 110)

من خلال استعراض التعريفات السابقة الذكر نستنتج أن التعليم الثانوي هو تلك المرحلة الدراسية لمدة ثلاث سنوات والتي تشغل فترة زمنية تمتد من 14 إلى 17 سنة، وهدف هذه المرحلة التعليمية إعطاء أكبر قدر من المواطنة الصالحة والتي تتوافق مع الطالب وإعداده لمواجهة الحياة العلمية وإكمال دراسته الجامعية وذلك حسب قدراته ونوع التعليم الثانوي الذي سيلتحق به.

ب-أهداف التعليم الثانوي:

إن مرحلة التعليم الثانوي بما تحتله من منزلة تحتاج إلى نظرة متأنية انطلاقا من الأهداف العليا للمجتمع إذ يجب على كافة أفراد المجتمع النظر في توزيع الأدوار وليس التربويين خاصة مع إرتفاع نسبة الراسبين والمعيدين وعجز الكثير من تلاميذ الثانوية من مواصلة تعليمهم فالواقع والحاجة يريدان مدرسة يتكامل فيها التعليم الثانوي مع تكون المهنيين ولن يتم ذلك إلا بإحداث تفسيرات جذرية في المناهج وإتباع الأهداف التالية والسعي إلى تحقيقها:

تنمية التفكير العلمي لدى التلميذ وتعميق روح البحث والتجريب وتزويده بالمهارات الفكرية والعقلية اللازمة لعملية التعليم الذاتي بدل التركيز فقط حشو الأدمغة، إعداد الناشئ للحياة وذلك ببناء شخصية قادرة على مواجهة المستقبل، على هوية الثقافة الوطنية والإسلامية دون تعصب، ترسيخ القيم الدينية والسلوكية في نفوس التلاميذ، تنمية قدرات المتعلم واستعداداته التي تظهر في مرحلة التعليم الثانوي وتوجيهها مع تهيئته للعمل في ميادين الحياة، التحكم في التكنولوجيا الحديثة واكتساب المتعلمين المفاهيم العلمية الإنسانية لترسيخها لخدمة المجتمع وتنمية حس المسؤولية من خلال معرفة واجباتهم وحقوقهم. (نسام بنت محمد حسين 2009، ص69).

5-الضغوط المهنية لدى أستاذ التعليم الثانوي:

يعرف عزت عبد الحميد (1996) ضغوط العمل لدى المدرسين بأنها إدراك المدرس بأن متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس. (طه عبد العظيم حسون، 2006، ص216)

كما يمكن تعريف الضغوط المهنية للمدرسين على النحو الآتي: هي ما يتعرض له المدرس من مشكلات في محيط عمله، وتسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة وبصورة جيدة، بل يمكن أن تسبب له أعراضا مرضية، أو تؤدي إلى غيابه عن عمله أو تركه، كما قصد به أيضا شعور المدرس بالعجز بسبب ما يواجهه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية ينتج عنها حالة من الإجهاد النفسي والبدني، وتصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والإحباط والغضب، وضغط مهنة التدريس هو أحد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرس عند قيامه بمهامه التعليمية.

يعتبر من الضغوط الصعبة لأنه متشعب المصادر، وتتدخل في إحداثه عدة أطراف منها: الإدارة الزملاء، المفتشون، الأولياء وحتى التلاميذ، فترهق المدرس وتخفض من أدائه التعليمي.

ويعد التعريف الذي قدمه المكتب الدولي للعمل أدق وأشمل التعاريف بحيث تعتبر الضغط عند المدرسين يعتبر ظاهرة عالمية معترف بها، يظهر في حالة تعب أو ووهن عصبي حاد يرجع إلى الإحباط والحصر أمام مهنة التدريس، ومن أعراضه نجد التهيج، الغضب، الإنهاك، ارتفاع الضغط الشرياني... فهو حقيقة مرض مهني. (كوريلي مريم، 2009، ص66)

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل نستخلص أن مجال التدريس ليس بالأمر الهين فهو يتطلب قوة عزيمة وتوافقا ورضا وطمأنينة وعطاءا مهنيا، لذا نجد مهنة التدريس تحمل بين طياتها عدة ضغوط سعينا إلى توضيحها في هذا الفصل، ففي هذا الفصل كذلك تناولنا العديد من التعريفات حول التدفق النفسي والضغط المهني، مبرزين أسباب الضغط المهني لدى موظفي التعليم وقد استعنا ببعض النظريات التي من شأنها التكلم عن التدفق النفسي.

الجانب الميداني

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1-منهـــــج الدراســـــة

2-كيفية اختيار العينة وحجمها

3-أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

4-الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

لا شك أن كل دراسة علمية تتطلب أن تتضمن جانبا ميدانيا لتحديد قيمتها العلمية، فمن خلال الجانب الميداني يوضح الباحث ما يقوم به، حيث يحول ما تحصل عليه من معلومات ونتائج كيفية الى إحصائيات كمية وأرقام حسابية وهذا ما سنحاول الوصول إليه في هذا الفصل، وهو عرض الإجراءات المتبعة في دراستنا الحالية للقيام بالبحث ميدانيا.

1-منهج الدراسة:

المنهج عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق أهداف بحثه وبالتالي فتحديد المنهج ضروري للبحث، إذ هو الذي ينير الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد وأسئلة، وفرضيات الدراسة. (خير الله، 1982، ص79)، وعليه فإن موضوع الدراسة هو الذي يفرض على الباحث استخدام منهج دون غيره، لذلك تختلف المناهج باختلاف المواضيع وحتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية فإن تحديد المنهج المتبع في البحث يعد خطوة هامة وضرورية. وتماشياً مع طبيعة هذه الدراسة التي تبحث عن العلاقة الموجودة بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى اساتذة التعليم الثانوي، فقد اعتمدنا في تحقيق هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، والذي رأينا أنه المنهج الأنسب لوصف الظواهر، وجمع البيانات الكمية حولها لغرض تحليلها وتفسيرها بشكل علمي دقيق.

2-كيفية اختيار العينة وحجمها:

تم إختيار عينة الدراسة التي تقدر بـ 150 أستاذ تعليم ثانوي من بين ستة ثانويات، من جنسين حيث إخترنا أن تكون اعداد الجنسين متقاربين فكان عدد الأساتذة 66 أستاذ أما الأستاذات فكان عددهن 81، مع إختلاف خبرتهم المهنية دون مراعاة السن.

3-أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تتضمن أدوات الدراسة على مقياس التدفق النفسي ومقياس الضغط المهني لأساتذة التعليم الثانوي وفيما يلي عرض لكيفية إعدادهما:

أ-مقياس التدفق النفسي:

-الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

صدق وثبات مقياس التدفق النفسي حيث تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

-صدق الإتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول (01): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار التدفق النفسي.

التدفق النفسي									
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
01	.33*	09	.53**	17	.50**	25	.62**	33	.62**
02	.40*	10	.70**	18	.44**	26	.49**	34	.46**

03	.38*	11	.69**	19	.47**	27	.66**	35	.49**
04	.33*	12	.42**	20	.46**	28	.44**		
05	.45**	13	.73**	21	.49**	29	.56**		
06	.46**	14	.46**	22	.52**	30	.59**		
07	.49**	15	.49**	23	.33*	31	.62**		
08	.52**	16	.52**	24	.45**	32	.37*		

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و(**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بند المقياس محصور بين (0.70/0.07) وهي قيم دالة إحصائيا بمستوى دلالة يتراوح بين (0.05-0.01)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة، ماعدا البنود (01، 02، 04) فهي غير دالة إحصائيا وسيتم حذفها.

-ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ ببرنامج $spss_{22}$، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول02: ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

التدفق النفسي	ألفا كرومباخ
المعامل الكلي	0.81

يتّضح من الجدول (02)، أن معامل الثبات الكلي للمقياس 0.81 هي قيمة مرتفعة جدا، مما يعني أن الاختبار ثابت فيما يعطي من نتائج.

بـ-مقياس الضغوط المهنية:

-**الصدق:** تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط المهنية:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول(03): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار.

الضغوط المهنية											
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
01	.60**	09	.53**	17	.50**	25	.62**	33	.62**	41	.57**
02	.34*	10	.70**	18	.44**	26	.49**	34	.22	42	.49**
03	.56**	11	.69**	19	.47**	27	.66**	35	.54**	43	.65**
04	.40*	12	.42**	20	.46**	28	.44**	36	.59**	44	.52**
05	.63**	13	.73**	21	.49**	29	.56**	37	.38*	45	.43**
06	.39**	14	.13	22	.52**	30	.59**	38	.46**	46	.51**
07	.47**	15	.30	23	.33*	31	.62**	39	.38*		

		.60**	40	.37*	32	.45**	24	.07	16	.30	08

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و(**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بند المقياس محصور بين (0.70/0.07) وهي قيم دالة إحصائيا بمستوى دلالة يتراوح بين (0.05-0.01)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة، ماعدا البنود (01، 02، 04) فهي غير دالة إحصائيا وسيتم حذفها.

-ثبات مقياس الضغوط المهنية بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ ببرنامج $spss_{22}$، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم(04): ثبات مقياس الضغوط المهنية بطريقة ألفا كرونباخ.

الضغوط المهنية	الفا كرومباخ
المعامل الكلي	0.88

4-الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية بواسطة الحاسب الآلي من خلال برنامج ($Spss_{22}$) حيث اعتمدنا على أساليب التحليل الإحصائي المناسبة لطبيعة الدارسة، وطبيعة بناء الاستبيان ومعاييره، وذلك على النحو التالي:

-معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation لتحديد الصدق لأداة الدراسة (المقياس) ولحساب معامل الارتباط بين محاور الدراسة وكذا لحساب الارتباط بين المحاور والمقياس ككل.

- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لتحديد معامل ثبات المقياس.

- اختبار شابيرو ويلك للتحقق من اعتدالية البيانات.

– المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والرتب لمعرفة الرأي السائد لمفردات العينة حول عبارات الاستبيان.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نلاحظ أن العلوم الإنسانية والاجتماعية تحتاج في دراستها للظواهر إلى جمع بين محورين أساسيين هما الجانب النظري لموضوع الدراسة والجانب الميداني الذي يقوم به الباحث، حيث أن الدراسة النظرية وحدها قد لا تكفي للتمكن من الكشف عن الحقائق المتعلقة بالموضوع المدروس، لذا من المهم جدا القيام بالدراسة الميدانية.

الفصل الرابع:

عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

تمهيد

1-عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1-1عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

1-2عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

1-3عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

1-4عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

استنتاج عام

قائمة المراجع

الملاحق

تمهيد:

يتم في هذا الفصل عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة، وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية، ثم مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها استنادا الى نتائج الدراسات السابقة وما جاء في الفصول النظرية.

1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1-1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (05): معامل ارتباط التدفق النفسي والضغوط المهنية.

المتغير	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي	0.19*	0.02
الضغوط المهنية		

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الارتباط r بلغت 0.19 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.02، نقبل الفرضية البحثية التي تنص بأنه توجد علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

يشير التحليل الإحصائي إلى وجود علاقة ارتباط موجبة. أي كلما زاد التدفق النفسي، زادت الضغوط المهنية بشكل طفيف، إلا أن وجود علاقة طردية قد يُفسَّر بما يلي:

-الانخراط في العمل قد يُنتج ضغوطًا أيضًا: بعض الموظفين قد يشعرون بالانغماس (تدفق نفسي)، ولكن ذلك في بيئة عمل مليئة بالمطالب والتحديات، ما قد يؤدي إلى شعور بالضغط رغم الأداء المرتفع.

-الضغوط الخفيفة قد تُحفز التدفق أحيانًا: تشير بعض النماذج إلى أن وجود قدر معين من الضغط الإيجابي (Eustress) قد يرفع من مستوى التحدي، وهو أحد شروط التدفق.

غير أن هذه العلاقة يمكن تفسيرها في ضوء عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى إمكانية تزامن التدفق النفسي مع مستويات معينة من الضغط، خاصة في البيئات المهنية التي تتسم بالتحدي العالي والانغماس المستمر في العمل. فقد أشار Csikszentmihalyi (1990) إلى أن التدفق يتحقق عندما يتوازن مستوى التحدي مع مستوى المهارة، إلا أن زيادة التحدي دون ضبط قد تُفضي إلى ضغط مهني، حتى في وجود شعور بالانغماس. كما وجد Bakker (2008) أن العاملين قد يختبرون التدفق في بيئات عمل تتسم بمستوى عالٍ من الضغوط، شرط توافر الدعم التنظيمي والمهني.

وفي ذات السياق، لاحظت دراسة Montgomery (2003) حول المعلمين، أن بعضهم يختبر تدفقًا مرتفعًا أثناء الأداء المهني، إلا أن ذلك كان مصحوبًا بإرهاق وضغط مهني نتيجة تراكم المسؤوليات وعدم التوازن بين العمل والحياة الشخصية. كما أوضحت دراسة Nakamura & Csikszentmihalyi (2002) أن بعض المهنيين في القطاعات الإنسانية والطبية يختبرون تدفقًا عاليًا رغم الضغوط، وذلك بدافع إدراكهم لقيمة عملهم وأهميته.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن العلاقة بين التدفق النفسي والضغوط المهنية ليست بالضرورة سلبية، بل قد تعكس طبيعة معقدة يتداخل فيها الأداء العالي مع الضغوط، خصوصًا في بيئات العمل التنافسية أو ذات المسؤوليات المكثفة. لذا توصي الدراسة بإجراء

دراسات مستقبلية تأخذ بعين الاعتبار المتغيرات الوسيطة مثل الدعم المؤسسي، وضبط عبء العمل، والتوازن بين الحياة المهنية والشخصية.

1-2-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والضغوط المهنية باختلاف الجنس.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (06): قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية.

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الذكور	78	90.56	14.07	1.31	0.19	غير دالة إحصائيا
الإناث	72	93.61	14.30			

من خلال الجدول رقم (06)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 90.56 بانحراف معياري يساوي 14.07، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 93.61 بانحراف معياري يساوي 14.30، أظهرت نتائج اختبار ($T-T_{est}$) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط المهنية، حيث بلغت قيمة (T) 1.31 عند مستوى دلالة0.19 ، وهي غير دالة إحصائيًا. وتشير هذه النتيجة إلى أن الجنس لا يؤثر بشكل معنوي على مستوى الضغوط المهنية لدى أفراد العينة. بناءً على ذلك نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط المهنية تعزى لمتغير الجنس.

تفسر هذه النتيجة بأن كلا الجنسين يواجهان ظروف عمل متقاربة، خاصة في قطاع التعليم، حيث تشابه الأدوار والمهام والضغوط الإدارية والتربوية. كما أن التحولات في البنية الاجتماعية (مثل مشاركة المرأة الواسعة في سوق العمل) قلّلت من الفجوة التقليدية بين الجنسين في التعامل مع أعباء العمل، إذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والضغوط المهنية باختلاف الجنس، وهذا دليل على أن الضغوط المهنية لا تقتصر على فئة معينة (سواء ذكور أو إناث).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (الأشقر 2011)، التي أظهرت نتائجها أنه لا توجد فروق في مقياس الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس. ويرجع ذلك إلى مواجهة كلا الجنسين نفس الظروف المهنية والعلائقية، إضافة إلى التعليمات الواردة من الإدارة هي نفسها لدى كلا الجنسين، كما أن المسؤولية الملقاة على عاتق الأستاذ من تدريس وتحضير للدروس وتقويم نتائج التلاميذ بالإضافة إلى تحضير وتصحيح الفروض والواجبات والاختبارات هذه العوامل هي التي كانت نتائجها تعرض الأستاذ للضغوط المهنية بغض النظر عن جنسه، وهذا ما أدى إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التدفق النفسي والضغوط المهنية راجعة لمتغير الجنس، وهذه النتيجة تتعارض مع ما توصل إليه (المشعان، 2004) في دراسته والتي أشار من خلالها لوجود فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

1-3-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعا لمتغير تدريس الدعم.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (07): قيمة T ودلالتها الإحصائية في الضغوط المهنية تبعا لمتغير تدريس الدعم.

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
يدرس	24	96.33	14.67	1.59	0.11	غير دالة إحصائيا
لا يدرس	124	91.28	14.13			

من خلال الجدول رقم (07)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة للأساتذة الذين يدرسون الدعم يساوي 96.33 بانحراف معياري يساوي 14.67، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الاساتذة الذين لا يدرسون الدعم يساوي 91.28 بانحراف معياري يساوي 14.13، الفرق بين المتوسطين (96.33 – 91.28 = 5.05) يشير إلى أن الذين يُدرّسون الدعم يعانون من ضغط مهني أعلى نسبيًا، لكن الفارق ليس دالًا إحصائيًا.

–القيمة الاحتمالية (0.25) أكبر من 0.05، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغير تدريس الدعم.

أشارت نتائج اختبار ($T-T_{est}$) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية بين المعلمين الذين يدرّسون أقسام الدعم والذين لا يدرّسونها، حيث بلغت قيمة T = 1.16 عند دلالة إحصائية (Sig. = 0.25)، وهي غير دالة عند مستوى 0.05. وتشير هذه النتيجة إلى أن تدريس الدعم لا يؤثر بشكل معنوي على الضغوط المهنية لدى أفراد العينة. بناءً على ذلك نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير تدريس الدعم.

فرغم أن المعلمين الذين يدرّسون أقسام الدعم قد يكون لديهم مهام إضافية، إلا أن غياب الفروق الدالة يمكن تفسيره بأن الأستاذ الذي يقوم بتدريس الدعم في مادة ما، هو نفسه

المسئول عنها في نفس المؤسسة التربوية وقد يعيد شرحها لكن بأسلوب آخر، فهو بالتأكيد يملك الخبرة فيها، ويكون على اضطلاع بجزئيات البرنامج الدراسي، إذا فإن الأستاذ الذي يدرس الدعم يتعامل مع أقسام الدعم كجزء لا يتجزأ من العملية التعليمية دون فرق كبير، فهذا يفسر بوجود نوع من التكافؤ في توزيع المهام والضغوط داخل المؤسسات.

4-1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لفحص هذه الفرضية تم إجراء اختبار التباين الأحادي لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الرتبة (أستاذ مكون، أستاذ رئيسي، أستاذ التعليم الثانوي)، ويوضح الجدول رقم (08) نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية.

جدول رقم(08): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الرتبة.

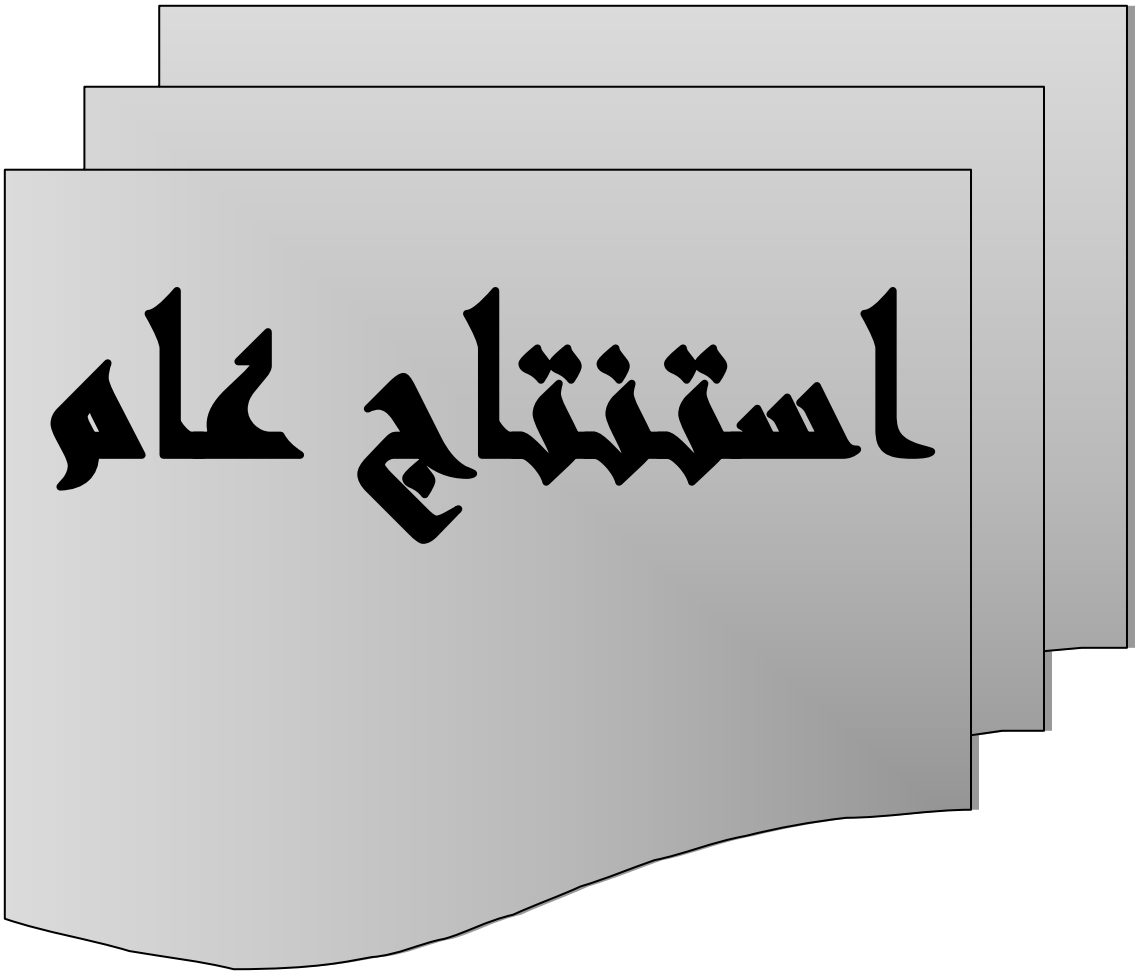
الضغوط المهنية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أستاذ مكون	15	94.47	13.65	0.28	0.76	غير دالة إحصائيا
أستاذ رئيسي	60	9.12	14.54			
أستاذ التعليم الثانوي	75	91.47	14.20			

يوضح الجدول رقم (08) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه أظهرت نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية تعزى إلى الرتبة المهنية، حيث بلغت قيمة F تساوي 0.28 عند دلالة إحصائية 0.76، وتشير هذه النتيجة إلى أن اختلاف الرتب الوظيفية (أستاذ مكون، أستاذ رئيسي، أستاذ التعليم الثانوي) لا يؤثر بشكل معنوي في مستوى الضغوط المهنية لدى الأساتذة.

هذا يعكس أن الضغط المهني ليس مرتبطًا مباشرة بالرتبة، بل ربما يرجع إلى العوامل التنظيمية والبيئة المدرسية المشتركة التي يعاني منها الجميع، مثل الاكتظاظ، ضعف الوسائل، والبيروقراطية الإدارية.

وبناء على النتائج المتحصل عليها وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الرتبة (أستاذ مكون، أستاذ رئيسي، أستاذ التعليم الثانوي)، فالاختلاف في الرتبة المهنية في التدريس لا يشكل موقفا سلبيا بالنسبة للأساتذة، لأن مهنة التدريس تخدم المجتمع ككل، وتحقق رغباتهم وميولهم واتجاهاتهم المعرفية والسلوكية، وتحقق حاجاتهم، ومع وجود تحفيزات مادية ومعنوية، وزرع روح المبادرة والتعاون بين زملائهم في العمل، مع وجود تناسق وانسجام ما بين الإدارة والأساتذة والشعور بالأمن والاستقرار، فالأستاذ الذي لديه رتبة أستاذ رئيسي في العمل يشعر بالسعادة والطمأنينة والراحة والأمن والاستقرار والاحترام في بيئة العمل مثله مثل أستاذ التعليم الثانوي أو أستاذ مكون، وهذا راجع لعدة عوامل منها التعليم والاكتساب وتحقيق حاجاتهم وتوفير أغراضهم الشخصية واحتياجاتهم، وحب العمل ورغبتهم في تحقيق مستوى عال من الطموح، والولاء في المهنة، وبهذا الشكل فقد استطاع أساتذة التعليم الثانوي البحث عن مسببات الضغوط ومحاولة القضاء عليها والتخلص منها لكي يتحقق لديهم تكيف مهني ناجح وتفوق خلال ممارسة نشاطهم في العملية التعليمية.

وهذا عكس ما أثبتته دراسة (مقدم، 2009)، حيث هدفت إلى التعرف على إستراتيجية التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وأظهرت نتائج الدارسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الثانوي تبعا الاختلاف الوضعية المهنية، مثبت، متربص، متعاقد.


استنتاج عام

إستنتاج عام:

هدفت هذه الدراسة الى معالجة أحد الموضوعات وهو التدفق النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وللتحقق من أهداف الدراسة تم الاستعانة بأدبيات البحث واستعملنا المقاييس التالية:

- استبيان التدفق النفسي.
- استبيان الضغط المهني.

كما تطرقنا في البحث للإجراءات المنهجية، واستخدمنا فيها الأساليب الاحصائية مستعينين بالبرنامج الاحصائي SPSS 22 وكانت النتائج على النحو التالي:

1-توجد علاقة بين التدفق النفسي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

2- توجد علاقة ارتباط موجبة، أي كلما زاد التدفق النفسي، زادت الضغوط المهنية بشكل طفيف.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير تدريس الدعم.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الرتبة (أستاذ مكون، أستاذ رئيسي، أستاذ التعليم الثانوي)

قائمة المراجع

❖ **قائمة المراجـــــــــع:**

✓ **المراجع باللغة العربية:**

1- ابو حلاوة، محمد السعيد، 2013، *علم النفس الايجابي*، نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياه، القاهرة، عالم الكتب.

2- بلحاج فروجة، 2011، *التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي*، رسالة ماجستير، الجزائر: جامعة مولود معمري، تيبوزو.

3- جدانيال جولمان، 2000، *الذكاء العاطفي*، ترجمة ليلى الجبالي، الكويت، عالم المعرفة.

4- حجازي مصطفى، 2012، *إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي التنفيذ الطباعي مؤسسة ديموبرس للطباعة والتجارة*، بيروت-لبنان

5- خدوج النايلي، 2014، *الضغط المهني وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى موظفي مؤسسة سونلغاز -دراسة ميدانية في مؤسسة سونلغاز* – ورقلة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانس أكاديمي، جامعة ورقلة.

6- زواوي أيمن، 2022، *الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية*، دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية برج بوعريريج، مذكرة الحصول على شهادة ليسانس، جامعة برج بوعريريج.

7- سمية حداد، 2022، *التدفق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي* -دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية مفدي زكريا ولاية غرداية، مذكرة ماستر، جامعة غرداية.

8- شعبان علي حسين السيسي، 2022، *أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق*، للمكتب الجامعي الحديث، مصر.

9- طه عبد العظيم حسين، 2006، *إدارة الضغوط التربوية النفسية*، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن، ط1.

10- عماد عبد الامير نصيف، 2015، *التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتهما بالتدفق النفسي*، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه فلسفة، جامعة بغداد.

11- فاطمة السيد حسن خشبة، 2017، *التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين*، الملة الاسلامية العالمية، ماريزيا- عمان.

12- كوريلي مريم، 2009، *دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس ومصادره عند أساتذة التعليم الثانوي*، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.

13- مجمع *اللغة العربية، 2002، المعجم الوجيز*، الهيئة المصرية العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة.

14- محمد السعيد عبد الجواد، 2013، *حالة التدفق المفهوم*، الأبعاد القياس خارج الاصدار المسلسل لكتابة الشبكة، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية.

15- هارون توفيق الرشيدي، 1999، *الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها*، مكتبة الأنجلو مصرية للنشر و التوزيع، مصر.

✓ **المراجع باللغة الأجنبية:**

1. Csiksentmihaly Mihaly & Nakamura .J(1999) ,*Emerging goals and the self regulation of behavior*. In R.S Wyer (ED) advances in social cognition Vol 12.P on behavioral self-regulation Mahwah. NJ: Erlbaum.
2. Mahmoud boudarene *le stress entre bIen être et souffrance*. Ed. Berti. Alger. 2005.
3. Csikszentimihalyi, M. (1975*). Beyond boredom and anxiety* San Francisco Jossy-Bass.

الملاحق

01- واجهة دليل الإستبيان:

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة:

أضع بين يديك الاستبيانين التاليين بهدف الحصول على بعض المعلومات والبيانات التي تخدم أهداف البحث العلمي في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس المدرسي بعنوان " التدفق النفسي وعلاقته بالضغط المهنية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي" لذا نأمل منك الاطلاع على الاستبيانين وقراءتهما ومن ثم الإجابة عليهما بصدق وموضوعية وجدية وفقا لما ينطبق عليك بوضع إشارة **(X)** أمام العبارة المناسبة، علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

كما يجب أن تعطى إجابة واحدة فقط على كل سؤال وعدم ترك عبارة بدون إجابة، وبهذا تساهم في إنجاح الدراسة المذكورة وخدمة أهداف البحث العلمي كما أن إجابتك تحاط بالسرية التامة.

معلومات أولية:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

الرتبة: أستاذ مكون ( ) أستاذ رئيسي ( ) أستاذ التعليم الثانوي ( )

دروس الدعم: يدرس ( ) لا يدرس ( )

شاكرين لكم حسن تعاون

02-استبيان التدفق النفسي:

م	عبارات المقياس	لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا استطيع أن أقرر	أوافق	أوافق بشدة
1	أتحدى الصعاب، وأعتقد أن مهاراتي تمكنني من مواجهتها					
2	أتصرف على نحو صحيح، دون التفكير بمحاولة القيام بذالك					
3	أعرف بوضوح ما أريد القيام به					
4	أدرك حقا أن أدائي مستمر					
5	أركز انتباهي كليا فيما أقوم به					
6	أسيطر على ما أقوم به من مهام					
7	أقلق بما يفكر به الاخرون عني					
8	أحس بأن الوقت يتغير أثناء النشاط					
9	أستمتع حقا بخبراتي					
10	أدرك بأن قدراتي تناسب صعوبات المواقف التي اواجهها					
11	يتملكني احساس كأن الأشياء تحدث تلقائيا					
12	أمتلك أحساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما خططت له					
13	أعي جيدا كيف أودي المهام والنشاطات اليومية					
14	أتمتع بالثبات الذهني في ما يحدث ، دون بذل أي جهد					
15	أشعر بأنني أستطيع السيطرة على ما أودي من أعمال					
16	أتجاهل التفكير في تقييم الاخرين لي					
17	أفقد الاحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل					
18	أحب الشعور بالانجاز ،ويتملكني ارادة الفوز به ثانية					
19	أشعر [أنني كفء على نحو ألبي متطلبات الموقف العالية					
20	أنجز المهام تلقائيا ،دون التفكير					
21	أعرف جيدا الأهداف التي أروم تحقيقها					
22	تتملكني فكرة جيدة،عندما أقوم بأداء جيد، و كيف أقوم به					
23	يتملكني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف					
24	أدرك سيطرتي الكاملة على وعيي					
25	أفقد الاحساس بالذات عندما استغرق في تأدية المهام					
26	أشعر وكأن الوقت يمر بسرعة					
27	اجد ان تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة					

28	أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية وما اواجه من تحديات					
29	أعمل الأشياء عفويا وتلقائيا دون حاجة الى التفكير					
30	احدد اهدافي على نحو واضح					
31	أدرك ان نشاطي جيد ،وكيف أنجزه					
32	أصرف ذهني كليا عما يحدث حولي والتركيز على مهمتي					
33	أضبط تصرفاتي على نحو تام					
34	أهتم بما يقوله الآخرون عني					
35	أفقد الوعي بالزمن على نحو عادي					
36	أستمتع بتجاربي، وأعدها مجزية للغاية					

03-استبيان الضغوط المهنية:

	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة
1	أشعر بأن نظرة المجتمع لمهنة الأستاا سلبية			
2	أشعر بأن اعدادي المهني لا يتناسب وطبيعة عملي كأستاذ			
3	أشعر بعدم مراعاة الادارة لحالة الاستاذ النفسية			
4	أعاني من عدم توفر التسهيلات والامكانيات التعليمية للاستاذ			
5	أعاني من قلة اهتمام التلاميذ وضعف دافعيتهم للتعلم			
6	أشعر بعدم الرضا من مهنتي كأستاذ			
7	أشعر بالخوف من زيارة المفتش ومترتبات التقارير التي يمنحها لي			
8	أشعر بعدم الرضا عن مهنتي كتخصص			
9	أعاني من عدم انضباط التلاميذ داخل المؤسسة التعليمية وبالقسم			
10	أعاني من صعوبة تطبيق الأنشطة الواردة في المنهاج			
11	أعاني من كثرة المشكلات بين التلاميذ داخل المؤسسة التعليمية			
12	أعاني من كثرة الالتزامات المادية			
13	أعاني من صعوبة المنهاج المقرر وطوله			
14	اعاني من طول ساعات الدوام المدرسي			
15	أعاني من كثرة الالتزامات والأعباء المدرسية			
16	أعاني من ضعف التحصيل الدراسي للتلاميذ			
17	أنزعج من عدم احترام التلاميذ للاستاذ			
18	أعاني من عدم توفير حاجات ومتطلبات الاستاذ التعليمية			
19	أعاني من اكتظاظ القسم بالتلاميذ			

20	أعاني من ضعف العلاقة بين المساعدة التربوي والاستاذ			
21	أشعر بعدم التعاون بين الأستاذ واولياء التلاميذ			
22	أشعر بعدم جدوى التخطيط اليومي للتدريس			
23	أعاني من صعوبة المواصلات من والى المؤسسة التعليمية			
24	أعاني من كثرة تغيير المناهج وتعديلها			
25	أشعر بالتعب من حضور الدورات التي يعقدها المفتش			
26	أعاني من تكليفي بتدريس مادة من خارج تخصصي			
27	أعاني من عدم القدرة على استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريس			
28	أتحسس من الفروق الاجتماعية والاقتصادية بين التلاميذ			
29	أشعر بعدم تقدير الادارة لجهود الاساتذة وانجازاتهم			
30	يزعجني عدم قدرة التلاميذ على تحمل المسؤولية			
31	أعتقد بان عمليات تقييم الاستاذ غير ملائمة			
32	أشعر بعدم الاستقلال في عملي كأستاذ			
33	أعاني من عدم تفويض الأستاذ الصلاحيات المتعلقة بعمله			
34	أشعر بعدم العدالة في توزيع الحصص بين الأساتذة			
35	يقلقني شراك الأستاذ في أنشطة لا يرغب فيها			
36	اعاني من عدم قيام التلاميذ بالواجبات المدرسية			
37	أعاني من كثرة الالتزامات الاجتماعية			
38	أشعر بعدم توفير الجو المريح داخل الاسرة			
39	أعاني من عدم القدرة على انجاز أكثر من مهمة واحدة			
40	أعاني من عدم وضوح متطلبات العمل ومسؤولياته			
41	أشعر بعدم ملاءمة الراتب مع الجهد المبذول في العمل			
42	أعاني من الاجتهاد والتعب من كثرة الأعمال المكلف بها			
43	أعاني من كثرة الأسئلة التي يطرحها علي التلاميذ			
44	أعاني من كثرة الأعمال الملقاة على عاتقي كأستاذ			
45	أعاني من ضعف العلاقة بين الادارة والأستاذ			
46	أعاني من زيادة العبء التدريسي اليومي			

04-جدول صدق مقياس التدفق النفسي:

Correlations

		التدفق_النفسي	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
التدفق_النفسي	Pearson Correlation	1	.331*	.401**	.379*	.403**	.182	.318*	.042	.206	.385*	.088	.173	.377*	.435**	.390*	.398*	.264	.401**	.541**	.354*	.440**	.570**	.336*	.525**	.542**	.252	.569**	.600**	.203	.432**	.647**	.530**	.553**	.021	.355*	.448**
	Sig. (2-tailed)		.035	.009	.014	.009	.255	.043	.795	.197	.013	.068	.280	.015	.004	.012	.010	.095	.009	.000	.023	.004	.000	.032	.000	.000	.112	.000	.000	.204	.005	.000	.000	.000	.898	.023	.003
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

05-جدول صدق مقياس الضغط المهني:

Correlations

		الضغوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
الضغوط	Pearson Correlation	1	.598**	.247	.564**	.486**	.338*	.248	.242	.481**	.244	.326*	.117	.471**	.410*	.465*	.384*	.414*	.449*	.573*	.135	.509*	.318*	.302	.349*	.333*	.370*	.416*	.392*	.410*	.508*	.428*	.322*	.446*	.576*	.376*	.540**	.095	.412**	.464**	.267	.587**	.477**	.473**	.274	.370*	.727**	.625**
	Sig. (2-tailed)		.000	.120	.000	.001	.030	.118	.128	.001	.124	.037	.466	.002	.008	.002	.013	.007	.003	.000	.401	.001	.043	.055	.025	.033	.017	.007	.011	.008	.001	.005	.040	.003	.000	.015	.000	.554	.007	.002	.092	.000	.002	.002	.083	.017	.000	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

06-جداول صدق استبيان التدفق النفسي والضغوط المهنية:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	35

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	46

Correlations

		تدفق	ضغوط
تدفق	Pearson Correlation	1	.195*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	150	150
ضغوط	Pearson Correlation	.195*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	150	150

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

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضغوط	ذكر	78	90.5641	14.07271	1.59342
	أنثى	72	93.6111	14.30410	1.68575

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ضغوط	Equal variances assumed	.037	.847	-1.314-	148	.191	-3.04701-	2.31812	-7.62790-	1.53389
	Equal variances not assumed			-1.314-	146.624	.191	-3.04701-	2.31965	-7.63127-	1.53725

Group Statistics

	دروسالدعم	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضغوط	يدرس	24	96.3333	14.66634	2.99375
	لا يدرس	124	91.2823	14.13096	1.26900

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ضغوط	Equal variances assumed	.003	.954	1.593	146	.113	5.05108	3.17038	-1.21469-	11.31684
	Equal variances not assumed			1.553	31.816	.130	5.05108	3.25160	-1.57373-	11.67588

Descriptives

ضغوط

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أستاذ مكون	15	94.4667	13.64795	3.52389	86.9087	102.0247	75.00	119.00
أستاذ رئيسي	60	92.1167	14.54286	1.87747	88.3598	95.8735	66.00	125.00
أستاذ تعليم إبتدائي	75	91.4667	14.20157	1.63986	88.1992	94.7342	59.00	120.00
Total	150	92.0267	14.21878	1.16096	89.7326	94.3207	59.00	125.00

ANOVA

ضغوط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	113.310	2	56.655	.278	.758
Within Groups	30010.583	147	204.154		
Total	30123.893	149			