

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

قسم : علم النفس وعلوم التربية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

عنوان المذكرة:

## الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي دراسة ميدانية بابتدائيات بلدية حساني عبد الكريم

مذكرة مكلمة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الدكتورة:

هند غدايفي

إعداد الطالبة:

- ربابي سعاد

### لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	الاستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	رئيسا	أستاذ محاضر-أ	أحمد فرحات
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	مشرف ومقرر	أستاذ محاضر-أ	هند غدايفي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	مناقشا	أستاذ محاضر-أ	شوقي قدارة

السنة الجامعية: 2022/2021

# شكر وتقدير

قال الله تعالى: ﴿رَبِّ أَفْرِغْ عَلَيَّ مِنْ رَحْمَتِكَ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

[الآية: 19 سورة النمل]

اشكر الله عز وجل على عظيم فضله وإعانتني لإكمال انجاز هذه الدراسة وأتقدم بأسمى عبارات الشكر للأستاذة المشرفة الدكتورة هند غدايفي التي لم تبخل لا بوقتها ولا بجهدها لتقديم النصائح والتوجيهات والتسهيلات لاستكمال هذه الدراسة،

كما أشكر زوجي على الدعم جزاه الله خيرا

كما أشكر أبنائي منار، يوسف، عماد الدين، علاء الدين

كذلك شكرا للمدارس الابتدائية التي فتحت لنا أبوابها واستقبلتنا وسهلت لنا إتمام الدراسة

الاستطلاعية وتطبيق أداة القياس خاصة: ابتدائية لعبيدي عبد الرحمان ابتدائية

، عطية عبد الله، ابتدائية تجيني الطاهر، ابتدائية الخطارة

شكرا إلى كل من ساهم من بعيد أو من قريب في إتمام وإنجاح هذا

البحث.

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمقاطعة التربوية ببلدية حساني عب الكريم بالوادي، في ظل بعض المتغيرات، فأجريت الدراسة على عينة قوامها 50 معلما ومعلمة تم اختيارهم بطريقة قصديه وتم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، وتم تطبيق الاستبيان الضغط النفسي عند المعلمين، وبعد جمع المعلومات وتبويبها وتحليلها باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومعالجة فرضيات الدراسة فظهرت النتائج التالية:

- ✓ مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي منخفض.
- ✓ عدم تحقق الفرضيات الجزئية القائلة: بوجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والسن الاقدمية المهنية لدى معلمي الابتدائي.

## **Résumé:**

Cette étude visait à identifier le niveau de stress psychologique chez les enseignants du primaire du district scolaire de la commune de Hassani abdelKarim dans la vallée, à la lumière de certaines variables.

Dans notre étude, nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive appropriée pour cette étude, et le questionnaire sur le stress psychologique a été appliqué aux enseignants, après avoir collecté, classé et analysé les informations à l'aide de logiciels statistiques pour les sciences sociales (SPSS).

Les hypothèses de l'étude ont été traitées et les résultats suivants ont émergé:

- Le niveau de stress psychologique chez les enseignants du primaire est faible

- Les résultats ont également montré que les hypothèses partielles qui disent : Il existe des différences statistiquement significatives dans le stress psychologique en raison de la variable de sexe et d'âge d'ancienneté professionnelle pour les enseignants du primaire.

الفهرس:

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
أ	ملخص الدراسة
ج	الفهرس
و	فهرس الجداول
ح	فهرس الأشكال
9	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العامل لدراسة</b>	
13	1-الإشكالية
14	2-فرضيات الدراسة
14	3-أهداف الدراسة
15	4-أهمية الدراسة
15	5-التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
16	6-الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي</b>	
19	تمهيد
19	1- تعريف الضغوط
20	2- تعريف الضغوط النفسية
21	3- أنواع الضغوط
21	4- أسباب الضغط النفسي
22	5- مصادر الضغوط النفسية
23	6- مراحل الضغوط النفسية
23	7- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
25	8- آثار ونتائج الضغوط النفسية

27	9- إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي
28	10- تأثير الضغط على الأداء
30	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
33	تمهيد
33	1- منهج الدراسة
33	2- أدوات الدراسة
34	3- الدراسة الاستطلاعية
35	4- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية
37	5- مجالات الدراسة
38	6- مجتمع وعينة الدراسة
39	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
40	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج</b>	
42	تمهيد
42	1- عرض نتائج البيانات الشخصية
45	2- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة
45	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
46	2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
46	3-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
48	4-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
49	3- مناقشة نتائج الفرضيات
49	3-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة
49	3-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
50	3-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
50	3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

51	استنتاج عام
53	الخاتمة
54	التوصيات والاقتراحات
56	قائمة المراجع
59	الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	آثار ونتائج الضغوط النفسية	25
02	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	35
03	قياس الصدق التمييزي للمقياس	35
04	قياس ثبات المقياس	36
05	الثبات بطرق التجزئة الصدقية	37
06	توزيع نسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثى)	42
07	توزيع نسبة العينة حسب السن	43
08	توزيع نسبة العينة حسب الاقدمية المهنية	44
09	اختبار "ت" لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي	45
10	الدلالة الإحصائية للفروق بين الجنسين (ذكر، أنثى) في $T$ يوضح قيمة متغير الضغوط النفسية	46
11	قيمة $F$ ودالاتها للفروق بين السن في متغير الضغوط النفسية	47
12	قيمة $F$ ودالاتها الإحصائية للفروق بين الاقدمية في متغير الضغوط	48

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
42	رسم توضيحي لتوزيع نسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثى)	01
43	رسم توضيحي لتوزيع نسبة العينة حسب السن	02
44	رسم توضيحي لتوزيع نسبة العينة حسب الاقدمية	03

# مقدمة

## مقدمة:

إن الضغوط النفسية ظاهرة واقعية من الصعب على الفرد أن يتفادها أو يتغاضى عنها، والمعلمون من أكثر المعنيين تعرضاً للضغوط النفسية من خلال الأدوار والمهام المختلفة المسندة إليهم، مما يجعلهم أكثر عرضه للعبء الوظيفي الزائد ، فيجد المعلم نفسه يعيش ظروفًا حياتية يسودها كثيرًا من التزاحم والقلق والتوتر.

فمهنة التعليم هي إحدى المهن الاجتماعية الضاغطة التي تجعل المعلم غير راضٍ عن مهنته وغير مطمئنٍ عن حياته، مما يكون أثرًا سلبيًا على عطائه وكفاءته، لذلك وجب الاهتمام النفسي بالمعلم كونه حجر الزاوية في نجاح العملية التعليمية بالتالي التأثير الإيجابي في حياته الشخصية وفي حياة التلاميذ وعلى جودة تعلماتهم.

فما من شك من أن الصحة النفسية للمعلمين تلعب دورًا هامًا في توافقهم النفسي والاجتماعي والشيء الذي ينعكس على أدائهم بالسلب والإيجاب خاصة لدى معلمي المرحلة الابتدائية كون هذه الأخيرة القاعدة الأساسية لنجاح المراحل التعليمية الموالية لها ( المتوسط، الثانوي..).

وبناءً على ما سبق ذكره تم اختيار موضوع دراستنا كإضافة للتراث النظري حول موضوع الضغط النفسي تحت عنوان، الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي في ضوء بعض التغيرات في ابتدائيات بلدية حساني عبد الكريم بالوادي.

واشتملت الدراسة على مجموعة فصول زاوجت بين ما هو نظري وما هو ميداني كالتالي:

**الجانب النظري:** ويشمل فصلين هما:

**الفصل الأول:** تم من خلاله طرح اشكالية الدراسة والفرضيات وأهداف وأهمية الدراسة مع تحديد المفاهيم الإجرائية ثم الدراسة السابقة.

**الفصل الثاني:** تم التطرق فيه إلى مفهوم الضغط والضغط النفسي وأسباب الضغط النفسي ومصادره ومراحله ثم النظريات المفسرة للضغوط النفسية وأثار ونتائج الضغوط إضافة إلى استراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي وأيضاً إلى تأثير الضغوط على الأداء.

**الجانب التطبيقي:** ويشمل فصلين هما:

**الفصل الثالث:** تم من خلاله التطرق إلى منهج الدراسة وأدواته ثم الدراسة الاستطلاعية والهدف منها كذلك الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية ثم مجالات الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

**الفصل الرابع:** تم من خلاله التطرق عرض نتائج البيانات الشخصية وعرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة كذلك مناقشة نتائج فرضيات الدراسة ثم تقديم بعض التوصيات.

**الجانب النظري**

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

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

## 1. الإشكالية:

يعيش الإنسان في عصر التكنولوجيا والتطور الدائم مما وجب عليه أن يكون على استعداد وأهبة دائمة لمواكبة ذلك إلى جانب مشاغل الحياة اليومية، فيجد الإنسان نفسه تحت ضغوط مختلفة والتي أصبحت جزءا من حياته اليومية ولينعكس ذلك على كل من صحته النفسية والجسمية، مما يجعل الفرد يعيش حاله من عدم الاتزان النفسي والجسمي لهذا فان الكثير من الباحثين قد وصفوا العصر الحالي بعصر الضغوط النفسية الذي يعتبر ظاهرة تتطلب من الإنسان التعايش معها.

وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة وفق مهارات عالية فهي مهنة تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد خاصة الجهد الفكري في ظل الحجم الساعي الطويل الذي يقضيه المعلم في عملية التدريس، هذا ما يجعله منهك القوى، فصنف التعليم من المهن الضاغطة، بسبب كثرة الضغوط النفسية تحت مسمى الأعباء والمسؤوليات والمطالب، فلقد بين المشعان أن 79% من المعلمين قرروا أن مهنة التعليم هي المصدر الأساسي للضغوط، كما توصل مورفي إلى إن حوالي 3% من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي.

ويعرف الضغط النفسي للمعلم حسب خليفة 2012 انه وجود مثيرات ضاغطة في بيئته العمل وتكون الاستجابة لها اما معرفية أو فزيولوجية أو سلوكية والتي تحدث قلقا أو ضغطا مزمنا على المعلم عند محاولته لتحقيق مطالب عمله وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه (خليفة 2012 ص 176-181).

فقد تكون هذه الضغوط من مصادر مرتبطة ببيئة العمل كالتغيير المستمر والإصلاحات في المناهج والمقررات الدراسية، اكتظاظ الأقسام، التعليمات الإدارية الصارمة العلاقة مع الزملاء، الحداثة ونقص الخبرة، الحجم الساعي كما قد تأتي الضغوط من البيئة الخارجية كنقص المكانة الاجتماعية ونقص التقدير المادي مقارنة مع مهن أخرى.

وعليه فإن الضغوط النفسية تؤثر تأثيرا مباشرا على المعلم وعلى استقراره النفسي وتوافقه مما ينعكس على صحته ومستوى أدائه فيشير موراكو وماكفادن 1982 إلى لن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية التي يسببها العمل على المعلمين تمتد لتشمل الأعراض

الجسمية مثل: الأرق، القرحة المعدية، أمراض الأوعية الدموية، الصداع والأعراض النفسية التي تتضمن نوبات الاكتئاب القلق العام انخفاض تقدير الذات (بالعسله د س، ص 328) وبناء على ما تم ذكره نطرح التساؤلات التالية:

### ❖ التساؤل العام:

✓ ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي؟

ومن هذا السؤال تنفرع التساؤلات الجزئية التالية:

✓ هل هناك فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الجنس؟

✓ هل هناك فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن؟

✓ هل هناك فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية؟

### 2. فرضيات الدراسة:

تحاول الدراسة التحقق من الفرضيات التالية:

- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

### 3. أهمية الدراسة:

- ترجع أهمية دراستنا إلى أهمية الموضوع المدروس وهو الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي وعلاقته ببعض المتغيرات.
- معلم المرحلة الابتدائية حجر الأساس في العملية التعليمية وتعرضه للضغوط النفسية يؤثر على أدائه الذي ينعكس على التلاميذ.
- الكشف عم مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

• زيادة وتحسين أداء المعلمين عن طريق رفع قدراتهم على مواجهة وإدارة الضغوط النفسية والسيطرة عليها.

• لتكون دراستنا نقطة انطلاق لدراسات أخرى.

#### 4. أهداف الدراسة:

كل دراسة تبنى للتوصل إلى جملة أهداف واضحة ودقيقة وفي إطار موضوع دراستنا حددت الأهداف التالية:

✓ الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

✓ الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى لمتغير الخبرة.

✓ الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى لمتغير السن.

✓ الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

#### 5. تحديد المفاهيم الإجرائية:

##### 1.5. الضغط النفسي:

يعرف الضغط النفسي بأنه كمية الانفعالات السالبة التي يشعر بها معلم المرحلة الابتدائية ويحدد الضغط النفسي في دراستنا من خلال الدرجة الكلية المتحصل عليها من خلال إجابات المعلم على بنود استبيان الضغط النفسي في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس، السن، الأقدمية المهنية).

##### 2.5. المعلم:

يحدد في دراستنا على أنه الفرد المزاوِل لمهنة التعليم في المرحلة الابتدائية في بعض مدارس بلدية حساني عبد الكريم بالوادي للسنة الدراسية 2021م/2022م.

## 6. الدراسات السابقة:

## 1.6. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى:

## 1.1.6. دراسة الحجار ودخان (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (40%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة وقد استخدم الباحثان استبانة الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (6205%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الرابع، كما بينت عدم وجود فروق بدلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي - عدا المالية ودرجة الكمية - تعزى لمتغير الدخل الشهري. (البيرقدار، 32، 2011).

## 2.1.6. دراسة الأهواني (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية، وبلغت عينة الدراسة 360 طالبا وطالبة المقيدون من طلاب الصف الثالث الثانوي العام والأزهري في الدراسة في العام الدراسي (2005/2004) واستخدم مقياس مصادر الضغوط النفسية المدرسية من إعداد محي الدين (2004) ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، ونتج عن الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين مصادر ضغوط البيئة المدرسية فاعلية الذات الأكاديمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر ضغوط البيئة المدرسية بين المجموعتين. (مرزوق، 57، 2012).

**3.1.6. دراسة الزيود (2010):**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي، والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

استخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالبا وطالبة (144) طالبا (140) طالبة من مختلف كميات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري (ت) (L.S.D) وتحميل التباين. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله تعالى، والتنفيس الانفعالي.

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

- أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكمية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي. (الصمادي، 2015، 835)

**4.1.6. دراسة شحاتة (2010):**

العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية، وتكونت عينة الدراسة من (123) طالبا وطالبة، واستخدم في الدراسة مقياس الضغوط الدراسية من إعداد عبد الباسط، ومقياس إدارة الذات من طلاب الثانوية من إعداد الباحث، وأوضحت الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة، وكذلك وجود فروق دالة بين متوسطات درجات طلاب الصف الأول وطلاب الصف الثاني على مقياس ضغوط الدراسة وذلك في اتجاه طلاب الصف الأول. (العمرى، 61، 2012).

# الفصل الثاني

## الضغط النفسي

تمهيد

1. تعريف الضغوط
2. تعريف الضغوط النفسية
3. أسباب الضغط النفسي
4. مصادر الضغوط النفسية
5. مراحل الضغوط النفسية
6. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
7. آثار ونتائج الضغوط النفسية
8. إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي
9. تأثير الضغط على الأداء

خلاصة الفصل

## تمهيد:

تمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان ظاهرة جديرة بالاهتمام والدراسة والبحث، وذلك بالنظر لآثار النفسية والجسمية المترتبة عنها والتي تؤثر في مختلف جوانب حياة الإنسان ومستوى أدائه واستقراره النفسي، ولهذا أصبح الضغط النفسي موضوع بحث للعديد من المهتمين في هذا المجال وكون العصر الذي يعيش فيه يتسم بالقلق والصراع والإحباط فأصبح الإنسان يعيش الضغوطات في المدرسة، الأسرة، الشارع، مكان العمل... الخ.

### 1. تعريف الضغوط:

(أ). لغة: ضغط ضغطا وضغطة، عصره وزحمه وضيق عليه الضغطة (بضم الصاد) الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة (بفتح الصاد) القهر الضيق والاضطرار، ومنه ضغطه القبر اي تضيقه على الميت. (شحاته، 2003، ص 204).

(ب). اصطلاحا: يعرف الضغوط على أنها صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد (مرجع سبق ذكره).

اختلف العلماء والباحثين في تعريفهم لموضوع الضغوط فكل منهم عارفها حسب وجهة نظرة ومن هنا يمكننا التطرق لهذه التعريفات كما يلي:

**1.1. تعريف ويليامز williams:** يشير المصطلح الضغوط على انه من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في ان واحد والك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط stressons والضغوط stress وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في البيئة (المحيط) اما كلمة الضغوط فتعبر عن الحادث ذاته.

والضغوط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية والانفعالية والنفسية لحوادث أ، أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل. (العبودي، 2008، ص 19)

**2.1. تعريف جوردون Gordon 1993:** هي الاستجابات النفسية والانفعالية الفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغييرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. (عريس، 2017، ص 65).

**3.1. تعريف محمود أبو دارين Mahmud Boudarene:** هي خلل استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى كسر التوازنات البيولوجية والنفسية. (جبال، 2012، ص94).

### تعقيب عن التعريفات السابقة:

يتضح مما سبق أن الفرد يستجيب لجملة من الاستجابات الضاغطة في البيئة التي يعيش فيها نتيجة الضغوطات التي تطرأ عليه من كل الجوانب النفسية والمعرفية والانفعالية، بحيث أنها قد تكون هذه الضغوط سببا أو نتيجة في نفس وقت حسب الظروف المتغيرة لهذا الفرد وقد تولد آثار سلبية أو ايجابية.

### 2. تعريف الضغوط النفسية:

لا يوجد تعريف محدد للضغوط النفسية، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم واتجاهات نظرية مفسرة له ومختلفة ولهذا يمكننا التطرق من خلال عرض مفاهيم العلماء والباحثين:

**1.2. تعريف كاندلر Candler:** هي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية ( الرشيد، 1999، ص35)

**2.2. تعريف لطفي محمد (1992):** هي تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه، تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء ( داود، 2012، ص91).

**3.2. بشير علي عبد السلام (2000):** على أنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة. (وليد، عيسى، 2008، ص132)

### تعقيب عن التعريفات السابقة الذكر:

يتضح من خلال التعريفات السابقة بأنها اختلفت وتتنوعت من حيث تعريفات العلماء، وذلك بأن الضغوطات النفسية عبارة عن العراقيل والصعوبات والمؤثرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية والتي يمكن أن تؤثر على الفرد من عدة جوانب، وهذا ما يؤدي بالفرد إلى التكيف أو عدمه مع المواقف الحياتية أو العلمية.

### 3. أنواع الضغوط:

#### 3.1. الضغوط الخاصة بالعمل:

إذ لا تستطيع أن تتصور وجود إنسان بلا عمل لأن الشخص يقضي على الأقل من 13\_8 ساعة من يومه في العمل وبالتالي يواجه العديد من أنواع الضغوط في مجال عمله مثل:

- كثرة الأعمال.
- كثرة المسؤوليات.
- الخوف من الفشل.
- اضطراب العلاقة بين الموظف ورئيسه.
- اضطراب العلاقة بين الموظف وزميله.
- عدم توفر دعم كاف.

#### 3.2. الضغوط خاصة بالمال:

المال وسيلة من وسائل القضاء أو تسيير أمر الناس بل إن المال يعد هو الأساس الذي من أجله يتحرك ويتفاعل بل ويعمل الناس وقد يعاني الشخص من عديد الضغوط الخاصة بالجوانب المالية مثل:

- ارتفاع تكاليف المعيشة.
- النقص في الدخل.
- زيادة تكاليف المدارس أو تعليم الأولاد.
- ارتفاع أجرة السكن.
- ارتفاع أسعار المواد الغذائية. (محمد حسن غادم، 2010).

#### 4. أسباب الضغط النفسي:

- الإدارة والإشراف السيئ في العمل وما يترتب على ذلك من تسلط إداري.
- الضوضاء وسوء التهوية في بيئة العمل.
- كثرة العمل وصعوبته ومما يفوق قدره.
- نمطية العمل وعدم التجديد فيه مما يجعله ممل.
- عدم المشاركة في مناقشة وتحديد أهداف العمل وحل مشاكله.

- الخلافات التي تحدث بين أعضاء فريق العمل.
- حجم وكثافة العمل.
- ضعف وقلة إمكانيات العمل.
- قلة الأجور التي يحصلون عليها.
- لتعارض بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل.
- غموض وعدم وضوح سلوك وتصرفات الإداريين.
- الشك حول القدرة الشخصية في أداء العمل.
- ضعف الدافعية والحافزية داخل منظومة العمل.
- قلة الدعم الاجتماعي من الزملاء والمشرفين الإداريين. (عبد الرحمن بن سليمان الطريفي، 1994).

#### 5. مصادر الضغوط النفسية:

- المشكلات النفسية كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.
- المشكلات الاقتصادية فالأفراد الذين يعانون ضغوط نفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض.
- المشكلات العائلية الأسرية كضغوطات اجتماعية ومشكلات أسرية وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق كلها تعتبر مصادر للضغوط النفسية وتتسبب في ظهور بعض الاضطرابات لدى الفرد.
- الضغوط الاجتماعية والمتمثلة في سوء العلاقات بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.
- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب.
- المشكلات الشخصية كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
- المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز والفشل في الامتحانات. (حمدي علي الفرماوي، 2009).

## 6. مراحل الضغوط النفسية:

يشير "لازاروس" (1966) إلى أن الضغوط النفسية تمر عادة بالمراحل التالية:

**المرحلة الأولى:** الاستجابة الفسيولوجية التي تهيأ الفرد لمواجهة المواقف الطارئة جسدياً وانفعالياً، وتتضمن هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأدرينالين في الدم فإذا استطاع الفرد التغلب على الموقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالارتياح وإلا فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية.

**المرحلة الثانية:** مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها وفي حالة فشله فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية.

**المرحلة الثالثة:** مرحلة الإنكار والرفض و الإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستنفذ خلالها طاقات الإنسان المختلفة، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسدية وعقلية وانفعالية مختلفة. (سمير شيخاني، 2003).

## 7. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

### 1.7. النسق النظري لهانز سيلبي:

كان سيلبي يحكم تخصص كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة حيث وضع سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليه "أعراض التكيف العامة" وهي:

**الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

**المقاومة:** وفيها يحاول الفرد مقاومة التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.

**الإجهاد:** وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض. (وليد السيد أحمد خليفة مراد علي عيسى، 2012).

### 2.7. النسق النظري سبيلبرجو. 1972:

تعتبر نظرية سبيلبرجو في القلق مقدمة لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظرية في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن القلق شقيق القلق أو القلق العصبي أو الزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق

يعتمد بصورة أساسية عن الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سيبيلرجو بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد والقلق أصلا. (وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، 2012).

### 3.7. نظرية التفسير الفكري لهينري موراي:

ويعرف كذلك باسم الدينامية النفسية ويطلق موراي في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله.

وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة الآنية إلى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى الإنسان إليه والترتيب في رأي "موراي" يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية.

ويصف موراي أن مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين مركزين ومتكافئين في تفسير سلوك الإنسان ويعد الفضل بينهما تحريفا خطرا (هارون الرشيد، 1999)

واستمد موراي تفسيره من نظرية التحليل النفسي لكن أصل الحاجات محال غرائز التي قام بها فرويد وأكد أن فهم السلوك يتبقى أن يتضمن تحليلا للظروف البيئية التي أطلق عليها الضغوط والضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه (جوليانرونز 1980) ويميز موراي بين نوعين من الضغوط:

أ- ضغط بيتا وتشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما في الواقع وهو الضغط الفعلي (فاروق السيد عثمان، 2001).

### 4.7. نظرية التقدير المعرفي:

نشأة هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقديركم التهديد ليس

مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف ولكنه ربطه بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عند وجود تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

**المرحلة الأولى:** تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.  
**المرحلة الثانية:** يحدد فيها الطرف التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق السيد عثمان، 2001).

### 8. آثار ونتائج الضغوط النفسية:

أشار محمد علي كامل إلى أن الضغوط تساعد إلى حد كبير في اختلال التوازن النفسي وتؤدي إلى الإجهاد العصبي والتعب الشديد لدرجة تصل إلى حد الوفاة أو احتمالات الإصابة بالأمراض السيكماتية كارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والقروح الدامية وغيرها. (محمد علي كامل، 2004).

### جدول (1): آثار ونتائج الضغوط النفسية

تأثيرات سلوكية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	النتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط
<ul style="list-style-type: none"> <li>زيادة مشاكل التخاطب المتمثل في تزايد التلعثم والتأتأة</li> <li>نقص في الاهتمامات والتحسس والتنازل عن الأهداف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.</li> <li>زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيؤ أمراض الضغط واختفاء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>عدم القدرة على التركيز</li> <li>قرارات متسارعة وخاطئة</li> <li>يزداد معدل الخطأ.</li> <li>تدهور في القدرة على التنظيم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة مثلا اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.</li> </ul>

<p>الحياتية.          • زيادة النسيان.          • انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم إلى آخر بدون سبب واضح.          • صعوبة في النوم.          • الميل لإلقاء اللوم على الغير          • إلقاء المسؤوليات على الآخرين.          • ظهور نماذج سلوكية شاذة          • حل المشاكل بمستوى سطحي</p>	<p>مشاعر الإحساس بالصحة          • حدوث تغيرات في صفات الشخصية          • تتفاقم المشاكل المتواجدة ويزداد القلق والحساسية المفرطة          • ظهور الاكتئاب          • فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة.</p>	<p>والتخطيط بعيد المدى.          • عدم تحري الدقة والحقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة</p>	<p>• زيادة إفراز الغدة الدرقية          مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن وأخيرا انهيار جسمي          • زيادة إفراز الكولسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم إذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب.          • توجد أجهزة أخرى تساعد على التغييرات الفيسيولوجية السابق ذكرها.          • امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة والأمعاء إلى الرئتين وإذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.</p>
---	---	--	--

(عقون آسيا، 2011).

## 9. إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي:

معالجة الضغوط النفسية تعني أن يتعلم المتوتر ويتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي معها، والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان.

### 1.9. تعديل القوى البيئية:

فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر، والبعد عن الموقف المثير للضغط قد يؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط النفسية. وقد استخدم المختصون في الصحة النفسية وسائل متعددة لتعديل القوى البيئية المؤثرة في الإنسان ومنها:

- نقل الفرد من البيئة المشحونة بالتوترات والضغوط ووضعها في مكان آخر خال من ذلك.
- زيادة تسهيلات الترفيه والنشاطات الثقافية والرياضية والجماعية. (عقون آسيا، 2011).

### 2.9. العلاج السلوكي المتعدد الأوجه:

الخطة العلاجية يجب أن تشمل على:

- ✓ إطلاع من خلال الحوار بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه و إعطائه أمثلة من حياته الشخصية على الأخطاء الفكرية، والتشويشات المعرفية التي يقوموا التي تؤدي إلى نحو مباشر إلى الضغوط المختلفة التي يعاني منها.
- ✓ التعديل المباشر للسلوك اللا توافقي من خلال تدريب المريض على اكتساب مهارات تعديل السلوك المرضي عن طريق الاسترخاء (محمد علي كامل، 2004).

ويقترح "هاربرتسون" لقيام بعملية الاسترخاء ما يلي:

- إيجاد محيط هادئ.
- إيجاد وضعية مريحة للجسم.
- إغلاق العينين.
- التركيز على الاسترخاء لكل عضلات الجسم. (محمد علي كامل، 2004).
- تعديل طرق التفاعل الاجتماعي من خلال تنمية بعض وسائل مواجهة القلق في المواقف الاجتماعية، كأن ينسى مهارات تأكيد الذات، لتحسين الاتصال الاجتماعي ومواجهة الصعوبات الاجتماعية.

- تعديل أساليب وتنمية التفكير العقلاني والإيجابي من خلال إعانتة على تنمية طرق جديدة من التفكير في الذات والعالم. (محمد علي كامل، 2004).

### 3.9. العلاج التأملي:

إن وعي الشخص أو الفرد في أي موقف من حياته خاصة الاجتماعية ووعيه بمؤشرات الضغط سيساعده على اتخاذ قرار مبكر للتخلص منه، وهذا سواء في التعديل في الأدوار التي يقوم بها أو في طلب المساعدة من الآخرين أو اتخاذ إجراءات أخرى. (محمد علي كامل، 2004).

### 4.9. اللياقة الصحية:

يعد النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية من العوامل التي يبين البحث العلمي أهميتها في التقليل من الضغوط النفسية بحيث تلعب الأغذية التي يتناولها الفرد دورا هاما في مقارنة انعكاس الضغط النفسي، ولذلك ينصح بتناول أغذية متوازنة، تستطيع التعويض النقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية، ويكون لها مفعول مهدئ للجهاز العصبي.

كما تكمن أهمية التمارين الرياضية في إحراقها لمادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للضغط المستمر. (عبد الرحمان بن سليمان الطيربي، 1994).

### 10. تأثير الضغط على الأداء: ويمكن تمييز ما يلي:

#### 1.10. الضغوط البيئية:

تنتج من مصادر مختلفة كالضوء أو الحرارة أو البرودة أو الازدحام أو تغيير المكان، وتعرض الفرد لضغوط عالية تؤثر سلبا على كفاءته وقدراته، لذلك من المفيد بل ومن المطلوب معرفة قدرة الفرد على تحمل الضغوط وإمكانية الإنسان أن يتكيف مع مدى واسع من المتغيرات البيئية التي تؤثر عليه ويحاول بالأجهزة الحسية أن يتغلب عليها. (سمير شيخاني، 2007)

العين تقرأ وتتعرف على الأشكال المختلفة مع تغيير كثافة الضوء، أما الأذن تستقبل أصوات متعددة التفاوت في الشدة والنبرة ورغم ذلك يستطيع الإنسان أداء عمله.

إن الضغط الذي يفوق قدرة الإنسان على التحمل والتركيز ينتج عنه دائماً تغيير في شكل الأداء ودقته ويكون كبيراً عندما تكون المعلومات غير المرغوبة متشابهة أو قريبة الشبه من المعلومات المطلوبة للأداء والتي يستطيع الإنسان التفريق بينها.

### 2.10. الضغط المناسب:

هو الذي يسمح للفرد بأداء وانجاز العمل المطلوب منه، وهذا العمل سبق إتقانه ويمكن للفرد أن يؤديه مع سماع الموسيقى أو التحدث مع شخص آخر، إما الأداء الغير المتفوق فيحتاج إلى درجة عالية من التركيز وعدم التحدث أو سماع الموسيقى وإلا سوف يختل الأداء ونقل دقته. (فاروق السيد عثمان، 2001).

## خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل من تعريف للضغوط النفسية والتعرف على أنواعها ومصادرها ومراحلها والنظريات المفسرة لهذه الظاهرة وآثارها واستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي وتأثيره على أداء المعلم قد استطعنا إزالة الغموض على مفهوم الضغوط النفسية كظاهرة إنسانية متعددة الأسباب يزيد انتشارها كلما زادت المواقف الضاغطة والعوامل المسببة لها فمن المحتمل أن يكون نقص في القدرة على تحمل المصاعب والعوائق التي تواجه المعلم خلال مزاولته لمهنته.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### تمهيد

1. منهج الدراسة
2. أدوات الدراسة
3. الدراسة الاستطلاعية
4. الخصائص السيكمترية للمقاييس
5. مجالات الدراسة
6. مجتمع وعينة الدراسة
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

#### خلاصة الفصل

**تمهيد:**

البحث العلمي سلسلة من المراحل والخطوات يتبعها الباحث بطريقة منظمة ومرتبطة، فبعد الانتهاء من الجانب النظري لهذه الدراسة والمتمثل في تحديد الإشكالية وعرض كل ما يتعلق بمتغيرات الدراسة نتطرق في هذا الفصل للخطوات والإجراءات اللازمة والمتعلقة بإجراءاته التطبيقية على اعتبارها حلقة ذات أهمية في هذه الدراسة، وهي مدخل للفصل الرابع المتعلق بجمع وعرض وتحليل المعلومات والبيانات التي تم جمعها من الميدان.

**1. منهج الدراسة:**

تعتمد أي دراسة على منهج يتبعه الباحث لمعالجة البيانات ويكون اختياره حسب طبيعة الموضوع والأهداف التي يسعى لتحقيقها ويعرف المنهج بأنه الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول إلى الحقيقة أو مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختبارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها. (مروان، 2002، 42)

بالإضافة إلى أن المنهج: "هي طريق إجرائي مركب ومتكامل، يعتمد الباحث للوصول إلى حقيقة جديدة ينشدها للتغلب على مشكلة تستهويه أو غامضة عليه، أو تتسبب له أو لمجتمعه حرجا علميا أو اجتماعيا أو عمليا سلوكيا". (حمدان، دس، 61)

وللإجابة على تساؤلات الدراسة والتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتبار أن موضوع الدراسة هو الذي يحدده طبيعة المنهج المستخدم ويهدف المنهج الوصفي التحليلي إلى وصف ما هو كائن من ظواهر أو أحداث معينة بعد جمع البيانات كما يهدف إلى تفسير ظواهر وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين متغيرات كما في الواقع.

فالمنهج الوصفي هو طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي تم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها. (محمد سرحان، دس، 46).

**2. أدوات الدراسة:**

اعتمدت الدراسة الحالية على أداة الاستبيان وهو كالاتي:

✓ **أداة الاستبيان:**

تعتبر الاستبانة أداة مهمة في عملية جمع البيانات يعتمد عليها الباحث من أجل الإحاطة بجميع جوانب موضوعه، عن طريق مجموعة أسئلة مدونة ومنظمة يتم طرحها على أفراد

العينة بغية التحقق من فرضيات البحث، ويتم تعريف الاستبيان على أنه: " تقنية مباشرة لطرح الأسئلة على الأفراد وبطريقة موجهة ذلك أن صيغ الإجابات تحدد مسبقاً، هذا يسمح بالقيام بمعالجة كمية بهدف اكتشاف علاقات رياضية وإقامة مقارنات كمية". (رقاني وصنقلي، 2020، 48).

وقد احتوت الاستمارة على 32 سؤالاً بحيث تم تقسيمها إلى محورين:

أولاً: يتعلق بالمعلومات العامة.

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية.

### 3. الدراسة الاستطلاعية:

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب تتبع مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية، لعل أهم خطوة من هذه الخطوة أن يقوم بدراسة أولية على عينة الدراسة، وهي ما تسمى بالدراسة الاستطلاعية، والتي سيتم تناولها في هذا الفصل، ذلك بعرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية، وصف عينة الدراسة وأداة الدراسة الاستطلاعية مع تناول بعض الخصائص السيكمترية للأداة، وفيما يلي عرض مفصل لكل عنصر على حدا.

#### 1.3. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أمر جد مهم في بناء البحث، حيث أن إهمالها يفقد البحث احد العناصر الأساسية فيه، حيث تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة في البحث العلمي، إذ تعتبر دراسة أولية وتهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها أو استخدامها في الدراسة الأساسية.
- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

#### 2.3. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في بعض ابتدائيات بلدية حساني عبد الكريم بالوادي وكانت على عينة قوامها (30) معلم و معلمة، وقد اختيرت هذه العينة بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة.

جدول(2): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

العدد	الجنس
9	ذكور
21	إناث
30	المجموع

يبين الجدول السابق عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس، حيث تتشكل من 30 مفردة مقسمة إلى 21 معلمة، و 9 معلمين.

#### 4. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

##### 1.4. الصدق:

\*الصدق التمييزي ( المقارنة الطرفية ):

اعتمدنا في قياس الصدق التمييزي للمقياس على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية، ثم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيباً تنازلياً، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة % 27 في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>22</sub>) لحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، حصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول(3): قياس الصدق التمييزي للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	اختبار t	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	10	3.5344	0.16434	9.094	-11.639	0.007	دالة
المجموعة الدنيا	10	1.8313	0.43256				

من خلال الجدول (03)، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 3.5344 وانحرافها المعياري يساوي 0.16434، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 1.8313 وانحرافها المعياري يساوي 0.43256، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 9.094 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن المجموعة العليا و الدنيا متجانستين، في حين نجد أن قيمة T تساوي 11.639- عند مستوي دلالة 0.000 وهي اقل من مستوى معنوية 0.01 مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين، وعليه يمكن القول بأن المقياس صادق.

#### 2.4. الثبات:

\*التناسق الداخلي للبنود ( ألفا كرونباخ ):

قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي للبنود ( ألفا كرونباخ ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>22</sub>)، النتائج مدونة في الجدول التالي:

#### جدول(04): قياس ثبات المقياس

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
الضغوط النفسية	32	0.817	دالة إحصائية

من خلال الجدول ( 04 ): نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس، درجة التناسق الداخلي لكل بنود المقياس تساوي 0.817 وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن المقياس ثابت.

\* التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين ( علوي/ سفلي)، بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية ( SPSS<sub>22</sub> )، النتائج مدونة بالجدول التالي:

## جدول (05): الثبات بطرق التجزئة النصفية

مستوى الدلالة	عدد البنود	القيمة	طرق التجزئة النصفية
دالة إحصائية	32	0.903	سبيرمان وبراون
		0.882	جيتمان

يتضح من الجدول رقم (05) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0.88 و 0.9 بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وهذا يعني أن المقياس ثباته عالي ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

## 5. مجالات الدراسة:

لقد تحددت مجالات الدراسة كالتالي:

## 1.5. المجال المكاني:

لقد تحدد المجال المكاني لدراستنا حتى تتمكن مجموعة البحث من جمع المعلومات وحقائق كافية عن موضوع الدراسة المتمثل في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي في ظل جائحة كورونا من خلال تحديد المعلمين كعينة، أجريت هذه الدراسة ببعض ابتدائيات بلدية حساني عبد الكريم ولاية الوادي وهي (ابتدائية لعبيدي عبد الرحمان وابتدائية عطية عبد الله وابتدائية تجيني الطاهر وابتدائية الخطارة).

## 2.5. المجال البشري:

المجال البشري في هذه الدراسة: هو معلمي الطور الابتدائي بابتدائيات بلدية حساني عبد الكريم.

## 3.5. المجال الزمني :

من المعروف أن لكل دراسة وقت محدد ينزل فيه الباحث العلمي إلى الميدان، وفي دراسة الحالية قمنا بدراسة استطلاعية ببعض ابتدائيات بلدية حساني عبد الكريم ابتداء من تاريخ: 2022/04/03 إلى غاية 2022/04/08 إذ دامت الدراسة حوالي أسبوع ، حيث تم خلالها التعرف على بعض الحقائق والتأكد من صدق وثبات المقياس، وبعد ذلك تم توزيع

الاستبيان على العينة الأساسية بتاريخ: 2022/04/10 وتم استرجاعه بعد يومين من تسليمه أي بتاريخ 2022/04/12.

### 6. مجتمع وعينة الدراسة:

#### 1.6. مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة: "جميع مفردات أو الأشياء التي نريد معرفة حقائق عنها، وهو جميع الأفراد الذين يضمهم مجتمع الدراسة. وفي ظل تحديد أسلوب جمع البيانات وذل بأسلوب الحصر الشامل الذي يعني جمع البيانات عن جميع المفردات التي يتكون منها مجتمع الدراسة" (حجاب، 2000، 29).

ويعرف مجتمع الدراسة كذلك بأنه: "الجماعة التي يهتم بها الباحث والتي يريد إن يخلص بها إلى نتائج قابلة للتعميم، وهو المجتمع الذي له خاصية واحدة على الأقل تميزه عن غيره من المجتمعات أو الجماعات." (إبراهيم، 2015، 164).

وفي دراستنا مجتمع الدراسة واسع وشامل حيث يتكون من جميع معلمي الطور الابتدائي، وتم اختيار عينة قصدية ممثلة لهذا المجتمع مكونة من 50 معلم ومعلمة ببلدية حساني عبد الكريم، وذلك نظرا لصعوبة الدراسة على جميع مفردات مجتمع البحث الذي تم إجراء الدراسة الميدانية فيه، بالإضافة إلى اختصار الجهد والوقت.

#### 2.6. عينة الدراسة:

تعتبر العينة أهم محاور الأساسية في البحث العلمي، وهي عبارة عن جزء من كل قصد التحقق من فرضيات البحث، كما تعرف العينة على أنها "مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة". (ماجد، 2016، 29).

بالإضافة إلى أنها "تمثل العينة جزء من عناصر مجتمع الدراسة يحدد عناصره وفق أسس علمية ومنطقية لتكون عناصر العينة ممثلة تمثيلا واقعا لجميع عناصر المجتمع المدروس". (دشلي، 2016، 130).

لقد تم في بحثنا هذا اختيار عينة قصدية بسيطة من مجتمع الدراسة الكلي وقد تم توزيع 50 استمارة على 50 معلم ومعلمة ببعض ابتدائي بلدية حساني عبد الكريم.

حيث يمكن تعريف العينة القصدية البسيطة على أنها: "العينة التي تكون لكل مفردة من مفردات المجتمع الإحصائي الذي أخذت منه، نفس فرصة بأن تكون ممثلة في هذه العينة". (كمال، 2017، 6).

### 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا، وهذا لكون الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي، يستند عليها في البحث والاستقصاء وقد استخدمنا في هذه الدراسة الأسلوب الإحصائي المتمثل في النسبة المئوية لأننا ارتأينا أن يمثل النسبة الحقيقية للمبحوثين، هذا فيما يخص تحليل البيانات الشخصية، حيث استخدمنا في تحليل نتائج الاستبانة إحصائيا وإجراء الاختيارات اللازمة لتحقيق من صحة الفرضيات برنامج الحزم الإحصائية spss قصد الوصول إلى نتائج الدراسة، فاستخدمنا معامل ارتباط بيرسون لمعرفة صدق المقياس ومعامل الفاكرونباخ لمعرفة ثبات المقياس، واختبار "ت" تاست لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية حسب الجنس والحالة العائلية، واختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية حسب فئات سنوات الخبرة.

خلاصة الفصل:

إن هذا الفصل ما هو إلا خطوة تمهيدية للشروع في الفصل الموالي المتعلق بتحليل وعرض نتائج فرضيات الدراسة، حيث تناولنا في هذا الفصل إجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال الاعتماد على المنهج المعتمد في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي لملائمته للموضوع وطبيعته، ثم القيام بوصف عينة الدراسة وذكر الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من أجل التأكد من صدقها وثباتها وجاهزيتها من أجل الاطمئنان على نتائج الدراسة المتحصل عليها، ومن أجل الحصول على نتائج أفضل.

## الفصل الرابع

### عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

#### تمهيد

1. عرض نتائج البيانات الشخصية

2. عرض نتائج فرضيات الدراسة

1.2. عرض نتائج الفرضية العامة

2.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

3. مناقشة نتائج الفرضيات

1.3. مناقشة نتائج الفرضية العامة

2.3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3.3. مناقشة تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4.3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

#### خلاصة الفصل

تمهيد:

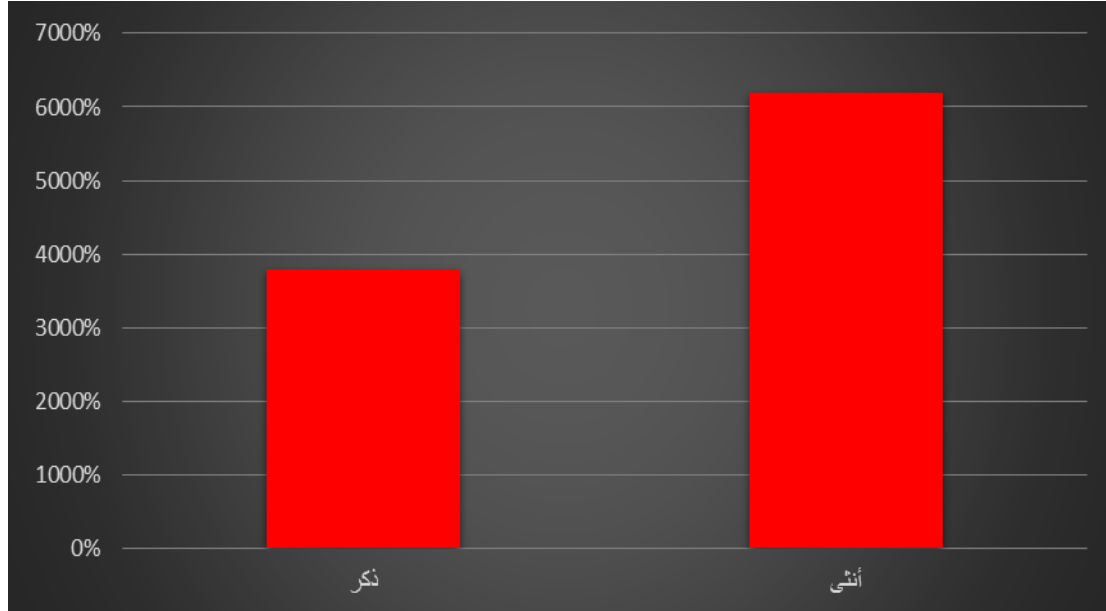
بعد تطرقنا في الفصل السابق الى الجانب المنهجي وبعد الحصول على البيانات التي تم تفرغها باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS و تبويبها و معالجتها وفق الأساليب الإحصائية المذكورة سابقا سنتناول في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل اليها و مناقشتها لمعرفة الدرجة التي توصلت اليها الدراسة وفق ترتيب الفرضيات و تساؤلات الدراسة .

### 1. عرض نتائج البيانات الشخصية:

#### 1.1. الجنس:

جدول(06): توزيع ونسبة العينة حسب الجنس(ذكر، أنثى)

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكر	19	38%
أنثى	31	62%
المجموع	50	100%



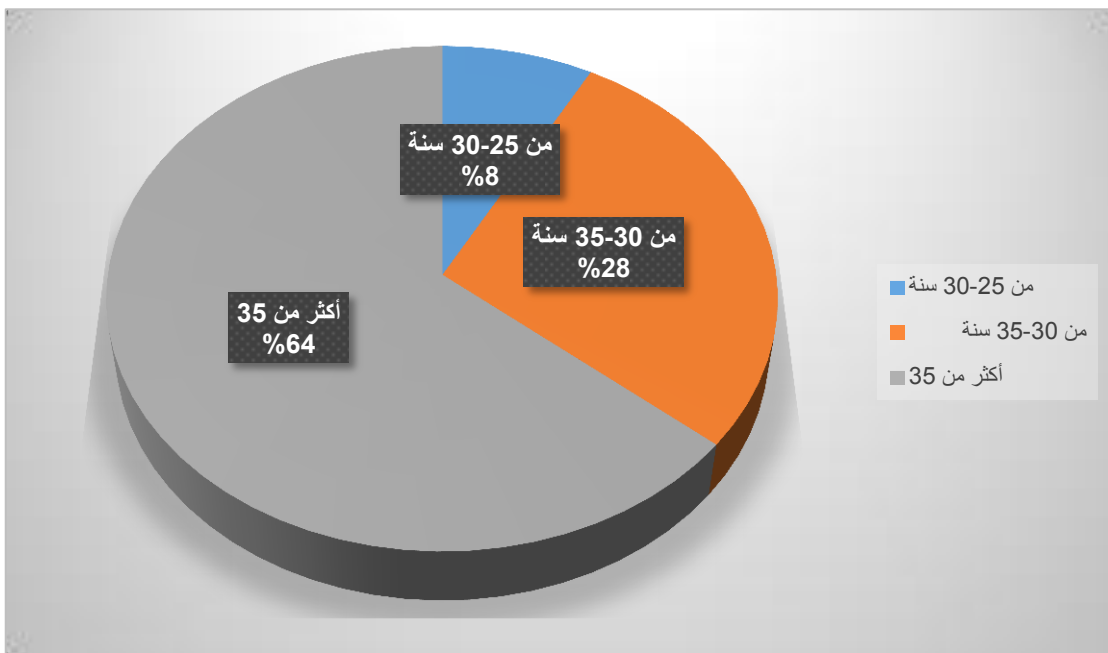
رسم توضيحي (01): لتوزيع ونسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثى)

من خلال قراءتنا للجدول (06) والرسم التوضيحي رقم (01): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير الجنس، حيث نجد عدد الذكور 19 بنسبة 38% وعدد الإناث 31 بنسبة 62%.

2.1. السن:

جدول (07): توزيع ونسبة العينة حسب السن

النسبة المئوية %	العدد	السن
8%	4	من 30-25 سنة
28%	14	من 35-30 سنة
64%	32	أكثر من 35
100%	50	المجموع



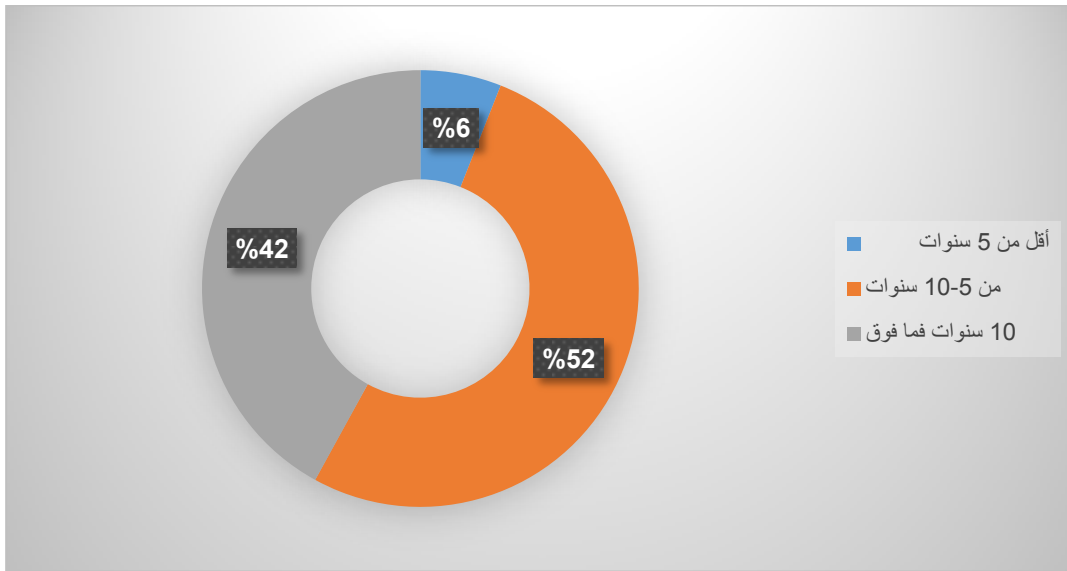
رسم توضيحي (02): يوضح توزيع و نسب العينة حسب السن

من خلال قراءتنا للجدول (07) و الرسم التوضيحي رقم (02) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعاً لمتغير السن، حيث نجد عدد الذين أعمارهم "من 30-25 سنة" بنسبة 8%، وعدد الذين أعمارهم "من 35-30 سنة" بنسبة 28%، وعدد الذين أعمارهم "أكثر من 35" بنسبة 64%.

3.1. الأقدمية المهنية:

جدول(08): توزيع ونسبة العينة حسب الأقدمية المهنية

عدد سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية %
أقل من 5 سنوات	3	6%
من 5-10 سنوات	26	52%
10 سنوات فما فوق	21	42%
المجموع	50	100%



رسم توضيحي (03): لتوزيع ونسبة العينة حسب الأقدمية المهنية

من خلال قراءتنا للجدول (08) والرسم البياني رقم (03): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعاً لمتغير الأقدمية المهنية، حيث نجد عدد الذين لديهم أقدمية "أقل من 5 سنوات" بنسبة 6%، وعدد الذين لديهم أقدمية "من 5-10 سنوات" بنسبة 52%، وعدد الذين لديهم أقدمية من "10 سنوات فما فوق" بنسبة 42%.

2. عرض نتائج فرضيات الدراسة:

1.2. عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه: " مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم

الابتدائي متوسط"

"تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينة واحدة على متوسط فرضي، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>22</sub>)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (09): اختبار "ت" لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى الضغوط النفسية

لدى أساتذة التعليم الابتدائي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	المتوسط الفرضي	عينة الدراسة ن=50	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
0.000	49	-3.335	96	88.420	16.073
				0	92

من خلال الجدول (09): نجد أن عدد الأفراد يساوي فرد، وأن المتوسط الحسابي يساوي 88.4200، بانحراف معياري يساوي 16.07392، وأن المتوسط الفرضي يساوي 96 في حين بلغت القيمة المحسوبة لاختبار "ت" تساوي -3.335، وهي دالة إحصائية عند درجة الحرية 49، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الضغوط النفسية والمتوسط الفرضي للضغوط النفسية، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية أقل من المتوسط الفرضي للضغوط النفسية، ومنه نقول أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة منخفض وعليه يمكن القول: مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي منخفض.

### 2.2. الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS<sub>22</sub>، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:  
جدول (10): قيمة T ودالاتها الإحصائية للفروق بين الجنسين (ذكر، أنثى) في متغير الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	عينة الإناث ن=31		عينة الذكور ن=19	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
غير دالة	48	-1.738	15.26180	91.4516	16.53739	83.4737

من خلال الجدول (10)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 83.4737 وانحرافهم المعياري يساوي 16.53739، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 91.4516 وانحرافهم المعياري يساوي 15.26180، وقد بلغت قيمة T تساوي -1.738، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.089 وهي أكبر من 0.05 وعلية الاختبار غير دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 48، بناء على ذلك لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى وعليه يمكن القول بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

### 3.2. الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن "

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sup>22</sup>)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:  
**جدول(11): قيمة F ودلالاتها الإحصائية للفروق بين السن في متغير الضغوط النفسية**

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة Sig	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد المجموعة	البيانات الإحصائية السن	المتغير
غيردالة إحصائياً	0.869	0.141	21.3287 8	90.250 0	4	من 30-25 سنة	الضغوط النفسية
			15.4 6709	90. 000	14	من 35-30 سنة	
			16.0 7392	87. 500	32	أكثر من 35	

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (11): أنه بالنسبة للمتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم عمرهم "من 30-25 سنة" تساوي 90.2500 وانحرافهم المعياري يساوي 21.32878، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم أعمارهم "من 35-30 سنة" تساوي 90.000 وانحرافهم المعياري يساوي 15.46709، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم أعمارهم "أكثر من 35 سنة" تساوي 87.500 وانحرافهم المعياري يساوي 16.07392، في حين بلغت قيمة "F" 0.869 ومستوى دلالة هي Sig تساوي 0.869 وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دال إحصائياً، ومنه نرفض الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن (من 30-25 سنة، من 35-30 سنة، أكثر من 35)، فنقول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن (من 30-25 سنة، من 35-30 سنة، أكثر من 35).

4.2. الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية"  
 "تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>22</sub>)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:  
 جدول(12): قيمة F ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الأقدمية في متغير الضغوط النفسية.

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة Sig	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد المجموعة	البيانات الإحصائية السن	المتغير
غيردالة إحصائيا	0.573	0.564	25.23886	93.000	3	أقل من 5 سنوات	الضغوط النفسية
			14.87098	90.1154	26	من 5-10 سنوات	
			16.07392	88.4200	21	10 سنوات فما فوق	

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (12): أنه بالنسبة للمتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم أقدمية أقل من 5 سنوات تساوي 93.000 وانحرافهم المعياري يساوي 25.23886، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم أقدمية من 5-10 سنوات تساوي 90.1154 وانحرافهم المعياري يساوي 14.87098، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم أقدمية 10 سنوات فما فوق تساوي 88.4200 وانحرافهم المعياري يساوي 16.07392، في حين بلغت قيمة "F" 0.564 ومستوى دلالة هي Sig تساوي 0.573 وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دال إحصائياً، ومنه نرفض الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية للضغوط لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية (أقل من 5 سنوات، من 5-10 سنوات، 10 سنوات فما فوق)، فنقول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط

النفسية للضغوط لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية (أقل من 5 سنوات ،من 5-10 سنوات، 10 سنوات فما فوق).

### 3. مناقشة نتائج الفرضيات:

#### 1.3. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه : مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي متوسط من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن المتوسط 16.07392، وان المتوسط الفرضي يساوي 96 في حين بلغت القيمة المحسوبة لاختبار "ت" تساوي 33.335، وهي دالة إحصائياً عند درجة الحرية 49، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الحسابي للضغوط النفسية والمتوسط الفرضي للضغوط النفسية ، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية أقل من المتوسط الفرضي للضغوط النفسية، ومنه نقول أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة منخفض وعليه نقبل الفرضية القائلة بأن: مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي منخفض .

ويرجع ذلك الى نظام التدريس بالتفويج ونقص عدد التلاميذ في الفوج الواحد أدى إلى ايجابية العمل لدى المعلمين كذلك زيادة الوعي الثقافي للأولياء من خلال المرافقة المدرسية لأبنائهم، أيضا مساعدة الادارة المدرسية لتسهيل عمل المعلم، كذلك وجود تنوع الاهتمامات المعلمين خارج ساعات التدريس للتنفيس عن أنفسهم كممارسة هويات أو رياضة ... كما يمكن ارجاع الضغط المنخفض لدى المعلمين أنهم يدركون بأن مهمتهم تتطلب صبرا و تفاني وأن مهنة التدريس رسالة نبيلة تستحق التضحية بغية نيل الثواب و الأجر من الله تعالى، كل ذلك ساهم في التقليل من الضغط النفسي الزائد المطبق على الطاقم التربوي بما فيهم الأساتذة والتقليل من عوارض القلق والتوتر والانفعال والشعور بالضيق لديهم.

#### 2.3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

- تنص الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لمعلمي الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

أسفرت النتائج على رفض الفرضية الجزئية الأولى فنقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)

- ويمكن تفسير ذلك أن جل الأسر الحديثة أصبحت تحت الإناث وتشجعهن على الدراسة والتفوق وعلى العمل والارتقاء وتقلد المناصب مثل الذكور تماما إضافة إلى انتشار ثقافة العمل والضرورة الحتمية في مجتمعنا الجزائري وخروج المرأة للعمل وتعرضها لنفس الضغوط النفسية مثلها مثل المعلم (ذكر) في بيئة العمل المشتركة
- وتتفق دراستنا مع النتائج دراسة كل من ( رفقي 1996 ) و ( ياخوم 1991 ) اللتين أشارتا إلى عدم وجود فروق بين الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس.

### 3.3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن ( من 25 إلى 30 سنة، من 30 إلى 35 سنة، أكثر من 30 سنة).

أسفرت النتائج على رفض الفرضية الجزئية الثانية فنقول بأنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن ( من 25 إلى 30 سنة، من 25 إلى 30 سنة أكثر من 30 سنة).

- يمكن تفسير هذه النتيجة أن كبار السن من هؤلاء المعلمين قد تقل لديهم ضغوط العمل ويرجع ذلك إلى التعود والخبرة التامة في تأدية واجباتهم المهنية وقد يتجنبون ويتجاوزون بعض الموافق التي قد تشعرهم بالضغط والتوتر بسبب رشدهم ورجاحة عقولهم وتقدمهم بالسن، كذلك هو الحال بالنسبة للمعلمين الأصغر سنا فهم يأتون إلى العمل في قمة الحماسة والانجاز والدافعية العالية للأداء واستفادتهم من وصاية وتوجيهات المعلمين الأكبر سنا منهم وخبرة كإساتذة مكونين أو إساتذة رئيسيين وتتفق نتائج دراستنا مع دراستي ( الراكان 2012 ) و ( يحيوي 2009 ) اللتين أظهرتا أن الضغط النفسي لا يتأثر بالسن.

### 4.3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات- من 5 إلى 10 سنوات، من 10 سنوات فما فوق)

- أسفرت النتائج على رفض الفرضية الثالثة فنقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الاقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات- من 5 إلى 10 سنوات، من 10 سنوات فما فوق )
- يمكن تفسير هذه النتيجة على أن الاقدمية في التدريس ليست عاملا مؤثرا في وجود الضغوط النفسية لدى المعلمين إذ أن الأشخاص ذوي الاقدمية الطويلة في التدريس هي السبب في عدم وجود الضغوط النفسية لديهم بسبب التعود على المهام والمرونة في أدائها والنضج العقلي في مواجهة أي مشكل طارئ ، كذلك الأشخاص ذوي الاقدمية القصيرة في التدريس بسبب استفادتهم من دورات تكوين بيداغوجي حول أداء مهامهم قبل التعيين وبعده والاحتكاك والاستفادة وتبادل الخبرات بأصحاب الاقدمية الطويلة في التدريس هذا ما جعل المعلمين أصحاب كلا الأقدميتين متساوون في مستوى الضغوط لأنهم يخضعون لنفس القيم التنظيمية التي يلتزم بها كل من المعلمين القدامى والجدد.

- وتتفق نتائج دراستنا مع دراستي (الراكان 2012) و ( خليفة فاضل 2012) اللتين أظهرت نتائجها على عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية في التدريس.

#### استنتاج عام:

- هدفت دراستنا إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي في ضوء بعض المتغيرات وبعد تطبيق أداة قياس الضغط النفسي أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:
- مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي منخفض.
- عدم وجود فروق ذات دلالة للضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير السن ( من 25 إلى 30 سنة، من 30 إلى 35 سنة، من 30 سنة فما فوق).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي تعزى لمتغير الاقدمية في التدريس ( أقل من 5 سنوات ، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات.

الخاتمة

## الخاتمة:

يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالاً واسعاً للبحث والتحليل التطرق إلى الفصول النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة التي تعتبر من البحوث النفسية التربوية من خلال وصف ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بابتدائيات بلدية حساني عبد الكريم، وبعد تفسير وتحليل النتائج التي حصلنا عليها بعد اختيار التساؤلات والفرضيات المناسبة للبحث ثم التوصل إلى النتائج التالية:

- ✓ مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي منخفض.
- ✓ لا توجد فروق ذات إحصائية للضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية.

وفي ختام هذه الدراسة حاولنا إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات للتكيف أو لمواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين.

### التوصيات والاقتراحات:

- ❖ إعداد برامج إرشادية تدريبية، لتدريب المعلمين واكسابهم مهارات في إدارة الضغوط لجعلهم قادرين على تحملها أو التغلب عليها.
- ❖ الاهتمام بتوفير ظروف فيزيقية مناسبة لتسهيل أداء المعلمين كالتهوية الجيدة ونظافة القسم والتدفئة أو التبريد.
- ❖ نشر ثقافة طب العمل الجسمي والنفسي إلى المعلمين وتسهيل إجراءاته.
- ❖ مراعاة وتقليص الحجم الساعي الطويل لمعلمي الابتدائي الذي يجهدهم بسبب لهم ضغطا.
- ❖ إعفاء المعلمين من الإعداد اليومي للدروس يدويا والاكتفاء باستعمالهم للمذكرات الوزارية المطبوعة.
- ❖ عدم تكليف المعلمين بأعمال ومسؤوليات تفوق قدراتهم وإمكاناتهم كحراسة الساحة والمطعم.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، (ط1)، دار الصفاء، عمان الأردن.
2. رقاني شريفة وصنقلي عائشة (2020): الالتزام التنظيمي وأثره على أداء العاملين، جامعة أدرار، الجزائر.
3. ربما ماجد (2016): منهجية البحث العلمي، (د ط)، مؤسسة فريدريش للنشر.
4. سمير شيخاني (2007): الضغط النفسي طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية، (ط1)، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
5. عبد الحق علي إبراهيم (2015): دور السلوك التنظيمي في أداء المنظمات، مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الفلسفة في إدارة الأعمال، جامعة السودان، كلية الدراسات العليا، الخرطوم (السودان).
6. عبد الرحمان سليمان الطيريري (1994): الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته، (ط1)، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الأردن.
7. عقون آسيا (2012): الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، جامعة فرحات عباس، سطيف.
8. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، (ط1)، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. كمال دشلي (2016): منهجية البحث العلمي، منشورات جامعة حمادة، كلية الاقتصاد.
10. كمال سالم أبو ضاهر (2017): العينات الإحصائية، غزة، فلسطين.
11. محمد حسن غانم (2000): مقدمة في علم الصحة النفسية، (ط1)، المكتبة المصرية الإسكندرية.
12. محمد زياد حمدان: البحث العلمي كنظام، دار التربية الحديثة، (د ط)، الأردن.
13. محمد سرحان علي محمود: مناهج البحث العلمي، (ط3)، دار الكتب، الجمهورية اليمنية.
14. محمد علي كامل (2004): الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا، القاهرة.
15. محمد منير حجاب (2000): الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، دار الفجر للنشر، جامعة جنوب الوادي.

16. مروان عبد المجيد(2002): تعلم العيش مع الداء السكري دون أنسولين، لبنان، دار الكتب العلمية، بيروت.
17. هارون توفيق الرشيد(1999): الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
18. وليد السيد أحمد خليفة مراد علي عيسى(1999):الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة.

الملاحق

## الملحق رقم (01):

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم العلوم الاجتماعية

الأستاذ الفاضل/ الأستاذة الفاضلة:

إليكم مجموعة من الأسئلة التي نهدف من خلالها إلى التعرف على مدى شعوركم بالضغط النفسي بسبب مختلف التغيرات التي مست المنظومة التربوية في جائحة كورونا، ونرجو منكم قراءة الأسئلة وكل العبارات التي يتضمنها كل سؤال والإجابة عليها بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، ونعلمكم أن هذه الأسئلة ليست لها إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، بل تعبر عن رأي صاحبها، لذلك الرجاء منكم الإجابة عليها بكل موضوعية مع العلم أن إجاباتكم ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، وأخيرا تقبلوا جزيل الشكر.

معلومات عامة:

- اسم المؤسسة:

- الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

- السن: من 25-30 سنة  من 30-35 سنة  أكثر من 35

الاقدمية: أقل من 5 سنوات  5-10 سنوات  10 سنوات فما فوق

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارة
					1. ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.
					2. أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية .
					3. عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي .
					4. احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار.
					5. أنفت عن غضبي وإحباطي عن المقربين مني.
					6. أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدل من التركيز على الجوانب الإيجابية.
					7. أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة.
					8. أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة.
					9. أصيل متأخرا للعمل أو للاجتماعات المهمة.
					10.أرد بحدة على الانتقادات الشخصية.
					11.أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل.
					12.أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة.
					13.لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها.
					14.أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده فورا.
					15.أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل.
					16.أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد.
					17.أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو الرؤساء.
					18.أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية.
					19.أفقد الكثير من هوياتي واهتماماتي لان العمل يأخذ كل وقتي.

					20. أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد.
					21. أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي.
					22. عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها.
					23. إذا لم أكن حازماً في عملي فسوف يستغلني الآخرون.
					24. أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبء عمل فوق طاقتي.
					25. أتحاشي تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام.
					26. أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل
					27. أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات.
					28. أشعر بإمكان انجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي.
					29. خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف.
					30. أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني.
					31. حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية.
					32. أصبح في غاية الضيق إذا لم تتم الأشياء في الحال.

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكلية	الدنيا	10	1.8313	.43256	.13679
	العليا	10	3.5344	.16434	.05197

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الكلية	Equal variances assumed	9.094	.007	-11.639-	18	.000	-1.70313-	.14633	-2.01055-	-1.39570-
	Equal variances not assumed			-11.639-	11.545	.000	-1.70313-	.14633	-2.02334-	-1.38291-

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.817
		N of Items	16 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.918
		N of Items	16 <sup>b</sup>
Total N of Items		32	
Correlation Between Forms			.824
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.903
	Unequal Length		.903
Guttman Split-Half Coefficient			.882

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016.

b. The items are: VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032.

Statistics

		الجنس	السن	الأقدمية
N	Valid	50	50	50
	Missing	0	0	0
Sum		81.00	128.00	118.00

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	19	38.0	38.0	38.0
	أنثى	31	62.0	62.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سنة 25-30 من	4	8.0	8.0	8.0
	سنة 30-35 من	14	28.0	28.0	36.0
	35 أكثر من	32	64.0	64.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## الأقدمية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid سنوات 5 أقل من	3	6.0	6.0	6.0
سنوات 5-10 من	26	52.0	52.0	58.0
سنوات 10 فأكثر	21	42.0	42.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

## One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضعف	50	88.4200	16.07392	2.27320

## One-Sample Test

Test Value = 96						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الضعف	-3.335-	49	.002	-7.58000-	-12.1482-	-3.0118-

## Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضعف	ذكر	19	83.4737	16.53739	3.79394
	أنثى	31	91.4516	15.26180	2.74110

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الضغوط									
Equal variances assumed	.277	.601	-1.738	48	.089	-7.97793	4.58955	-17.20584	1.24998
Equal variances not assumed			-1.704	35.838	.097	-7.97793	4.68056	-17.47203	1.51617

Descriptives

الضغوط

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
سنة 25-30 من	4	90.2500	21.32878	10.66439	56.3112	124.1888	70.00	120.00
سنة 30-35 من	14	90.0000	15.46709	4.13375	81.0696	98.9304	64.00	116.00
35 أكثر من	32	87.5000	16.17445	2.85927	81.6685	93.3315	48.00	116.00
Total	50	88.4200	16.07392	2.27320	83.8518	92.9882	48.00	120.00

## ANOVA

الضغط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	75.430	2	37.715	.141	.869
Within Groups	12584.750	47	267.761		
Total	12660.180	49			

## Descriptives

الضغط

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
سنوات 5 أقل من	3	93.0000	25.23886	14.57166	30.3032	155.6968	70.00	120.00
سنوات 5-10 من	26	90.1154	14.87098	2.91644	84.1089	96.1219	64.00	116.00
سنوات 10 فما فوق	21	85.6667	16.67433	3.63864	78.0766	93.2567	48.00	110.00
Total	50	88.4200	16.07392	2.27320	83.8518	92.9882	48.00	120.00

## ANOVA

الضغط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	296.859	2	148.430	.564	.573
Within Groups	12363.321	47	263.049		
Total	12660.180	49			