



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية



الضغوط النفسية لدى معلمين المرحلة الابتدائية

- دراسة ميدانية بابتدائية زكور فرحات و نصرات حشاني بالوادي-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية : تخصص: الإرشاد والتوجيه

إشراف الأستاذ:

د. عبد الرزاق باللموشي

إعداد الطالبات:

شفاء زغدي

يمينة بالهادف

لجنة المناقشة

مؤسسة الانتساب	الصفة	الرتبة	الاستاذ
جامعة حمه لخضر الوادي	رئيسا	أستاذ محاضر-أ-	د.شوقي قدارة
جامعة حمه لخضر الوادي	مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر-أ-	د.عبد الرزاق باللموشي
جامعة حمه لخضر الوادي	مناقشا	أستاذ محاضر-ب-	د.حوامدي الساسي

الموسم الجامعي : 2020-2019

شكر وتقدير

أتوجه بالشكر الى الله تبارك و تعالى الذي يسر لنا إتمام هذه المذكرة ،فالفضل و الشكر إلى الله أولا وأخرا وظاهرا وباطنا... والحمد لله الذي يعلم بالقلم الإنسان ما لم يعلم ،و الصلاة والسلام على معلم البشرية الأول و إمام الأنبياء والعلماء و الشهداء أجمعين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة و أزكى التسليم.

لا يسعنا ونحن في هذا المقام نخطو خطواتنا الأخيرة في حياتنا الجامعية ،إلا أن تقدم بأحر عبارات الشكر التقدير إلى الدكتور وأستاذنا الفاضل **عبد الرزاق باللموشي** ،الذي ساهم واخلص معنا طيلة فترة إعداد المذكرة فكريا وعمليا فجزاه الله خيرا الجزاء ويوفقه في عمله.

كما يسرنا أن نوجه أسمى آيات التقدير و العرفان الى أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا جهود كبيرة في بناء جيل الغد، لتبعث الأمة من جديد وعلى رأسهم الدكتور **عبد اللطيف قنوعة** فجزأهم الله خير الجزاء.

وفي الأخير الشكر راجع لكافة أفراد العائلة وخاصة الوالدين الذين ساهما في دعمنا راجيين من الله عز وجل لنا التوفيق وتسهيل و تسيير أمورنا. الشكر والتحية لكافة الأصدقاء والأقارب ولكل من مد يد العون سواء من قريب أو من بعيد فجزأكم الله عنا جميعا خير الجزاء. وقبل وبعد فالشكر لله والله الحمد في الأولى والأخير

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة الضغوط النفسية عند معلمين المرحلة الابتدائية ، لذلك سنحاول تطبيق المنهج الوصفي الاستكشافي المناسب لهذه الدراسة، باستعمال أداة الاستبيان لقياس مستوى الضغط النفسي لدى المعلمين المرحلة الابتدائية مع الاستعانة بالأساليب الإحصائية الموجودة ضمن الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة فرضيات الدراسة التالية:

- توجد درجة كبيرة للضغوط النفسية عند معلمين المرحلة الابتدائية؟
- توجد فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس ؟
- توجد فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الخبرة المهنية ؟

Abstract :

The objective of this study is to know the psychological stress of elementary school teachers , there for we will try to apply the descriptive exploratory approach which is suitable to this study by using the questionnaire tool ,in order to measure the level of psychological stress of primary school teachers and this will be with the help of the ways of statistical methods that involve in the statically package for social sciences(SPSS) to deal with the following hypotheses study :

- 1 teachers of primary school have high degree of psychological stress .
- 2 are there differences in the level of stress depend on sex ?
- 3 Are there differences in the level of stress relate to the professional experience?

فهرس المحتويات

شكر وتقدير.....	
ملخص الدراسة:.....	
Abstract.....	
فهرس المحتويات.....	
مقدمة.....	أ.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1-مشكلة الدراسة.....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
2-الفرضيات :.....	2.
3-أهداف الدراسة.....	2.
4-أهمية الدراسة.....	2.
5-التعريف الإجرائي.....	3.
6-حدود الدراسة.....	3.
7-بعض الدراسات السابقة.....	3.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد.....	7.
1-تعريف الضغوط النفسية :.....	8.
2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :.....	9.
3- أنواع ومصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين :.....	13.
4. أسباب الضغوط النفسية:.....	15.
5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية :.....	18.
خلاصة الفصل.....	22.

الفصل الثالث: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد.....	24.
1- الدراسة الاستطلاعية:.....	25.
2-كيفية بناء أداة الدراسة :.....	25.

25	3-المنهج المستخدم لدراسة الاستطلاعية:.....
26	4-مجتمع الدراسة
26	5-أدوات الدراسة
27	خلاصة الدراسة.....
	الخاتمة.....
	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
	قائمة المصادر والمراجع
	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
35	الملاحق.....

مقدمة

إن التعليم ركن أساسي يتركز عليه تطور المجتمعات الإنسانية وعليه فإن الاهتمام بالمتعلمين و القائمين على تعليمهم و على تكوين العنصر البشري أمر في غاية الأهمية فالحديث عن هذه الشريحة من الضغوط يصبح مطالب ضروريا، ولو انه ليس جديد العهد بالدراسة فقد لقي اهتماما واسعا على مدى عقود من الزمن.

إن التوتر النفسي والضغط يمنعان التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي فكيف الأمر بالنسبة للمعلم ؟

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن الذي يشهد التصورات والتغيرات السريعة في جميع مجالات الحياة وأصبحت الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الإنسان بشكل ضاغط تتبعها استجابة الفرد لهذه الموافق فيرى "لازواس" إن الإنسان عندما يدرك عدم قدرته على التوازن بين متطلبات الموافق و قدرته على الاستجابة لهذه المتطلبات فان الضغط يكون مقبولا. (نشأت شرف الدين 1996-326)

ولقد أصبحت الضغوط النفسية على المعلم خطر يهدد مهنة التدريس حسب ما ينشأ عنها من التأثيرات سلبية تتمثل في عدم الرضاء المهني و ضعف مستوى الأداء و ضعف الدافعية للعمل وانخفاض مستوى تحصيل التلاميذ الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالإرهاك النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل و الرغبة في العمل. (المشعان 1998، 75)

تنتمي مهنة التدريس إلى فئة المهن المعروفة بالمهن المعاونة و هي أكثر تعرض للضغوط والواقع إن التعليم قد صار في الوقت الراهن مهنة معقدة تتطلب مستويات عالية من المعارف و الكفاءات و المهارات و استمرارية في تميمتها وهي لذلك تزخر بالعديد من الأعباء قد تتسم بغموض الدور المهني و صراع الدور و نقص المكانة الاجتماعية و العزلة الاجتماعية و نقص التقدير المادي وغير بالضغوط النفسية للمعلمين. (منصور، البيلاوي 1989، 8)

والضغوط النفسية تؤثر تأثير مباشر على أداء المعلم و على الاستقرار النفسي له و المعلم و هو المحرك لعملية التعليم و التعلم وهو الذي يعتمد عليه المجتمع لبناء جيل مستقبل وقد تنعكس الآثار السلبية للضغوط النفسية جانبا ايجابيا إذا أنها قد تساعد في القيام بالعمل و لكن إذا تجاوز الضغط النفسي حدودا معينة وتحول إلى مصدر قلق وتوتر وضيق و عدم رضا يصبح مشكلة حقيقية يجب التصدي لها. (المفيدي 2000، 9)

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى موضوع الضغط النفسي لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

وقد قسمنا البحث إلى جانبين :

1الجانب النظري :

وفيه تتم التطرق الى:

الفصل الأول:

وهو فصل تحديد المشكلة فصل تمهيدي . ثم فيه تحديد الإشكالية ،تحديد فرضيات البحث ، ثم التطرق فيه أيضا لأهداف البحث و أهميته ، وكذلك تحديد المصطلحات .و في الأخير التطرق الى بعض الدراسات السابقة فيما تخص الموضوع .

الفصل الثاني : فيحتوي على تعريف الضغط النفسي و النظريات التي فسرت الضغوط النفسية وأنواع مصادر و الضغط النفسي و أسباب الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها و الاحتراق النفسي لدى المعلمين و الخلاصة.

واما الفاصل الثالث فقد أدرج فيه المنهج المتبع في الدراسة و الدراسة الاستطلاعية إجراءات العينة و أداة الدراسة .

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

- مشكلة الدراسة

- فرضيات الدراسة

- أهداف الدراسة أهمية الدراسة

- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة

- حدود الدراسة

- الدراسات السابقة

1-مشكلة الدراسة

تتعدد الأنماط الحياتية و تتخذ أشكالا عديدة اقتصادية و اجتماعية و شخصية و غيرها ، شملت هذه التغيرات جميع نواحي الحياة ، جعلت الإنسان يعيش في قلق و توتر مستمر و كأنه يسابق الزمن و هو كثير من الأحيان لا يملك القوة و المقدرة على تحمل كل هذه التغيرات فجعلته يعيش في حالة من الضغوط النفسية المستمرة لكي يستطيع التكيف و التوافق مع كل هذه التعقيدات فأصبحت الضغوط النفسية لصيقة بالحياة العصرية، سواء كانت هذه الضغوط اجتماعية أو من الناحية المادية او الدراسية .

وقد تبينت العديد من الدراسات ان ظاهرة الضغوط النفسية في العمل هي في الأصل عبارة عن جملة من الاستجابات الجسمية و الانفعالية السلبية تحدث عندما لا تتناسب متطلبات العمل مع قدرات ووسائل وحاجات العمل وهي موجودة في جميع المهن و الوظائف إلا أن شدتها تزداد مع المهن المرتبطة بتعامل المباشرة مع الناس. (خليفات و الزغول 2003، 63)

و إذا ما رجعنا إلى قطاع التربية في بلادنا نلمس بعض الإهمال لموضوع تقدير الذات لدى المعلمين في ظل الأوضاع المهنة الصعبة السائدة خلال المؤسسة كاحتفاظ الأقسام، و التغير المستمر في المناهج و المقررات الدراسية و الراتب الشهري الضعيف و عملية التفقيش المفاجئة و سوء العلاقة المهنية داخل المؤسسة و نقص التكوين و الإعداد المهني ...الخ و بالتالي فإن هذه المواقف التي يستمر فيها عمل المعلم ينعكس سلبا على درجة الثقة في نفسه

وعلى اعتبار أن الضغط النفسي لدى المعلمين يتعلق بما يقدمه المعلم للتلميذ وبعد إطلاعنا في ميدان العمل أتينا أن نتطرق إلى الدراسة الضغط النفسي لدى المعلمين للوصول إلى تحديد ما إذا كان هذه الضغوط لها تأثير على التلاميذ .

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة التساؤلات التالية:

- ما هي درجة الضغوط النفسية عند معلمين المرحلة الابتدائية ؟
- هل توجد فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الخبرة المهنية ؟

2-الفرضيات :

- توجد درجة كبيرة للضغوط النفسية عند معلمين المرحلة الابتدائية
- توجد فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس ؟
- توجد فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الخبرة المهنية ؟

3-أهداف الدراسة

- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى معلمين المرحلة الابتدائية.
- معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمين المرحلة الابتدائية حسب الخبرة وحسب الجنس.

4-أهمية الدراسة

ترجع أهمية هذا البحث في انه يتعرض لجانب مهم جدا في الجوانب العلمية التربوية و عنصر فعال من عناصر هذه العملية وهم المعلمين .

ونظرا للدور الذي يلعبونه في التحصيل المعرفي لدى التلاميذ، حيث نعرف بأن المدرسة هي المناخ الاجتماعي الذي تتم فيه العملية التعليمية و هي التي تلعب دور كبير في التنشئة الصحيحة للمجتمع بحيث تكون أهمية هذه الدراسة

- وضع الاقتراحات اللازمة لتلبية رغبات المعلمين
- بيان الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم
- تصور الجوانب التطبيقية التي تحدد من و تقلل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون
- إيجاد حلول لتقليل من الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين.

5-التعريف الإجرائي

الضغط النفسي : وهو تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد و ينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة مثل :القلق و الشعور بالاكنتاب سواء كانت هذه البيئة عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل، والأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط و الاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يوجد من مثيرات ضاغطة .
(أبو غزالة، 1999)

6-حدود الدراسة

1- الحدود الزمنية :تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفترة الممتدة من:

2-الحدود المكانية :تم تطبيق هذه الدراسة في بعض المدارس الابتدائية التابعة لولاية الوادي المدرسة الابتدائية زكور فرحات الصغير و المدرسة الابتدائية نصرات حشاني .

3- الحدود البشرية: معلمين المرحلة الابتدائية .

7-بعض الدراسات السابقة

1- دراسة نضال عواد ثابت (2003) عنوانها ضغوط العمل و علاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى معلمين بمحافظة غزة، هدفت للتعرف إلى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين و المعلمات في محافظة غزة و العلاقة بين الضغوط و الاتجاه نحو مهنة التدريس .

و تكونت عينة الدراسة من (375) معلما و معلمة من المعلمين المرحلتيين الابتدائية والأساسية، و استخدم الباحث مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين و المعلمات في درجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من إبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور، كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي و الاتجاه نحو مهنة التدريس في عينة الكلية و عينة المعلمين و المعلمات باستثناء ضغط العلاقات مع أولياء الأمور و التلاميذ لم يكن دالا في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين و الكلية و المعلمات .

2- **دراسة خوخة (2011):** تناولت هذه الدراسة موضوع مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المرحلة التعليمية الثلاثة بولاية تيزي وزو، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في مصادر المسببة لضغوط المهنية لدى المدرسين في الأطوار التعليمية الثلاثة بالإضافة إلى الكشف عن للفروق الموجودة في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعاً للاختلاف المراحل التعليمية و الخبرة المهنية.

و قد طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من 210 مدرس و مدرسة، واختيارهم بطريقة عشوائية العاملين في 5 بلديات من ولاية تيزي وزو و قد توصلت هذه الدراسة إلى نتائج التالية :

- مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة يعانون من مصادر الضغوط المهنية مع وجود فروق دالة إحصائية لصالح مدرسي التعليم المتوسط الذين تبين أنهم إلا أكثر شعوراً بالضغوط المهنية مقارنة بمدرسي المرحلة الابتدائية و الثانوية ، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة هذه الدراسة في شعور بالضغوط المهنية على مصدر طبيعة العمل.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة مصادر الضغوط المهنية تعزى لمتغير الخبرة الا في المصدر الخاص (بطبيعة العمل) و ذلك لصالح الفئة طويلة الخبرة الأكثر شعوراً بالضغوط ثم تليها فئة متوسطة الخبرة ثم فئة متوسطة الخبرة .

3- **دراسة عباس إبراهيم متولي (2000)** بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرين الجنس و الخبرة و بعض السمات الشخصية لدى معلمين المرحلة الابتدائية، وهدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمين المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس و تكونت عينة الدراسة من (240) معلماً و معلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس في محافظة دمياط .

- وأظهرت النتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات مرتفعي الضغوط النفسية و يشعرون بالتوتر و الانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص و عدم الكفاءة في أداءهم و أعمالهم و تكون علاقاتهم برؤوسهم و زملائهم سلبية.

4 - **دراسة محمد (1999):** بعنوان الضغوط النفسية لدى المعلمين و حاجاتها الإرشادية هدفت إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم و التعرف على الفروق بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية و رتبته لديهم، وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين و باستخدام

الأداة على عينة بلغت 189 معلما و معلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية .

-وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: تبين أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل العاملين بعد تدوير المتعامد للمحاور وهي:

الضغوط الإدارية والضغوط التدريسية والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء ونكتشف بان الضغوط الإدارية التي تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريس ثم الخاصة بالزملاء، كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور إما الضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات فان المعلمين أكثر معانات من المعلمين إما الضغوط التدريسية فلا فروق بين الجنسين.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- النظريات التي فسرت الضغوط النفسية
- 3- أنواع مصادر و الضغط النفسي
- 4- أسباب الضغوط النفسية
- 5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية
- 6- الاحتراق النفسي لدى المعلمين

خلاصة الفصل

تمهيد

تتجه الدراسات الحديثة السلوكية والمعرفية نحو رصد متغيرات الشخصية و الإنسانية وتفاعلها مع أحداث الحياة اليومية. وتتضمنه من مواقف ضاغطة و صامدة أحيانا والضغط النفسية لا يكاد يخلو منها أي مجتمع، و أي فئة منه وتتنوع الضغوط بتعدد الوضعيات الضاغطة فمنها الصحية والنفسية والاجتماعية والدراسية والمهنية...التي تخص الموظفون في جميع القطاعات الإنتاجية والخدماتية والمساعدة.

ولعل مهنة التدريس واحدة من أكثر المهن التي تتسم بكثرة التعرض للضغوط حسب ما أفادت به عدد دراسات في الميدان، ويلجأ المعلمون إلى استخدام مجموعة من الأساليب و الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال أو السلوك أو العقلية للمواجهة والمقاومة قبل أن يقعوا ضحايا للاحتراق. لذلك فان التخطيط السليم للكفاءات الإنسانية يتوقف على مدى تحكم المعلم في مثل هذه المواقف الضاغطة وطريقة تقييمه لها وعلى العموم فإننا في هذا الفصل سنحاول التطرق إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين وأسبابها و أساليب مواجهتها.

1-تعريف الضغوط النفسية :

التعريف اللغوي:

الضغط مصدر مشتق من الفعل ضغط، يضغط، ضغطاً. بمعنى أكد و شدد.

(زهرا ن محمد عبد السلام، 1972، ص128)

الضغطة: بالفتح الضيق، القهر الاضطرار . (جبران، مسعود، ص751)

ونشير إلى أن المصطلح Stress مشتقة من الفعل اللاتيني Stringere الذي يعني الضيق على، ضغط شد و غالبا ما يرافقها جهد Strain أو ضغط مفرط، وهو مصطلح شاع استعماله في عدة تخصصات الهندسة الفيزياء والطب وعلم النفس... الخ .

و يعتبر " هانس سيلبي HansSeley" اول من وضع المفهوم حيز التطبيق بكندا سنة (1956-1974) في دراسته الطبية، خصوصا كتابه الموسوم بـ "TheStressofLife" حيث قام بأبحاث عن اثر التغيرات الجسدية و الانفعالية غير السارة الناجمة عن الإحباط والضغوط .

(nollet ,Jacques,2001, p193)

التعريف الاصطلاحي :

انصب اهتمام عدد كبير من العلماء بموضوع الضغط النفسي، لهذا فقد أسهموا في تعريفه ، لكن كل واحد حسب وجهة نظره وقد أشار سيلبي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من أعراض تتزامن مع التعرض الموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ، مثل التغير في الأسرة ، أو فقدان العمل ... وتميل أكثر التعريفات الحديثة للضغط النفسي إلى التقييم الفردي، والذي يعرف الضغط النفسي بأنه ينتج عن مواقف غير مرضية في الحياة التي يتم تغييرها للأفضل ، وهي مجموعة عواطف وأحاسيس سلبية تظهر وتختفي بسرعة مع تغير الظروف المحيطة بالإنسان .

وعرف ميخائيل اسعد يوسف الضغط النفسي انه حالة عدم الاتزان النفسي ونقص في التكامل الشخص وذاته وبين الشخص والعالم المحيط به وهو فشل أو عائق في التكيف مع العلاقات الاجتماعية السليمة نتيجة إجهاد جسمي أو تولد أفكار سلبية وتكاثرها بشدة في نفسه بحيث لا يستطيع ملاحظة ذلك التكاثر أو القدرة على التحكم .

(يوسف ، 1982، 14)

و وضعت زينب النجار تعريف للضغط النفسي على أنه يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه، بدرجة توجد لديه الإحساس بالتوتر والتشوه في تكامل شخصيته، فحينما تزداد هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقده قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد " . (النجار زينب، 2001، ص 207)

ويضيف " شاكر قنديل " وللضغوط النفسية آثار جلية على الجهاز البدني والنفسي للفرد ، وهو حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطالب ملحة فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد"

(فرج عبد القادر طه و آخرون، 1993، ص256)

الضغط النفسي : هو مجموع المثيرات الداخلية أو الخارجية والمواقف الضاغطة ذات مصادر مختلفة (دارسيه، شخصية، بيئية ، اجتماعية، انفعالية وأسرية) تحدث حالة من التوتر النفسي والتوازن الفيزيولوجي المستمر في الزمن ليحدث هلا في اعضاء الجسم . (مجور ، 2015، 36)
كما يعرف (لازاروس) (Lazarus) : الضغط هو مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد المستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف . (العنزي ، 2004 ، 8)
ومن خلال التعاريف السابقة نستخلص أن الضغط النفسي هو كل ما يواجه الفرد من صعوبات ومشكلات تفوق قدرته، تجعله عاجزا عن الوصول إلى حلول لها فينتج عن ذلك الشعور بالإحباط وعدم الراحة النفسية والجسمية والفكرية.

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها :

❖ نظرية التحليل النفسي

نظرية التحليل النفسي يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية و غير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي وقد اعتقد فرويد بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد .

وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية و عدوانية، و آلية التحكم بها وبما تصطدم بالأنأ والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين ، لأنها على نقيض من شخصيتهم أو قيمتهم الاجتماعية وطبقا للنظرية النفسية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس هذه الصراعات أكثر حدة وعدة ، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط . واعتبر فرويد الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيزمات الدفاع اتجاه الضغوط ، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جدا أو مؤلمة، ومستثناه من الوعي و الإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل، والذنب والاكنتاب تعتبر عوامل الضغط و يعتبرها فرويد غالبا تكبح ويعتقد أن كبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات، ومخاوف يتم في الطفولة ، وأن الكبح نادرا ما يكون ناجحا كلية والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض .

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات ، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء آليات الدفاعية ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات الإنسان فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتيه مختلفة ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج .

(يحي محمد ، 1998 ، ص 21)

❖ **النظرية السلوكية:** يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط ، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطية مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة.

(عبد الرحمن الطريوي، 1994، 74)

ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي هو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه ورأوا أن التكيف سلوك حسب متطلبات الموقف المحدد

وبصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبية بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط فالوسط والجسم يفسران سوية مع بعضهما البعض .

ويرون أن النماذج الوالدية تلعب دورا مهما في ظهور الضغوط لدى الأبناء وفي كيفية التعامل معها ومواجهتها أيضا ، فالوالد الذي يبالغ في الاستجابة حيال المواقف الضاغطة التي يتعرض لها مثلا يؤثر في ظهور الضغوط عند الأبناء وبالعكس عندما يقوم الآباء باستجابات فعالة لمواجهة الضغوط فإنه ينعكس على سلوك الأبناء خاصة عندما يواجهون نفس الأحداث.

وهكذا نرى أن الآباء الذين يعانون من نقص في مهارات التحكم في الضغوط يندمجون سلوك الضغط أمام أبنائهم والنتيجة هي أن أطفالهم غالبا ما يظهرون مستويات مرتفعة من الضغوط ولا يستطيعون التعامل بفاعلية عندما يواجهون الضغوط ، والعكس كذلك قد يتعلم الأبناء من آباءهم مواجهة الضغوط بفاعلية (طة وسلامة عبد العظيم ، 2006 ، ص 64)

إن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تتأثر بنمط السلوك المعتاد أو المتعلم، وكثرة الضغط تؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحة وعملية لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما يعلم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعله ومواجهة لما قد يقع مستقبلا من إحداث ولن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء لأن السلوك يفسر بمدى وقع الضغط عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته . (يحي محمد ، 1998 ، ص 20)

❖ **نظرية هانز سيللي** : جاء العالم سيللي بأهم النظريات التي تركز على الضغوط وأثرها على الفرد ، أي أنه متأثر بتفسير الضغط تفسير فسيولوجي، وأن هنالك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج .

يعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على

الكيان والحياة وحدد (سيللي) ثلاث مراحل للتكيف العام وهي :

1. **الفرع** : وفيه يظهر الفرد استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي الضاغط ونتيجة لهذه المتغيرات تقل مقاومة الجسم .

2. **مرحلة المقاومة** : وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى .

3. مرحلة الإجهاد : مرحلة تعقب المقاومة الضعيفة عندما يكون الإجهاد كبيرا أما إذا كانت مرحلة المقاومة قد انتهت بنجاح ولكن بعد أن استنفذت كل الطاقة الضرورية يكون الإجهاد ضعيفا لأن المقاومة كانت ناضجة ، أما في حالات عدم نجاح مرحلة المقاومة في لحظة من الاستجابة للمثير الضاغط تتشأ أمراض التكيف.

❖ **نظرية هنري موراي :** يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيتين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك والضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين .

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

- ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد .

- ضغط ألفا : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي. (فرح، 2005 ، 30)

❖ **نظرية سبيلبرجر :** الذي يعتبر أن القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية ، فقد ميز بين نوعين من القلق : القلق كسمة والقلق كحالة .

فسمة القلق والقلق العصبي هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية .

أما القلق كحالة هو قلق موضعي موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة .

وعلى هذا الأساس فإن سبيلبرجر يعتبر أن الضغط ناتج عن ضاغط ما ، مسببا لحالة القلق ويستبعد عن القلق كسمة .

يهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي للنظرية بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين مميزات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه .

ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط . (الرشدي ، 1999 ، 54)

-أنواع ومصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين :

أدى تعدد مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين الى تنوع أشكالها ، حيث نجد وفقاً لـ " Sely (1936) (" و " 1985) (" (Blocker.W . P) نوعين أساسيين للضغط هما الضغط الايجابي Eustress والضغط السلبي Distress .

وبين هذين القطبين توجد نقطة التمرکز التي تمثل المستوى المثالي Optimal أو الاعتدالي من الصحة النفسية والجسدية ، وفي هذا الإطار يتطرق " (1994) (Csikszentmihalyi) في كتابه الموسوم بـ " حالة التدفق " أن متعة العمل عندما تظهر في الحدود بين الملل والقلق ، فالتحديات تكون في حالة توازن مع القدرة على انجاز العمل .

فالحدود الفاصلة بين الجانب الايجابي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي ، ويطلق على هذا الحير بنقطة الخبرة المثالية والإنتاجية Point of optimal experience and productivity ويطلق البعض على هذه الحالة جملة أعراض مركز المطافي Firehouse Syndrom نسبة الى رجال المطافي اللذين يزيد عملهم في حالات الخطر والإجهاد . (عسكر علي ، 2003 ، ص 34)

وهذا ما يحدث كذلك مع المعلمين الذين يزداد مردودهم الانتاجي التدريسي في الوضعيات التي يصرح فيها التلاميذ بعدم فهم واستيعاب الدروس ، أو باقتراب الامتحانات المصيرية ، لتكثف حصص المراجعات والدعم لبلوغ الأهداف المسطرة والتي على رأسها الحصول على أعلى نسب النجاح و يمكن ان نستعرض هاذين نوعين بإيجاز فيما يلي :

- الضغط الايجابي (Eustress) Stress Positif

قد يكون الضغط في بعض الأحيان نافعا ويجابيا ، يدفع إلى الارتقاء في الأداء ، ويكون ضروري للنمو الفردي ، وتحقيق الذات ، ودافع لإنجاز بعض الأعمال ، لكن يتوقف على شرط تناسب الاستجابات التكيفية للفرد مع درجة الحدث الضاغط ، ويرى " هلجارد Halguard " ان " سيلبي " أكد على فكرة التعرض للضغط لمدة قصيرة قد يكون ايجابيا لكن التعرض الطويل قد يتحول إلى سلبي ويصفه " (1985) (Bloker W.P) بـ " ملح الحياة " نظرا للدور الذي يلعبه بتنشيط الجهاز الفيزيولوجي للعضوية التي يتيح لها أن تستجيب للتهديد . (الهاشمي لوكيا ، بن زروال فتيحة ، 2001)

كما يضيف " Pepin . R " أن الضغط نافع إذا كانت معاييرها لا تتجاوز قدرات التكيف العامة للفرد ، فالضغط الايجابي يشجع على بلوغ الأهداف الغير محدودة، ويسمح | لنا بإيجاد معنى لحياتنا العمل الذي نقوم به، فهو بمثابة أسطورة للمواجهة، عكس المعتقد الشائع الذي يجب إنكاره ، لأنه يعمل على تحسين الأداء اذا لم تتجاوز المستوى الاعتدالي التوازني، ويؤكد نفس الفكرة " غوسلن Eric Gosselin " أن البعض من الأبحاث تثبت أن العمل في وضعيات مجهدة وتوتر تزيد من فرص العمل لكنها تقلل من نسبة الأداء الوظيفي . (Rodgers caroline ، 2009)

-الضغط السلبي Stress Négatif

يعرفه " Blocker w.P " بالضغط الذي يبلغ مستوى معين من الحدة ، ويتسبب في اضرار معتبرة جسمية أو نفسية .

ويشترط أن يكون مستوى الضغط مفرط لا تقوى دفاعات الفرد على تحمله بسبب التعرض لعوامل ضاغطة كبيرة الشدة، أو أحداث مستمرة ، أو ضغوط لها تأثيرات سلبية ، وتذكر " ألان Allen " أن الأحداث الضاغطة اذا كانت بمثابة الحاجز عن تحقيق الأهداف ، وعن التفاعل مع الآخرين ، فإنها تساهم في ظهور الأعراض النفسية والجسمية كالصداع ، آلام المعدة والظهر التشنجات العضلية ، عسر الهضم ، أرق وارتفاع الضغط الدموي . (وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى ، 2007 ، ص 137) وتبقى عملية التقييم ومستوى الإدراك الشخصي هي العامل الأساسي والمحدد لنوعية الضغط ان كان سلبيا أو ايجابيا، لأن الفرد عند تعرضه لمصدر ضاغط فالمثيرات الحسية المشبعة التي يحملها هذا العامل تتوقف على نوعية الفترة التقييمية الخاصة بالمثيرات الحسية ومستوى الألم الذي يتسبب فيه ، اضافة الى تأثير المعتقدات والتصورات الاجتماعية الشائعة حوله.

(pl ، RICS ، Bio 2015)

ووضع (" سوينجين 1985 " Swearingen) تقسيم آخر للضغوط النفسية كالتالي :

- 1-ضغوط مؤقتة :** وهي التي يتعرض لها المعلم لمدة وجيزة ثم تزول بزوال العوامل الضاغطة ، تكون غير مستمرة كمشاغبة أو تشويش أثناء الدرس ، أو زيارة مفاجأة من طرف المفتش أو المدير .
- 2-ضغوط مزمنة :** هي الضغوط التي تستمر مع الزمن سواء كانت شديدة أو متوسطة ، لكنها تدوم لفترة طويلة نسبيا مثل : الآلام المرضية المزمنة التي يعاني منها البعض من الأساتذة ، الضغوط المهنية بسبب العبء ، ونقص فترات الراحة .

وحاول " Schefman . R & Wildman . S " تقسيم الضغوط إلى ثلاث أشكال كالتالي:

- **حوادث الحياة الكبرى** : وهي تلك الحوادث التي تكون حادة ، لكنها قصيرة المدى مثل : التعرض للمرض خطير ، موت شخص عزيز ، الفصل من التدريس لمشكل معين.

- **مشكلات الحياة اليومية** : وهي مختلف المشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية مثل : المشاحنات بين المعلمين ، العمل والانتظار الطويل للحصول على راتب ، ضغوط العمل اليومية بالنسبة للمعلم داخل الفصل ، والضغوط التي تحدث داخل الأسرة ... الخ .

- **ضغط طويل ومزمن ومتواصل** : تشمل كل الضغوط التي تستمر لفترات طويلة مثل الضغوط المرتبطة بأداء الأدوار الاجتماعية كالمعلم الأب ، أو الأم لديهم مسؤوليات كبيرة وكثيرة داخل البيت ، وخارجه في المدرسة والذي يعرضهم الى الاحتراق النفسي .

أما " لازاروس وكوهن " اقترحا أنموذجهما للضغوط الذي ينقسم الى ثلاث مجموعات رئيسة :

1 - الحوادث المفاجئة : هي مختلف الحوادث المفاجئة والعنيفة ، التي لها تأثير حتى على أعداد كبيرة من الأشخاص مثل الحروب ، الكوارث الطبيعية بما فيها من زلازل ، عواصف... الخ .

2 - الضغوط الشخصية : هي ضغوط شديدة تتطلب مواجهة تكيفية فعالة ، وتؤثر على أفراد قليلين يكون مصدرها وفاة شخص ، مرض بمرض مزمن ، الطلاق ، الفصل من العمل... الخ .

3 - الضغوط العامة : وتمثلها المضايقات اليومية والمشاحنات ، وهي ذات شدة منخفضة لكنها مستمرة ولا تفرض تهديدا مباشرا على الفرد ، لكن بسبب تكرارها اليومي تصبح آثارها سلبية تراكمية تؤثر في الفرد وتساهم في ظهور اضطرابات نفسوجسدية .

4. أسباب الضغوط النفسية:

ترتبط بالأحداث اليومية ، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يوميا ومن مصادر مختلفة فالضغوط الخارجية تلاحقنا في البيت والشارع أو العمل أو الدراسة ، وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين عن حلها ، ونضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها ربما نتعقد هذه الضغوط خاصة الاجتماعية وتولد له ارتجاجا ، يعجز عن تحويله إلى اتزان فيعاني مرارة الإحباط ، وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفة. (ميخائيل ، 1986 ، 102)

ومن أهم العوامل المسببة للضغط نجد :

أ- **العوامل النفسية** : مثل الانهماك والمخاوف أعلى أنواعها والأخطار (خاصة ما يهدد الحياة منها)
والوحدة والإرهاق الفكري إضافة الى :

1. الإحباط : حالة من التأزم النفسي تنشأ عند مواجهة الفرد العائق يحول دون إشباع دوافع أو حاجة ملحة أو تحقيق هدف محدد ، ويختلف الأفراد في أسباب إحباطهم وقدرة الاحتمال بحسب طموحاتهم .
ويمثل الإحباط عامل مهم من العوامل التي تشكل الضغوط النفسية ، ويعتبره الكثير من العلماء من أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الغضب والنزوح نحو العدوان . (الشاذلي ، 2001 ، 79)

2. التهديد : هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه ، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد .

ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط حيث أن الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد ، والثاني فهو نتيجة أحداث قد وقعت بالفعل، ويمكن للشخص في حالة شعوره بالتهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتفادي حدوث ما يخشاه، وأما في حالة الإحباط فيكون الأمر قد وقع ولا يمكن تداركه وبذلك فالإجراءات الوقائية لا تجدي نفعا (نفس المرجع ، 79)

3 الصراع : يدل في علم النفس العام على المواقف الذي يكسب فيه منبه بين قيمتين متناقضتين إحداها ايجابية والأخرى سلبية وفي التحليل النفسي يقصد به التعارض اللاشعوري بين رغبة غريزية تطلب التفريق وميل يعارض ذلك ويقاومه .

ويستخدم الصراع في علم النفس الاجتماعي لوصف الحالات التي تتسم بالمواجهة والمنافسة القوية بين الأفراد والجماعات المختلفة بهدف الحصول على كسب مادي أو معنوي على حساب الطرف الآخر . (عشوي ، 1999 ، 109)

والصراع هو كذلك حالة انفعالية دافعية غير ضارة قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق والقلق تصيب الفرد عندما تتنازع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه وأهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها . (عبد الغني ، الشربيني ، 2003، 185)

4 القلق : وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية: كالشعور بالفراغ في فم المعدة، السحية في الصدر أو ضيق التنفس أو الصداع . (غالب ، 1985 ، 14)

كما يعتبر من الجوانب الهامة التي تكون الضغط النفسي يمكن التعرف عليه من متابعة أسبابه ومظاهره ونتائجه وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الفرد أو سؤاله عن حالته ومشاعره، ومن الأعراض الدالة نجد :

- اضطرابات الكلام .

المظهر العام للسلوك الحركي: مثل الرعشة .

التغيرات الفيزيولوجية غير الظاهرة : مثل مستوى إفراز الهرمونات ،

نشاط الأعضاء الحشوية مثل : معدل النبض ، التنفس و ضغط الدم. (عشوي ، مرجع سابق ، 109)

ب العوامل النفسية والجسدية : إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط وأعراضه، حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن، إذا منع الجسد باي ، و سبب من الأسباب من إنتاج التيروكسين بسبب ظهور الضغط ونقصه يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستثارة وحدة المزاج .

كما تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيرا حيويا إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثيرا من الخصائص الجسمية، والنفسية عند الفرد ، فالنمو الإنساني وضعفه وطوله وقصره ، ذكائه ونشاطه وسرعته أو بطئ استجابته الانفعالية

هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دور مهما في تكوينها والاضطراب في إفرازها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل : الحزن النفسي والتوتر الانفعالي ...

كما تلعب العوامل الوراثية دور مهما يتمثل في الاضطرابات النفسية التي تحصل عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر فقد أظهرت الدراسات أن 17 % من الأقرب الدرجة الأولى لمرضى القلق لديهم حالات متشابهة . فان القلق اذا أصاب أحد الأشقاء التوأم فانه يصيب التوأم الآخر بنسبة 90 % من الحالات . (الحسيني ، 2007 ، 29)

ج العوامل الاجتماعية : يتعرض الفرد لكثير من الضغوط تتمثل في الأسرة وجماعة النادي وجماعات العمل وغيرها وتضع هذه الجماعات كثيرا من الضوابط على سلوك الفرد وعليه الخضوع لها بان يسلك سلوك لا يرضيه لكي يرضي الجماعة . (الشاذلي ، مرجع سابق ، 81)

والضغوط الاجتماعية هي تلك القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها وقد تكون على الأفراد والجماعة ويستوجب خرقها سخط المجتمع وقد يستوجب العقاب 1999 ذات طابع الأفراد سياسي أو أجناسي أو ديني أو حتى دارسي . (حنفي ، 1999 ، 48 .)

د الاستعداد الشخصي والفرغ الروحي : هناك عوامل مردها إلى سمات الإنسان الشخصية وصفاتها وهي عوامل مهياً للاستجابة للضغوط كعدم تحمل المسؤولية أو نقص خبرات الحياة أو الشدة أو الحساسية المفرطة في النظرة إلى أخطاء الآخرين أو وجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير .

وهناك كثير من الناس يفتقرون إلى الأمن والاستقرار ويعيشون ضغوطاً نفسية رغم ما لديهم من مكانة مرموقة في المجتمع والجاه والثراء وهم أكثر الناس استجابة للمواقف السلبية الضاغطة وهروباً من ذلك يلجأ الكثير منهم إلى السفر والسياحة واللهو والعبث بل وإلى الكحول والمخدرات تعويضاً عن السعادة الحقيقية التي فقدوها نتيجة انخفاض مستوى تدينهم والتزامهم.

(الحسيني ، مرجع سابق ، 22)

5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

1 - وضع أهداف معقولة : يعتقد البعض عن طريق الخطأ أن الضغوط هي نتائج كاملة لما تضعه المواقف الخارجية ومن ثم فقد يبنون نتيجة أخرى على هذا النوع من التفكير، وهي أن العلاج من الضغط ومن ثم تتجه طاقة البعض بأكملها لهذا الهدف غير يجب أن يرتبط بتغيير الموقف تمام الواقعي .

ونجد البعض أيضاً للحصول على ضمانات خارجية لتعديل هذا يجاهد عبث المواقف، ويعتبر التغيير والتعديل من المواقف كالعامل المشحون بالتوتر والصراع، ومن أهم مصادر التحسن، فقد تبين أن حوالي 60 % من حالات المرتبطة بالحروب وعصاب الحروب تشفي من بعد إبعادها عن الحرب وانتهائها (الحرب) ، ولكن في الكثير من الأحيان يتعذر تغيير البيئة وفي تلك الحالة لا يكفي أسلوب تعديل البيئة أو تغييرها ، وهنا يحتاج الشخص إلى أساليب تساعد على معايشة الضغوط والتغلب على آثارها السلبية .

2 -تنظيم الوقت وعمل جدولة له : وهذه أهم خطوة يمكن القيام بها ، هي أن نتبنى أهدافاً معقولة فليس من الواقع أن من الحياة ، وكلما نصب هدفاً على التخفيف من نتخلص من كل الضغوط والأعباء تمام هذه الضغوط ، وبمجرد أن نقلل منها بشكل بسيط سيجعل قدراتنا تزيد على التكيف معها ومعالجتها ومن الأفضل للتخفيف من الضغوط يجب معالجتها دون تراكم ، فإن تراكم الضغوط يضاعف من الجهد في حلها وتتزايد المشكلات السلبية عندما نتفاجأ بأنه علينا أن نتعامل عدد منها في وقت ضيق . وهناك طريقة أخرى لبناء أهداف واقعية

وهي : أن نتبنى أهدافاً قابلة للتحقيق في فترة زمنية قصيرة أي قصيرة المدى. (بطرس ، 2008 ، 378)

3- تنمية المهارات الاجتماعية : تتطلب المهارات الاجتماعية قدرة على تأكيد الذات بكل ما يشتمل عليه هذا المفهوم من مهارات التعبير عن المشاعر والحزم الإيجابي : لا بد أن تتعلم كلمة " لا " ، يقال في بعض الأحيان للطلب غير المقبول.

ولكن ليس أن نقول " لا " من أجل المخالفة أو العناد وخلق جو عدواني ، وإنما يعني ذلك أن تكون قادرا على أن تعرف احتياجاتك والوقت المتاح وأولويات طلب منك من متطلبات العمل ، وأن تعترف وتعلن عدم قدرتك على تلبية ما يطلب منك. (بطرس ، 2008 ، 378)

المؤشرات أو التوترات العضوية المرافقة للضغط : يجب التنبيه للتوترات العضوية النوعية المصاحبة لأداء العمل مثل التوتر النفسي والعضوي الذي يصاحب الشخص، في حالة الشعور بتزايد الضغوط بما فيه التوتر العضلي وبتزايد دقات القلب بسبب النشاط الهرموني أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم والتغيير في معدل التنفس أو التلاحق السريع في عملية التنفس .
ففي مثل هذه الحالات يجب ما يلي:

قلل من تدافع الأدرينالين المسؤول عن تسارع دقات القلب .

- لتقلل من تسارعه وركز على التنفس جيد . خذ نفسا عميق وركز على التنفس جيدا لتقلل من تسارعه .
استبدال التخيلات المثيرة للقلق بتخيلات أخرى مهدئة للمشاعر وتمهل وهدئي من سرعتك وإيقاعك في العمل والحركة تجيد أن تراحم وقتك وتملا جدولك بنشاطات يومية وجيدة .

تنظيم جدولك اليومي بطريقة متوازنة بحيث تجعل فيه وقتا لهوايتك وحياتك الزوجية والأسرية والاجتماعية
(بطرس ، 2008 ، 380)

4- طرق قياس الضغوط النفسية: لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغط النفسي بين العلماء ، أدى إلى تنوع طرق القياس لها ، باعتبارها متغير معقد ومتعدد العوامل ، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط النفسية ، ومن بين هذه الطرق ما يلي :

أ . وسائل تعتمد على قياس المؤشرات الفيزيولوجية : تشمل وسائل تعتمد في جمع المعلومات على قياس العمليات الفيزيولوجية ومن أمثلتها قياس النشاط الكهربائي للمخ عن طريق مخطط عمل الدماغ EEG وسرعة خفقان القلب بواسطة مخطط القلب الكهربائي ECG واستجابة الجلد للكهرباء الناتجة عن التفاعل الكيميائي وقياس ضغط الدم والهرمونات الأدرينالية والوظائف المعوية والمعوية . التحليل البيوكيميائي: مثل تغيير معدلات الأدرينالين ، الكورتيزول في الدم أو البول .
الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي .

أ . وسائل تعتمد على الورقة والقلم : وهي تلك الأداة إما مكتوبة ، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج درجة الضغط النفسي للفرد. (عبيد ، 2008 ، 39)

ب . مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي : الذي وضع من قبل ماسلاش وجاكسون لاستخدامه في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية ويقاس ثلاث أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي وهي :
الضغط الانفعالي و تبدل المشاعر ، نقص الشعور بالإنجاز .

ويضم هذا المقياس 22 فقرة متعلقة بشعور الفرد نحو مهمته ، تتطلب كل فقرة إجابتين من المفحوص ، تخص الأولى تكرار الشعور وهي مدرجة من صفر (عندما لا يمارس الفرد الخبرة الشعورية) إلى 64 (عندما يمارس الفرد الخبرة الشعورية يوميا) .

ج . مقياس إعادة التوافق الاجتماعي : قام بإعداده هولمز و راهي ، سنة 1976 والذي يشمل 43 وحدة تمثل مواقف عائلية وشخصية ومهنية ، لها أبعاد اقتصادية واجتماعية تضطر الأفراد إلى التكيف مع التغيرات (سارة كانت أم غير سارة) .

وقد أثبتت الدراسات أنه كلما زادت درجة الفرد على هذا المقياس ، كلما زاد احتمال تعرضه بحيث قام راهي سنة 1970 بربط زيادة الدرجة على هذا المقياس بارتفاع الحساسية للنوبات القلبية وبعض الأمراض الأخرى .

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعده هذه المقاييس فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط ، المهنية ، وهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط الأسرية ، وهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط أكاديمية لدى الطلاب... الخ. (دايلي ، 2013 ، 81)

- الاحتراق النفسي لدى المعلمين :

- تعريف الاحتراق النفسي الاحتراق النفسي **L " pusement Professionnel / Burnout**

تعرفه ماسلاش (1982) (" Maslash) على أنه مجموعة من الأعراض التي تشمل الإجهاد العصبي استنزاف الطاقة الانفعالية، والتجرد من التواحي الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الكفاءة الذاتية والانجاز في المجال المهني، ويمكن أن تظهر لدى الأفراد الذين يؤدون نوعا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس . (القريوتي أمين الخطيب مصطفى ، 2006 ، ص 13)

-يقترح بفري وبوتر (Beverly ، A ، Potter ، 1987 ، Ph . D) تعريفا للاحتراق النفسي بأنه المحصلة النهائية ، أو المرحلة المأساوية المتطرفة للضغط ، ويعتبره عرض من أعراض الضغط النفسية أهم نتائجه عدم القدرة على الحركة ، وتعقد الوضعية يوم بعد يوم ، ويبدأ بحرب داخلية ذاتية تتمثل أهم أعراضه في الشعور بالإحباط ، انفعالات الغضب ، الاحساس بالعجز ، الانزعاج ، نقص الأداء ، الزيادة في استعمال الأدوية والكحول . (1987.PI ، Potter ،Beverly)

يوضح جدول رقم (01)المعايير الفارقة بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي	الضغط النفسي
يشعر الفرد بالضغط المستمر	يشعر الفرد بالتعب
يعاني من التوتر الشديد	يعاني من القلق
يؤدي للشعور بالملل والضيق من العمل	يؤدي للشعور بعدم الرضا الوظيفي
يؤدي لالانتهاء الولاء الوظيفي	يؤدي إلى تقلب المشاعر
يؤدي إلى فقدان الصبر ، وعدم الرغبة في الحديث مع الآخرين	يؤدي إلى الشعور بالذنب
يؤدي إلى الشعور بلاحباط الذهني	يؤدي إلى صعوبة التركيز ونسيان أمور كثيرة
يؤدي إلى عدم شعور الفرد بأنه كثير النسيان	يؤدي إلى تزايد التغيرات الفيزيولوجية كضربات القلب وارتفاع ضغط الدم
يؤدي إلى اضطرابا نفسية	

(الصيرفي محمد، 2008، ص 50)

خلاصة الفصل

الضغوط النفسية من اكثر العوامل اثارة للتوتر و الصراع الداخلي الذي يظهر في شكل اثاره سلبية تؤثر على حياة المعلم، حاولنا في هذا الفصل التطرق لمفهوم الضغوط النفسية مبرزين أهم التعاريف الواردة وصولاً إلى التعريف الاجرائي و تحديد أبعاده ، كما تعرضنا إلى مصادر الضغوط النفسية و أنواعها و أسبابها و أساليب مواجهتها و تناولنا و أبرز النظريات المفسرة لها .

الفصل الثالث: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- كيفية بناء اداة الدراسة
- 3- المنهج المستخدم للدراسة الاستطلاعية
- 4- مجتمع الدراسة
- 5- اداة الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب تتبع مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية، وتعتبر الإجراءات المنهجية خطوة ضرورية في البحوث العلمية فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع المعلومات والبيانات عن عينة بحثه، مع الاعتماد على بعض الخطوات للوصول إلى نتائج دقيقة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائم دراسة البحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة في جمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، وتساعد على بناء أداة البحث إن كان يتطلب ذلك والتعرف على أفراد العينة أي خصائص عينة الدراسة والاطلاع على كل ما كتب حول الموضوع من دراسات سابقة وما توفرت من مراجع ومصادر وبهذا تعتبر الدراسة الاستطلاعية المرحلة التحضيرية للدراسة ، ولذلك سنقوم بسلسلة من اللقاءات مع المعلمين لمعرفة مصادر الضغوط النفسية لديهم لتمكن من بناء أداة الدراسة

2- كيفية بناء أداة الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية.

وانطلاقاً من فرضيات البحث و أهدافه وما استخلصناه من الموروث العلمي للضغط النفسي في الجانب النظري ، كان لزاماً علينا اختيار أداة للوصول الى أهداف الدراسة الحالية، بحيث تتمتع هذه الأداة بضوابط علمية، و الأخذ بعين الاعتبار طبيعة العينة ، و مدى تلاؤمها من حيث الخصائص مع طبيعة الدراسة و أهدافها .

وبناء على هذا و مراعاة لطبيعة الموضوع و حجم العينة ارتأينا ان تكون أداة الدراسة على شكل استبيان و الذي يعتبر من احد الوسائل الأساسية في جمع المعلومات عن أفراد العينة .

3- المنهج المستخدم لدراسة الاستطلاعية:

بما أن دراستنا تهدف إلى معرفة الضغوط النفسية لدى معلمين المرحلة الابتدائية فإن المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو "المنهج الوصفي الاستكشافي لان هدف الدراسة هو محاولة معرفة الضغوط النفسية عند المعلمين .

*تعريف المنهج الوصفي الاستكشافي: هو عبارة عن مجموعة من الاجراءات البحثية الهادفة الى معرفة تقويم الموضوعات الجديرة بالبحث في مجال معين.
(شحاته،2008،278)

4-مجتمع الدراسة

مجتمع الدراسة ويضم معلمين المرحلة الابتدائية بمدينة الوادي و تم اختيار مدرستين زكور فرحات الصغير و نصرات حشاني لما ابدوه من استعداد لتعاون في جمع المعلومات حول موضوع الدراسة

5-أدوات الدراسة

إن الأداة التي يتم الاعتماد عليها في هذه الدراسة هو الاستبيان (وهو مجموعة من الأسئلة المكتوبة تشمل موضوعا معينا ويعبر عنه المجيب كتابيا، و يهدف إلى الحصول على بيانات تخص معلومات شخصية مثل الجنس، كما يهدف إلى الحصول على ما يدور في ذهن الفرد من قيم و معتقدات اتجاهات و غيرها.

ويتكون الاستبيان من (45) بند ويحتوي على بديلان (نعم , لا) (محمد مزيان ، 2002 ، 113)

خلاصة الدراسة

تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية ابتداء من المنهج المتبع كإطار عام للدراسة ثم التطرق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية و ما تعكسه من فوائد تمهد لإجراء الدراسة الأساسية، و من ثم تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة التي تتماشى و طبيعة الموضوع في معالجة البيانات المتحصل عليها

الختامة

انطلاقاً من مجموع النتائج التي سنتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة في الضغوط النفسية والأداء لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات التي تتضمن حلولاً مقترحة من شأنها أن تمهد الطريق لإجراء دراسات وبحوث علمية أخرى.

اقتراحات

بغية تسليط الضوء أكثر على هذه الفئة المهمة في المجتمع، ومنه يمكن طرح الاقتراحات

التالية:

- ✓ تنمية المهارات الاجتماعية وتخصيص بعض الوقت للراحة و الترفيه و الحياة الاجتماعية و للأسرة
- ✓ وضع برامج تثقيفية وإعلامية لنوعية أفراد المجتمع بالضغوط النفسية و مصادرها وأثارها السلبية وكيفية التغلب عليها، وكذا توضيح العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية .
- ✓ تقديم كل الدعم للمعلمين و تحفيزهم من خلال تجديد معارفهم وابتعادهم عن الروتين الذي من شأنه أن يضعف مستوى صحتهم النفسية .
- ✓ الاعتماد أكثر على المقاييس والاختبارات النفسية من أجل اختبار المعلمين ذوي الصحة النفسية المرتفعة ، من أجل الرقي بالمجتمع .
- ✓ توفير الجو الملائم الظروف اللائقة للمعلم من أجل الوصول به إلى أفضل مستويات الصحة النفسية .

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- بطرس، بطري حافظ (2008). التكيف و الصحة النفسية للطفل، طبعة 1، عمان، الاردن :دار المسيرة للنشر و توزيع.
- جبران، مسعود، (2005)، الرائد: معجم الفبائي في اللغة والأعلام. (ط3)، دار الملايين، لبنان
- الحسيني، عبد العزيز بن عبدالله (2007). ضغوط الحياة و التعايش معها، ط2، السعودية: دار الكنوز اشبيليا
- دايلي، ناجية (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- الرشدي، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية (طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها). القاهرة: مكتبة الناشر انجلو المصرية.
- زهران، محمد عبد السلام، (1972)، علم النفس الاجتماعي. عالم الكتاب، القاهرة.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، الاسكندرية: المكتبة الجامعية
- الشربيني، اشرف محمد و اميمة محمود، (2003): الصحة النفسية، القاهرة: دار المعارف.
- الصيرفي، محمد، (2008)، الضغط والقلق الاداري. مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية.
- الطيرري، عبد الرحمن سليمان، (1994)، الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته. ط(1)، مطبعة شركة الصفحات الذهبية. الرياض.
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الاولى، دار الفكر، عمان الاردن، 2006
- عبد الرحمان بن سليمان الطيرري، الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته، ط1، الرياض، 1224.
- عسكر، علي، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. (ط3)، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- عشوي، مصطفى (1999). مدخل الى علم النفس، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية.

- غالب، مصطفى (1985). موسوعة نفسية بيروت: دار مكتبة هلال.
- فرج، عبد القادر طه وآخرون، (1993)، معجم علم النفس والتحليلي النفسي. (ط1)، دار النهضة العربية، مصر
- ماجدة، بهاء الدين السيد عبيد (2008). الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية، ط1، الاردن: دار الصفاء.
- المشعان، عويد سلطان (1998). مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت و علاقتها بالاضطراب السيكولوجي المؤتمر الدولي الخامس لمركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس 1-3 ديسمبر 1998
- ميخائيل، اسعد يوسف (1986). علم الاضطرابات السلوكية، دمشق: مؤسسة النوري للطباعة.
- النجار زينب، (2001)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية. (ط2)، دار المعرفة اللبنانية، لبنان
- الهاشمي، لوكيا، بن زروال فتيحة، (2001)، الاجهاد Stress. دار الهدى، عين مليلة- الجزائر

ثانيا المذكرات والرسائل الجامعية

- 1) العنزوي، عياش بن سمير (2004). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين بمدينة الرياض. رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية. جامعة نايف العربية الامينة.
- 2) فرج، عبدالله و منى حسن (2005). الضغوط النفسية و علاقتها باحتياجات اولياء امور غير العاديين (المعاقين حركيا بولاية الخرطوم)، رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم، السودان.
- 3) يحي محمد ندى، مصادو مستوى الضغط النفسي و علاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح نابلس، 1998

ثالثا: المجلات

- 1) ابو غزالة، سمير علي (1999). الضغوط النفسية و علاقتها بكل من الذكاء و تأكيد الذات و بعض السمات المرضية، مجلة التربية و علم النفس، عين شمس، عدد (24)، الجزء (4).

(2) خلفيات, عبد الفتاح والزغلول, عماد (2003). مصدر الضغوط النفسية لدى معلمين مديريّة التربية بمحافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية (3)

(3) دباي، بوبكر، لعيس، اسماعيل، (2013)، البرامج الارشادية كأحد أهم الاستراتيجيات للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي في مهنة التدريس. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ع (12)

(4) القريوتي، ابراهيم أمين، الخطيب، فريد مصطفى، (2006)، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن. مجلة كلية التربية، مج (21)، ع(23)

رابعاً: المراجع بالفرنسية

- 1).Rodgers, Caroline, (2009), Le Stress positif, mythe ou réalité?. Macres
- 2) Beverly. A, Potter. Ph.D, (1987), Preventing job Burnout- transforming work pressures into productivité. Library of Congress, USA.
- 3) BioRICS, (2015), Positive and négatives stress. (site internet).
- 4) Jacques, Thomas, Nollet, Daniel, (2001), Dictionnaire de psychothérapie cognitive et comportementale, Ellipses, France

الملاحق

استبانة الضغوط النفسية التي تواجه معلمي المرحلة الابتدائية

الملاحق

بيانات عامة :

الاسم :

العمر :

الجنس : ذكر انثى

أخي المعلم ، أختي المعلمة :

أمامك استبانة تهدف لدراسة الضغوط النفسية التي تواجه معلمي المرحلة الابتدائية وهي مكونة من ضغوط نفسية قد تواجهك وقد لا تواجهك.

أرجو التكرم بالإجابة على فقرات الإستبانة بصراحة وصدق وأمانة حسب إحساسك وتأثرك بالمشكلة وكن واثقا أن كل ما تذكره موضع سرية ولا يستخدم إلا للدراسة العلمية فقط.

الرجاء تعبئة البيانات التالية ووضع علامة (×) أمام العبارة المناسبة .

شكراً لثقتكم وتعاونكم

الرقم	نعم	لا
1		أشعر بأن لدى من الإمكانيات ما يكفي لإدارة عملي بشكل فاعل
2		أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب عملي
3		أشعر بأنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة
4		أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به
5		كثير ما أستلم مطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة
6		كثيراً ما أشعر بانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل والطلاب ومتطلبات العاملين
7		أشعر بأنني أختلف مع المدير في وجهات النظر
8		كثيراً ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية
9		أشعر أن هناك ضغوطاً تمارس علي لتحسين نوعية عملي
10		أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية
11		أشعر أن العمل الذي أقوم به أكبر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية
12		كثيراً ما أشعر بأن الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني
13		أشعر بأن نموي المهني لا يكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني
14		أشعر بأنني لا أملك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي
15		أشعر بأنني على اطلاع كاف بما يجري حولي بالمدرسة
16		أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة
17		أشعر بأن إدارة المدرسة تتيح لي ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور
18		كثيراً ما تقوم إدارة المدرسة بأخذ آراء الهيئة التدريسية قبل القيام بالأعمال المهمة
19		أجد أذناً صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل
20		كثيراً ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر
21		أشعر بأن المدرسة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد والتوتر
22		أشعر بأن زملائي المدرسين يشعرون بالإحباط عند أدائهم لعملهم

		أشعر بأن الصفوف المكتظة تسبب لي إرهاقا مضاعفا	23
		عدم وجود الوسائل التعليمية المساعدة يزيد من شعوري بالإحباط	24
		كثيراً ما أشعر بأن تعاملي مع فئة الطلبة يسبب لي الكثير من الإجهاد	25
		كثيراً ما أشعر بإجهاد حينما أحاول حل المشاكل الطلابية	26
		أشعر بأنني راضٍ عن عملي	27
		أشعر بأن عملي له أهمية كبيرة بالمقارنة مع أمور حياتي الأخرى	28
		أعتقد بأنني سأختار عملي هذا لو أتاحت لي فرصة الاختيار مرة أخرى	29
		لا أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم	30
		أشعر بأن العائد المادي لمهنة التعليم غير كافٍ على الإطلاق	31
		يقدر المدير قدرات المدرسين ويشكرهم في تحديد الأهداف والتنفيذ	32
		أشعر بأن المدير يتيح للمدرسين الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب	33
		أشعر بأن المدير يعمل على تقوية أواصر الروابط الاجتماعية بينه وبين المدرسين	34
		أشعر بأن المدير يؤمن بمبدأ إدارة روح الفريق في المدرسة	35
		أشعر بأن المدير يصر على اتخاذ القرارات منفردا ويترك لي التنفيذ فقط	36
		أشعر بأن المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المدير كافية لنقوم بأعمالنا	37
		أشعر بأن المدير يقدم النصح والإرشاد إذا لزم الأمر	38
		أشعر بأن المدير غالبا ما يستمع إلي خلال حديثي معه	39
		أشعر بأن المدير يقف إلي جانب المعلم دائما	40
		أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما	41
		أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومنتينة	42
		أشعر بأنني وزملاء العمل نفهم بعضنا بعضا	43
		أشعر بأن زملائي يقفون إلي جانبي دائما	44
		أشعر بأن جميع المدرسين يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم	45

تم بحمد الله