جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

« دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات ولاية الوادي»

مـذكرة مــكملة تــدخل ضــمن متطلبات نــيل شهادة الماستر

في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبتين :

أمل بوطيب

نصيرة بيه

إشراف الدكتور:

عوين بلقاسم

السنة الجامعية:2021/2020

جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

«دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات ولاية الوادي»

مـذكرة مــكملة تــدخل ضــمن متطلبات نــيل شهادة الماستر

في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبتين :

أمل بوطيب

نصيرة بيه

إشراف الدكتور :

عوين بلقاسم

السنة الجامعية:2021/2020

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

(رواه الترمذي)

الحمد والشكر لله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما يسعدنا أن نتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ الذي شرفنا بمرافقته للإشراف على هذا البحث الدكتور "**عوين بلقاسم**" الذي منحنا فرصة البحث مع توجيهاته الدقيقة، وفهمه العميق لما ينبغي أن يكون عليه البحث في علم النفس. فإليه ندين بالشكر ونعترف بالجميل.

مع الشكر الجزيل لأعضاء لجة المناقشة بمناقشة هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر الخالص الى كل الأساتذة الذين أشرفوا على تكويننا بقسم علم النفس في جامعة الوادي، فهم المثل الذي يقتدى بهم في العمل والمعرفة.

ونشكر الدكتور " **زواري خليفة**" الذي ساعدنا في التوصل الى نتائج الدراسة.

ونتوجه بالشكر الجزيل الى كل أفراد العينة والى مدراء المؤسسات التربوية الذين استقبلونا من أجل تطبيق وإتمام الدراسة الميدانية.

الاهداء

من دواعي الفخر والاعتزاز ان اهدي ثمرة جهدي المتواضع، سائلة المولى عزوجل ان يتقبله وينفع به انه نعم المولى ونعم النصير

❖الى روح ابي الطاهرة طيب الله ثراه واسكنه فسيح جناته

❖الى امي الغالية البسها الله لباس الصحة والعافية فهي نور دربي وسندي في الحياة

❖الى رفيق دربي زوجي الغالي الذي ملأ حياتي بالتحدي والسعي على درب التحصيل العلمي واكتساب المعرفة وكان لي خير سند طوال مشوار دراستي الجامعية الى غاية اتمام هذه الدراسة

❖الى فلذات كبدي انيس، اياد، روان، ريهام رعاهم الله وسدد خطاهم

❖الى اخوتي واخواتي وابنائهم حفظهم الله

❖الى كل من مد لي يد العون من قريب او بعيد

بيه نصيرة

الاهداء

أهدي ثمرة جهدي الى:

*الوالدين الكريمين والى كل أفراد عائلتي من كبيرهم الى صغيرهم

*الى أساتذتي صناع الغد

*الى دكاترتي الأفاضل

*الى كل صديقاتي، ومن كانوا برفقتي ومصاحبتي أثناء مشواري الدراسي

*الى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في حياتي الدراسية

*الى كل من وقف بقربي حتى أصل الى ما أنا عليه الان

شكرا لمربية الأجيال، شكرا لمن أضاءت قناديل العلم والمعرفة
في قلبي شكرا لرمز التضحية والعطاء،
شكرا أمي لك كل الحب والتقدير.
أمل بوطيب

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ولاية الوادي، الى جانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والخبرة المهنية، ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من (105) أستاذ وأستاذة وتم اختيارهم عشوائيا.

وباستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية، وتم معالجة فرضيات الدراسة بالأساليب الاحصائية التالية: اختبار"ت" و اختبار "كا^2" واختبار "F" لتحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج المتوصل اليها كالتالي:

*لايوجد اختلاف حقيقي بين مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

* لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

*لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مراحل الأقدمية في الوظيفة (أقل من10سنوات/من10إلى20سنة/اكثر من20سنة) لدى أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

Study summary

The current study aimed to reveal of the level of psychological stress among teachers of primary education in El-oued State ، in addition to identifying the differences in the level of psychlogical stress according to the gender variable and professional exprience ، and the study relied on the descriptive approach ، where the study relied on a sample of (105) professors and professors.They were chosen at random.

Using the data collection tools represented by the psychological stress scale ، the hypotheses study were treated using the following statistical methods : " T" test ، "chi2 scale" test ، and "F" test for one-way analysis of variance ، and the results were as follows:

- There is no real difference between the levels of psychological stress among primary scale teachers.
- There are no statistically significance levels ($a \leq 0.05$) between male and female primary education teachers on the psychological stress scale.
- There are no statistically significant differences at the level of significance ($u \leq 0.05$) between the stages of seniority in the job (less than 10 years/from 10 to 20 years/more than 20 years) among primary education teachers on the psychological stress scale.

فهرس المحتويات

الموضوع	
شكر وتقدير	
الاهداء	
ملخص الدراسة باللغة العربية	أ
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	ب
فهرس المحتويات	ج–د
فهرس الجداول	هـ
فهرس الأشكال	و
فهرس الملاحق	ي
مقدمة	13
الباب الاول : الجانب النظري	
الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة	
1.مشكلة الدراسة	18
2.فرضيات الدراسة	20
3.أهداف الدراسة	20
4.أهمية الدراسة	20
5.التعريفات الاجرائية لمتغيرات الدراسة	21
6.الدراسات السابقة	21
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
تمهيد	28
1.تعريف الضغوط النفسية	28
2. المفاهيم المتعلقة بالضغوط النفسية	30
3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية	32
4.أنواع الضغوط النفسية	40

5.أعراض الضغوط النفسية	42
6.مصادر الضغوط النفسية	44
7.طرق قياس الضغوط النفسية	46
8.استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	48
خلاصة الفصل	51
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	55
1.منهج الدراسة	55
2.حدود الدراسة	55
3.الدراسة الاستطلاعية	56
4.عينة الدراسة	56
5.أدوات الدراسة	57
6.الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة	60
الفصل الرابع :عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	63
1-عرض وتحليل نتائج الدراسة	63
1-1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى	63
1-2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	64
1-3.عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	66
2-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	68
2-1.مناقشة وتفسير الفرضية الاولى	68
2-2.مناقشة وتفسير الفرضية الثانية	69
2-3.مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة	70
الاستنتاج العام للدراسة واقتراحات	71

قائمة المراجع	73
الملاحق	78

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	الفرق بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية	41
02	الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال	49
03	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	56
04	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة	57
05	فقرات كل بعد من أبعاد أداة الضغوط النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي	58
06	دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي	63
07	دلالة متوسط الفروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية	65
08	نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمراحل الأقدمية في الوظيفة	66

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	نموذج كوبر في تفسير الضغوط	40
02	مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي	64
03	توزيع متوسط درجات الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية	66
04	توزيع متوسطات درجات الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمراحل الأقدمية في الوظيفة	67

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	استبيان الضغوط النفسية	79
02	نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام (SPSS)	83

مقدمة

يعد موضوع الضغوط النفسية من المواضيع الحديثة نسيبا، والتي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني. تختلف الضغوط النفسية باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية كالمطالب الاجتماعية، والبعض الاخر يرتبط بظروف العمل، وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط التي تأثر على حياة الأفراد نظرا لآثارها السلبية على صحة الأفراد وعلاقته مع الاخرين.

يعد أصحاب مهنة التعليم أكثر معاناة نسبيا عن غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه هذه المهنة من متاعب ومتطلبات ومسؤوليات مستمرة، حيث تتطلب قدرا معينا من الطاقة النفسية والجسمية. حيث يقوم الأستاذ بعدة أدوار تكمن في التربية والتعليم والتوعية والإرشاد والتوجيه للتلاميذ لأنهم يعتبرونه جزء من العملية التربوية وهو بمثابة القدوة الحسنة لهم بعد والديهم لذلك وجب عليه أن يحسن أسلوبه وطرائقه ونظامه في ممارسة نشاطه المهني، بالرغم من كل ما يواجهه من ضغوط و أن يستلزم القدر الكافي من المعلومات وذلك بالتعامل معها بشكل طبيعي.

ويجب على الأساتذة أن لا يخضعوا للضغوطات النفسية والعمل على ايجاد استراتيجيات و حلول من أجل التأقلم مع متطلبات الحياة المدرسية داخلها وخارجها، حيث نجد بعض الأساتذة يقومون بهذه المهنة على أكمل وجه بالرغم من كل الصعوبات التي يواجهونها حتى يتحقق النجاح

وعليه فقد اشتملت هذه الدراسة جانبين هما:

الجانب النظري : ويتضمن

الفصل الأول : حيث تناولنا فيه مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة وأهدافها وكذلك أهميتها، ثم التعاريف الاجرائية لمتغيراتها وأخيرا الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.

الفصل الثاني: حيث احتوى مضمونه على تعريفات الضغوط النفسية مع ذكر النظريات المفسرة له، الانواع، المصادر واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الجانب التطبيقي: يتضمن

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ويتضمن مايلي:

منهج وحدود الدراسة وعرض الدراسة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات وكذلك الأساليب الاحصائية

الفصل الرابع: فقد تتضمن عرض النتائج المتوصل اليها بغية تحليلها والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة، ثم تفسير النتائج المتوصل اليها.

وختمت الدراسة بخلاصة واقتراحات وبقائمة المراجع والملاحق.

الباب الأول:

الجانب النظري

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعاريف الإجرائية للدراسة

6- الدراسات السابقة

1-مشكلة الدراسة:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان وهو من العوامل التي لها دورها وتأثيرها على صحة الفرد النفسية فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنظم حيث يجعل الانسان آمنا على مصدر قوته واتساع حاجاته ويشعر الفرد بقيمته ويؤكد ذاته ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع ،فإن كان نوع العمل مناسبا مع قدرات الفرد وميولاته المختلفة وعليه يحقق الفرد النجاح في هذا العمل وبالتالي تدعم صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة ،ولكن قد يصادف العامل ضغوطات نفسية في أوقات ومواقف مختلفة.(مهدي،315,2011)

وقد أشار لانفورد (1987) Langfored أن أكثر مجالات العمل اثارة للضغوط التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الأفراد، والتي يكرس فيها هؤلاء أنفسهم لخدمة الاخرين فالممرضون والأطباء والمعلمون والمشرفون الاجتماعيون معرضون للضغوط النفسية أكثر من غيرهم في القطاعات الاخرى(شويطر،09,2017)

ومن بين المهن المتفق عليها أنها ضاغطة وهي مهنة التعليم، وهذا الأمر أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي توصلت الى وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم، كدراسة **خليفات والزغلول** (2001) التي توصلت الى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي مدارس محافظة الكرك الأردنية ودراسة التعاونية العامة للتربية الوطنية بفرنسا(2004) التي وضحت بشكل جيد المصادر المسببة للضغوط المهنية ونتائجها لدى المعلمين الفرنسيين بصفة عامة، ودراسة **سلامي** (2008) التي توصلت الى أن مدرسي التعليم في الجزائر(الابتدائي، المتوسط، الثانوي) يعانون من مستويات عالية من الضغوط المهنية. لأن التعليم هو المنبع الرئيسي الذي يستمد منها المجتمع الطاقة البشرية والتي لها دور كبير في بناء ركائزه العملية والاقتصادية والأخلاقية والسياسية.وإذا كانت مهنة التعليم هي المنبع فان الأستاذ أو المدرس هو الركيزة التي ترتكز عليها مهنة التعليم، ويعتبر الأستاذ بوصفه محورا أساسيا للعملية التربوية.وقد يواجه الأساتذة بعض الضغوطات النفسية مختلفة الشدة والديمومة وذلك لما تتطلب من كفاءات وقدرات ومهارات وتوافق نفسي في المواقف

المختلفة داخل البيئة وخارجها، اضافة الى ذلك وجود أعباء ومسؤوليات متعددة قد تواجههم والتي قد تؤثر على دافعيتهم وعلاقتهم الاجتماعية داخل الصف وخارجه.

وتشكل الضغوط النفسية التي يواجهها الأساتذة اهتماما كبيرا للمختصين في مجال التربية وعلم النفس.

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات و التبادلات والتعقيدات السريعة والمتعددة في محيطه ، ولقد أدى هذا التزايد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية.

(يوسفي، 2016،7)

ومن المؤكد أن الفرد لا يستطيع أن يعيش دون ضغوط، فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات وخلو حياة الفرد منها يعني الموت وإذا كان لامناص من معايشة الفرد للضغوط والتوترات فلابد أن تكون بقدر ومستوى معين، فلا شك أن قدرا معتدلا من الضغوط مطلوب وضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط والانجاز فكل فرد منا يستطيع أن يؤدي بشكل جيد ويحقق مستوى ملائما من التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني في ظل المستويات العادية من الضغوط ولكن الضغوط الحادة والمزمنة في مستواها تنطوي على العديد من النتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية السلبية والتي من شأنها أن تعوق قدرة الفرد على التوافق داخل العمل.

(حسين، 09,2006)

ومما سبق ذكره يمكننا طرح تساؤلات الدراسة الآتية :

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية؟

- هل توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مراحل الأقدمية في الوظيفة(أقل من10سنوات /من10إلى20سنة/اكثر من20سنة) لدى أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية؟

2-فرضيات الدراسة :

* يتميز أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى ضغوط نفسية مرتفع.

* لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

*لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مراحل الأقدمية في الوظيفة (أقل من10سنوات/من10إلى20سنة/اكثر من20سنة) لدى أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

3-أهمية الدراسة :

*تكمن أهمية الدراسة الى معرفة الضغوطات النفسية لدى أساتذة المدرسة الابتدائية،

*تناولت الدراسة موضوع الضغوط النفسية كأحد الموضوعات التي تحتاج الى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحالية

*توفير كم من المعلومات حول الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

*الاسهام في اعطاء فكرة عن الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التى يتعرض لها الأساتذة

* قد تساهم نتائج هذه الدراسة في بناء برامج ارشادية وعلاجية قائمة على التخفيف من حدة الضغوط النفسية

4-اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى :

*الكشف عن مستوى الضغوط النفسية الموجودة بين أساتذة التعليم الابتدائي

*الكشف عن الفروق بين اساتذة التعليم الابتدائي في الضغوط النفسية حسب متغيري الجنس و الخبرة

*التعرف عن أهم مصادر وأعراض الضغوط النفسية

* معرفة اذا كانت هناك تأثيرات للضغوط النفسية على أداء الاساتذة

5-التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية:

هي مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي تؤثر على أستاذ التعليم الابتدائي في مهنة التدريس من الناحية النفسية، الصحية، الشخصية والأسرية، وهذا يرجع الى عدم قدرته على مواجهة المشاكل والصعوبات والعراقيل التي تواجهه في حياته المهنية.

أما إجرائيا فهي مجموعة الدرجات المتحصل عليها من خلال تطبيق استبيان الضغوط النفسية على عينة الدراسة.

الدراسات السابقة:

أولا: الدراسات السابقة العربية:

دراسة يوسف عبد الفتاح(1999): بعنوان : الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية.

تهدف هذه الدراسة للتعرف علي طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، بالإضافة إلى الوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط ومن ثم الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط. ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقا للأسس العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية. و

من ثم أجريت مقارنة بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بهذه الضغوط.وتكونت عينة الدراسة من (189) معلم ومعلمة، أما المنهج المتبع فهو المنهج الوصفي. وأشارت نتائج الدراسة الى أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى يليها الضغوط الطلابية وأن ارتفع متوسطها نوعا ما لدى المعلمات، ثم الضغوط التدريسية، والضغوط الناشئة عن العلاقات بالزملاء. أما الفروق بين الجنسين فقد أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن المعلمات اكثر معاناة من هذه الضغوط إذا ما قورنوا بالمعلمين. ولم تشر النتائج إلى فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط. كما تم مناقشة الحاجات الارشادية للمعلمين في ضوء هذه الضغوط.

دراسة العبودي فاتح (2008) بعنوان : الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي. دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيجل.

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والرضا الوظيفي و محاولة التعرف على العلاقة القائمة بين الضغوط وبين معدل الرضا. بالاضافة تحديد الارتباط الموجود بين الضغط النفسي ومحتوى العمل. تكونت عينة الدراسة من (90) عامل، وقد استخدمت الدراسة اداة المقابلة ومقياس الرضا الوظيفي والضغط النفسي، أما المنهج فهو المنهج الوصفي التحليلي.وجاءت النتائج كالتالي:

*وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير الضغط النفسي و متغير الأجر.

*وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و محتوى العمل.

*وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و نمط الإشراف.

دراسة معتز عبد العزيز (2012): بعنوان: الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت الدراسة لمعرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الثانوية بمحلية جنوب الجزيرة وعلاقتها ببعض المتغيرات (النوع- التخصص- الحالة الاجتماعية- الخبرة) استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية، واختيار عينة عشوائية بلغت (160) معلما ومعلمة، وتم تحليل البيانات باستخدام الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية، ومن أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى المعلمين كما لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية ترجع لمتغيرات الدراسة.

دراسة شابني سمية (2012) بعنوان : الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغييرات الجديدة في المنظومة التربوية. دراسة ميدانية على مدرسي مرحلة التعليم المتوسط.

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أهم العوامل التي تؤثر في سلوك المدرس وتسبب له ضغطا نفسيا، بالإضافة الى التعرف على الانعكاسات والآثار النفسية، الجسمية، الفكرية والانفعالية الناجمة عن الضغط النفسي الذي يعاني منه مدرسو مرحلة التعليم الابتدائي.تكونت عينة الدراسة من (180) مدرس ومدرسة، وقد استخدمت الدراسة اداة المقابلة ومقياس الضغوط النفسية، أما المنهج فهو المنهج الوصفي التحليلي. وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

*المدرسين يعانون من الضغوط النفسية نتيجة لمجموعة من العوامل التي لها علاقة بالتغيرات التي مست المنظومة التربوية.

*وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغط النفسي بين المدرسين تبعا لبعض الخصائص الفردية.

*المدرسين يعانون من أعراض الضغط النفسي.

*وجود علاقة ارتباطيه بين شعور المدرسين بالضغط النفسي ودرجة ظهور أعراض الضغط لديهم.

دراسة فؤاد صبيرة واخرين(2014): بعنوان :الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، والتعرف على الفروق بين الذكور والاناث على مقياس الضغوط النفسية وكذلك على مقياس التوافق المهني، والتعرف على الفروق بين أفراد العينة الذين لديهم خبرة مع الأفراد الذين ليس لديهم خبرة(الخبرة فوق الخمس سنوات) على مقياس الضغوط النفسية وكذلك على مقياس التوافق المهني. تكونت عينة الدراسة من (688) معلم ومعلمة، أما المنهج المتبع فهو المنهج الوصفي. سحبت العينة وفق قانون ريتشارد جيجر لسحب العينات بدقة(0.05).وتوصلت نتائج الدراسة الى:

*لاتوجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة

*لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني وفقا لمتغير الجنس

* لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني وفقا لمتغير الخبرة.

دراسة فراس قريطع (2017/2016): بعنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة.

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض التغيرات بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم. تكونت عينة الدراسة من(370) معلما ومعلمة، وقد استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، أما المنهج فهو الوصفي الارتباطي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستو ى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين.

كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

ثانيا: الدراسات السابقة الأجنبية:

دراسة هابلين وهيبس (1991) Happlin et Hipps :

لقد اهتم الباحثان بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين :و قد أجريا بحثا لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون و قد شملت العينة (219) معلما و معلمة، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين، و قد أشارت النتائج إلى أن كثرة المسؤوليات المهنية و العلاقات بين المعلمين و الإدارة و الزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولده للضغوط النفسية و مستوياتها لدى المعلمين، كما تبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون و مستوى الأداء المتوقع منهم.(العبودي،12,2008)

دراسة ريبرو(1999) Répur: بعنوان" ضغوط العمل لدى العاملين بالمراقبة الجوية بمطار يودي جايزر بالبرازيل"

هدفت الدراسة الى تحديد عوامل ضغوط العمل في بيئة المراقبة الجوية من أجل وضع تصور أولي عن واقع مهنة المراقبة الجوية ثم التحقق من مدى ادراك المراقبين الجويين للبيئة التي يعملون بها وعبئ العمل ومتطلبات مسؤولياتهم عن المهنة. وخلصت الدراسة الى أن تنامي الحركة الجوية يعتبر عاملا مهما لمصادر ضغوط العمل خصوصا خلال ساعات الذروة، كما أن نقص المراقبين الجويين يمثل مصدرا مهما من مصادر الضغوط ويعتبر المراقبين الجويين عد اعتراف الاخرين بجهودهم سببا من أسباب الاحباط وفي المقابل يفخر المراقبون الجويين بالدور المهم الذي يقومون به اتجاه حركة الطيران لما ينطوي عليه عملهم من تحدي لما يملكونه من استقلالية

كصانعي قرار بالإضافة الى ذلك فان الدراسة تشخص مواطن القوة والضعف في بيئة المراقبة الجوية التي يمكن الاستفادة منها عند التفكير في نظم المراقبة الجوية المستقبلية.

(مطاطلة، 12,2010)

دراسة نيكول روير واخرين(2001) Nicole Royer et autres: بعنوان :" الضغط النفسي لدى مدرسي الكيبيك"

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط لدى مدرسي الكيبيك واكتشاف، أهم المصادر المسببة للضغط النفسي لديهم، تكونت عينة الدراسة من (1158) مدرس ومدرسة من مختلف مراحل التدريس منهم(790)مدرسة و(334) مدرسا، وقد استعمل استبيان لقياس الضغوط أعده الباحثون لدراسة مشابهة وهم Boyel.Baglion et Falzon .Borg

وهو يقيس مستوى الضغط بالنسبة لمجموعة من المصادر تتمثل في سلوك التلاميذ، العلاقات مع الاخرين، عدد ساعات العمل، أعباء العمل ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغط لدى المدرسين بشكل عام يتراوح بين المتوسط والعالي، كما بينت الدراسة أن المدرسين الذين لديهم خبرة تقتل عن ست سنوات هم أقل شعورا بالضغط من الاخرين على كل مصادر الضغط التي يحتويها المقياس ماعدا مصدر التقدير الاجتماعي، كما بينت الدراسة أن مدرسي المرحلة الابتدائية لديهم مستوى عال من الضغط على كل مصادر الضغط التي يقيسها المقياس، وقد سجلت الدراسة وجود فروق بين المدرسين والمدرسات في مستوى الضغط الذي يشعرون به وفقا لمصادر الضغط، حيث توصلت الدراسة أن المدرسات لديهن مستوى عال من الضغط ماعدا مصدر التقدير الاجتماعي.(شابني، 31,2012)

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1- تعريف الضغوط النفسية

2-المفاهيم ذات صلة بالضغوط النفسية

3- الاتجاهات النظرية في تفسير الضغوط النفسية

4- أنواع الضغوط النفسية

5- أعراض الضغوط النفسية

6- مصادر الضغوط النفسية

7- طرق قياس الضغوط النفسية

8- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد موضوع الضغوط النفسية من المواضيع الهامة في علم النفس، وقد حظي باهتمام كبير من جانب العلماء والباحثين وذلك لما يتعرض له الفرد من عدة مشاكل وصعوبات في حياته، حيث تؤثر عليه من عدة جوانب نفسية ومهنية. فبالنسبة لمهنة التعليم نجد الضغوط تختلف من أستاذ الى اخر وذلك من حيث شدتها وحدتها.

أولا : تعريف الضغوط النفسية

1-1 تعريف الضغط :

تشير المعاجم اللغوية العربية الى أن الضغوط أصلها ضغط ومنه ضغطه ضغطا بمعنى الضيق والإكراه على فعل شيء، والضغطة – بضم الضاد – أي الشدة والمشقة.

كما ورد تعريفه في القواميس العربية، فيعرفه وليم الخولي(1976، 426) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس والطب النفسي أن الضغوط تعني الحالات التي يتعرض فيها الانسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية، جسمية ونفسية، والتي ما يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات اجهادا لا يمكن التغلب عليه لاعادة التوافق. (عبد الرشيد،17,2001)

ويرى شافير Shaffer(1992) أن مفهوم الضغط في العلوم الطبيعية يشير الى القوى الداخلية التي نتجت في منطقة ما بفعل تأثير قوى معينة والذي يقابله مفهوم الحمل الثقيل الذي يشير الى القوة الخارجية الواقعة عليه. (العاسمي، 355,2016)

أما الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية والعقلية والجمعية الامريكية للطب النفسي (1994) فيعرفها بأنها الأعراض المميزة التي تعقب أحداثا صدمية نفسية Psychological Traumatic، وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الانسانية.

وتتضمن الأعراض المميزة للضغوط في اعادة معاناة Re-experiencingخبرة الحدث الصدمي، أو أنها محذرا للاستجابة Numbing ofresponseness في الاستغراق (الانهماك) في العالم الخارجي أو تخفضها، القلق وعدم الارتياح Dysphoria، والأعراض المعرفية.(نفس المرجع السابق، 356)

1-2 تعريف الضغوط النفسية :

لا يوجد تعريف محدد للضغط النفسي، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة.

يعرف سيلي بأنها مجموعة أعراض تتضامن مع التعرض لمواقف ضاغطة.

(عبد الرحمن، 09,2012)

ويعرف **ميلسوم** (1985)Milson الضغوط النفسية مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة من السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة ادراكه لتهديد البيئة.

كما يعرف **ديبرن** (1990) Duburn حالة جسمية ونفسية تنتج من ادراك الخوف أو المتطلبات التي لا يمكن مواجهتها بسرعة. (عريس، 61,2017)

ويعرف **شافير**(2000) الضغوط بأنها اثارة العقل والجسد ردا عللى مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائما وانها خاصية للحياة، فالاثارة هي جزء حتمي من الحياة، والدليل على ذلك أننا نفكر دائما ونعمل لدرجة ما من الاثارة، ويشير هذا التعريف أيضا الى طبيعة الضغوط، فالاثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار والمشاعر. (حسين، 2006، 21)

ويعرف **كوكس ومكاى** Cox et McKay الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه قدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الاليات الدفاعية الهامة لدلى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع

يحدث ظغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

(الرشيدى، 1999، 20)

وقد أصبح ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مقدمة أساسية لفهم السلوك وأساسا للتنبؤ بما يمكن أن يفعله الفرد في المستقبل(مشري، 03,2016)

ويعرفه **عبد المنعم عبد الستار ابراهيم**(1998) بأنه"أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (جمعة، 89,2014)

2 المفاهيم ذات صلة بالضغوط النفسية:

2-1 الاحتراق النفسي: ويشير مفهوم الاحتراق الى حالة من الانهاك العقلي والانفعالي والجسمي التي تعتري الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط ويعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن الظروف المهنية والاجتماعية التي يعيش فيها فالشخص الذي يعاني الاحتراق لا تكون لديه مشاعر ايجابية أو تفهم عطوف مع الاخرين ويعايش مجموعة من الاثار السلبية منها التعب والاجهاد والشعور بالعجز وانعدام الحيلة وفقدان الاهتمام بالاخرين والعمل والسخرية من الاخرين الذين يعمل معهم وانخفاض مفهوم الذات.

وعلى هذا فان مفهوم الاحتراق عبارة عن خبرة نفسية سلبية يعيشها الفرد وتسبب له الكثير من المشاكل وعدم الشعور بالارتياح وتؤدي الى حدوث نتائج سلبية، ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات، وهي الانهاك الجسمي والانفعالي، وكذلك الانهاك العقلي وانخفاض الانتاجية لدى الفرد في العمل، وفقدان الشعور بالشخصية أو اختلال الانية.(حسين، حسين،28,2006)

2-2 الاجهاد: ويشير هذا المصطلح الى نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانيها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالاعياء والانهاك وويعبر الفرد عنها بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب

الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل الزيادة في تدخين السجائر وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف.(نفس المرجع السابق،28)

2-3 الأزمة: يرادف بعض الباحثين بين الضغط والأزمة، ولكن الضغط يختلف عن الأزمة، فالأزمة هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي قد تؤدي بالفرد الى مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية.(نفس المرجع السابق،29)

2-4 الاحباط: وهو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه وبين اشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقها، وخاصة في حالة الشعور بالعجز عن القيام بأي عمل للتغلب على العائق، وقد يرجع يرجع الاحباط الى خصائص متعلقة بالفرد نفسه مثل وجود عاهات أو قصور في قدراته، وقد يعود الاحباط الى ظروف ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها ويخلط بعضهم بين الضغط والاحباط، والحقيقة أن الاحباط قد يكون عرضا من أعراض الضغط وقد ينتج الضغط من الاحباطات والصراعات التي يتعرض لها الفرد في حياته(نفس المرجع السابق،30)

2-5 القلق والتهديد: وهو مجموعة أعراض تظهر نتيجة الخوف والتوتر من توقع خطر قادم مصدره غير معلوم وغير مدرك للفرد، ومن ثم قد يكون الخطر علامة على الضغوط، فالقلق هو استجابة للضغوط، ويختلف القلق عن الضغط في أن الضغط يعتر سببا مباشرا لظهور القلق وأن الضغط له جانبان أحدهما ايجابي والأخر سلبي، ولكن القلق يعبر عن الجانب السلبي للضغوط، فالقلق ينتج عن فشل الفرد المتكرر في الاستجابة الملائمة لمواجهة الموقف الضاغط، وفي جميع الحالات هناك علاقة بين القلق والضغط.

أما التهديد فهو حالة يشعر فيها الفرد بقلق وخوف دائم من توقع حدوث اذى يلاحق به أو خطر يتهدده وينتظر حدوثه في أي لحظة مما يجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وامكانات لمواجهة الخطر المتوقع حدوثه، ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فالضغط

يشير الى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما التهديد فهو يشير الي التقييم والتفسير الذاتي لموقف معين على أنه خطير أو مخيف بمعنى توقع الخطر أو التقييم الذاتي للخطر.(نفس المرجع السابق،32)

ثالثا: الاتجاهات النظرية التي تفسر الضغط النفسي :

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة ظاهرة الضغط النفسي بصفة عامة، وعلى الرغم من اشتراكها في المضمون النظري إلا أنها اختلفت في الاتجاه الذي سلكته كل نظرية.

3-1 نظرية تناذر التكيف:

يؤكد بها الطبيب الكندي الأصل **Hans Selye** (1907-1982) و قد شرح في كتابه ضغوط الحياة الذي ألفه سنة 1956 عندما كان طالبا في كلية الطب والذي تحدث فيه عن جملة أعراض التكيف وهي مجموعة من الأعراض والتغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من أجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن والبيئة الضاغطة، وتتكون هذه الأعراض حسب **سيلاي** من ثلاث مراحل هي:

أ -**مرحلة الإنذار**: تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط.

ب -مرحلة المقاومة :تمثل هذه المرحلة في تطبيق آليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول إلى مستوى التكيف المقبول. .(العبودي ، 2008، 21)

ج -مرحلة الإنهاك: وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية والمدخرة وعليه فإن خلية تنهار، يظهر الضغط الشديد أو الفشل الفيسيولوجي و بالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التأثر بالأمراض. أما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل هي :

-**عوامل الضغط الجسدي:** مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية...الخ.

-**عوامل الضغط النفسي:** مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.

-**عوامل الضغط الاجتماعية:** مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة.(نفس المرجع السابق، 22)

3-2 نظرية التحليل النفسي:

اهتم المحللون النفسيون بالاضطرابات السيكولوجية وقدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقدم تغيرات لكل اضطراب من الاضطرابات السيكوسوماتية. وقدم سنة (1950)عدة بحوث في هذا الميدان ويرى بأن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية تعود إلى النظم والأجهزة الأخرى في الجسم.

وحسب Axcender فإن القلق والخوف اللذين يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الإنسان يمكن أن يعبر عنها ليس فقط عن طريق مشاعر ذاتية بعد الراحة، بل أيضا عن طريق تعبيرات في العمليات الفسيولوجية وعندما تكون استجابات الجسم لمصادر توالد الضغط غير مناسبة أو ملائمة، فإنه قد تظهر تلك العمليات الفسيولوجية الأساسية التي يمكنها أن تشمل في عدد الكريات الحمراء داخل الجسم وزيادة في إفراز الأدرينالين وكذلك زيادة في كمية سكر الدم. السيكوسوماتية من جهة نظر التحليل النفسي تصف اضطرابات فسيولوجية معينة ناتجة عن حالات انفعالية معينة.

أ- زيادة ضغط الدم: يعاني الفرد من الشعور بالتهديد المستمر وكبت الغيظ وعدم الشعور بالأمن مما يؤدي بالقلق والعدوان.

ب- الصداع النصفي: يعاني الفرد من الرغبة الجامحة والملحة في الوصول إلى حد الكمال وبذل الجهود ولا يرضى إلا إذا تحققت أهدافه بدرجة عالية.

ج- الالتهابات الجلدية: يشعر الفرد بالصداع المتضمن العدوان على الآخرين والشعور بتخلي الآخرين عنه ومعاملتهم غير العادلة، والشعور الشديد بالذنب وعدم الأهمية مع تقديره المنخفض لذاته . (نفس المرجع السابق،24)

د- قرحة المعدة: إن أساس هذه القرحة يعود إلى الوقت الذي كان يواجه فيه الطفل المشاكل المتعلقة بعملية التغذية، وسلوك الأم الرافض الذي خلق مواقف انفعالية مؤلمة لدى الطفل، ورغبة الطفل في الاستقلال في الوقت الذي يرفض فيه عجزه ضرورة الاعتماد على الأم. ويبدأ يظهر الصراع بين الاعتماد والاستقلال في مراحل النمو الأولى ويستمر ذلك إلى الكبر ومن هنا تظهر قرحة المعدة .

هـ -قرحة القولون: يعود أساسها إلى عملية التدريب على النظافة في الصغر والمواقف الانفعالية التي صاحبت هذه الفترة نتيجة أوامر الوالدين المتشددة لتنظيم عملية التحكم في الإخراج والتي كانت فوق طاقة الطفل مما أدى إلى رغبة الطفل في عقاب الطفل. وخاصة عقاب العضو المذنب من جسمه وهو الأمعاء. (نفس المرجع السابق،24)

د -الربو: ويرجع أساس الربو إلى حياة الطفل الأول، فالطفل يدرك ويقدر اعتماده على الوالدين وعلى الأقل على الأم كي يعيش، لكن الطفل يلاحظ فتور عواطف الأم أحيانا يقاسي من رفضها لبعض مطالبه مما ينمي لديه اتجاها عدائيا نحوها لكن خوف الطفل من رد الأم على هذا العداء بالهجر والنبذ فإنه يخاف من التعبير عنه مباشرة وبصوت عالي ويلجأ إلى الأسلوب غير المباشر الذي يظهر في صورة أنين المصاحبة لصعوبات التنفس في الربو الشعبي.

وفي سنة (1966) قام "Lazarus" بصياغة نموذج سماه النموذج النفسي للضغط، وفيه أوضح بأنه لكي يكون الموقف أو الحدث مجهدا يجب أن ندرك أولا بأنه كذلك، بمعنى أن الأساس في نظرية "Lazarus" إلى هذه النتيجة بعد القيام بالعديد من الدراسات. (نفس المرجع السابق،25)

3-3 النظرية المعرفية :

ركز بيك Beck على ثلاثة مستويات من المعرفة، المستوى الاول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، وإذا كانت هذه الافكار سلبية فإنها تكون مسببة للضغط أما في المستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية وتشمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير، أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، والمستوى الثالث يشير الى التركيبات المعرفية أو المخططات، وهي عبارة عن معرفة

وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه، ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى مخططات، وإذا كانت هذه المخططات محبطة، فإنها تخلق أفكار سلبية والتي تأتي عقل الفرد دون أن يلاحظها، وتؤدي الى تأثير عكسي على أدائه، ويفسر بيك Beck الضغط النفسي على أنه ناتج من اضطراب المعرفة، والتي تؤدي الى ادراك مشوش للمشكلات والضغوط، ويرى أنه لا نستطيع فهم ردود أفعال الأشخاص تجاه الأحداث والضغوط التي تمر بهم ما لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها، ووفقا لمنهج بيك Beck ونظريته المعرفية فان الحدث من خلال منطقه الخاص وعالمه وخريطته المعرفية، وبناء على ذلك تتباين ردودنا لنفس الموقف الضاغط الواحد من شخص لآخر بل من نفس الفرد اذا تغيرت وجهة نضره أو عدلت نتيجة خبرة حياتية مختلفة.(العامرية، 54,2014،)

3-4 النظرية السلوكية:

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي، الإنجراح وهو الاستجابة الخاصة للعضو. للمواقف الانفعالية التي سبق تعلمها، وتؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للارتباط بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص، يشير أي موقف ضاغط جديد استجابة لدى نفس العضو، وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الإنجراح في هذا العضو، وقد أخذ أصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السيكولوجية على العلل الجسمية.(العبودي ، 2008، 22)

ويعتبر Megrath أول من صاغ في هذا المجال وأسماه نموذج العمليات، ويهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهته أو استجابة الفرد لمصدر ضاغط ويرى Megrath وبعض العلماء أن الموقف المجهد أو الضاغط له أربع مراحل تشكل حلقة مغلقة:

-**المرحلة :(1)** تربط بين (أ) و (ب) وتسمى التقويم المعرفي.

-**المرحلة :(2)** تربط بين (ب) و(ج) وتسمى بعملية اتخاذ القرارات

-**المرحلة :(3)** تربط بين (ج) و(د) وتسمى بعملية الأداء.

-**المرحلة :(4)** و تكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحصيلة أو النتائج.

ويبرهن **شوارذن** أن دوائر التغذية الرجعية هي الأساس لكل عمليات الجسم المرتبطة بالاستجابة الأولية للجسم حينما يستقبل تهديدا، وتكون نتيجة هذا النشاط زيادة ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، زيادة مستوى السكر في الدم، مما يهيئ الجسم بكل استعداداته الفسيولوجية للهجوم أو الهروب، وعلى أي حال حينها ترتفع ضربات القلب ويزداد ضغط الدم إلى مستوى معين تصل الإشارات للمخ لإيقاف نشاط العمليات الفسيولوجية. (نفس المرجع السابق،23)

3-5 نظرية سبيلبرجر Spielberger:

تعتبر نظرية **سبيلبرجر** في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن القلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية عل الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الاساس يربط **سبيلبرجر** بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. .(السيد عثمان،99,2001)

وفي الاطار المرجعي للنظرية اهتم **سبيلبرجر** بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، انكار، اسقاط) وتستدعى سلوك التجنب.

ويميز **سبيلبرجر** بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث ان الضغط يشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير الي التقدير والتفسير الذاتي

لموقف خاص على أنه خطر أو مخيف، وكان لنظرية **سبيلبرجر** قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

(نفس المرجع السابق،99)

3-6 نظرية ولتر كانون:

يعتبر العالم الفيسولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، وكشف غي دراسته مصادر الضغط الانفعالية، كالألم، والخوف، والغضب. تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لافرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين، والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي اما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب.(أبو ندى، 17,2015)

3-7 نظرية ستيرن للحاجة:

تستند نظرية **ستيرن** على مفاهيم نظرية **موراري** ومن أهم فرضياتها:

*أن السلوك هو دالة للعلاقة المتبادلة بين الفرد، والبيئة ويعتبر محصلة التفاعل بين خصائص شخصية الفرد، وخصائص البيئة التي يدركها

*يمثل الشخص بناء حاجاته الشخصية التي يمكن للفرد أن يعبر عنها، ومن خلال محاولات الفرد تحقيق أهدافه فانه يتفاعل مع الوسط المحيط به ويحدد سلوكه

*يحدد مفهوم البيئة بناء على مفهوم **موراي** (الحاجة/ الضغط) بعبارات الضغط، وبذلك فان مفهوم الضغط يمثل الجانب الموازي للحاجات النفسية فهو خاصية للبيئة.

*الضغوط اما فردية تعبر عن رأي الفرد بالأحداث، والمحيط الذي يعيش فيه، واما ضغوط مشتركة تدرك من أفراد يشتركون في بيئة محددة، وهذه الضغوط الفردية، أو المشتركة تعتبر خاصية البيئة، ويمكن الاستدلال عليها من خلال الأفراد الذين ينتمون اليها.(أبوحبيب، 39,2010)

3-8 نموذج اندلر(1990)Endler :

وهو مشابه لنموذج **لازاروس**Lazarus، حيث يؤكد هذا النموذج على العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة وأن البيئة تؤثر في سلوك الفرد ويتأثر الفرد بالأحداث في البيئة، وهكذا يعترف هذا النموذج بأهمية كل من العوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية في الشخصية، ويعرف البيئة بأنها الخلفية العامة أو السياق الذي من خلاله يحدث السلوك في حين أن الموقف هو الخلفية العابرة أو الؤقتة أو المثير، ويمكن أن يفسر بوصفه عنصرا داخل الموقف، كما يؤكد اندلر على الادراك بوصفه عاملا نفسيا يتضمن التفاعل بين الشخص والموقف.

ويستخدم اندلر كلمة الضغط لوصف التفاعل بين الشخص والموقف الذي من خلاله يدرك الفرد التهديد أو الخطر، كما يعترف اندلر بالعوامل الفينومينولوجية والمعرفية كجوانب هامة في الشخصية، ويرى اندلر أن متغيرات الشخصية تتفاعل مع المتغيرات الموقفية لتساهم في ادراك الفرد للموقف في البيئة، فإذا أدرك الفرد الموقف بوصفه مهددا أو خطرا، فان ذلك يؤدي الي زيادة قلق الحالة لديه، والزيادة في قلق الحالة يؤدي الى استجابات وسلوكيات المواجهة للموقف.(حسين، حسين،60,2006)

3-9 نموذج برات لضغوط المعلم (1978):Pratt

لقد استعرض برات في هذا النموذج المواقف المسببة للضغط التي تواجه المعلم، وقد حددها في ثلاثة مصادر رئيسية:

أولا: المواقف خارج البيئة المدرسية: وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع خارج اطار العمل محدثة أثرا الى أداء المعلم في عمله وكفاءة وعطاءه وتشمل أعمار التلاميذ، مستويات الأسرة الاقتصادية والاجتماعية وأعمار المعلمين وجنسيتهم...الخ.

ثانيا: المواقف داخل البيئة المدرسية، وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع داخل حدود المدرسة والعمل وتشمل علاقة الزملاء في المدرسة خصائص الطلبة مثل العدوانية والنشاط الزائد وعدم التعاون، مشكلات النظام والضبط المدرسي والفصل الدراسي، مشكلات ترتبط بالادارة.

ثالثا: المواقف الذاتية للمعلم: وتشمل سمات وقدرات وإمكانات واتجاهات المعلم ورضاه أو عدم رضاه عن المهنة ومستوى الدافعية والانجاز..الخ ويعتبر هذا النموذج هاما حيث يحدد مصادر الضغوط التي يواجهها المعلم من أبعاد مختلفة دون اغفال جانب فيها ويرى على الجانب المهني للمعلم.(السميران، المساعيد، 56,2014)

3-10 نموذج باول ورايت(1990) Powell & Enrighit

يعتبر من النماذج الحديثة لإرشاد حالات الضغط النفسي اذ أنه يوضح كيفية حدوث الضغط النفسي والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية وتؤثر على الفرد ونتائجها وكيفية التعامل مع تلك النتائج ومواجهة الضغط النفسي، ويتشكل النموذج من الخطوات التالية:

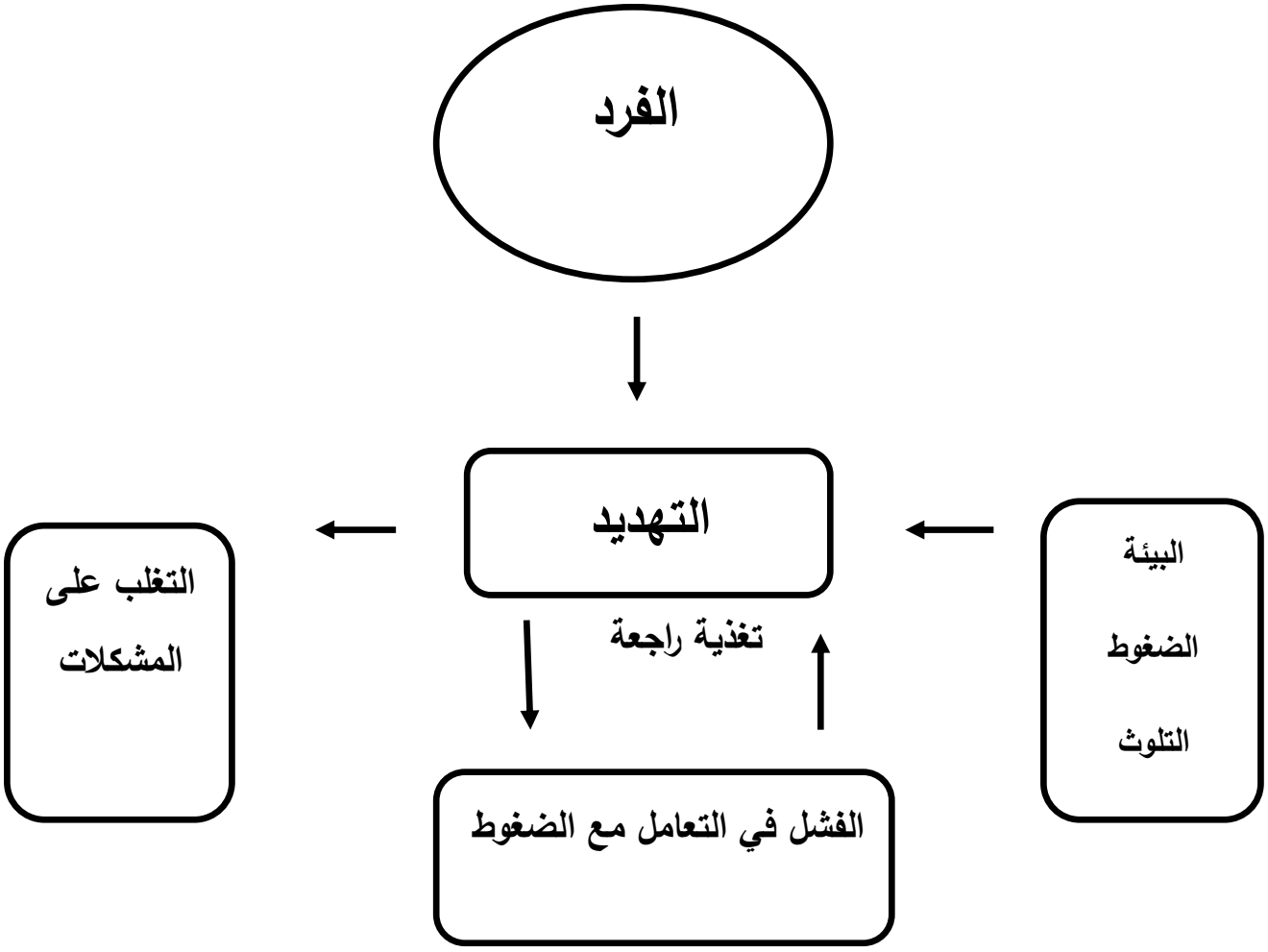
أولا: المثيرات البيئية وتشمل مثيرات خارجية : (أحداث الحياة، المحيط الاجتماعي، ظروف العمل ، البيئة الطبيعية) ومثيرات داخلية: (اتجاهات، سمات، انفعالات، مزاج وخبرات وحاجات). (نايل الغرير ، أبو أسعد، 66,2009)

ثانيا: التهديد نتيجة حدوث تأثيرات ونتائج سلبية مما يؤدي الى نوع من عدم التوازن بين الفرد والبيئة مؤديا الى ضغط نفسي مستمر.

ثالثا: استراتيجية مواجهة الضغط النفسي والتعامل مع المواقف للعودة الى حالة التوازن والتكيف وذلك لحل المشكلة ومواجهتها، فذلك يعني العودة الى حالة سوء التكيف والتأثيرات السلبية على المدى البعيد.(نفس المرجع السابق،67)

3-11 نموذج كوبر Cooper:

يهتم كوبر في نموذجه على نحو أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويعدها المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه، لذلك تعد البيئة وفقا لنموذج كوبر مهددة لحاجته، ولابد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي يواجه بها الضغوط، حتى لايفقد توازنه، ومن ثم توافقه مع البيئة المحيطة، ما يهدد بأمراض جسدية، علاوة على امراض سوء التكيف.



الشكل (01) : نموذج كوبر في تفسير الضغوط

(العبدالله،28,2011)

رابعا: أنواع الضغوط النفسية:

الضغط النفسي الايجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديثات التي تفيد نمو المرء وتطوره(كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة اثقة بالنفس.

الضغط النفسي السلبي : أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية

والنفسية، وتؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع والام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.(السيد عبيد، 25,2008)

الجدول (01) : الفرق بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية

الضغوط الايجابية	الضغوط السلبية
* تمنح دافعا للعمل ونظرة تحد العمل	* تسبب انخفاضا في الروح المعنوية، وشعورا بتراكم العمل
* تساعد على التفكير والتركيز على النتائج	تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في الجهد المبذول
*توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر	* تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها
*تمنح الاحساس بالمتعة والانجاز	* تؤدي الى الشعور بالقلق والفشل
*تساعد الفرد على النوم الجيد	* تسبب للفرد الشعور بالأرق
*تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل	* تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل
*تمنحه القدرة على الرجوع الى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	* عدم القدرة على الرجوع الى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

اضافة الى هذا فلقد أشار الباحثون الى حاجة الانسان الى ضغوط مثالية حيث أن الهدف من ايجاد وظيفة فعالة للضغوط هو أنها تستخدم كمنبه او كأداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الأفراد اضافة الى التقليل من حدة هذه المشاكل.

كما يرفع الضغط الايجابي من مستوى فطنة ونباهة الفرد، كما أن قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الامكانيات لمواجهته، فيتخلى الفرد عن الكسل التماطل في اتخاذ القرارات داخلية.

1-الضغوط الخارجية:

-البيئة المادية :الضجيج- الحرارة-الأماكن الضيقة.

-التفاعل الاجتماعي :الخشونة في التعامل-العدوانية من جانب الآخرين

التنظيمية :القواعد والأنظمة-الروتين الأدائي-المواعيد الأخيرة(آخر المواعيد لانجاز عمل ما).

-أحداث الحياة الرئيسية :موت شخص قريب-فقدان عمل-الترقية...

-المشاحنات اليومية :العطل الميكانيكي لآلة مستعملة(سيارة-)ضياع مفاتيح...

2-الضغوط الداخلية:

-خيارات نمط الحياة : جدول أعمال مثقل.

-الحديث الذاتي السلبي :التفكير المتشائم والتحليل المفرط.

-التوقعات غير الواقعية وأخذ الأمور بطرق شخصية، والتفكير في الحلول على كل شيء أو لاشيء والمبالغة والتصلب في الرأي.(مهدي، 329,328,2011)

لقد قام **مور**(1975) Moor بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

- **الضغوط الموقفية:** وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة

- **الضغوط النمائية:** وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه

- **ضغوط الأزمات** أو (الشدائد): التي يتعرض لها الفرد (أبو مصطفى،13,2015)

خامسا: اعراض الضغوط النفسية:

5-1 الأعراض الفيسيولوجية:

العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري)، ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف، تطبيق الفكين أو اصطكاك الأسنان، الإمساك، آلام الظهر وخاصة في الجزء السلفي منه، الإسهال أو المغص، التهاب الجلد / طفح جلدي، عسر الهضم، القرحة، التعب أو فقدان الطاقة، زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي غالبا إصابات جسمية كما أن الأحداث

والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي، وتتمثل هذه الأعراض في :

إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية، ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، مما يؤدي إلى تصلب الأوعية الدموية، زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم، مما يؤدي إلى الإنهاك، الشعور بالغثيان والرعشة، جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.

(داود، 80,2012)

5-2 الأعراض السلوكية:

تغيرات الشهية(كثرة أو قلة الأكل) واضطرابات الأكل (فقدان الشهية أو الشراهة)، زيادة في تناول الكحول، العقاقير والإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس مرضية.(عريس، 96,2017)

5-3 الأعراض الانفعالية:

سرعة الاستثارة والخوف، القلق والإحباط والهلع، ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي، زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس، سيطرة الأفكار والوساوس القهرية، زيادة الصراعات البين شخصية، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك، انخفاض توكيد الذات التردد وتوهم المرض، زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة، النظرة السوداوية للحياة، انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد (داود، 81,2012)

5-4 الأعراض الذهنية:

النسيان والصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، والاضطرابات في التفكير وإصدار الأحكام الخاطئة وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.(العاسمي،406,2016)

5-5 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

عدم الثقة غير المبررة في الآخرين، لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو الغائها قبل فترة وجيزة، تصيد أخطاء الآخرين، التهكم والسخرية من الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، تجاهل الآخرين، التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي /تفاعل يكتنفه البرود)(داود، 82,2012)

سادسا: مصادر الضغوط النفسية :

يشير الأشول (1993) إلى مصادر الضغوط " بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها."

أ-مصادر داخلية :تتمثل في:

1الخجل والانطواء 2 انخفاض الطموح وغموض الدور

3 انخفاض المهارات الاجتماعية 4 الصراع الأخلاقي

5 الضغوط العاطفية 6 عدم القدرة على المواجهة

7 التنافس والعدوان 8 الضغوط الصحية والأمراض المزمنة

9 فقدان الأمن والشعور بالخوف. (بلقاسم وشتوان ،118,2016)

ب -مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد، وهناك من صنفها إلى:

1- مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.

2- مصادر شخصية: يخصص بعض الأفراد كثيرا من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها، وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين

3- مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.

4- مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين.

5- مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة.

(نفس المرجع السابق، 118، 119)

وفي دراسة نظرية أجراها "**مؤيد السالم**" لخص فيها الى أن مصادر الضغط يمكن تقسيمها الى حقول وأولها طبيعة العمل ويدخل في طبيعة العمل متغيري ظروف العمل وعبء العمل، والمقصود بظروف العمل الظروف المادية والطبيعية من ضوضاء، تهوية، رطوبة، حرارة..الخ. أما عبء العمل فيعني كمية العمل ونوعيته ومدى المشقة والمتعة التي تتحقق في العمل المزاول، الا أن الاقتصار على هذين العنصرين عند تناول طبيعة العمل ليس محل اتفاق بين الباحثين، فبعض الباحثين يرى ضرورة ادخال عناصر ومتغيرات أخرى تشكل في مجموعها طبيعة العمل. النوع الثاني من مصادر الضغط مرتبط بالفرد نفسه الذي يقوم بالعمل ودوره في منظومة العمل، ويبرز أثر هذا العمل في بعض الحالات حين يكون دور الفرد غامضا وليس لديه من المعلومات مايكفي ليعرف موقعه في المنظمة بالإضافة الى عدم وضوح الأهداف المراد تحقيقها من خلال العمل. اذ عندما يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة والتوجيهات المتضاربة، فانه يكون في مثل هذا الوضع عرضة للضغط النفسي، وهذا الوضع يسمى صراع الدور.أما زيادة المسؤولية المرتبطة في العمل فانها تشكل مصدرا لإثارة الضغط، والمسؤولية قد تكون نحو الأفراد أو قد تكون نحو الأشياء والأمور المادية كالأثاث والموازنات، إلا أن المسؤولية عن الافراد تحدث ضغطا أكثر مما تحدثه المسؤولية عن الأمور المادية. (الطريري، 58,1993)

النوع الثالث من مصادر الضغط هو سوء العلاقات في العمل. ويمكن تجزئة العلاقات في العمل الى أنواع، فالعلاقة مع الرئيس المتسلط الذي يتحيز في علاقاته ولا يشرك الموظفين في اتخاذ القرارات ستكون مصارا للضغط ولا سيما للموظفين الذين يقع التحيز عليهم أو يتم اهمالهم، كما أن العلاقة مع الزملاء اذا كانت فاترة وغير حميمة وينقصها الدعم الاجتماعي.ففي مثل هذا الوضع سيكون الفرد أكثر عرضة للضغط.

المصدر الرابع من مصادر الضغط حسب ما أورده "**السالم**" هو عدم تطور الوظيفة، ويقع تحت هذا المصدر موضوعين أولهما عدم ضمان الوظيفة في المستقبل، والثاني تناقض مركز

الفرد الوظيفي مع واقعه ومع ما يعتقد أنه يجب أن يكون بالنسبة له. كما في حالة الفرد الذي يستحق الترقية ولكنه لا يتمن من ذلك، أو كمثل الفرد الذي يحمل مؤهلا عاليا ولكنه يعمل بمرتبة أقل مما يستحق أو يعمل في مجال غير تخصصه.(نفس المرجع السابق،59)

المصدر الخامس من مصادر ضغط العمل هو صرامة هيكل المنظمة ومناخها التنظيمي، ويدخل ضمن هذا المصدر قلة المشاركة في اتخاذ القرارات، عدم الشعور بالانتماء، ضعف الاستشارات والاتصالات البناءة بين أقسام العمل وشعبه، بالاضافة الى تقييد السلوك ومراقبته مراقبة صارمة كما في حالة دخول والخروج والحركة العامة. أما المصدر السادس والأخير فهو المشكلات الذاتية للفرد، فالمشكلات النفسية، الاقتصادية، العائلية، الاجتماعية تعكس اثارها عل الفرد حتى داخل بيئة عمله طالما أنه لا يستطيع التخلي أو التخلص من هذه الاشياء. فالبيئة الخاصة للفرد قد تكون سببا مباشرا في خلق التوتر لديه في بيئة العمل والعكس صحيح أيضا فما يواجهه الفرد من مشكلات داخل بيئة عمله قد تنعكس اثاره على الفرد في بيئته المنزلية وتكون نتيجة اثارة الضغط لديه.(نفس المرجع السابق،60)

سابعا: طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الانسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الاكلينيكي.

وتكون تلك الاداة اما مكتوبة، أي عن طريق الاجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الاجابات لتستخرج نسبة الاجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي– العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة استخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها، منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالاضافة الى ذلك الطرق الفسيولوجية.(السيد عبيد،39,2008)

ونذكر من مقياس "**هولمز**"**Holmes** و "**راهي**" **Rahi** بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

1-وفاة المقربين(الزوج أو الزوجة)

2-الطلاق

3-الانفصال عن الزوج أو الزوجة

4-حبس أو حجز أو ماشابه ذلك

5-موت أحد أفراد الأسرة المقربين

6-فصل عن العمل

7-تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة)

8-تغير مفاجئ في الوضع المادي

9-وفاة صديق عزيز

10-الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة

11-سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل

12-خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة

13-التغير المفاجئ في السكن أو محل الاقامة

14-تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للافراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، كذلك الراشدون.

اذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة(نفس المرجع السابق،40)

ثامنا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

ان الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائما وماتزال عملية تتألف من مرحلتين: أولا الحاجة الى شيء ما يكون هو الدافع أو المحرك الرئيسي لشعورك بالتوتر والضغوط، ثم تأتي بعد ذلك الحاجة الى ادراك الدور الذي يلعبه ذلك الشيء في تحفيز واثارة شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط. وفي امكانك تمكين هذه المشكلات والمواقف الخارجية منك أو العكس من خلال أسلوب في التعامل معها. فاذا نظرت اى أحد الأمور أو المشكلات من منظور ضيق، فستشير بكثير من الضغوط، أما اذا نظرت الى الامر من منظور رحب متعدد الجوانب، فسيقل شعورك بالواقوع أسيرا للضغوط النفسية بل ومن الممكن أن يتلاشى تماما.(كونك، 10,2010)

وهناك عدة تصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها:

تصنيف جراشا (1983) Jracha

صنف "**جراشا**" أساليب مواجهة الضغوط الى نوعين:

1-أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتى أشار اليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي

2-أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط.(أيبو، 88,2019)

تصنيف فولكمان ولازاروس(1980) Folkman & Lazarus

ويقدم نوعين من المواجهة هما:

1-المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد و البيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط. تهدف هذه الاستراتيجية الى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

وقد حدد "**لازاروس**" و"**فولكمان**" شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة، هما:

1-جمع المعلومات

2-اتخاذ اجراءات لحل المشكلة

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الاجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه وإيقافه. .(نفس المرجع السابق،88)

2-المواجهة متمركزة حول الانفعال:

تشير الى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط. ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية هي:

التجنب:هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب الى سلوكيات خطيرة مثل، اللجوء الى الكحول أو التدخين أو المخدرات.

الإنكار : تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلا.(نفس المرجع السابق،89)

جدول (02) : الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال

متمركزة حول المشكلة		متمركزة حول الانفعال	
المميزات	**العيوب**	**المميزات**	**العيوب**
تخفيض العامل الضاغط	تكلفة عالية	قليل التكلفة	استمرا ر العامل الضاغط
تكييف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة	تركيز على المشكلة على	المحافظة على النشاط المعتادة	

	حساب النشاطات المعتادة		

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل أن الضغوط النفسية من المواضيع الشائعة التي شغلت اهتمام المختصين والباحثين، حيث تم تقديم تعريف، انواع، مصادر والنظريات المفسرة لهذه الظاهرة، وقد استطعنا ازالة الغموض على مفهوم الضغوط النفسية كظاهرة انسانية متعددة الأسباب يزيد من انتشارها كلما زادت المواقف الضاغطة

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- العينة الاستطلاعية

4- عينة الدراسة

5- أدوات جمع البيانات

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة فرضيات الدراسة

تمهيد:

بعد عرض مشكلة الدراسة وإطارها النظري يتم الانتقال الى الجانب الميداني التطبيقي للدراسة حيث تناول هذا الفصل اجراءات الدراسة الميدانية باعتبارها وسيلة هامة من أجل معالجة فرضيات الدراسة، كما أنها تمكن الباحث من الوصول الى نتائج دقيقة.

1-منهج الدراسة:

لا تخلو أية دراسة علمية من الاعتماد على المنهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس يعرف **فوزي** (2007) المنهج على أنه الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول الى نتيجة معلومة.(فروجة، 197,2011)

تعرف الدكتورة **رجاء وحيد دويدري** منهج البحث العلمي بأنه " الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بوساطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحديد عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة(رجاء وحيد دويدري،2000، 129)

ومنهج البحث الذي يلائم طبيعة دراستنا الحالية هم المنهج الوصفي، يعد المنهج الوصفي من بين المناهج العلمية الأكثر شيوعا واستخداما في العلوم الإنسانية عامة لصعوبة استخدام المنهج التجريبي في هذه العلوم.ويعرف المنهج الوصفي على أنه":وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية،فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها،أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها الظاهرات المختلفة الأخرى"(جنيفر، 02,2020)

2-حدود الدراسة:

2-1 الحدود الزمنية: تم جمع المعلومات هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2021/2020

2-2 الحدود المكانية : يتكون مجتمع الدراسة من أساتذه وأستاذات الطور الابتدائي لولاية الوادي

3-الدراسة الاستطلاعية:

مرحلة أساسية في إعداد البحوث العلمية، كونها تسهم في تعريف لباحث بكل أبعاد الظاهرة التي لم يكن ملما بها، وكذلك لها دور في ضبط متغيرات البحث

3-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

*وضع وتحديد منهجية الدراسة الأساسية وطرق تنفيذها وتقصي المعيقات والصعوبات التي قد تعترض سيرها قبل عملية التطبيق النهائي، وبالتالي الدراسة الاستطلاعية تمكن من إيجاد حلول لها مما يوفر على الباحث الجهد والوقت. (سعدي، 118,2014)

4- عينة الدراسة:

4-1- تعريف العينة: هي عبارة عن مجموعة جزئية من المجتمع ويتم اختيارها بطرق مختلفة لتمثل هذا المجتمع. وبمعنى اخر العينة عبارة عن المجتمع الاحصائي الاصلي بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة، أي هي تمثيل مصغر للمجتمع الأحصائي.

(قمومية، 04,2020)

تمثلت عينة الدراسة الأساسية في **(105)** أستاذ وأستاذة من أساتذة ابتدائيات ولاية الوادي وتم اختيارهم بشكل عشوائي من المجتمع الأصلي مع اختلاف الخصائص الفردية وتم ذلك باتباع الخطوات التالية:

*اختيار عشوائي (105) أستاذ وأستاذة من أساتذة التعليم الابتدائي

*توزيع الاستبيانات على (الذكور، الاناث) وبداية التوزيع كانت في شهر فيفري.

والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة:

الجدول(03) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	29	%27.61

اناث	76	%72.38
المجموع	105	%100

الجدول (04): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة

الخبرة	العدد	النسبة
أقل من 10 سنوات	35	33، 33%
من 10 الى 20 سنة	35	33، 33%
أكثر من 20 سنة	35	33، 33%
المجموع	105	%100

5- أدوات الدراسة:

الاستبيان:يعرف أبو نبيل (1995) بأنه عبارة عن مجوعة من الأسئلة المصممة للتوصل من خلالها الى حقائق يهدف اليها الباحث(الجرجاوي، 17,2011)

5-1- وصف مقياس الضغوط النفسية:

لقد تم في هذه الدراسة استخدام الاستبيان الذي يقيس الضغوط النفسية والذي تم إعداده من طرف "**ممدوح صالح على سليمان**" ، وقد تكون من (64) بندا وكانت موزعة على الأبعاد التالية:

أولا :الجانب الوظيفي: ويعرفُ إجرائيا بأنه :أعراض ومشاعر تنتاب الفرد بسبب مجموعة من العوامل والظروف المحيطة بالفرد والتي تجعل بيئة العمل بالنسبة له طاردة ومولدة للمرض النفسي، وتجعل الفرد يشعر بسوء التوافق المهني وعدم الرضا عن مهنته

ثانيا :الجانب الاجتماعي : ويعرفُ إجرائيا بأنه :أعراض توحي بسوء العلاقات الاجتماعية خارج وداخل بيئة العمل وشعوره بالوحدة النفسية والعزلة وأن العمل يمثل مصدرا للضغط يضعف من علاقاته الاجتماعية

ثالثا :الجانب الفسيولوجي : ويعرف إجرائيا بأنه :أعراض وشكاوى جسمية يشعر بها المعلم بسبب أعباء ومشكلات العمل التي قد تشمل عضوا أو أكثر من أعضاء الجسم، ولا يكون لهذه الشكاوى الجسمية أي سبب عضوي واضح.

رابعا :الجانب المعرفي: ويعرف إجرائيا بأنه :العمليات العقلية التي يدرك بها الفرد نفسه والعالم الخارجي، وتشمل الانتباه والإدراك، والذاكرة، والتفكير واتخاذ القرارات

خامسا :الجانب النفسي: ويعرفُ إجرائيا بأنه :شعور الفرد بالضغط النفسي والإحباط والاكتئاب من جراء العمل لساعات طويلة وعدم وجود فرصة للاستمتاع بالحياة.

جدول (05): فقرات كل بعد من أبعاد أداة الضغوط النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي

الأبعاد	عدد الفقرات	المجموع
الجانب المعرفي	1-9-15-26-33-41-47-53	8
الجانب الفسيولوجي	2-5-10-13-18-22-30-36-42-45-48-51-55-58	15
الجانب الاجتماعي	3-7-11-19-24-28-37-39-43-49-56-61	12

الجانب النفسي	4-12-16-20-25-29- 31-34-38-44-50-54- 57-60-62-64	16
الجانب الوظيفي	6-8-14-17-21-23- 35-40-46-52-59- 63	13

5-2 طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية :

تم تصحح مقياس الضغوط النفسية للعمل بإعطاء ثلاث درجات للاستجابة تحت وزن (دائما) ودرجتان للاستجابة تحت وزن (أحيانا) ودرجة واحدة للاستجابة تحت وزن (أبدا)وجاءت عبارات المقياس كلها موجبة الاتجاه، وتدل الدرجة(116) على مؤشرللضغوط النفسية وهي قيمة الإرباعي الأعلى، ترتفع النسبة بارتفاع درجة المفحوص.

5-3 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

بعد التوصل إلى الصورة الأولية للمقياس تعين على الباحث تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وذلك لإجراء معاملات الصدق والثبات للمقياس، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من(200)معلم ومعلمة، ويتضح ذلك فيما يلي:

5-3-1 حساب صدق المقياس

وقد تتحقق الباحث من صدق المقياس من طريقين هما:

أ- صدق المحكمين:

وقد قام صاحب المقياس باستخدام صدق المحكمين وحصلت نسبة اتفاق عالية تفوق (80%)

ب-الصدق العاملي :

وقد استخدم الباحث الصدق العاملي جذر قيمته (36,2 %) فأكثر تفسير(43%)من قيمة التباين الكلي للمقياس.

5-3-2 حساب ثبات المقياس :

وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين :

*-**معادلة ألفا كرونباخ** :تم حساب ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الثبات جيدة، تراوحت بين (0، 77 *0، 91) مع ثبات كلي (0، 94).

*-**الثبات بالتجزئة النصفية**، تم حساب ثبات المقياس بهذه الطريقة مع تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان -براون، وقد تراوحت معاملات الثبات بين (0، 79 *0، 90) وثبات كلي (0، 93).

ويتضح من ذلك أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علميا.

6- الاساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

وتتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الاحصائي(SPSS) فيما يلي:

الإحصاء الوصفي والبياني:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- المضلعات التكرارية.

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار كا^2 للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

- اختبار "ت"T_{test} لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

- اختبارF لتحليل التباين الأحادي(ANOVA)، للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمراحل الأقدمية في الوظيفة.

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

3- الاستنتاج العام للدراسة والاقتراحات.

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على أساتذة التعليم الابتدائي، وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

1-عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: يتميز أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى ضغوط نفسية مرتفع.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار"كا^2" اللابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد فرضيات اختبار"كا^2" وشروطه كانت النتائج كالتالي:

جدول(06):دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

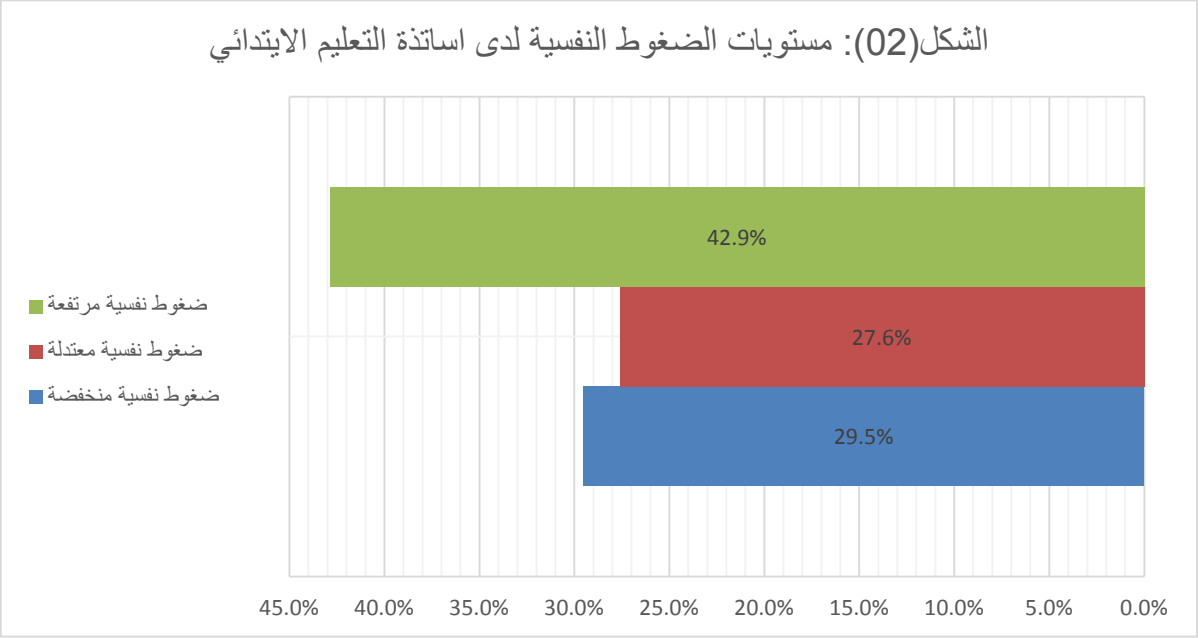
مستويات الضغوط النفسية	ت	%	قيمة كا²	Df	الدلالة
ضغوط نفسية مرتفعة	45	42.9	04.34	2	غير دالة
ضغوط نفسية معتدلة	29	27.6			
ضغوط نفسية منخفضة	31	29.5			
المجموع	105	100			

$$\chi_{t\,(df\ 2,\alpha 0.05)}^{2} = 5.99$$

يتبين من الجدول(06): أن الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، اختلاف غير حقيقي وغير دال احصائيا، بدليل أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ: (04.34) اصغر من قيمة كا² المجدولة المقدرة بـ:(5.99)، أي لا يوجد اختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ومن خلال الجدول(06) نجد تكرار ونسبة مستوى الضغوط النفسية المرتفع المقدر بـ (45) بنسبة (42.9%) وهي الأكبر نسبيا، بالمقابل نجد تكرار ونسبة أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى الضغوط النفسية المنخفض المقدر بـ:(31) بنسبة (29.5%) أما تكرار أساتذة التعليم الابتدائي بالمستوى المعتدل للضغوط النفسية المقدر بـ: (29)

بنسبة (27.6%). ومنه نرفض الفرضية البحثية المنصوصة بـ: يتميز أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى ضغوط نفسية مرتفع.

والشكل البياني التالي: يعرض مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.



يتضح من الشكل(02): أن من لهم مستوى ضغوط نفسية مرتفع من أساتذة التعليم الابتدائي تقدر نسبتهم بـ: (42.9 %) وهي الأكبر نسبيا، بالمقابل نجد من لهم مستوى ضغوط نفسية منخفض من أساتذة التعليم الابتدائي تقدر نسبتهم بـ: (29.5 %)، أما من لهم مستوى ضغوط نفسية معتدل من أساتذة التعليم الابتدائي تقدر نسبتهم بـ :(27.6 %).

1-2عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

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

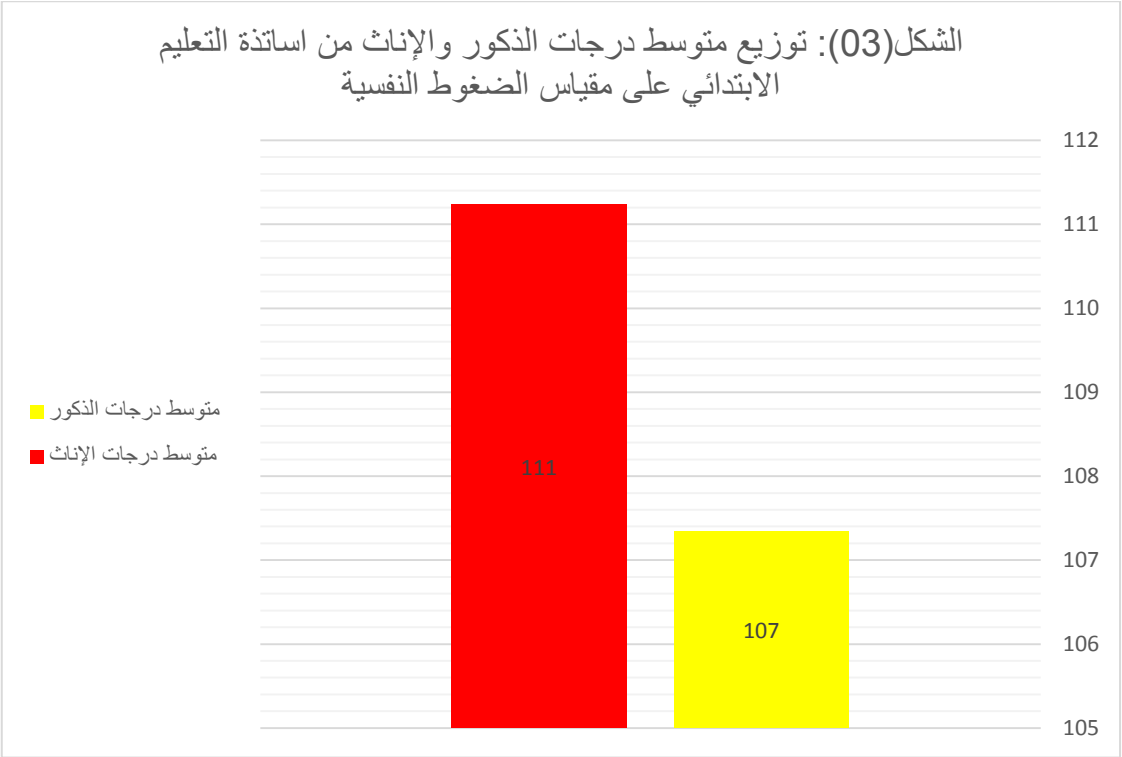
جدول(07): دلالة متوسط الفروق بين الذكور والاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية

المتغير		العينة n	المتوسط حسابي $\bar{X}$	الانحراف معياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة احتمالية	الدلالة حصائية
الضغوط النفسية	ذكور	29	107	18.10	-4	-0.92	0.36	غير دال
	إناث	76	111	19.99				

$t_{t\,(df\ 103,\alpha 0.05)} = 1.98$

يتضح من بيانات الجدول(07) أن متوسط درجات الضغوط النفسية عند الذكور من أساتذة التعليم الابتدائي بلغ قيمة(107) بانحراف معياري(18.10)، ومتوسط درجات الضغوط النفسية عند الإناث من أساتذة التعليم الابتدائي البالغ(111) بانحراف معياري(19.99)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (0.92-) بقيمة احتمالية محسوبة (0.36) أكبر من مستوى الدلالة(α=0.05). ومنه نقبل بالفرضية القائلة أنه: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية؛ مما يدل على أن اختلاف الجنس(ذكور– إناث)لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

ويوضح الرسم البياني التالي متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية



يتضح من الشكل(03): أن متوسط درجات الذكور على مقياس الضغوط النفسية البالغ (107)، متساوي تقريبا مع متوسط درجات الاناث على مقياس المرونة النفسية البالغ (111). والرسم البياني يؤكد أنه لا يوجد اختلاف في تباين درجات الذكور ودرجات الاناث من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مراحل الأقدمية في الوظيفة (أقل من10سنوات/من10إلى20سنة/اكثر من20سنة) لدى أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار التباين الأحادي(ANOVA)، وبعد التأكد من فرضيات اختبار "ف" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الاحصائية:

جدول(08): نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمراحل الأقدمية في الوظيفة

مقياس الضغوط النفسية	العينة N	المتوسط حسابي $\bar{X}$	الانحراف معياري S	قيمة ف (f	القيمة احتمالية	الدلالة حصائية
أقل من10سنوات أقدمية	35	108	17.48	3.083	0.0501	غير دالة
من10إلى20سنة أقدمية	35	117	17.94			

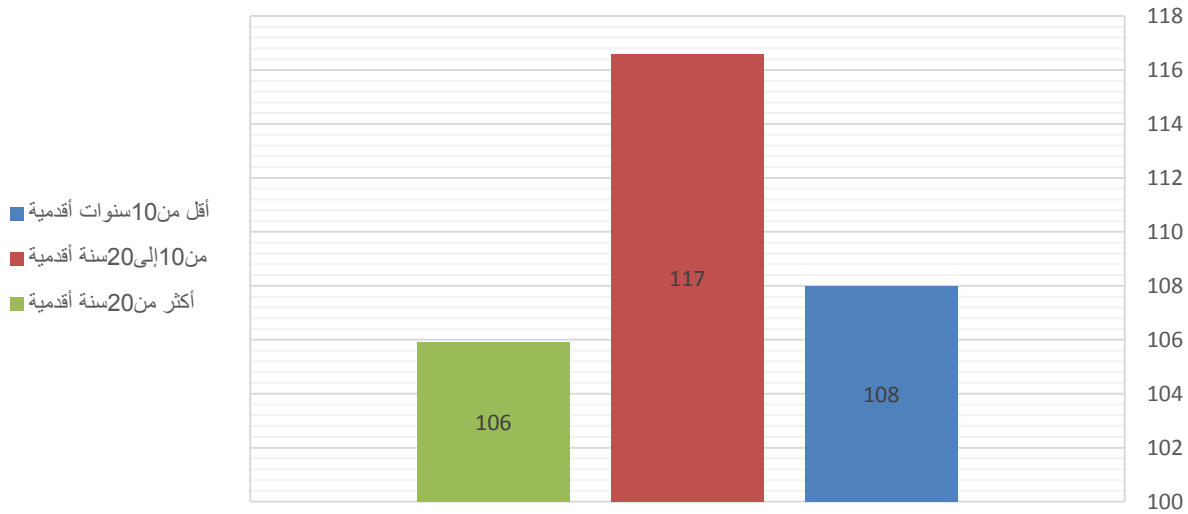
اكثر من20سنة أقدمية	35	106	21.63			
المجموع	105	110	19.48			

$f_{t\,(df\ (2,102),\alpha 0.05)} = 3.085$

يوضح الجدول(08): نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه، ومنه نستنتج عدم وجود فروق بين مراحل الأقدمية في الوظيفة لدى أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية حيث جاءت قيمة(ف)(3.083)، بقيمة احتمالية:(0.0501) أكبر من مستوى الدلالة(α=0.05). ومنه نقبل بالفرضية القائلة أنه: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين مراحل الأقدمية في الوظيفة(أقل من10سنوات/من10إلى20سنة/اكثر من20سنة)لدى أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية؛ مما يدل على أن اختلاف مراحل الأقدمية في الوظيفة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الضغوط النفسية.

ويوضح الرسم البياني التالي: متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمراحل الأقدمية في الوظيفة

الشكل(04): توزيع متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمراحل الأقدمية في الوظيفة



يتضح من الشكل(04): أن متوسط درجات من لهم أقدمية في الوظيفة أقل من 10 سنوات من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية البالغ (108)، ومتوسط درجات من لهم أقدمية في الوظيفة تتراوح بين10إلى20سنة من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط

النفسية البالغ(117)، ومتوسط درجات من لهم أقدمية في الوظيفة أكثر من20سنة من أساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية البالغ(106) متقاربة على حد ما.

2-تفسير ومناقشة فرضيات الدراسة:

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه" يتميز أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى ضغوط نفسية مرتفعة".

من خلال الجدول (06) توصلت نتائج الدراسة الى أن الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي غير حقيقي وغير دال احصائيا. ويمكن تفسير النتائج على أن الأستاذ لا يتميز بمستوى محدد من الضغوط النفسية ، وان حالته النفسية مرتبطة بعدة عوامل داخلية أو خارجية تؤثر تأثيرا مباشرا على مستوى الضغوط النفسية لديه حسب استجابة الفرد لهذه الأحداث الضاغطة وطرق معالجتها والتعامل معها، وإمكاناته الداخلية لمواجهتها، ودليل على ذلك الاختلاف القائم في مستوى الضغوط النفسية لدى نفس الفرد وذلك عند تغيير البيئة المسببة للضغوط مثل انتقاله من مدرسة الى مدرسة أخرى أو من بلد الى بلد أخر حيث توجد وسائل العمل اللازمة والحوافز المادية والظروف الملائمة اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا.

وبالتالي لا يمكن القول ان أستاذ التعليم الابتدائي يتميز بمستوى ضغوط نفسية مرتفع أو متوسط أو منخفض لأن هناك ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة.

كما نصت دراسات سابقة على عكس ذلك مثل دراسة(**العنزي**، 2014 ، **شقاح**، 2009 ، **عواودة**، 2009، **الزيودي**، 2007) قد أشارت الى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين جاء " متوسطا"، بينما أشارت نتائج دراستي (**الكحلوت والكحلوت**، 2006، **خليفات والزغلول**، 2003) الى "ارتفاع" مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين.

2.2.تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه (لا توجد فروق دالة احصائيا عند أساتذة التعليم الابتدائي بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية).

ومن خلال الجدول(07) توصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود تباين في درجات قياس الضغوط النفسية باختلاف الجنس، فهناك عدة صعوبات وعراقيل مشتركة تكون سببا في توترهم لان مهنة التعليم بطبيعتها مهنة شاقة كما يشير اليها العديد من العلماء. حيث ذهب باحثون آخرون أمثال " كوبر ، صالون، ووليامس" Cooper " "، " Sloan & Williams (1988) في سياق الإجماع على أنه تم تصنيف التدريس من بين أكثر المهن المجهدة ، حسب نتائج الدراسات التي أجريت في مختلف بلدان العالم ، و سميت هذه الظاهرة بإجهاد المعلمين مع اختلاف المصادر المسببة لها. وبالتالي تفرض عليهم الكثير من الضغوط نذكر منها:

ضغوط العلاقات مع الزملاء، الضغوط الإدارية وعبء العمل، الضغوط مع المتعلمين (صعوبة ضبط التلاميذ وتفاوت مستواهم، ضعف التركيز، اللامبالاة)، بالإضافة الى الظروف الاقتصادية والاجتماعية والاسرية والفيزيقية.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة بسطا لورانس (1990)، بعنوان "ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ومصادره والانفعالات النفسية السلبية المصاحبة للضغوط". التي توصلت الى عدم وجود أي فروق دالة بين الذكور والاناث في درجة الاحساس بضغوط العمل.

ومن ناحية أخرى هناك دراسات توصلت الى عكس ذلك من بينها دراسة السيد عبد الدايم عبد السلام سكران (1998) بعنوان " أثر الخبرة وفعالية الذات على الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي التي توصلت الى وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى الضغوط النفسية.

3.تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على انه (لا توجد فروقا دالة احصائيا لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الاقدمية على مقياس الضغط النفسي).

من خلال الجدول (08) توصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى أستاذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة المهنية ويمكن تفسير النتيجة الحالية انه رغم اختلاف سنوات العمل الا انه لا توجد فروق في الضغوط النفسية وهذا قد يرجع لعدة مصادر ومعوقات يمكن ان تصادف المعلم بعيدا عن الاقدمية في العمل.

فنجد هناك مصادر تنظيمية، مصادر شخصية ومصادر وظيفية، نذكر منها: الوضع المادي وعدم القدرة على اشباع الاحتياجات الأساسية، ساعات العمل، سلوكات الشغب للتلاميذ وتدني الإنجاز، تباين مستويات التلاميذ مع التغيير المستمر للمنهاج، البيئة المدرسية، المشاكل الإدارية.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة فؤاد صبيرة واخرين(2014): بعنوان :الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية.التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني وفقا لمتغير الخبرة.

3-الاستنتاج العام للدراسة:

بعد تعرفنا على الفصول النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة يمكن القول أن هذا البحث يعتبر من البحوث النفسية والتربوية، وهذا من خلال وصف ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات ولاية الوادي.

وتفسير وتحليل النتائج المتوصل عليها وكل ذلك من خلال اختيار تساؤلات وفرضيات البحث وكان ملخص النتائج المتوصل اليها كالتالي:

*لا يتميز أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى الضغوط النفسية مرتفع

*لا توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية باختلاف الجنس

* لا توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية

وخلصت الدراسة الى جملة من الاقتراحات:

من خلال اجراء هذه الدراسة برزت بعض النقاط التي يمكن أن تعتبر مشكلات يمكن التغلب عليها والتحكم فيها أهمها:

*وضع برنامج ارشادي للتخفيف من ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

*اعطاء اعتبار للعواقب النفسية للأساتذة وذلك بتحفيزهم ماديا ومعنويا.

*ضرورة وضع نمط اشراف عادل يتيح مشاركة العمل .

*اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغوط النفسية.

*محاولة التقليص من مسببات الضغوط النفسية وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارس فيها الأستاذ عمله في المدرسة.

*على الأستاذ أن يدرك خطورة تعرضه للضغوط النفسية وما يترتب عنها من اثار سلبية تؤثر على صحته النفسية والجسمية .

* وضع سياسة أجور عادلة تتماشى مع المجهودات التي يبذلها الأساتذة.

*ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة المناسبة والمحيطة بالأساتذة بحيث تقلل من الضغوطات النفسية الملقاة عليهم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا: المراجع العربية

1/- أحمد نايل العزيز وأحمد عبد المطيف أبو أسعد(2009). **التعامل مع الضغوط النفسية،** دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان- الأردن.

2/- أبوحبيب، نبيلة أحمد(2010). **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي** لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة. رسالة ماجستير.جامعة الأزهر.غزة.

3/- بلحاج فروجة(2011). **التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي.** رسالة ماجستير. جامعة مولود معمري- تيزي وزو.

4/-ثامر حسن علي السمران و عبد الكريم عبد الله المساعيد(2014). **سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.** دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن- عمان

5/- حاج شتوان، محمد بلقاسم ، **الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي** ، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلدة 3، العدد1، سبتمبر2016

6/- حدة، يوسفي.**الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي للوقاية من الضغوط النفسية،** مجلة الدراسات والبحوث، العدد21.جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي. مارس 2017

7/- رياض نايل العاسمي(2016).**علم النفس الصحة الاكلينيكية.** الطبعة الأولى، دار العصار العلمي للنشر والتوزيع، دمشق.

8/- رجاء وحيد دويدي(2000). **البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية.** الطبعة الأولى. دار الفكر، دمشق- سورية.

9/-راضية داود (2012). **الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا** دراسة ميدانية على عينة من مستشفى رأس الماء-سطيف، شهادة ماجستير جامعة فرحات عباس - سطيف.

10/-زياد، بن علي بن محمودالجرجاوي(2011). **القواعد المنهجية التربوية لبناء استبيان.** مطبعة أبناء الجراح.فلسطين.

11/–سعدي، روقية(2014). **واقع الاعلام المدرسي في مؤسسات التعليم الثانوي من وجهة نضر تلاميذ سنة أولى ثانوي ومستشاري التوجيه،** رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة العربي من مهيدي، أم البواقي –الجزائر.

12/–السيد يوسف جمعة(2004). **ادارة ضغوط العمل.** الطبعة الأولى.دار اتيرك، بيروت.

13/–سلاف، مشري.الضغط النفسي في مجال المدرسي: **مفهوم ومصادر واستراتيجيات المواجهة.** مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية.جامعة بابل. العدد29.أكتوبر 2016

14/– شابني سمية (2012) بعنوان : **الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغييرات الجديدة في المنظومة التربوية.** رسالة ماجستير، جامعة الجزائر02، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

15/– شادي، محمد أبو مصطفى(2015). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار** لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية. رسالة ماجستير. الجامعة الاسلامية كلية التربية: غزة

16/– شويطر، خيرة(2017). **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.**طلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة وهران 2

17/–طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين(2006).**استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية،** دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

18/–عريس، نصر الدين(2017).**استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي** دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي–بتلمسان، شهادة دكتوراء، جامعة أبي بكر بلقايد

19/–عبد الرحمن بن سليمان الطريري(1993).**مفهوم تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته.**الطبعة الأولى. مركز الاسكندرية

20/- علي اسماعيل عبد الرحمان(2008). **الضغوط النفسية القاتل الخفي**. الطبعة الثانية. دار اليقين للنشر والتوزيع.مصر.

21/-العبودي فاتح(2008). **الضغط النفسي و علاقتها بالرضا الوظيفي** دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيجل، جامعة منتوري قسنطينة

22/- فاروق السيد عثمان(2001).**القلق وإدارة الضغوط النفسية**.دار الفكر العربي:القاهرة.

23/- فراس قريطع(2017)، **الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة،** المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد4، الأردن

24/- فؤاد، صبيرة واخرين .**الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية**.كلية الأداب والعلوم الانسانية مجلد36، العدد4، جويلية2014

25/- فايزة، غازي العبد الله (2014).**استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين** في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه، جامعة –دمشق.

26/- قمومة، سفيان(2020).**الاحصاء الاستدلالي**.جامعة حسيبة بن بو علي–الشلف

27/-كويك نرتس(2006). **كيف نتغلب على الضغوط النفسية في العمل**.ترجمة محمد. دار الفاروق للنشر والتوزيع.

28/- ماجدة بها الدين السيد العبيد(2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية،** الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

29/- محمد، عصام أبو ندى(2015). **الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العامل** بمستشفى كمال عدوان بمحافظة غزة. رسالة ماجستير. علم النفس من كلية التربية. الجامعة الاسلامية –غزة.

30/- منى، العامرية(2014). **أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري،** بمحافظة داخلية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب: سلطنة عمان.

31/- مطاطلة، موسى(2010).**ضغوط العمل وعلاقتها بالتوافق المهني،** دراسة ميدانية على رجال الحماية المدنية –سكيكدة. رسالة ماحستير.جامعة منتوري–قسنطينة.

32/–ممدوح، صالح علي سليمان. **مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية،** مجلة كلية التربية، المجلد 34، العدد165.أكتوبر 2015.

33/- مهدي، بلعسلة فتيحة. **أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها.** مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية.جامعة تيزي وزو.2011.

34/- معتز، عبد العزيز (2012): **الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات.** رسالة ماجستير، جامعة الجزيرة، كلية التربية- حنتوب، قسم علم النفس التطبيقي.

35/–نائف على أيبو(2019).**الضغوط النفسية،** دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الاسكندرية

36/–ناصر، سيد جمعة الرشيد(2001).**أثر الضغوط النفسية على أبعاد مفهوم الذات لدى عينة طلاب جامعة المنيا،** رسالة ماجستير، جامعة المنيا.

37/–هارون توفيق الرشيدي(1999).**الضغوط النفسية طبيعتها أسبابها،** الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة

38/- يوسف، عبد الفتاح. **الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية.**
مجلة مركز البحوث التربوية، المجلد8، العدد15، يناير 1999، جامعة قطر.

ثانيا : المراجع الأجنبية

39/- Nicole Royer et autres (2001): Stress psychologique chez les enseignants québécois

40/-Rebro (1999) : Pressions de travail des contrôleurs aériens à l'aéroport Ude Geiser au Brésil

41/-Happlin et Hipps (1991) Stress psychologique chez les enseignants

الملاحق

الملحق (01): استبيان الضغوط النفسية

جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي

كلية: العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

استبيان

التعليمات :

يهدف هذا الاستبيان لغرض إجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان "**الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي** " والتعرف على اتجاهك نحو الضغوط النفسية ، فلا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة على الفقرات، فالمطلوب منك أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي عن البنود التالية. أمام كل منها ثلاث خيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (x) عند ذلك الاختيار وتأكد جيدا من أن تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل سؤال، ولا تترك أي فقرة دون الإجابة عنها، ونعلمك أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة فلا يتم ذكر اسمك فيها، ولا يطّلع عليها أحد سوى الباحثين وستستخدم لاغراض البحث العلمي فقط.

البيانات الشخصية :

الجنس: انثى ☐ ذكر ☐

عدد سنوات العمل: أقل من 10سنوات ☐ من 10الى 20 ☐ من 20 فما فوق ☐

اقلب الورقة وابدأ بالإجابة

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	ابدا
1	أعاني من نقص الانتباه.			
2	أشعر بآلام وتقلصات بالمعدة.			
3	علاقاتي بزملائي في العمل خارج العمل محدودة.			
4	أشعر بالإحباط وعدم السعادة.			
5	ينتابني شعور سريع بالإجهاد.			
6	علاقتي بطلابي فاترة.			
7	أعاني خلافات زواجية بسبب العمل.			
8	أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل.			
9	أعاني من قلة التركيز.			
10	ينتابني صداع شديد.			
11	من الصعب علي مشاركة الاخرين في مناسباتهم الاجتماعية			
12	ينتابني شعور بالأرق.			
13	أعاني فقدان الوزن عما كنت عليه.			
14	أجد صعوبة في التعامل مع زملاء العمل.			
15	أشعر بزيادة في معدل أخطائي			
16	أشعر أن مزاجي متقلب.			
17	أشعر بعدم الثقة غير المبررة بالآخرين.			
18	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.			
19	أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب انشغالي بعملي.			
20	شهيتي للطعام ليست جيدة.			
21	أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.			
22	ضربات قلبي غير منتظمة.			
23	أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في الانشطة المدرسية			

24	ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب من الحياة.				
25	أحب أن أكون بمفردي.				
26	أتخذ قرارات خاطئة.				
27	أعاني رعشة في اليدين.				
28	زياراتي لأصدقائي قليلة بسبب انشغالي بالعمل.				
29	الأيام يشبه بعضها بعضا.				
30	أعاني من زيادة العرق.				
31	علاقاتي مع رؤسائي يسودها التوتر.				
32	أشعر بالتذبذب في التفكير.				
33	أعاني اضطراب في التفكير				
34	يدور حوار بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث ومواقف				
35	اشعر بتعاسة من العمل بمهنتى الحالية.				
36	أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء اليوم الدراسي.				
37	أعمل ساعات طويلة من اليوم مما يجعلني أهمل علاقاتي بالناس.				
38	أشعر أنني آلة مهمتها العمل.				
39	أشعر بسوء التوافق الاجتماعي بسبب عملي.				
40	أشعر أن أدائي لعملي يتعارض مع المستوى الذي كنت أتمناه.				
41	أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة				
42	ضيق التنفس يلازمني أثناء الحصص.				
43	من الصعب على الاهتمام بما يجري من حولي من أحداث				
44	أصبحت حياتي روتينًا يوميا لا أغيره.				
45	أعاني من فرط الشهية.				
46	ضغوط العمل تفوق قدرتي على الانجاز				
47	أخطئ في تفسير الأحداث والمواقف.				
48	أعاني حالة شديدة من الإمساك.				

49	أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل طوال الوقت.				
50	فقدت الشعور بمتعة الحياة لانغماسي المتواصل في مهام عملي				
51	أعاني من آلام المفاصل.				
52	أشعر أني أقل مكانة في عملي.				
53	أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال.				
54	أغضب لأتفه الأسباب.				
55	أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم				
56	علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بالعمل.				
57	اصبحت قليل الاهتمام بمتع الحياة من حولي				
58	أعاني من عسر الهضم.				
59	أشعر أن قدراتي وإمكاناتي أكبر مما أكلف به من أعمال أو مهام.				
60	ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس.				
61	خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمرا صعب المنال.				
62	لا أشعر لحياتي أي معنى أو هدفًا.				
63	أحاول تغيير عملي الحالي.				
64	أشعر بالقلق على أمور لا تستدعي القلق				

الملحق (02): نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام (SPSS)

Tests of Normality

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov[a]			
Sig.	df	Statistic	Sig.	Df	Statistic	
.247	105	.984	.073	105	.083	توزيع درجات ى الضغوط النفسية دى اساتذة التعليم الابتدائي

a. Lilliefors Significance Correction

ANOVA

توزيع درجات قياس الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي

Sig.	F	Mean uare	Df	Sum of uares	
.050	3.083	1125.067	2	2250.133	Between oups
	3.085	364.962	102	37226.114	Within oups
			104	39476.248	Total

Contrast Coefficients

Contrast	الخبرة المهنية لأساتذة التعليم الابتدائي		
	أقل من سنوات	من 10إلى20	أكثر من20
1	3	4	5

توزيع درجات قياس الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

Std. Deviation	N	Mean	الأقدمية في طيفة لدى أساتذة ليم الابتدائي
17.477	35	108	أقل من 10 سنوات
17.935	35	117	من 10 إلى 20

Descriptives				
Std. Error	Statistic			
1.901	110.16	Mean		توزيع درجات قياس الضغوط فسية لدى اساتذة تعليم الابتدائي
	106.39	Lower ound	95% nfidence erval for ean	
	113.93	Upper ound		
	109.76	5% Trimmed Mean		
	107.00	Median		
	379.579	Variance		
	19.483	Std. Deviation		
	72	Minimum		
	158	Maximum		
	86	Range		
	27	Interquartile Range		
.236	.217	Skewness		
.467	-.381	Kurtosis		

21.628	35	106	أكثر من 20 سنة
19.483	105	110.16	Total

مقياس الضغوط النفسية				
x1=	**80.94**	(فما أقل - 81)	7	0.07
x2=	**100.42**	(82 - 100)	24	0.23
x3=	**110.16**	(101 - 110)	29	0.28
x4=	**119.90**	(111 - 120)	12	0.11
x5=	**139.38**	(فأكثر - 121)	33	0.31
	م	**110.16**	**105**	1
	ع	**19.48**		
المجموع	المرتفع	المعتدل	المنخفض	
105	45	29	31	ت.و
105	35.00	35.00	35.00	ت.م
	10.00	-6.00	-4.00	

	100.00	36.00	16.00	
4.34	2.86	1.03	0.46	
1.00	42.9%	27.6%	29.5%	
df=2	5.99	المجدولة	α=0.05	

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means							Levene's Test for Equality of Variances			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	T	Sig.	F		
Upper	Lower									
4.548	-12.332	4.256	-3.892	.363	103	-.915	.944	.005	Equal variances assumed	توزيع درجات قياس الضغوط النفسية لدى طلبة التعليم الابتدائي
4.261	-12.045	4.069	-3.892	.343	55.638	-.956			Equal variances not assumed	

Group Statistics

Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	الذكور/الاناث	
3.361	18.101	107	29	ذكور	توزيع درجات قياس الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي
2.294	19.995	111	76	إناث	

تم بحمد الله