

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



قسم: علم النفس وعلوم التربية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

أثر الضغوط النفسية على تقييم المكتسبات لدى أساتذة الطور الابتدائي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة الطور الابتدائي بولاية الوادي

مذكرة مكاملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

تحت إشراف:

* د. الساسي حوامدي

من إعداد الطلبة:

* ثامر السعيد

* بوغزالة عمر عبد الحميد

لجنة المناقشة:

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	الاستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	رئيساً	استاذ محاضر -أ-	بن حسين يونس
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مشرفاً ومقرراً	استاذ محاضر -أ-	د. حوامدي الساسي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	ممتحناً	استاذ محاضر -أ-	د. جاب الله عبد البارئ

السنة الجامعية: 2023/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

يقول تعالى في محكم كتابه ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾

فالحمد لله الذي يقل مع جلاله حمد الحامدين، والشكر له على ما تفضل وأنعم والصلاة والسلام على خير المرسلين، نبي الله الأكرم.

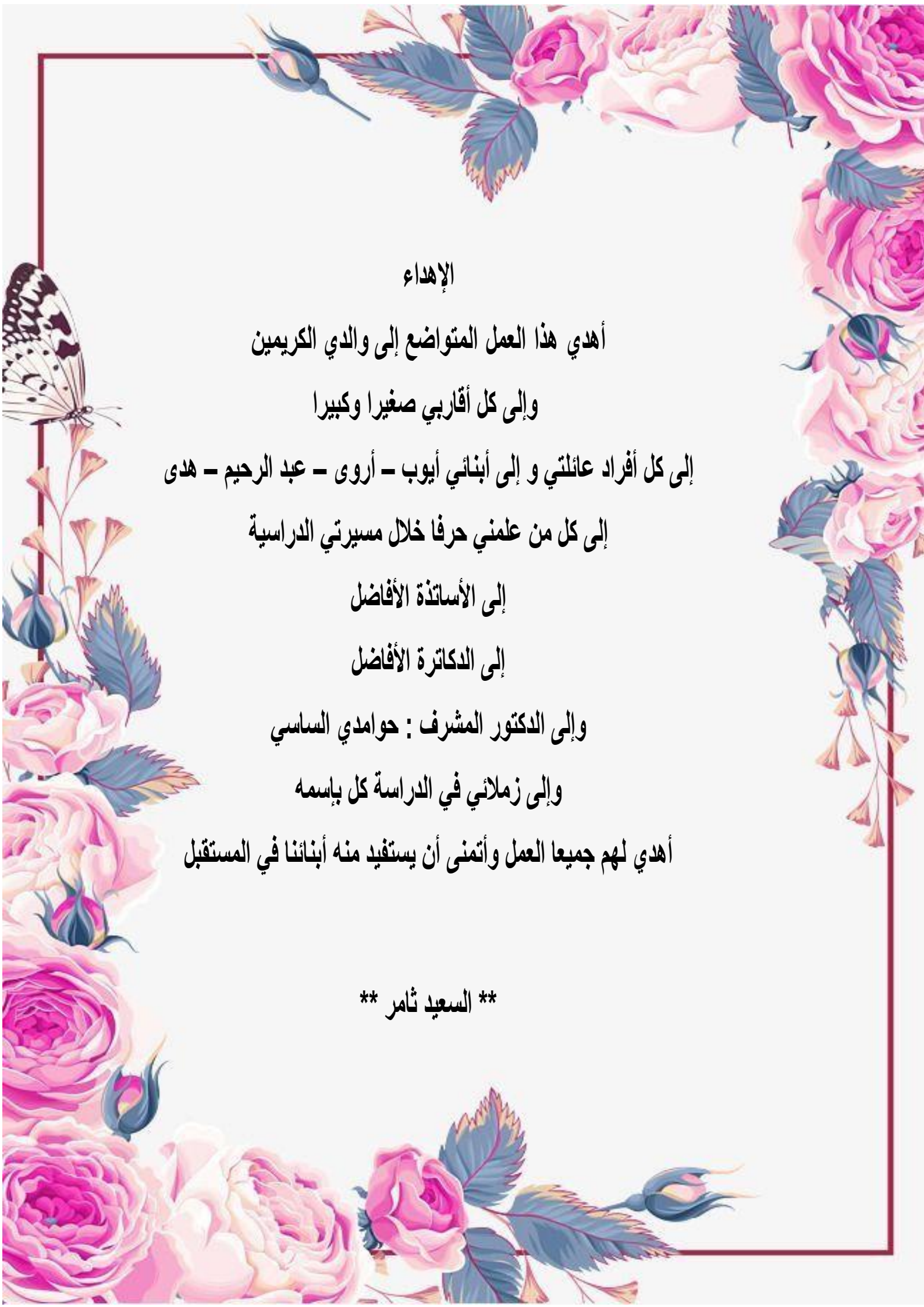
ونتقدم بالشكر إلى من رسم لنا طريق النجاح ورعى هذه الثمرة منذ أن كانت فكرة في الأذهان إلى غاية اخراجها في هذه الصورة.

إلى الأستاذ المشرف: "د. الساسي حوامدي".

وإلى الأستاذ: "يونس بن حسين" الذي ساعدنا في الحسابات الإحصائية.

وإلى المفتش "الهادي عوين" الذي ساعدنا خلال القيام بالدراسة الميدانية.

وإلى الدكتور "جواب الله عبد الباري" على المساعدة.



الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي الكريمين
وإلى كل أقاربي صغيرا وكبيرا
إلى كل أفراد عائلتي و إلى أبنائي أيوب - أروى - عبد الرحيم - هدى
إلى كل من علمني حرفا خلال مسيرتي الدراسية
إلى الأساتذة الأفاضل
إلى الدكاترة الأفاضل
وإلى الدكتور المشرف : حوامدي الساسي
وإلى زملائي في الدراسة كل باسمه
أهدي لهم جميعا العمل وأتمنى أن يستفيد منه أبنائنا في المستقبل

**** السعيد ثامر ****

الإهداء

الى كل من أضاء بعلمه عقل غيره او أهدى بالجواب الصحيح خيرة سائله

فأظهر بسماحته تواضع العلماء وبرحابته مساحة العارفين.

أهدي هذا العمل المتواضع الى أبي الذي لم يبخل عليا يوما بشيء

وإلى أمي التي نوبتني بالحنان والمحبة

وإلى زوجتي العزيزة وأبنائي الكرام : مروى - علياء - شعيب - هنية

فأنتم وهبتموني الحياة والامل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة.

الى كل من علمني النجاح والصبر ولكل من أعطاني ومد لي يد العون

من قريب أو بعيد وساعدني في إنجاز هذا العمل وأخص بالذكر

المشرف الدكتور: الساسي حوامدي

**** بوغزاله عمر عبد الحميد ****

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ولاية الوادي، إلى جانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغيري الجنس والأقدمية لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، حيث تم اجراء الدراسة على عينة مكونة (99) أستاذ وأستاذة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وباستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية، (استبيان)والذي تم تصميمه من طرف المفتش /الهادي عوين/وتم معالجة فرضيات الدراسة بالأساليب الاحصائية التالية: اختبار ت- واختبار كا2 واختبار التحليل التباين الأحادي anova وكانت النتائج المتوصل اليها كالتالي:
*النتائج المتوصل اليها: 71/من مجموع 99أستاذ لديهم مستوى متوسط من الضغوط النفسية/يختلف اختلافا معنويا عن باقي المستويات

*توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.02) بين الذكور والاناث من اساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية وهي قيمة أقل من (0.05).
*توجد فروق دالة احصائيا بين مستويات الأقدمية تعزى الى عامل الأقدمية.
الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، تقييم المكتسبات، الطور الابتدائي.

Abstract:

The current study aimed to reveal the level of psychological stress among primary education teachers in the state of El Oued, in addition to identifying differences in the level of psychological stress according to the variables of gender and seniority. In our study, we relied on the descriptive, correlational approach, as the study was conducted on a sample consisting of (99) teachers. and a professor who were chosen randomly.

Using data collection tools represented by the psychological stress scale (questionnaire), the study hypotheses were addressed with the following statistical methods: t-test, Ka2 test, and 1-way analysis of variance (Anova) test. The results were as follows:

* There is a varying level of psychological pressure among the majority of professors, which is the average level, and their number was (71).

* There are statistically significant differences at the significance level (0.02) between male and female primary education teachers on the psychological stress scale, which is a value less than (0.05).

* There are statistically significant differences at the significance level (0.02) 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, which is a value less than (0.05).

Keywords: psychological pressures, assessment of gains, primary stage.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

الملخص

I.....	فهرس المحتويات
IV.....	فهرس الأشكال والجداول
أ.....	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

2.....	1. الإشكالية:
4.....	2. تساؤلات الدراسة:
4.....	3. فرضيات الدراسة:
4.....	4. أهمية الدراسة:
5.....	5. أهداف الدراسة:
	6. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
6.....	7-الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

2.....	تمهيد:
3.....	1. مفهوم الضغط النفسي:
3.....	1.1. لغة:
3.....	2.1. اصطلاحا:
4.....	2. مصادر الضغط النفسي:
4.....	1.2. المصادر الداخلية للضغوط النفسية:
5.....	2.2. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:
6.....	3. أنواع الضغوط:
6.....	1.3. تصنيف على معيار الآثار المترتبة عليها:

7.....	2.3. تصنيف على معيار السبب:
7.....	3.3. تصنيف على معيار الشدة:
7.....	4.3. تصنيف على اساس الفترة الزمنية:
8.....	5.3. تصنيف على معيار المصدر:
8.....	6.3. تصنيف اعلى معيار الفئة التي ينتمي اليها الضغط:
9.....	4. أعراض الضغط النفسي:
12.....	5. النظريات المفسرة للضغط النفسي:
12.....	1.5. الضغوط والمنحى السيكودينامي:
13.....	2.5. الضغوط والمنحى السلوكي:
15.....	3.5. النظرية الفيزيولوجية:
16.....	4.5. النظرية المعرفية:

الفصل الثالث: تقييم المكتسيات

21.....	تمهيد:
21.....	1. تعريف التقييم:
22.....	2. تعريف المكتسيات:
22.....	أ. لغة:
22.....	ب. اصطلاحا:
22.....	3. تعريف تقييم المكتسيات:
22.....	4. أهداف تقييم المكتسيات:
24.....	5. أهمية تقييم المكتسيات:
24.....	6. سلبيات وايجابيات امتحان تقييم المكتسيات:
25.....	2.6. سلبيات تقييم المكتسيات:
25.....	7. بعض التعديلات المدرجة على امتحان تقييم المكتسيات:
25.....	1.7. الاجراءات البيداغوجية:
26.....	2.7. الاجراءات التنظيمية:

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:	31
1. منهج البحث:	32
2. حدود البحث:	32
3. أدوات القياس:	33
4. اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:	33
1.4. عينة الدراسة الأساسية:	33
2.4. أدوات الدراسة:	35
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة	
1. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الأول:	41
2. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الثاني:	43
3. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الثالث:	43
4. عرض وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:	44
5. عرض وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:	44
خلاصة الفصل:	45
التوصيات والاقتراحات:	46
قائمة المراجع:	47
الملاحق:	51

فهرس الأشكال والجداول

قائمة الأشكال

- الشكل رقم (01): مراحل عملية تقييم المكتسبات. 24
- الشكل رقم (02): يوضح مستويات الضغوط النفسية. 42

قائمة الجدول

- جدول رقم (01): يوضح أعراض وعلامات الضغط. 9
- جدول رقم (02) يبين توزيع العينة الاستطلاعية. 33
- جدول رقم (03): يبين التوزيع الكلي لبعض الابتدائيات التي قمنا فيها بالدراسة. 34
- الجدول رقم (04): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس. 35
- الجدول (05): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة. 35
- الجدول رقم (06): يوضح ابعاد الاستبيان. 36
- جدول رقم (07): يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس. 37
- جدول رقم (08): يوضح معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية. 38
- جدول رقم (09): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الضغوط النفسية 41
- جدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق بين مستويات الضغوط النفسية. 42
- جدول رقم (11): يوضح قيمة ودلالة الفروق الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس. 43
- جدول رقم (12): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الأقدمية
- 44

مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية من ابرز المشكلات التي تواجه الفرد في حياته اليومية بل ولا يكاد موقف يخلو من هاته الضغوط وتختلف هاته الضغوط باختلاف الموقف أو المشكلة التي يمر بها الفرد فنجد البعض منها يتعلق بظروف الحياة اليومية كالحاجيات الاساسية للفرد بينما نجد البعض الاخر يرتبط بظروف العمل والمهنة التي يزاولها الفرد وتعتبر هاته الاخيرة الاكثر انتشارا وتأثيرا على اداء الفرد المهني وخاصة التعليمي منها اذ يعد اصحاب أصحاب مهنة التعليم اكثر اصحاب المهن معاناة من غيرهم من تلك الضغوط نظرا لما تحتويه هاته المهنة من مشاق ومتاعب جسدية ونفسية حيث يقوم بأدوار متعددة تتمثل في التربية التكوين التعليم الارشاد، وقد أدرجت وزارة التربية الوطنية ما يسمى بالامتحان تقييم المكتسبات وفي الحقيقة أن هذا انسبة الامتحان ايجابي لماله من فوائد كبيرة بالنسبة للتلميذ، اذ يمكن المعلم من التعرف على النقائص والسلبيات التي يعاني منها التلميذ كصعوبة القراءة والكتابة والحساب، ومن خلال هذا امتحان يمكن أن تبلغ الإدارة الوصية على الصعوبات التي يعاني منها التلاميذ ومن ثم امكانية تداركها في المستقبل (مرحلة التعليم المتوسط).

حيث أن الضغوط أصبحت تواجه غالبية الناس خاصة العمال بما فيهم المدرسين لأن نتيجتها قد تكون عبارة عن صراعات بين متطلبات الحياة وقدرة العامل على الوفاء بها (الفرماوي، ص15)

فالضغط يحدث عندما يشعر الفرد بأن متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق كثيرا قدراته على مواجهتها، أو التعامل معها، وبعبارة أخرى كيف يرى الفرد الموقف الذي أمامه وما يتطلبه يعتبره مخيفا أم تحديا يمكنه التعامل معه (Lazarus:R.1966:p:52).

ألا أنه يجب على هؤلاء المعلمين أن لا يخضعوا لهذه الضغوطات والعمل على إيجاد الحلول والاستراتيجيات والمقترحات للتأقلم مع هذا الامتحان (تقييم المكتسبات)، حيث نجد ان بعض المعلمين يقومون بهذا الامتحان على أكمل وجه بالرغم من أن تقييمه نوعي.

وقد قسمنا الدراسة الى جانبين: الجانب الأول وهو الجانب النظري للدراسة يتكون من فصول وهي:

الفصل الأول: خصص الاشكالية الدراسة وتساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة وأهميتها، أهدافها، ثم تحديد التعريفات الاجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: خصص لموضوع الضغوط النفسية ثم التطرق الى التمهيد، تعريف الضغوط النفسية، مصادرها أنواعها، اغراضها، النظريات المفسرة لها وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: وتطرقنا فيه الى العناصر التالية:

- تمهيد

- تعريف التقييم

- تعريف المكتسبات

- تعريف تقييم المكتسبات

- أهداف تقييم المكتسبات

- أهمية تقييم المكتسبات

- سلبيات وإيجابيات تقييم المكتسبات

أما الجانب الثاني تمثل في الجانب الميداني للدراسة حيث اشتمل على فصلين:

الفصل الرابع: والذي خصص للإجراءات المنهجية للدراسة بعد التمهيد ثم إجراءات الدراسة الاستطلاعية، اجراءات الدراسة الأساسية من حيث منهج الدراسة حدود الدراسة البشرية والمكانية والزمانية ،عينة الدراسة الأساسية، أدوات القياس المعتمدة، الأساليب الاحصائية المستخدمة لتحليل البيانات ثم خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: وفي الأخير تم التطرق الى تمهيد، عرض، تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وخلاصة النتائج المتوصل إليها.

الجانِب النظري

الفصل الأول:

مدخل الى الدراسة

1. الإشكالية
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 7- الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان وهو من العوامل التي لها دورها وتأثيرها على صحة الرومانسية، فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنظم حيث يجعل الإنسان آمنا على مصدر قوته وإشباع حاجاته ويشعر الفرد بقيمته ويؤكد ذاته ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع، فإن كان نوع العمل مناسباً مع قدرات الفرد وميولاته المختلفة 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، 2011، 315).

إن مهنة التدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات إذ يكاد يقتصر والأستاذ على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية وكذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية إضافة إلى ضرورة الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته، وكل هذا يتم في ظل نظرة المجتمع المتدنية لهذه المهنة وغياب الدعم والتشجيع، والأستاذ لا يحظى بالسلطة والمكانة سواء داخل المدرسة أو خارجها، وفي نفس الوقت يطلب منه الكثير من المهام التي تفرض عليه من خلال التشريعات والتعليمات التربوية (عقون، 2012، 14) لأن مهنة التعليم مهنة شاقة ومتعبة قد تجعل الأساتذة يعانون كثيراً من عدة صعوبات وعراقيل قد تولد لديهم عدة ضغوط في مجال الحياة العملية، بحيث تكون هذه الضغوطات ناتجة عن أسباب كثيرة قد ترجع إلى الحياة التي يعيشها الأستاذ، أو إلى الظروف المحيطة به في كل الجوانب (الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية، الأسرية، الأكاديمية.....) كل هذه العوامل والمؤثرات تؤدي بالأستاذ إلى الضيق والإحباط واليأس والفشل في ممارسة نشاطه الدراسي وربما تؤثر على مستوى أدائه المهني وصحته

النفسية والجسدية وهذا سبب ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية، ، ولا بد للأستاذ أن يتمتع بصحة نفسية وجنسية جيدة وشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولا من الرضا عن الحياة المهنية والعملية التي يعيشها المعلم إذ أن نظرتة للحياة تنعكس بشكل مباشر على التلاميذ.

وقد أدرجت وزارة التربية الوطنية في السنة الماضية ما يسمى بإمتحان تقييم المكتسبات ومن بين أهدافه قياس درجة استيعاب التلاميذ للمواد وكيفية إيجاد الحلول المناسبة والكشف عن صعوبات التعلم التي يعانيها التلاميذ، ويعتبر تقييم المكتسبات نشاطا مندمجة في سيرورة التعليم والتعلم ويمارس وفق أسس ومبادئ تسمح بتأدية وظيفته وشخصية التي تسمح برصد مكتسبات التلاميذ الضروري للانخراط في تعليمات جديدة وقد لجأنا في بحثنا هذا إلى البحث عن مدى تقبل المعلمين لهذا البرنامج وما يحويه، وتشكل الضغوط النفسية التي يواجهها الأساتذة إهتماما كبيرا المختصين في مجال التربية وعلم النفس.

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات والابداعات 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 المستمرة. بل ولا بد للفرد من التعايش مع هذه الضغوط والتوترات فلا شك أن قدرا معتدلا من الضغوط مطلوب وضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط والإنجاز فكل فرد منا يستطيع أن يؤدي بشكل جيد ويحقق مستوى ملائما من التوافق الشخصي والإجتماعية والمهني في ظل المستويات العادية من الضغوط ولكن هذه الضغوط الحادة السلبية والتي من شأنها أن تعوق قدرة الفرد على التوافق داخل العمل (حسن، 2006، 9).

ومناسبة ذكره يمكننا طرح تساؤلات الدراسة الآتية:

2. تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة الطور الابتدائي الناتجة عن اجراءات امتحان تقييم المكتسبات؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغوط النفسية بسبب تقييم المكتسبات يعزى إلى عامل الجنس لدى أساتذة الطور الابتدائي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في شدة الضغوط النفسية التي تخلفها تقييم المكتسبات ترجع إلى عامل الأقدمية لدى أساتذة الطور الابتدائي؟

3. فرضيات الدراسة

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يخلفها امتحان تقييم المكتسبات تعزى إلى عامل الجنس لدى أساتذة الطور الابتدائي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يخلفها امتحان تقييم المكتسبات تعزى إلى عامل الأقدمية لدى أساتذة الطور الابتدائي.

4- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من خلال ما يلي:

- تسليط الضوء على بعض المشكلات النفسية التي تعترض اساتذة التعليم الابتدائي بعد اضافة امتحان تقييم المكتسبات.
- امكانية تدارك بعض الأخطاء من قبل المسؤولين والجهات الوصية ومن لهم علاقة بصياغة هذا الامتحان وإجراؤه بطريقة منظمة وسليمة.

- يعتبر هذا البحث عملية اثراء للعملية التربوية والنفسية والمتمثلة في الضغوط النفسية وتقييم المكتسبات، والبحث عن مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن اجراء هذا الامتحان.

5-أهداف الدراسة:

*التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بامتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

*مدى تقبل الأساتذة لهذا الامتحان.

*معرفة ما اذا كانت هناك فروق في الضغوط النفسية وامتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

6-التعريفات الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

* **تعريف الضغوط النفسية:** هو الحالة النفسية التي تؤثر على أستاذ التعليم الابتدائي في مهنة التدريس من الناحية الشخصية، الصحية، الأسرية وهذا يرجع إلى عدم القدرة على مواجهته للصعوبات والعراقيل التي تواجهه في حياته المهنية، وهذا ما يعبر عنها بعدد الدرجات التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة في هذا المقياس.

* **تعريف تقييم المكتسبات:** هو امتحان يعكس درجة الانسجام والعقلانية للتقييمات المقترحة على اعتبارها مظهرا أساسيا في الحكم على مستوى تملك الكفاءات ،وتمكن من معالجة مضبوطة لذوي صعوبات التعلم من جهة ومن جهة أخرى صياغة غير مؤجلة حتى لا تتحول الثغرات المتراكمة عبر سنوات الى عوائق التعلم يصعب علاجها من جهة أخرى كما يسمح هذا التقييم بإعطاء مؤشرات عن جودة التعليم في المدرسة.

6. الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

* دراسة يوسف عبد الفتاح (1999) بعنوان: "الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية"، تهدف هذه الدراسة للتعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، بالإضافة الى الوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط ومن ثم الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين والمرتبطة بهذه الضغوط، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً للأسس العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية حيث أجريت مقارنة بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (189) معلم ومعلمة باتباع المنهج الوصفي حيث أشارت نتائج الدراسة الى أن الضغوط الادارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الاولى يليها الضغوط الطلابية وأن ارتفع متوسطها نوع ما لدى المعلمات، ثم الضغوط التدريسية، والضغوط الناشئة على العلاقات بين الزملاء. أما الفروق بين الجنسين فقد اظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الادارية لصالح الذكور، أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير الى أن المعلمات أكثر معاناة من هذه الضغوط اذا ما قورنوا بالمعلمين. ولم تشر النتائج الى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط، كما تم مناقشة الحاجات الإرشادية 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 ومحاولة التعرف على العلاقة القائمة بين الضغوط وبين معدل الرضا، بالإضافة الى تحديد الارتباط الموجود بين الضغط النفسي ومحتوى العمل، وتكونت عينة الدراسة من عشرين (20) عامل وقد استخدمت الدراسة أداة

المقابلة وقباس الرضا الوظيفي والضغط النفسي، أما المنهج المتبع فهو المنهج الوصفي التحليلي وجاءت النتائج كالتالي:

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين متغير الضغط النفسي ومتغير الأجر.

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي ومحتوى العمل.

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي ونمط الاشراف.

* دراسة لشابني سمية (2012) بعنوان: "الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية. دراسة ميدانية على مدرسي مرحلة التعليم المتوسط"، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اهم العوامل التي تؤثر في سلوك المدرس وتسبب له ضغطا نفسيا بالإضافة الى التعرف على الانعكاسات والاثار النفسية الجسمية ،الفكرية والانفعالية الناجمة عن الضغط النفسي الذي يعاني منه درسوا مرحلة التعليم الابتدائي .تكونت العينة من (180) مدرس ومدرسة ،وقد استخدمت الدراسة أداة المقابلة ومقياس الضغوط النفسية، أما المنهج فهو المنهج الوصفي التحليلي .وقد توصلت الباحثة الى 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 ارتباطية بين شعور المدرسين بالضغط النفسي ودرجة ظهور أعراض الضغط لديهم.

* دراسة فؤاد صبيرة وآخرين (2014) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي باللاذقية بسوريا"، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة الذين لديهم الخبرة مع الأفراد الذين ليس لديهم خبرة (الخبرة فوق 5 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 جيغر لسحب العينات بدقة (0,05) وتوصلت نتائج الدراسة الى:

لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني وفقا لمتغير الجنس.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني وفقا لمتغير الخبرة

ثانيا: الدراسات السابقة الأجنبية

* دراسة هابلين وهيبس (1991): happlin et hipps

لقد اهتم الباحثان بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين: وقد أجرينا بحثا لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون وقد شملت العينة 219 معلما ومعلمة، طبق عليهم مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون وقد أشارت النتائج الى أن كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والادارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين، كما تبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون ومستوى الأداء المتوقع منهم، العبودي، 2008، ص، 12.

* دراسة نيكول روير وآخرين 2001 Nicole Royer et autres: بعنوان الضغط النفسي لدى مدرسي الكيبك.

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط لدى مدرسي الكيبك، واكتشاف أهم المصادر المسببة للضغط النفسي لديهم، تكونت عينة الدراسة (1158) مدرس ومدرسة من مختلف مراحل التدريس منهم (790) مدرة و(334) مدرس، وقد استعمل استبيان مقياس الضغوط اعده الباحثون لدراسة مشابهة وهم boyel.baglioni.et falzon. Borg.

وهو يقيس مستوى الضغط بالنسبة لمجموعة من المصادر تتمثل في سلوك التلاميذ، العلاقات مع الآخرين 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 تقل عن 6 سنوات هم أقل شعورا بالضغط من الآخرين على كل مصادر الضغط التي يحتويها المقياس ماعدا مصدر التقدير الاجتماعي، كما بينت الدراسة أن مدرسي المرحلة الابتدائية لديهم مستوى عالي 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 ما عدا مصدر التقدير الاجتماعي. /شابني 2012، ص 31/.

* دراسة candler (1982) عنوانها: "العلاقة بين الضغوط النفسية للأساتذة والسلوك الإداري لمدرء المدارس"، تكونت العينة من (360) أستاذًا من المراحل الابتدائية و(60) مديرا لمدارس ابتدائية حيث كانت النتائج كما يلي:

الأستاذ أقل تعرضا للضغوط حينما يكون مستغرقا في عمله، وتكون مفاهيمه متقاربة مع شروط العمل الذي يقوم به الأستاذ يكون أقل عرضة للضغوط النفسية كلما كانت علاقته مع المدير ايجابية. ان الأساتذة الحاصلين على شهادات عليا هم اقل عرضة للضغوط النفسية من ذوي الشهادات المتوسطة.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. مصادر الضغط النفسي
3. أنواع الضغوط النفسية
4. أعراض الضغط النفسي
5. النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مصطلح الضغط من المصطلحات القديمة المتناولة في عدة مجالات: (العلوم الطبيعية الفيزيائية، والعلوم الإنسانية، وتعتبر الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وذلك لاختراقها معظم الميادين الدراسة العمل، بيئة الجامعة إلخ) وفي حقيقة الأمر مفهوم الضغط النفسي مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن 17 ميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، ومن العلماء الذين استعملوا مفهوم الضغط في المجال الهندسي نجد هوكر Hooker حيث اعتبر الضغط استجابة النظام أو البناء للحمولة (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 17)، وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالصحة النفسية.

1. مفهوم الضغط النفسي:

بما أن مفهوم الضغط النفسي محوري في دراستنا سوف نتناوله من خلال معانيه في اللغة وفي الاصطلاح مع إبراز أهمية الأسس والنماذج التفسيرية التي يمكن تجميع التعاريف الخاصة بهذا المفهوم فيها، إضافة إلى ذكر لأهم تعاريف المختصين لهذا المصطلح.

1.1. لغة:

يشير معجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو: ضغطه ضغطا عصره وزحمه، شدد وضيق (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص16).

كلمة ضغط Stress مشتقة من الفعل اللاتيني stringers والذي يعني: الضيق والشدة، منه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre بمعنى طرق زراعية وجسمه مؤديا إلى الاختناق الذي يسبب القلق (شحاتة حسين زينب النجار 2003، ص208). الضغط: القهر والاضطراب وكذلك يعني الشدة والملكة (فتيحة بن زروال، 2003، ص445)

2.1. اصطلاحا:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال selys لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل او ظروف تفتح ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر (norbert sillamy. 2003.p256) كذاك هو حالة تصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع البيئة لتعرضه لأوامر ذاتية وبيئة تفوق طاقته الكيفية وينتج عنها مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية.

تعريف راجح 1979: الضغط حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من إحباط دافع أو أكثر، وهو حالة نفسية ثابتة نسبيا من القلق والتوتر تنشأ من التعارض بين دافعين لا يمكن إرضاءهما في وقت واحد (أحمد عزت راجح، 1979، ص545).

تعريف سيلبي selye: أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات بيئية معينة كالمشاكل الأسرية أو فقدان العمل،.... الخ والتي تضع الأفراد تحت ضغط نفسي (شهر يار الرواشدة، 2006، ص 20).

تعريف أكسون axon: الضغط النفسي هو حالة تحدث عندما يواجه افراد احدا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الاحداث (جمعة السيد يوسف، 2001، ص 956).

تعريف جوردن: هو الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم اتجاه اي مطلب يتم ادراكه على انه تهديد لرفاهيه وسعادة الفرد (رضوان ابراهيم بوناب، 2012، ص 28).

نفهم من كل ما سبق ان أصل الكلمة مستعار من العلوم الفيزيائية حيث تشير للشدة والصعوبة، إلا أنه انتقل استعماله الى مجال العلوم الانسانية العامة وعلم النفس خاصة وأصبح يعني استجابة نفسيه وانفعاليه وفيزيولوجية يحدثها الجسم اتجاه مطلب خارجي يهدد الفرد.

2. مصادر الضغط النفسي:

أن مسببات الضغط بصفه عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الاعضاء أو الداخلية في طبيعة شخصية للفرد ومسببات خارجية، اذ ان ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

1.2. المصادر الداخلية للضغط النفسية:

الانفعال في درجه معقولة يحمي الانسان من الخطر ويشحن طاقاته للانجاز لكن في حالات كثيرة تتحول الانفعالات الى مصدر من مصادر الاضطراب ومنها ما يلي:

1.1.2. نمط الشخصية: يعرفها عمار كشرو في معجمه بأنها تشير الى الخصائص والسمات التي تتوافر في تركيب وكيان الشخص (عمار الطيب كشرو. 1994، ص 266).

ويمكن تصنيف الأفراد الى نوعين من أنماط الشخصية أحدهما أكثر قابلية للضغط بسبب رغبته في انجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت والمبالغة في طموحاته وكأنه يسابق الزمن ويعرف بالنمط "أ"، اما النمط الثاني فيكون عكس النمط الأول ويعرف بالنمط "ب" يتميز بثقة والهدوء وكذا أخذ الامور ببساطه وأخذ الوقت في التعامل مع الأمور ومواجهتها (علي حمدي، 173، 2000)

2.1.2. المشكلات الصحية: المرتبطة بالصحة الجسدية والفيزيولوجية أي الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي الاستعداد لقبول المرض وضعف المقاومة الداخلية كذلك يرجع الضغط النفسي إلى نشاط الغدد وتضخم غده الادرينالين كيف يتزايد افراز الادرينالين منها عندما يواجه ضغوطا ونتيجة لهذا

تتحول الأنسجة إلى جلوكوز الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائما للمرض فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي (أحمد نايل عبد العزيز 2009، ص 33، 34)

2.2. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

1.2.2. المشاكل الأسرية: نذكر منها نقص التأييد الاسري التنافر الاسري انفصال الوالدين وغياب أحدهما مرض أحد الوالدين عدم استقرار المنزلي انعدام الحوار والتفاهم وكثرة المجادلات فاذا كان المناخ المنزلي مشبعا بالتوتر والخلافات والمشاكل فهذا يكون عاملا اضافيا يلقي بأعبائه على كاهل الفرد ويحمله ضغوطا مختلفة.

2.2.2. مشاكل العمل: وتنشأ من مهنة الفرد وعدم الرضا عن المركز الوظيفي أو عن الراتب أو اضطراب العلاقة بين الزملاء أو المدراء أو كثرة المسؤوليات.

3.2.2. المشاكل المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وازدياد تكاليف العيش.

4.2.2. المشاكل الاجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين وصعوبة تكوين صداقات كذلك العزلة موت عزيز صراع الاجيال (بهاء الدين ماجدة ، 2008، ص ص 30،31).

5.2.2. المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الزلازل والبراكين والأعاصير والفيضانات وغيرها (طه، سلامه عبد العظيم حسين 2006، ص 300)، وكذلك هي الخاصة بدرجة الحرارة والبرودة وتضاريس الأرض والموارد الطبيعية وازدحام السكان وقلة الخدمات... إلخ.

6.2.2. ضغوط سياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن الحكم القائم ونتيجة الصراعات السياسية وهيمنة قوى خارجية وغياب المشاركة السياسية.

7.2.2. ضغوط كيميائية: كإساءة استخدام العقاقير الكحول الكافيين النيكوتين المخدرات بأنواعها.

3. أنواع الضغوط:

حاول الباحثون تقسيم الضغوط الى انواع ذلك حسب معايير تصنيف معينه منها ما يلي:

1.3. تصنيف على معيار الآثار المترتبة عليها:

حيث ميز هانز سيللي بين نوعين من الضغوط وهما:

أ- ضغط ايجابي: هذا النوع من الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو الاداء الأفضل ويساعد على الابداع وتنمية الثقة بالنفس.

ب- ضغط سلبي: هو الصورة المدمرة ويؤدي الى اختلال وظيفي في تكيف الكائن (محمد حسن محمد حمدا، 2007، ص 167) يؤثر في حالته الجسدية والنفسية وهذا ما يؤدي الى اختلال في الاستجابة المعرفية والنفسية.

2.3. تصنيف على معيار السبب:

- الضغوط الأسرية: التنافر الاسري الانفصال وفاه... إلخ.
 - ضغوط النقص: الممتلكات الاموال نقص الأصدقاء ... إلخ
 - ضغوط العدوان: سوء المعاملة بين العائلة من الاقران.... إلخ.
- ضغوط السيطرة: التأديب العقاب القاسي (عمر وصفي عقيلي، 2005، ص595)

3.3. تصنيف على معيار الشدة:

صنفها باب كوك babcack إلى ثلاثة أنواع هي:

- ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية: كالعصاب وهذا نوع مرتبط بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.
- ضغط ذو أصل خارجي: اي صادرا من بيئة الفرد كم مواجهته للعراقيل خلال سعيه لتحقيق اهدافه.
- ضغط مرتبط بالحاجة إلى الابداع: فالمبدع في حاحه لان يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقاته الابداعية (لوكيا الهاشمي بن زروال فتيحة، 2006، ص 15 ص 16)

4.3. تصنيف على اساس الفترة الزمنية:

- أي الفترة التي تستغرقها الشدة أو التوتر ومدى تأثيرها على صحة الانسان ويقسم جينس الضغوط إلى:
- الضغوط البسيطة: تستمر من ثواني معدودة الى ساعات طويلة تكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن اشخاص أو أحداث غير هامة.
 - الضغوط المتوسطة: تمتد من ساعات إلى أيام وتتجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص غير مرغوب فيه.

- الضغوط المضاعفة: هي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتتجم عن أحداث كبيرة كموت شخص عزيز أو فشل دراسي فائق (فوزي عبد الخالق، 1996، ص14).

5.3. تصنيف على معيار المصدر:

صنفها mc grath إلى:

- الضغوط النتيجة عن البيئة المادية: يتعرض لها الفرد داخل نطاق دراسته أو عمله اثناء تأدية مسؤولياته.

- الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية: تظهر لدى الافراد الذين يتفاعلون معا في مجالات العمل او الدراسة.

-الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد: تعزى الى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة. (فاروق عبده فليه، السيد عبد المجيد، 2009، ص308).

6.3. تصنيف اعلى معيار الفئة التي ينتمي اليها الضغط:

وهنا تتعدد الانواع ونذكر ما يلي:

أ- ضغوط انفعاليه ونفسية: كالقلق الاكتئاب المخاوف المرضية...إلخ.

ب- ضغوط أسرية: بما فيها الصراعات الاسرية الانفصال تربيته الأطفال... إلخ.

ج- ضغوط اجتماعية: التفاعل مع الآخرين سواء كثرة اللقاءات أو قلتها... إلخ.

د- ضغوط العمل: الصراع مع الرؤساء تغيير مكان العمل كثرة المسؤوليات اضطراب العلاقة مع الزملاء.

إضافة لأنواع أخرى:

أ- ضغوط مالية: نقص الامكانيات المادية وتكاليف العيش المعيشية خسائر ماليه... إلخ.

ب- ضغوط دراسية: وهي نوعان نجد منها الضغوط الايجابية التي تحفز الطالب على الأداء والمثابرة وتتميز بعدم حد احتمال الطالب مما يجعل منها محفزا بدلا ان تكون عائقا

كالقلق الذي يسبق الامتحانات والذي يكون بدرجة متوسطة ومناسبة اما الضغوط السلبية هي التي تتجاوز حدها نطاقه احتمال الطالب حيث اصبحت تحد من امكانياته وتؤثر على قدراته كقلق الامتحان الزائد والمبالغ به.

ج- ضغوط متعلقة بالطبيعة: كالزلازل والفيضانات.... إلخ (محمد حسن غانم، 43)

د- ضغوط صحية: أن إصابة الانسان ببعض الأمراض العضوية خاصة المزمنة ومنها وما يرافقها من أعراض جانبيه وتكلفه ماديه تصبح هذه الأعراض مصدرا لشعور المريض بالضغوط النفسية (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص31)

4. أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا او ازعاجا فإنه يمر بخبره او حاله تعرف بالمواجهة او الهروب مع استمرار المصادر المسببه للضغط تظهر الأعراض الا انها تختلف ولا تظهر جميعا في وقت واحد ولا حتى على الجميع الأشخاص (علي عسكر، 2003، ص 160)، وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغط في الجدول التالي (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 34-35).

جدول رقم (01): يوضح أعراض وعلامات الضغط.

أعراض جسدية	اعراض نفسية وانفعالية	أعراض سلوكية	أعراض معرفية
- صداع	- قلق	- فرط الأكل أو	- النسيان وصعوبة
- كز الاسنان	- إهتياج	نقص الشهية	استرجاع
- جفاف الحلق	- شعور بخطر الموت	- إنعدام الصبر	- الاحداث
- شد الفكين	- إكتئاب	- ميل إلى الجدال	- صعوبة في
- ألم في الصدر	- غضب	- مماطلة	التركيز
- قصر التنفس	- فرط الحساسية	- زيادة التدخين	- صعوبة في اتخاذ
- خفقان القلب	- بلادة	الكحول، الأدوية	القرارات
- ارتفاع ضغط	- حزن	- إنعزال	- اضطراب في

الدم	- شعور بفقدان الامل	- تجنب المسؤولية	التفكير
- ألم عضلي	- شعور بعدم الأمان	- تغير في	-استحواذ على فكرة
- هسر الهضم	- شعور بالعجز	العلاقات العائلية	واحدة على الفرد
- إمساك أو	- شعور بالرغبة في البكاء	والحميمية	- انخفاض في
إسهال	- عدوانية	- تدهور في	الإنتاج أو دافعية
- زيادة في	- تقلب المزاج	العناية بالصحة	منخفضة
التعرق	- الخوف من المستقبل	- لوم الغير	- تزايد معدل
- أرق أو نوم		- عدم الثقة	الأخطاء
زائد		بالاخرين	- إصدار أحكام
- مرض متكرر			صارمة
- توتر عالي			
- آلام الظهر			
- التهاب الجلد			

اسقاط مفهوم الضغط النفسي على الطلبة في الجامعة نجد الاعراض التالية:

أ. **القلق:** وهو شائع لدى الطلبة ويتضمن اغراض منها التهيج البكاء سرعه الحركة التفكير الوسواسي الارق فقدان الشهيه التعرق...الخ (شارلتر ،شيقر ، ميلمان هيوارد، تر: داود نسيمه وحمدى نزيه، 1996،490).

ب. **التهرب من الجامعة:** اي تغيب الطالب عن الجامعة دون عذر او مبرر اعاده ما تقتزن كثرة الغيابات انخفاض التحصيل (شارلتر شيفر ميلمان ،هيوارد تر: داود نسيمه وحمدى نزيه، 1996،492).

ج. **احلام اليقظة:** تعرف بأنها انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب مما يعوق القدرة على التركيز (شارلتر ،شيقر ميلمان ،هيوارد تر داود نسيمه وحمدى نزيه، 495، 1996). فهي تمكن الطالب من التخفيف من معاناة التي لا يستطيع تحملها او تجاوزها في الحياة الواقعيه فتظهر في تخيلاته.

د. اضطرابات جسدية: عند احساس الطالب بالضغوط النفسية تهرع الغدة الكظرية لافراز عصارة الكورتيزون التي تزيد من تفاعل الجسم على مواجهه الخطر وهنا تستثار سلسله من ردود الفعل الجسدية على شكل تقلص في جهاز المناعة وتضخم في العضلات وانسداد في مجرى الدم وارتفاع في الضغط وتسبب كل هذه الاضطرابات العضويه مشكلات دراسية في الارتفاع المزمن في عصارة الكورتيزول يؤدي الى موت الخلايا الدماغيه المسؤولة عن تشكل الذاكره وبنائها وكذلك تعطل مقدرة الطالب على تحديد أولوياته كما اكد اختصاصي البصريات ان الضغوط الدراسية تسبب في مشكلات بصرية تؤثر على التحصيل الدراسي كذلك تقلص عمليه التنفس وتؤثر على التوازن الكيميائي للجسم (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص ص 50-52).

وكذلك هناك بعض الاعراض الاخرى منها:

- العجز عن تنظيم الوقت.
- عدم القدره على فهم طريقه اداء الاختبار بطريقه صحيحة.
- عدم القدره على التركيز او الإنجاز.
- تأجيل الاعمال الدراسية والواجبات المنزلية.
- عدم التكيف مع الجو الأكاديمي او مع الزملاء.
- ضعف الذاكرة.
- ضعف التحصيل الأكاديمي وعدم القدرة على التفكير واتخاذ القرارات السليمة والخوف من المستقبل.

5. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

في هذا الجزء سنعرض تفسير الضغوط ومواجهتها في ضوء النظريات النفسية والاجتماعية على الوجه التالي:

1.5. الضغوط والمنحى السيكودينامي:

تتكون الشخصية لدى فرويد من جوانب ثلاثة وهي (الهو) ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية، وهي مستودع للحفريات الغريزية والمحتويات المكبوتة لدى الفرد وتسير وفق لمبدأ اللذة، أما (الأنا) فهو يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين الهو والأنا العليا، إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب ومتطلبات الواقع الخارجي ممثلة في (الأنا العليا) الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع.

وطبقا لوجهة نظر فرويد تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات فالهوا تحاول دائما السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، ومن ثم لا تسمح للمحفزات أو الرغبات الغريزية الصادرة من الهوا بالإشباع مادام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية ولكن حينما تكون الأنا ضعيفة، ويكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة. فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا قيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهوا، ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

وتأسيسا على ما سبق ينظر أنصار التحليل النفسي التقليدي إلى (الكدر أو المشقة النفسية) **destress psychologique** من منظور نفسي داخلي **intra psychic** .

حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد، وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد، وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد. فالفرد

حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية. وعلى هذا فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرها من ميكانيزمات الدفاع النفسية اللاشعورية.

كما يؤكد أصحاب هذا المنحى على أن التعبير عن الأعراض المرضية الحالية ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، وذلك فإن المشقة والكدر النفسي التي يعانيها الفرد في حياته الحالية ما هي إلا امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة و التي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات المؤلمة (حسين، 2006، ص26)

2.5. الضغوط والمنحى السلوكي:

يؤكد أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم ويتخذون منه محور أساسيا في تفسير السلوك الإنساني كما يركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد . وفي الستينيات من القرن الماضي ظهر اتجاه جديد داخل تيار المدرسة السلوكية و يعرف بتعديل السلوك و من رواده لازاروس و باندورا و سكينر 1920 ، و الضغط كما يرى سكينر يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه، وأن بعض الناس يواجهون الضغوط بفاعلية وحينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على مواجهة فأنهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم (حسين 2006، ص 63)

كذلك أعطت النظرية السلوكية اهتماما للجانب المعرفي و إدخاله في حيز العلاج والإرشاد وهو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي theory cognitive behavoir والتي تعني طريقة الإدراك الذاتية للفرد عن الأحداث وتفسير السلوك الشخصي وأنماط التفكير

والتقرير الذاتي وهذا ما يعرف بالبناء المعرفي " restructure congntive " وقد عرضه
لازاروس 1990 " كنموذج متعدد الوسائل Multi Model Bilavior

ينظر إلى المشكلة بتفاعل مكوناتها مع بعضها البعض وهذه المكونات تشمل: السلوك
الوجدان - الإحساس التحليل المعرفة - العلاقات الشخصية العقاقير، وهو أسلوب بسيط
وسهل و نتائجه جيدة ، ويستخدم في إرشاد الجماعات الطلابية و المعلمين (د. نايل أبو
سعد عبد اللطيف، 2009، ص 69) ويوضح مفهوم الحتمية التبادلية التي قدمها باندورا
(1978) العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة، وطبقا لذلك توجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع
بعضها وتؤثر في بعضها بعض، فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال
الظروف الضاغطة تؤثر على مشاعر الفرد، كما أن سلوك ومشاعر الفرد في ظل هذه
الظروف الضاغطة تتأثر بطريقة إدراكه للموقف، وأن الاستجابات السلوكية غير التوافقية
التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب
على الموقف بل أنها تؤدي إلى تكس تفاقم الضغوط لديه، فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة وأن
الإنسان يؤثر في بيئته بما لديه.

من عمليات معرفية وأن معظم سلوك الفرد يتم اكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد
لسلوك الآخرين نموذج ما ومراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج بمعنى أن الفرد
يستطيع تعلم السلوكيات من خلال ملاحظة وتقليد سلوك الأشخاص الراشدين الهامين في
حياته.

ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة
يتوقف على درجة فعالية الذات soff efficoly " لديه، وأن درجة فعالية الذات في التغلب
على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته
في التعامل مع الضغوط، فعندما يدرك الفرد انه يستطيع مواجهة المواقف والأحداث
الضاغطة فلن يعاني من التوتر والقلق، ولكنه إذا اعتقد الفرد انه لا يستطيع التعامل مع
المواقف الضاغطة فإن ذلك يكون سببا للقلق والتوتر ومن ثم يرى السيئة حوله حاملة

بالتهديدات والضيق، وعلى ذلك فإن نقص فعالية الذات تؤثر سلبا عليه في تعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في المستقبل وترتبط فعالية الذات. بمدى كفاءة الفرد في إمكانية تنفيذ سلسلة من الأفعال الضرورية للتعامل. مع المواقف الضاغطة.

ويؤكد باندورا أيضا أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين، من التوقعات وهما توقع النتيجة ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وتوقع الفعالية ويشير إلى اعتقاد الشخص وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات (حسين، 2006، ص 56 ص 63).

3.5. النظرية الفيزيولوجية:

يعد هانز سيللي الأستاذ بجامعة مونترسيال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية فقد كان متأثر بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد والانفعال الذي يصيب الجسم إذن أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. وينظر سيللي إلى الضغط على أنه: استجابة لإحداث مثيرة من البيئة وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة، ويعرف سيللي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة أو غير محددة يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه ، يعد سيللي أول من وضع نموذج نظريا يمثل رؤيته في تفسير الضغط و ذلك عندما وضع مفهوم رملة أعراض التكيف العالم حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقته لمواجهة تلك الضغوط . يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية وأن أعراض هذه الاستجابة الفيزيولوجية لفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة

العوامل الضاغطة التي يتعرض لها، كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة تشتملها الاستجابة الفيزيولوجية للفرد وذلك على النحو التالي:

- **المرحلة الأولى:** وتسمى **المرحلة (الإنذار بالخطر):** حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتتشط ميكانيزمات التكيف لديه كما تتشط الدفاعات الفيزيولوجية وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معدية ومعوية وضيق في التنفس.

- **المرحلة الثانية:** وتسمى **مرحلة (المقاومة)** حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

- **المرحلة الثالثة:** وتسمى **مرحلة (الإجهاد)** حيث يؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى أنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات واستنزاف الطاقة فتخف قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض. (حسين، 2006، ص 63 ص 68).

4.5. النظرية المعرفية:

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدث بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في نموذج التفاعلي الذي قدمه لازاروس وفولكمان (1984) والتي أكد فيها على أهمية عملية التقييم الأولى والثانوي في نشأة الضغوط وفي التعامل معها، حيث أن المواجهة للضغوط تعقب عملية التقييم المعرفي، وكذلك يستند هذا المدخل أيضا إلى أفكار علماء النفس المعرفيين الآخرين مثل ألبرت أليس وارون بيك وميتشنبوم، والذين يؤكدون فيها على أن العوامل المعرفية السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد. وإن المعارف السلبية لدى الفرد تعد هي لب المشقة والضغط والنفسي هما أن الضغوط تظهر لدى الفرد عندما تكون لديه رؤية سلبية عن الذات من قبيل،

أنا غير قادر بالاستحقاق. وأنا غير كفء. وأنا غير محبوب وغير فعال ورؤية السلبية عن الآخرين وعن المستقبل وطبقا لهذا المدخل المعرفي فان تفسير الفرد للأحداث هو المسؤول عن الاضطرابات الانفعالية التي يعانيتها.

وعلى هذا الأساس فإن الضغوط والصعوبات الانفعالية تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغ فيها وتفكره غير منطقي إذ أن أنماط التفكير الخاطئة لدى الفرد تؤثر سلبا على مشاعره وسلوكيات فعندما يقع الفرد تحت الضغط يفقد القدرة على التفكير السليم، ومن ثم يلجأ إلى التحريفات المعرفية عند التعامل مع الأحداث الضاغطة وعلى ذلك فانه يميل إلى تفسير الأحداث والمواقف الضاغطة بصورة سلبية، وهذا يرى علماء النفس المعرفي أن السلوك المختل وظيفيا والمشاعر السلبية لدى الفرد ترجع إلى وجود أساليب تفكير سلبية وغير منطقية في تفسير الخبرات والأحداث التي يمر بها عبر مواقف الحياة المختلفة، فالموقف الذي يدركه الفرد على انه ضاغط قد يدركه شخص آخر على انه طبيعي، ومن ثم فان المفتاح الرئيسي في الشعور بالضغط هو تفسير معنى الحدث للفرد، فعندما ينظر اثنان من الأفراد إلى موقف ما فأنهما يصلانا إلى ادراكات مختلفة. فالأول قد يدرك الموقف على انه عادي، وقد يدركه الآخر على انه يمثل تهديدا وتحديا لقدراته. وهنا يحدث الضغط بناءا على ادراكات الفرد بمعنى أن الموقف يصبح ضاغط حينما يدرك الفرد الموقف على انه يشكل تهديدا له. وفي إطار هذا السياق ظهرت عدة اتجاهات إرشادية معرفية تهدف بشكل أساسي إلى إحداث تغيير في طريقة تفكير الفرد وتعديل معارفه وطريقة تقييمه للأحداث والتخلص من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث التي تواجهه في البيئة.

ويرى ألبرت اليس ELLIS رائد طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة.

وفي هذا الصدد أيضا يعرف ارون بيك (1976) BEEK الضغط النفسي بأنه: "استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطا وتعوق اتزانه أو موقف يشير أفكارا عن الشعور بالعجز واليأس لديه"، ومن هذا المنطق فان طريقة التفكير الفرد وإدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه، كما أنها تحدد مدى تأثره بالموقف التي يواجهها، وأن المتغيرات المعرفية هي التي تحدد مدى تأثره بالمواقف التي يواجهها وأن التغيرات المعرفية هي التي تحدد تأثره بالموقف الضاغط، وقدرته على المواجهة فضلا عن تحديدها لرؤيته لنفسه ومستقبله وعالمه وهو ما يعرف عند بيك (بالثالث المعرفي) (نفس المرجع السابق ، ص72).

خلاصة الفصل:

لقد نال مصطلح الضغط النفسي إهتمام كبير من طرف العديد العلماء سواء في مجال علم النفس أو في شتى العلوم الأخرى، وكذا الكثير من الباحثين نظرا ما أخذه هذا المصطلح من صدى شاسع في مساحة العلوم الأخرى. فالضغط النفسي هو عبارة عن إستجابة فيزيولوجية تحدث لدى الإنسان بسبب عدم تكيفه مع موقف معين أو إتجاه العديد من المواقف الحياتية التي تصيبه يوميا، بحيث يختلف الأفراد في إدراك تلك المواقف على أنها ناتجة عن أحداث ضاغطة أو لا. فالضغط إستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع كما أنه من جهة أخرى، يعد الضغط طريقة لا إرادية التي يستجيب بها جسد الإنسان بإستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وقد تعددت آراء الباحثين وتتنوع تعاريف الضغط النفسي نظرا لكثرة النظريات المفسرة له، كما أن للضغط أنواع وأسباب ومصادر وأثار عديدة مترتبة عنه

الفصل الثالث:

تقييم المكتسيات

تمهيد

1. تعريف التقييم
2. تعريف المكتسيات
3. تعريف تقييم المكتسيات
4. أهداف تقييم المكتسيات
5. أهمية تقييم المكتسيات
6. سلبيات وإيجابيات امتحان تقييم المكتسيات
7. بعض التعديلات المدرجة على امتحان تقييم المكتسيات

خلاصة الفصل

تمهيد:

للتقييم مكانة كبيرة في حياة الإنسان، ومهما كانت المجالات المعنية به (المجال السياسي، الاقتصادي، الاجتماعي أو التربوي)، فلا يمكننا الاستغناء عنه ان أردنا أن نمضي قدما الى الأمام.

1. تعريف التقييم:

صحيح أن التقييم في كل المجالات مهم ولكن التقييم التربوي أو المدرسي هو الأساس ،لأنه يسمح بانتقاء وكذلك بتوجيه كل الطاقات البشرية المتمثلة في التلاميذ، ولهذا فإننا سنذكر في مقياس التقييم كي نكشف عن عدة جوانب مخفية يجهلها المربي مع أنها هي التي تحدد سلوكه وسلوك التلميذ وكذلك مستقبله لأن كل تقدم أو تقييم أو توجيه التلميذ يتم على أساس تقييم مربيه.

في مفهومها الشامل كلمة تقييم تعني الفعل الذي يسمح بإعطاء رأي حول شخص ،حول حادثة أو حول شيء، وهذا بالاستناد الى مقاييس او معايير اذا فان الفعل الخاص بالتقييم هو فعل ذو بعد عام جدا.

يكون التقييم المدرسي نوع من المراقبة لما يحقق من اهداف تربوية، وهذه العملية تكون مشكل في حد ذاتها ومشكل يواجهه التقييم بالمعنى الشامل: هل نقيم البرنامج ومن ثم نطرح أسئلة حول هذا البرنامج أم نقيم الأهداف، وما هو نوع الأهداف التي سنقيمها هل هي الأهداف الاجتماعية أم الأهداف البيداغوجية مع العم أنه يوجد نوعين من الأهداف.

للتقييم مجالين اثنين:

أ. المجال العام: يقيس التقييم سلوك الطالب أو التلميذ، يقيس كذلك فعالية المعلمين ونوعية البرامج.

ب. مجال التعليم: يعتبر التقييم خدمة تقدم للطالب باعتباره محور العملية التعليمية التعلمية.

2. تعريف المكتسبات:

أ. لغة:

(اكتسب) حق مكتسب: حق تم تحصيله عن طريق العمل، بمعنى تحصل.

ب. اصطلاحاً:

هي كل ما اكتسبه التلميذ خلال المرحلة التعليمية من تعلمات صحيحة وخاطئة مع تدارك التعلم الخاطئة.

3. تعريف تقييم المكتسبات:

هو عبارة عن امتحان كتابي يجري داخل المدرسة ،يقوم بصياغة أسئلته مفتش التعليم الابتدائي، وذلك لتقييم مستوى التلاميذ في الصف الخامس الابتدائي لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى التلميذ وتداركها قبل الامتحان ويجرى على جميع المواد والتقييم يكون نوعي أو بصيغة أخرى هو امتحان يعوض امتحان شهادة التعليم الابتدائي يهدف الى تقييم مكتسبات التلاميذ انطلاقاً من الكفاءات المستهدفة من المناهج، وتحديد مستوى اكتساب الكفاءات المرصودة فيها، وكذا تشخيص واكتشاف النقائص في تعلمات كل تلميذ لمعالجتها.

تعريف آخر للتقييم: "هو تعيين وتحديد مواطن الخل والنقص قصد معالجتها ،ولاشك أن المتعلم في هذه السنة الدراسية والسنوات السابقة قد مر عليه ظرف صعب تخللته نقائص ومشاكل تسببت في ضعف التحصيل الذي يبني عليه التلميذ كفاءته ثم خدمت هذه السنة الدراسية بامتحان لتقييم المكتسبات يكاد يجمع الأساتذة والخبراء على عدم مناسيته لهذا الوقت أو لنقل عدم مناسيته اطلاقاً لكثرة سلبياته.

4. أهداف تقييم المكتسبات:

-تحديد مستوى اكتساب التلاميذ من كفاءات.

-كشف النقائص في تعلمات كل تلميذ ولعلاجها.

-اعادة النظر في المنظومة التعليمية الحديثة.

-تفادي الآثار السلبية على المسار الدراسي للتلميذ.

أ. **الأهداف الإجتماعية:** وهي الأهداف التي يسعى المجتمع الوصول اليها من خلال المدرسة.

ب. **الأهداف البيداغوجية:** وهي السلوكات النهائية التي يجب أن يصل اليها التلميذ عند نهاية التعليم أو التكوين.

ومهما كانت الاختلافات بينهما فانهما متكاملين أي كي نصل الى الأهداف الاجتماعية يجب أن نمر بالأهداف البيداغوجية.

-وتمر عملية التقييم بثلاث مراحل وهي:

1. يعين المعلم مهمة يجب على كل التلاميذ القيام بها.

2. انجاز هذه المهمة يأتي بمنتوج كتابي أو شفوي.

3. والتقييم يكون حول هذا المنتوج.

ويلخص SCALLON محتوى هذه العملية في المخطط التالي (مصلحة التعليم عن بعد، فرع علم النفس التربوي - توجيه مدرسي ومهني):

الشكل رقم (01): مراحل عملية تقييم المكتسبات.

ما لدينا أو ما هو ← مقارنة ← ما سيكون أو ما يجب أن يكون



ادراك وتحليل الفرق



الحكم



(الرضى أو عدم الرضى)



(التعديل)

5. أهمية تقييم المكتسبات:

- اجراء تقييم شامل للتلميذ بغية التعرف على الصعوبات التي يعاني منها.
- اجراء تقييم وظيفي بالانتقال من الفرز والتصنيف الى وظيفتي التحصيل والتشخيص.

6. سلبيات وايجابيات امتحان تقييم المكتسبات:

1.6. ايجابيات تقييم المكتسبات:

- تعويد التلاميذ على المراجعة المتتالية.
- امتحان شامل وكامل
- ترسيخ المكتسبات لمدة طويلة لدى التلاميذ.

2.6. سلبيات تقييم المكتسبات:

- صعوبة الوقوف على المهارات والقدرات الباطنية للمتعلمين في الأثر الكتابي وطول المدة الزمنية للامتحان وطبيعته.
- أداة تقييمية غير وظيفية لأنها عبارة عن تقديرات لا تعكس بصفة دقيقة مدى استيعاب التلميذ للمحتوى التعليمي
- تكلفة اعداده لا تستطيع الادارة تحملها ومن باب أولى الأستاذ.
- طول مدته ترتب عليها سلبيات كثيرة منها: ارهاق المتعلم، مشكلة الغيابات، عدم اتمام البرنامج والحشو في لقاء الدروس.
- الضغط النفسي الرهيب الواقع على الولي والتلميذ والأستاذ على حد سواء.
- نقص الوسائل المساعدة على انجاح هذا الامتحان ،فكثير من الأساتذة لا يملكون جهاز اعلام آلي.

7. بعض التعديلات المدرجة على امتحان تقييم المكتسبات:

شملت التعديلات المدرجة على امتحان تقييم المكتسبات لمرحلة التعليم الابتدائي جوانب تنظيمية وأخرى بيداغوجية:

1.7. الاجراءات البيداغوجية:

- تقليص عدد أيام اجراء الامتحان من أثني عشر يوما (12) يوما الى ثلاثة أيام (3).
- توزيع الاختبارات الكتابية في المواد المعنية بتقييم المكتسبات اي اختيارات كتابية مشتركة واختبارات كتابية حسب الميدان.
- اعتماد تقييم كفاءات المواد الخطية مع نهاية تقديم موارد كل ميدان.

- اعتماد المتابعة المستمرة لتقييم الكفاءات الأدائية والشفوية.
- تقليص ودمج بعض المعايير في بعض الكفاءات المعنية بالتقييم.
- ادراج تقييم مادة التربية البدنية والرياضية.

2.7. الاجراءات التنظيمية:

أ. التسجيل لأجراء الامتحان:

- يسجل لأجراء الامتحان بصفة آلية عن طريق الأرضية الرقمية، كل تلميذ يزاول دراسته في السنة الخامسة من التعليم الابتدائي في مدرسة ابتدائية أو في مؤسسة خاصة للتربية والتعليم.

- يستخرج مدير المؤسسة التعليمية قائمة التلاميذ المسجلين لأجراء الامتحان من النظام المعلوماتي من وزارة التربية الوطنية، يختمها، يوقعها، ويرسلها الى مدير التربية.

ب. المواد المعنية بامتحان تقييم المكتسبات:

يشمل الامتحان كل المواد التعليمية المقررة في السنة الخامسة من التعليم الابتدائي، باستثناء مواد التربية الموسيقية والتربية التشكيلية، وقد قلصت المواد الممتحنة في العام الجاري 2024 الى ستة (6) مواد.

ج. الصيغ المعتمدة لتقييم مكتسبات مرحلة التعليم الابتدائي:

تم اعتماد أربع صيغ لتقييم مكتسبات مرحلة التعليم الابتدائي وهي:

- الاختبارات الكتابية: وتخص ستة (6) مواد تعليمية وفق الجدول أدناه، وتكون مشتركة بين تلاميذ نفس المقاطعة البيداغوجية، وتجرى في تاريخ موحد في نهاية السنة الدراسية.

- الاختبارات الكتابية حسب الميدان: وتخص مواد التربية العلمية والجغرافيا والتربية المدنية حيث يتم تقييم الكفاءات المستهدفة في نهاية كل ميدان.

- الاختبارات الشفهية: وتخص كفاءات فهم الخطاب والتواصل الشفوي في مواد اللغة العربية اللغة الأمازيغية، اللغة الفرنسية.

- الاختبارات الأدائية: وتخص كفاءات الأداء القرائي في اللغة العربية واللغة الأمازيغية واللغة الفرنسية، وكفاءتي حسن الاستظهار والتلاوة، وتمثل السلوك والآداب في التربية الإسلامية، وكفاءة تنفيذ التعليمات وإنجاز التنقلات الأساسية في التربية البدنية والرياضية.

يتم تقييم الكفاءات الشفهية والأدائية المذكورة في الفقرتين الثالثة والرابعة بداية من الفصل الثالث من خلال المتابعة المستمرة لأداء المتعلمين وتحكمهم في المعايير وفق أدلة تقييم المكتسبات الخاصة لكل مادة.

طريقة تقييم امتحان تقييم المكتسبات:

يكون التقييم نوعي وذلك بالترميز عن طريق الحروف (أ،ب،ج،د) حيث أن:

- أتعني أن التلميذ لديه قدرة التحكم القصوى.

- تعني أن الطفل يتحكم بصفة مقبولة.

- تعني أن التلميذ يتحكم جزئياً.

- تعني أن التلميذ تحكمه محدود.

المرجع/وزارة التربية الوطنية .

المدير العام للتعليم الرقم 355/وت.وم/ع.ت/2023/

الجانِب المِيداني

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج البحث

2. حدود البحث

3. أدوات القياس

4. اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل.

تمهيد:

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

1. منهج البحث:

يستخدم المنهج في انجاز أي بحث علمي بحيث يدرس لنا طبيعة مشكلة الدراسة وبما أن دراستنا تسعى بشكل منهجي للبحث عن مستوى العلاقة بين اجراءات امتحان تقييم المكتسبات وما يسببه من ضغوط نفسية لمعلمي أساتذة الطور الابتدائي فان أنسب منهج هو المنهج الوصفي واذي يعرف بأنه هو نوع من تصميم البحث الذي يصف المبحوث كما هو على أرض الواقع دون ادخال المتغيرات أو دراسة عوامل التغير فهو يدرس الماهية ولايتطرق الى الكيفية ولهذا في البحوث الوصفية تبدأ غالبا بالأسئلة .

2. حدود البحث:

تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة للجانب المنهجي فهي تستخدم لمعرفة صحة الأداة المستخدمة من خلال الاعتماد على الخصائص السيكومترية والصدق والمتمثل في صدق المقارنة الطرفية والثبات المتمثل في ألفا كرونباخ وتهدف الى:

- التحقق من مدى ملائمة الأداة المستخدمة والتي هي عبارة عن استبيان.
- اكتشاف بعض الجوانب التي تعيق اجراءات تطبيق الدراسة.
- التعرف على الصعوبات والعراقيل وتجنبها في الدراسة الأساسية.

وقد كانت حدود البحث كما يلي:

الحدود الزمانية:الموسم الدراسي 2024/2023

الحدود المكانية:بعض ابتدائيات ولاية الوادي

الحدود البشرية:أساتذة التعليم الابتدائي الصف الخامس.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 أستاذ وأستاذة مدرسة ابتدائية من بعض ابتدائيات مقاطعة الرباح والنخلة والوادي وتم اختيار الأساتذة بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي وفيما يلي جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية:

جدول رقم (02) يبين توزيع العينة الاستطلاعية.

الابتدائية	ابن رشد بالرباح	البشير الأبراهيمي بالرباح	سديرة بشير بالرباح	فرجاني العربي بالخبنة	حماتي علي بالخبنة	كشحة ابراهيم بالرباح	دبار محمد
عدد الأفراد	5	5	5	4	3	3	5
الذكور	2	3	1	2	1	1	3
الاناث	3	2	4	2	2	2	2
المجموع	30						

3. أدوات القياس:

لقد اعتمدنا في بحثنا للدراسة الميدانية على مقياس (استبيان) في الضغوط النفسية الناتجة عن امتحان تقييم المكتسبات من تصميم المفتش (الهادي عوين) وبعد عرضه على المحكمين تمت الموافقة عليه من طرفهم، وتم الاعتماد عليه والعمل به في الدراسة الميدانية.

4. اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

1.4. عينة الدراسة الأساسية:

بعد تطبيق العينة الاستطلاعية والتأكد من اداة الدراسة والتعرف على مجتمع البحث واختيار العينة الممثلة له، قمنا بتطبيق اجراءات الدراسة الاساسية وكان هذا خلال شه فيفري 2024 وقد طبقنا ميدانيا لتأكد من فهم افراد العينة التعليمية والفقرات وللتأكد من اجابتهم على كافة البنود وقد قدر معدل الزمن للإجابة على المقياس بالنسبة لأفراد العينة من نصف ساعة الى ساعة.

جدول رقم (03): يبين التوزيع الكلي لبعض الابتدائيات التي قمنا فيها بالدراسة.

الرقم	اسم المدرسة الابتدائية	العينة	النسبة المئوية
01	ابن رشد بالرباح	4	%4
02	البشير الابراهيمي بالرباح	4	%4
03	كشحة ابراهيم بالرباح	5	%5
04	سديرة بشير بالرباح	4	%4
05	المجمع المدرسي الدريدي بالرباح	5	%5
06	ابتدائية حاج سعد مسعود بالدبديبي	4	%4
06	طواهرية عبد الرحمان بالرباح	4	%4
07	الامام الغزالي بالرباح	5	%5
08	بركة العيد بالرباح	4	%4
09	شلبي بلقاسم بالرباح	5	%5
10	فرجاني العربي بالخبنة	5	%5
11	حماتي علي الخبنة	5	%5
12	عسيلة بلقاسم بالوادي	6	%6
13	بن عمر ميدة بالوادي	5	%5
14	بلقط عبدالرزاق 1 بالوادي	4	%4

15	بلقط عبد الرزاق2بالوادي	4	%4
16	دبار محمد بالوادي	6	%6
17	عمر بن الخطاب بالعقلة	6	%6
18	قطوطة عمارة بالعقلة	5	%5
19	بوغزالة حمد عبد الكامل بالنخلة	5	%5
20	الشايب حامد بالعقلة	4	%5
	المجموع الكلي	99	%99

الجدول رقم (04): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	42	%42
اناث	57	%57
المجموع	99	99

الجدول (05): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة.

الخبرة	العدد	النسبة
أقل من 10 سنوات	34	%34،34
من 10 الى 20 سنة	37	%37،37
أكثر من 20 سنة	28	%28،28
المجموع	99	%99

2.4. أدوات الدراسة:

أ. الاستبيان: يعرفه أبو نبيل (1995) بأنه عبارة عن مجموعة من الأسئلة المصممة للتوصل من خلالها الى حقائق يهدف اليها الباحث (الجراوي، 2011، ص17).

ب. وصف استبيان مقياس مستوى الضغوط النفسية: لقد تم في هذه الدراسة استخدام الاستبيان والذي تم دمج مع تقييم المكتسبات الذي يقيس الضغوط النفسية لمعلمي الابتدائي وقد تكون من (31) بنداً، وقد كانت موزعة على الأبعاد التالية:

الجدول رقم (06): يوضح ابعاد الاستبيان.

الأبعاد	عدد الفقرات	المجموع
البعد النفسي	(3.45.6.1012.13.14.15.16.20.21.22.2324.25)	31
البعد المهني	(1.2.7.8.9.11.17.18.19.26.27.28.29.30.31)	

ج. طريقة تصحيح المقياس: تم تصحيح مقياس الضغوط النفسية للعمل بإعطاء 5 درجات للبديل (أوافق بشدة) و4 درجات للبديل (أوافق) و3 درجات للبديل (محايد) ودرجتين للبديل (لا أوافق) ودرجة واحدة للبديل (لا أوافق بشدة) وجاءت عبارات المقياس كلها موجبة الاتجاه، وتدل الدرجة (156) على مؤشر للضغوط النفسية وهي قيمة الأرباعي، ترتفع بارتفاع درجة المفحوص.

وقد تم تحديد مستويات الضغط النفسي على المنوال التالي:

- من (31الى72) منخفض؛

- من (73الى113) متوسطة؛

- من (114الى155) مرتفع.

د. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية: بعد التوصل الى الصورة الأولية للمقياس تعين على الباحث تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وذلك لأجراء معاملات

الصدق والثبات للمقياس، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) معلم ومعلمة ويتضح ذلك فيما يلي:

* **حساب صدق المقياس:** وقد تحقق الباحث من صدق المقياس من طريقتين هما:

- **صدق المحكمين:** وقد قام صاحب المقياس باستخدام صدق المحكمين وحصلت على نسبة اتفاق عالية تفوق (71%).

- **الصدق:**

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي توضح ذلك:

جدول رقم (07): يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.31	0.05	17	0.66	0.01
02	0.76	0.01	18	0.38	0.05
03	0.52	0.01	19	0.51	0.01
04	0.68	0.01	20	0.47	0.01
05	0.63	0.01	21	0.61	0.01
06	0.78	0.01	22	0.48	0.01
07	0.62	0.01	23	0.56	0.01
08	0.51	0.01	24	0.36	0.05
09	0.58	0.01	25	0.72	0.01
10	0.66	0.01	26	0.77	0.01
11	0.58	0.01	27	0.59	0.01
12	0.37	0.05	28	0.67	0.01
13	0.47	0.01	29	0.35	0.05
14	0.51	0.01	30	0.64	0.01
15	0.35	0.05	31	0.39	0.05

16	0.41	0.01	/	/	/
----	------	------	---	---	---

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.31 – 0.78) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 والباقي دالة عند 0.05.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

– الثبات:

ولقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (30) فرداً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم (00) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (08): يوضح معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية.

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
جيثمان	سبيرمان وبراون	
0.86	0.86	0.90

يتضح من الجدول رقم (08) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.86 و 0.90) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

ر. الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

وتتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الإحصائي (spss) فيما يلي:

-الاحصاء الوصفي والبياني:

-التكرارات والنسب المئوية.

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الاحصاء الاستدلالي:

-اختبار كا للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي.

-اختبارت test لعينتين مستقلتين ،للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث لأساتذة التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية.

- اختبار f لتحليل التباين الأحادي (anova)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمراحل الأقدمية في الوظيفة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الأول
 2. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الثاني
 3. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الثالث
 5. عرض وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
 4. عرض وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصل السابق الى الجانب المنهجي، وبعد الحصول على البيانات التي تم تفرغها باستخدام البرنامج الاحصائي spss وتبويبها ومعالجتها وفق الأساليب الاحصائية المذكورة سابقا سنتناول في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل اليها ومناقشتها لمعرفة الدرجة التي توصلت اليها الدراسة وفق ترتيب فرضيات الدراسة.

1. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن إجراءات امتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة الطور الابتدائي؟، وبعد حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم (09): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الضغوط النفسية

المتغير		المستويات		ضعيف		متوسط		مرتفع	
		المتغير		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
الضغوط النفسية				15.15%	15	71.72%	71	13.13%	13

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن عدد الأساتذة ذوي مستوى الضغوط النفسية الضعيفة يقدر بـ: (15) أستاذ وبنسبة (15.15%) وعدد عدد الاساتذة ذوي مستوى الضغوط النفسية المتوسطة يقدر (71) أستاذ بنسبة (71.72%)، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الاساتذة ذوي مستوى الضغوط النفسية المرتفعة يقدر بـ (13) أستاذ أي بنسبة (13.13%) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب إختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

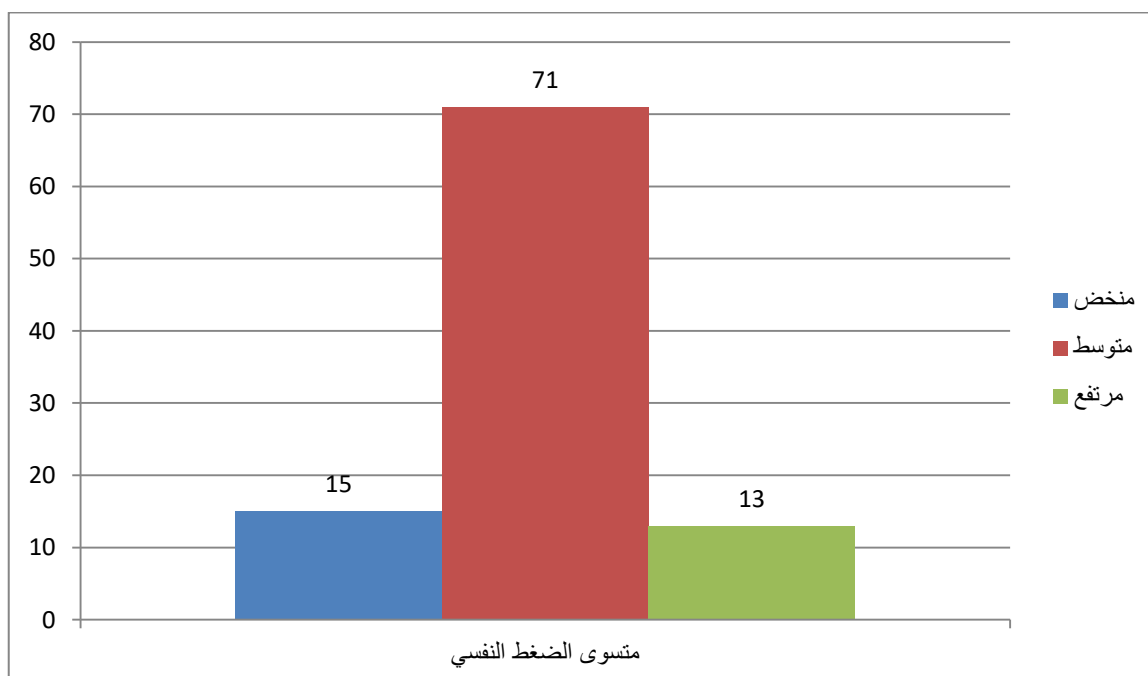
جدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق بين مستويات الضغوط النفسية

المؤشرات الضغوط النفسية	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا ²	مستوى الدلالة
ضعيفة	15	33	65.69	0.01
متوسطة	71	33		
مرتفعة	13	33		

يتبين من الجدول رقم (10) أن قيمة كا² (65.69) وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول إنه توجد فروق دالة في مستويات الضغوط النفسية.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن إجراءات امتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة الطور الابتدائي متوسط.

الشكل رقم (02): يوضح مستويات الضغوط النفسية.



2. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الثاني:

بغرض معالجة التساؤل الثاني للدراسة والتي ينص على أنه هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية الضغوط النفسية الناتجة عن إجراءات امتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة الطور الابتدائي تبعاً لمتغير الجنس؟، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11): يوضح قيمة ودلالة الفروق الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة	قيمة F	أنثى			ذكر			
				ع	م	ن	ع	م	ن	
0.007	2.76	0.028	4.969	16.49	107.68	57	11.88	99.40	42	الضغوط النفسية

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة اختبار ليفين Leven test لتجانس التباين قدرت بـ: (4.969) عند مستوى الدلالة sig (0.028) وهي قيمة أقل من (0.05)، وهذا ما يدل على أن الفرق دال إحصائياً، وعليه نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود تباين في التجانس أي أن المجموعتين غير متجانستين، كما أن القيمة المطلقة لإختبار Ttest للفروق بين المتوسطات قدرت بـ: (2.76) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة sig (0.01)، وعليه يتم الإجابة على التساؤل الثاني بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية الضغوط النفسية الناتجة عن إجراءات امتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة الطور الابتدائي تبعاً لمتغير الجنس.

3. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الثالث:

بغرض معالجة التساؤل الثالث للدراسة والتي ينص على أنه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية الضغوط النفسية الناتجة عن إجراءات امتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة الطور الابتدائي تبعاً لمتغير الأقدمية؟ قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الأقدمية

القرار	Sig	قيمة F	متوسط المربعات	df	مجموع المربعات	
دالة	0.026	3.774	827.331	2	1654.662	بين المجموعات
عند			219.202	96	21043.419	داخل المجموعات
0.05				98	22698.081	المجموع

يتضح من الجدول رقم (12) أن قيمة F قدرت بـ: (3.774) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة sig (0.026) وهو أقل من (0.05)، وعليه يتم الإجابة على التساؤل الثالث بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية الضغوط النفسية الناتجة عن إجراءات امتحان تقييم المكتسبات لدى أساتذة الطور الابتدائي تبعاً لمتغير الأقدمية.

4. عرض وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يخلفها امتحان تقييم المكتسبات يعزى إلى عامل الجنس، بناءً على النتائج المتحصل عليها والمبينة قد دلت على وجود تباين في التجانس أي أن هناك فرق بين الذكور والإناث، في مستوى الضغوط النفسية، ويرجع ذلك إلى برمجة هذا الامتحان الذي خلق لهم عبء كبير وكذلك وجود ضغوطات داخل المدرسة من طرف الإدارة أو زملاء العمل كما أن قيم اختبار t للتجانس قدرت بـ (4,96) عند مستوى الدلالة sig (0.02) وهي قيمة أقل من (0.05) وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة يوسف عبد الفتاح (1999) والذي كان عنوانها الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية في الطور الابتدائي.

5. عرض وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يخلفها امتحان تقييم المكتسبات تعزى إلى عامل الأقدمية لدى أساتذة الطور الابتدائي، من خلال المعالجة الإحصائية وجدنا أن قيمة f قدرت بـ 3.77/ وهي قيمة دالة إحصائية حيث أن مستوى الدلالة sig 0.02/ وهو أقل من 0.05/ وعليه تكون الفرضية صحيحة، أي أن الأساتذة بالرغم من اختلاف عدد سنوات العمل في المدرسة إلا أنهم يشتركون في وجود

مستوى الضغوط النفسية بمعنى انهم يعانون من إضافة هذا الامتحان الذي قد تؤثر على مستوى تدريسهم للتلاميذ وهذا قد يرجع الى أن جل الأساتذة يتفوقون في أن مهنة التدريس مهنة صعبة مما جعلهم يشعرون بالقلق والخمول والملل والاحباط في هذه المهنة، إضافة الى ذلك كثافة البرامج والمقررات الوزارية الجديدة كامتحان تقييم المكتسبات الذي ادرج مؤخرا وهذا ما سبب ضغوط نفسية لدى المعلمين فلأستاذ الجديد لديه نفس الشعور مثله مثل الأستاذ الذي لديه أقدمية مهنية، لأنه قد تعود عواملها الى عدم كفاية الراتب الشهري، عدم توفر بيئة مناسبة للتعليم، عدم التناسق والانسجام ما بين المدرسين والطاقم الاداري، التحضير اليومي وهذا ما جعلهم يعانون من مشكلات في الوقت عدم الشعور بالراحة والأمن والاستقرار شعور بالتعب والارهاق، انخفاض الدافعية لدى التلاميذ، وجود معوقات داخل الفصل المدرسي، الكم الهائل في عدد التلاميذ.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة شابني سمية /2012/ التي تم ذكرها سابقا التي تشير الى الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة للمنظومة التربوية

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل الضغوط النفسية من المواضيع الشائعة التي شغلت حيزا كبيرا وذلك لاهتمام الباحثين والمختصين، حيث تم اعطاء تعريف لهذه الظاهرة ومن ثم أنواع، مصادر الضغوط النفسية والنظريات المفسرة له، وقد استطعنا ازالة بعض الغموض على مفهوم الضغوط النفسية ،كمشكلة انسانية متعددة الأسباب يزيد من انتشارها كلما زادت المواقف الضاغطة.

التوصيات والاقتراحات

من خلال اجراء هذه الدراسة ظهرت لنا بعض النقاط التي يمكن أن نعتبرها مشكلات يمكن التغلب عنها والتي كانت فيما يلي:

- ضرورة وضع طريقة عادلة في التوزيع تتيح للجميع للمشاركة في العمل.
- اعطاء تحفيزات مادية لمعلمي الصف الخامس ابتدائي مقابل متاعب الامتحان.
- اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على جوانب الضغوط النفسية وعلاقتها بتقييم المكتسبات.
- مراعاة الحجم الساعي لأساتذة التعليم الابتدائي حتى لا يسبب لهم ضغوط نفسية في العمل.
- وضع سياسة أجور عادلة تتماشى مع المجهود الذي يبذله أستاذ التعليم الابتدائي
- خلق جو تعليمي وبيئي مناسب، حيث يقلل من الضغوط النفسية التي تعترضهم.
- وضع برنامج ارشادي وخطط بديلة وذلك لمحاولة التخفيف من ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- ضرورة تحمل وتمتع الأستاذ بشخصية قوية تمكنه من التغلب على كل أنواع الضغوط النفسية وما تسببه من آثار نفسية وجسمية له.

قائمة المراجع

* المراجع العربية:

1. الفرماوي مذكرة ماستر جامعة قاصدي مرباح ص15
2. مهدي .2011/.. /315
3. أبو حويج، مروان وإبراهيم وسمير أبو مغلي، الخطيب (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار العلمية الدولية ودار الثقافة. عمان. الأردن.
4. الرشدي هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية: طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات على علاجها، الانجلو العربية، القاهرة.
5. الطبيب، أحمد محمد (د ت): التقويم والقياس النفس والتربوي. المكتب الجامعي الحديث. مصر.
6. طه عبد العظيم حسين وعبد العظيم حسين سلامة (2006): إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط 1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
7. عبيد ماجدة بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء النشر والتوزيع، عمان.
8. غربي فاطمة، الباحثة المشاركة في هذه المسابقة مسابقة اتحاد طلبة علم النفس العيادي في شاهد أحسته (2019): الكفاءة الذاتية المشتركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدت كميات المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا (المكونات العالية لقياس المناعة النفسية)، ب آ ج 29، ع 3.
9. معمريّة، بشير (2007): القياس النفسي وتصميم أدواته. ط 2. منشورات الجزائر.
10. ملحم، سامي محمد (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار المسيرة. عمان.
11. نايل احمد، عبد العزيز أبو سعد، احمد عبد اللطيف (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق لنشر والتوزيع، الأردن

12. يونس، محمد بني (2009): مبادئ علم النفس. ط1. دار الشروق. عمان.
13. مهدي، بلعسله، (2011): فتحة أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة تيزي وزو، 2011.
14. عقون آسيا، (2012): الضغط النفسي وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، مذكرة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف.
15. يوسف النجار، (2016): معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدراسة اللبنانية، القاهرة.
16. حدة يوسف (2017): الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحيات والبحوث، للوقاية من الضغوط النفسية، مجلة الدراسات والبحوث، العدد21، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
17. الفرماوي، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
18. دراسة شابني سمية (2012): الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية.
19. فؤاد صبيحة وآخرين (2014): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهنية لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، مجلد 36، العدد4، جويلية.
20. يوسف عبد الفتاح (1999): الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، المجلد8، العدد15، جامعة قطر.
21. العبودي فاتح (2008): الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية، ولاية جيجل، جامعة منتوري، قسنطينة.
22. شحاتة حسين. زينب النجار (2003): معجم المصطلحات التربوية والنفسية.

23. فتيحة بن زروال (2003): الضغوط النفسية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب العربية، القاهرة.
24. أحمد عزت راجح (1979).
25. شهريار الرواشدة (2006): الارشاد النفسي الاسري.
26. جمعة السيد يوسف (2001): النظريات الحديثة وتفسير الامراض النفسية.
27. رضوان إبراهيم بوناب (2012).
28. عمار الطيب كشروود 2 (1994): علم النفس الصناعي والتنظيمي.
29. علي حمدي (2000): سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل.
30. محمد حسن محمد حمدان (2007): وظائف وقضايا معاصرة في الإدارة التربوية (التوتر، الازمات، الصراع، التغيير).
31. عمر وصفي عقيلي (2005): إدارة الموارد البشرية المعاصرة.
32. فوزي عبد الخالق (1996): ضغوط العمل الوظيفي، مجلة آفاق اقتصادية.
33. فاروق عبدة فلية. السيد عبالمجيد (2009): السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية، دار المسيرة، عمان، الأردن.
34. فاطمة عبدالرحيم النوايسة (2013): الضغوط والأزمات النفسية، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1.
35. شارلتر. شيقر. ميلمان هيوارد. تر: داود نسيمه وجمدي نزيه 1996. 490.
36. نايل أبو سعد عبد اللطيف. 2009. 69.
37. الرشيدى هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية: طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات على علاجها، الانجلو العربية، القاهرة.
38. الطبيب، أحمد محمد (د ت): التقويم والقياس النفس والتربوي. المكتب الجامعي الحديث. مصر.

39. طه عبد العظيم حسين وعبد العظيم حسين سلامة (2006): إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط 1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.

* المراجع بالأجنبية:

- 40.Laworus, 1966.
- 41.Candler, 1982.
- 42.Nicolaroyeretautre, 2011, stress psychologique chewles en seignantsque becois.
- 43.Haplinethipps, 1991, stress, psychologique,chw les enseignants.
- 44.NorbartSilamy.2003.

الملاحق

الملحق رقم 1: استمارة الاستبيان.

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

قسم علم النفس وعلوم التربية

استبيان

أستاذي الفاضل.. أستاذتي الفاضلة في إطار إعداد مذكرة تخرج شهادة الماستر في مجال تخصص علم النفس المدرسي نضع بين يديك(ي) هذا الإستبيان المتكون من مجموعة من الأسئلة، بعد أن تقرأها عبارة بتأني وإمعان، نرجو منك(ي) إفادتنا بإجاباتك(ي) عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة. ونحيطكم علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وأن إجاباتكم لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

مقياس الضغط النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي

معلومات عامة:

الجنس : ذكر: ☐ أنثى: ☐ العمر: ☐

الحالة العائلية: عازب - عزباء ☐ متزوج (ة) ☐ أرمل(ة) ☐ مطلق (ة) ☐

المدرسة : البلدية :

الوضعية الإدارية : مرسوم: ☐ متربص: ☐ متعاقد: ☐

المؤهل العلمي: التخصص:

عدد سنوات الخبرة في مهنة التعليم:

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة كبيرة	أرفض بدرجة كبيرة جدا
01	أري أن امتحان تقييم المكتسبات متعب	☐	☐	☐	☐	☐
02	أجد صعوبة في القيام بالأدوار التي يتطلبها من الامتحان	☐	☐	☐	☐	☐
03	أشعر بثقل المسؤولية عند إجراء الامتحان للتلاميذ	☐	☐	☐	☐	☐

					أشعر بالإحباط عندما ألاحظ أن بعض التلاميذ عاجزين عن فهم التعليمات	04
					أشعر بالإحباط عندما ألاحظ بعض التلاميذ يجيبون بشكل خاطئ على الأسئلة	05
					أشعر بالعجز لعدم قدرتي على مساعدتهم في الإجابة	06
					أرى أن نوع الامتحان لا يتناسب مع قدرات التلاميذ	07
					أجد صعوبة في اختيار الموارد المعرفية للاختبار	08
					أشعر بعبء كبير عند تحضير الاختبار	09
					أشعر بالانزعاج لكثرة مواد الامتحان	10
					أعاني من إيجاد الموارد المناسبة للامتحان	11
					يزعجني الاختبار الذي يحتوي على أسئلة طويلة	12
					يقلقني الامتحان الذي لا يتم فيه إعطاء نقطة للتلميذ	13
					أشعر بالملل خلال فترة تدريب التلاميذ على الاختبار	14
					تزعجني عدم قراءة الأسئلة للتلاميذ أثناء اجراء الاختبار	15
					أشعر بزيادة العبء أكثر من الاختبارات الفصلية	16
					أكتظاظ الأقسام يزيد من عدم قدرتي على تحمل اعباء الامتحان	17
					كثيرا ما استلم مطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة	18
					كثيرا ما أشعر بانزعاج حينما أحاول التوفيق بين العمل و حياتي	19
					أشعر أنني لا أملك السيطرة على ضبط المواقف المدرسية.	20
					كثيرا ما أشعر أن تعاملي مع التلاميذ	21

					يسبب لي الإجهاد خلال فترة الامتحان	
					أشعر بالتوتر عند حراسة الامتحان	22
					أجد نفسي في صراع داخلي بين مساعدة التلاميذ في فهم الأسئلة والإحجام عن ذلك	23
					أشعر بالانزعاج لعدم حساب الامتحان في الانتقال والنجاح	24
					تقلقني استفسارات التلاميذ أثناء الامتحان	25
					أشعر بعدم الارتياح لطريقة تصحيح الامتحان	26
					تضايقني كثرة المعايير في ورقة الامتحان	27
					أجد صعوبة في تقبل الامتحان دون وضع علامات (نقاط)	28
					أشعر بعد الارتياح بسبب رصد نتائج الامتحان وحجزها على الحاسوب	29
					أجد صعوبة في التعامل مع أنواع أشكال الامتحان (الكتابية والشفوية والأدائية)	30
					أشعر بالاستياء عندما يطلب مني استثمار نتائج الامتحان في المعالجة المهيكلية للتعليم	31

الملحق رقم 02: مخرجات برنامج SPSS.

ANOVA

ضغوط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1654.662	2	827.331	3.774	.026
Within Groups	21043.419	96	219.202		
Total	22698.081	98			

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضغوط	1.00	42	99.4048	11.88986	1.83465
	2.00	57	107.6842	16.49909	2.18536

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ضغوط	Equal variances assumed	4.969	.028	-2.764	97	.007
	Equal variances not assumed			-2.902	96.966	.005

VAR00012

	Observed N	Expected N	Residual
1.00	15	33.0	-18.0
2.00	71	33.0	38.0
3.00	13	33.0	-20.0
Total	99		

Test Statistics

VAR00012	
Chi-Square	65.697 ^a
Df	2
Asymp. Sig.	.000

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is