الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي

دراسة ميدانية بمدرستي نينه الساسي وميهي محمد بالحاج

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ل.م.د في علوم النفس المدرسي

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطلبة:

بريك فاطمة

فرحات عبد العالي

إشراف الأستاذ:

سواكر محمد رشيد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	المؤسسة	الصفة
د. قدوري خليفة	جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي	رئيسا
د. سواكر محمد رشيد	جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي	مشرفا ومقررا
د. بوعكاز يمينة	جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي	مناقشا

السنة الجامعية:2024/2023

بسم الله الرحمن الرحيم

ولله المشرق والمغرب فأينما تولوا فثم وجه الله إن الله واسع عليم

الآية 114 من سورة البقرة

شكـر وتقدير

قال الله تعالى : "**رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين** "النمل الآية19

الشكر والحمد والثناء لله العلي الكريم على ما وهبنا من نعم , و وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل ، ثم الصلاة والسلام على سيدنا محمد{ صلى الله عليه وسلم } عليه أفضل الصلاة والسلام .

أخص بالشكر الجزيل وبالامتنان لصاحب القلب الكبير والنموذج في الخلق والتعامل والكرم د . **مومن بكوش الجموعي** على ما تعلمنا منه ومنحنا من عمله الوفير, ولم يبخل علينا بمعلوماته و تحمل معنا مشقة البحث , و لم يدخر وقتا لبذل الجهد وتقديم النصائح والملاحظات البناءة التي كان لها الأثُر الكبير في وضع بصمته لتمام هذا الإنجاز ، راجينا من الله أن يديم عليه نعمة الصحة والعافية وطول العمر وأن يرزقه من فضله الواسع .

كما لا أنسى أن أتقدم بشكرنا الخالص لكافة الطاقم الإداري بمدرسة نينه الساسي بالرباح وميهي محمد بالحاج بالوادي-

وإلى كافة الطاقم البيداغوجي و الإداري بجامعة الوادي وكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بصفة خاصة

إهــداء

شيء جميل أن يسعى الإنسان إلى النجاح فيحصل عليه و الأجمل أن يتذكر من كان السبب في ذلك أهدي هذا الإنجاز:

إلى من أضاءت لي نور الطريق أمي وشجعتني ودعمتني على أن أًصل إلى ما عليه الآن, دمتي لي و أطال الله عمرك أمي الغالية المثالية.

إلى الرجل المثالي أبي قدوتي ومثلي الأعلى في الحياة أطال الله عمره ليظل عونا وسندا لي أبي الغالي الحبيب .

ملخص الدراسة بالعربية

تهدف الدراسة الحالية بشكل رئيسي إلى الكشف على مدى مستوى الضغوط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدرسة نينه الساسي وميهي محمد بلحاج بالرباح –الوادي– ،إلى الجانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والخبرة المهنية والحالة العائلية ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ,حيث تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (46) أستاذ وأستاذة وتم اختيارهم عن طريق المسح الشامل ,وتم تحليل المعلومات وتبويبها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ,حيث أظهرت النتائج تحقق الفرضية القائلة بأن مستوى الضغط لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع ,في حين لم تتحقق كل من الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والخبرة والحالة العائلية .

الكلمات المفتاحية : الضغط النفسي، معلم الابتدائي، مستوى الضغط

Résuméde létude en français

La présente étude vise principalement à révéler le niveau de stress psychologique chez les enseignants du primaire, à l'école primaire NINA SACI et l'école primaire MIHI MOHAMED BELHADJ en plus d'identifier les différences dans le niveau de stress psychologique selon les variables de sexe, d'expérience professionnelle et de situation familiale. L'étude s'est appuyée sur la méthode descriptive, car elle a été menée sur un échantillon de 46 professeurs, hommes et femmes, sélectionnés au moyen d'une enquête approfondie. Les informations ont été analysées et classées à l'aide de méthodes statistiques appropriées. Les résultats ont montré que l'hypothèse selon laquelle le niveau de stress parmi les enseignants du primaire était élevé était remplie, tandis que l'hypothèse selon laquelle il existait des différences statistiquement significatives entre les membres de l'échantillon en matière de stress psychologique en raison du stress psychologique. La variable de sexe et d'expérience n'était pas remplie ainsi que la situation familiale.

Mots-clés : pression psychologique, enseignant du primaire, niveau de stress

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحات
الشكر والعرفان	أ
ملخص الدراسة	ب
ملخص باللغة الفرنسية	ت
فهرس المحتويات	ث
فهرس الجداول	ج
فهرس الأشكال	ح
مقدمة	خ
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1-إشكالية الدراسة	14
2-فرضيات الدراسة	15
3-الضبط الإجرائي لمتغيرات للدراسة	16
4-أهمية الدراسة	17
5-أهداف الدراسة	18
6-حدود الدراسة	19
7-الدراسات السابقة	20
8-مناقشة الدراسات السابقة	21
ملخص الدراسة	20
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	25
أولا: الضغط النفسي	26
1- تعريف الضغط النفسي	27

2- بعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي	29
3-الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي	30
4- أنواع الضغط النفسي	42
5-أعراض الضغط النفسي	43
6-أثار ناتجة عن الضغط النفسي	44
7-مصادر الضغط النفسي	48
8-طرق لقياس الضغط النفسي	49
ثانيا: أستاذ التعليم الابتدائي	50
1-تعريف المرحلة التعليم الابتدائي	50
2-تعريف المعلم الابتدائي	51
3-أساليب التعليم لدى أستاذة التعليم الابتدائي	52
4-مصادر الضغط عند أستاذ التعليم الابتدائي	53
ملخص الفصل	55
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	58
1- المنهج الدراسية	59
2-أدوات الدراسة	59
3-عينة الدراسة	64
4-الدراسة الاستطلاعية	64
5-أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية	63
6-عينة الدراسة الأساسية	64
7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	66
خلاصة الفصل	67

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج	
تمهيد	70
1-عرض وتحليل نتائج	
1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى	70
1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية	71
1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة	72
1-4عرض نتائج الفرضية الرابعة	73
2-مناقشة النتائج	
2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى	74
2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية	75
2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	76
2-4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	77
5- الاستنتاج العام للدراسة	79
خاتمة	
توصيات	
قائمة المراجع	
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع فقرات مقياس الضغط النفسي حسب الأبعاد	61
02	الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا لمقياس الضغط النفسي	62
03	معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	63
04	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي	63
05	التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي	64
06	خصائص العينة حسب التمثيل بالمجتمع الأصلي	65
07	خصائص العينة حسب الجنس	66
08	خصائص العينة حسب الحالة العائلية	67
09	خصائص العينة حسب الخبرة المهنية	68
10	نتائج اختبار T لعينة واحدة على متوسط فرضي لقياس مستوى الضغط النفسي	72
11	قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الجنسين في الضغط النفسي	73

12	قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الأساتذة وفقا لمتغير الخبرة حسب الخبرة	75
13	قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الأساتذة لمتغير الحالة العائلية	76

مقدمة

مقدمة:

يعتبر موضوع الضغط النفسي من الموضوعات التي تهم الفرد في جميع مجالات الحياة, وتعد ضغوط العمل من الموضوعات الهامة والشائعة في عالم الشغل, سواء كانت على المستوى الاقتصادي ,الثقافي ,الاجتماعي ...الخ

فالفرد يواجه في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق والاحباط وعوامل الخطر والتهديد في المجالات الحياة كافة,وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم شخصية الفرد ,لهذا تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن الذي يشهد التطورات وتغيرات السريعة في جميع المجالات الحياة ,فقد أصبحت الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الانسان ,نظرا لكثرة التحديات التي يوجهها في هذا العصر ,ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وتمس جميع الفئات ,حيث أن المعلمين هم من أكثر الفئات التي تتأثر بالضغوط النفسية التي تشكل عرقلة في أداء ومواصلة دوره في العملية التعلمية ,وخلال أداء مهامهم يتعرضون لضغوطات متعددة سواء كانت في البيئة العمل أو العمل أو الشارع ,تنتج عنها تأثيرات سلبية تنعكس على صحتهم النفسية والجسمية .

الجانب النظري:

جاء هذا الجانب بقصد تكوين نظرة شاملة حول موضوع الدراسة وفق لمتغيرات الدراسة واشتمل على ثلاثة فصول :

الفصل الأول: شمل مشكلة الدراسة وفرضياتها ، وأهمية وأهداف الدراسة ، ومختلف المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة ، وعرض للدراسات السابقة .

الفصـل الثـاني: تنـاول متغيـر الدراسـة الجـزء الأول الضـغط النفسـي حيـث تضـمن تعريـف الضـغط النفسـي وعلاقتـه ببعض المفاهيم التـي تتعلق بـه، ثم مختلف النظريات التـي فسرت الضـغط النفسـي, ثـم وأنواعـه وأعراضـه وأهـم اثـار الناتجـة عنـه ,ثـم طـرق لقيـاس الضـغوط النفسية ,وفي الجزء الثانيأستاذ التعليم الابتدائي ,حيث يتضمن تعريف أستاذ التعليم الابتدائي ومرحلـة الابتدائي وأهم أساليب التعليم وثم أهم مصادر الضـغط النفسـي لدى أساتذة التعليم الابتدائي .

الجانب الميداني:

واشتمل على فصلين :

الفصـل الرابـع: تضـمن الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، بدءا بالمنهج المتبع خلال الدراسة ، ثم الدراسة الاستطلاعية ، ثم وصف أدوات القياس المستخدمة في جمع البيانات ثم التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات ، ثم تليها إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية ثم عينة الدراسة ووصفا وخصائصها ، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

الفصـل الخـامس: تم تخصيصـه لعرض وتحليل نتائج الضـغط النفسـي من خلال أبعاد المقياس المعد لقياس الضغط النفسي، بدءا بعرض وتحليل نتائج الضغط النفسي .

ثم عرض نتائج فرضيات الدراسة ، مرورا بالفرضية الأولى ثم الفرضية الثانية ، ثم الفرضية الثالثة ، ثم الفرضية الرابعة ، ثم التعليق على النتائج المتوصل ، ثم مناقشتها وتفسيرها ، ثم خاتمة الدراسة وعرض جملة من الاقتراحات والتوصيات .

الجانب النظري

1 . إشكالية الدراسة :

تعد مهنة التدريس من المهن الإنسانية التي تتطلب من الأستاذ أن يكون على قدرة كبير من الكفاءة والمسؤولية وذلك لإعداد جيل المستقبل وتوجيهه نحو المسار الصحيح ، إلا أن هذه المهنة تتسم بالعديد من التحديات والصعوبات التي قد تؤدي إلى تعرض الأستاذ للعديد من الأمراض الجسمية والنفسية والعقلية ومواجهة الكثير من المشكلات والعراقيل في حياته ، والتي من بينها كثافة الفصول ضعف المنهاج الدراسي ,نقص الوسائل التعلمية ,عدم وجود خطط تربوية واضحة ,عدم وجود تواصل فعال بين المعلمين وأولياء الأمور .....الخ والضغوطات النفسية ، كل ذلك بدوره يؤثر على أدائه المهني وعلى صحته الجسدية والنفسية ويعرف الضغط النفسي على أنه حالة من التوتر والقلق والشعور بالإرهاق الناتج عن التعرض لموقف أو أحداث صعبة أو مفاجئة ,وقد يتعرض الإنسان للضغوط النفسية في مختلف مجالات الحياة بما في ذلك المجال المهني كثرة العمل وازدحام الفصول الدراسية ,صعوبة التعامل مع بعض الطلبة ,الضغوط الإدارية ,قلة التقدير من قبل بعض أولياء الأمور ,انخفاض الرواتب .

ومن بين المهن المتفق عليها أنها ضاغطة وهي مهنة التعليم وهذا ما أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي توصلت إلى وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم ,كدراسة خلفيات الزعلول (2001) التي توصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من

الضغوط المهنية لدى مدارس محافظة الكرة الأرضية ودراسة التعاونية العامة للتربية الوطنية بفرنسا (2004) لأن الأستاذ أو الأستاذة هو الركيزة التي ترتكز عنها مهنة التعليم .

ويعتبر الأستاذ بوصفه محورا أساسيا للعملية التربوية وقد يتعرض هدا الأخير إلى جملة من الضغوطات النفسية المختلفة لشدة الديمومة وذلك لما يتطلب من الكفاءات وقدرات ومهارات التوافق النفسي في المواقف المتعدد داخل البنية وخارجها إضافة إلى ذلك وجود مسؤوليات متعددة قد تواجههم والتي قد تؤثر على أدائه ومردوده المهني وعلاقاته الاجتماعية داخل الصف وخارجه .

وعليه فان الضغوط النفسية تؤثر تأثيرا مباشر على الأستاذ وعلى استقراره النفسي و توافقه وينعكس سلبا على صحته الجسمية ومستوى أدائه حيث يؤكد SHAFOR(1992)إلى أن الضغط النفسي يؤثر على حياة الفرد كما يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكتئاب والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية (عقون اسيا,2011) وعليه أصبح مجال الضغط الذي يواجه الأستاذ في مهنة التعليم اهتمام الباحثين بهدف تعرف على مصادرها فقد أصبحت الضغوط النفسية على الأستاذ خطر يهدد مهنة التدريس بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم الرضا الوظيفي أو المهني والأستاذ بالإنهاك النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل والرغبة في العمل وتعد إشكالية الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي من القضايا المهمة التي يجب الاهتمام بها وذلك لما لها من تأثير سلبي على المعلم وعلى العملية التعلمية ولذلك فالحياة سلسلة من الضغوطات النفسية والتوترات

فلا بد أن تكون بقدر معين و مطلوبة وضرورية ليظل الفرد في حالة من النشاط والانجاز فكل فرد منا يستطيع أن يؤدي بشكل جيد ويحقق مستوى ملائما من التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني في ضل المستويات العادية من الضغوط ولكن الضغوط الحادة والمزمنة في مستوى تطوري على العديد من النتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية السلبية والتي من شانها أن تعوق قدرة الفرد على التوافق داخل العمل .(حسين,2006,9)

2 . فرضيات الدراسة :

2 . 1 . الفرضية الأولى :

- مستوى الضغط النفسي لدى أستاذة التعليم الابتدائي مرتفع.

2 . 2 . الفرضية الثانية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أستاذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الجنس (أستاذ وأستاذة).

2 . 3 . الفرضية الثالثة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أستاذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الخبرة (أقل من 10سنوات ,من 10الى 20 سنة ,أكثر من 20سنة).

2 . 4 . الفرضية الرابعة :

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أستاذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الحالة العائلية (أعزب ,متزوج ,أخرى).

3 . الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

3 . 1 –الضغط النفسي:

ومن خلال التعريفات خلصنا إلى التعريف الإجرائي الآتي:

بأنه مجموعة من الصعوبات والعراقيل والعوامل الخارجية الضاغطة الغير ملموسة التي تصادف المعلم في مسار حياته حيث ينتج عنها مشكلات انفعالية ,وهي حالة من التوتر والقلق والانزعاج, وهي الدرجة التي يتحصل عليها المعلم في مقياس الضغوط النفسية المطبق في دراستنا .

3 . 2المعلم :

هو المحور الأساسي والقطب المهم الذي ترتكز عليه عملية التعليم والتعلم في المدرسة ويتم من خلالها نقل المعارف والمعلومات إلى التلاميذ.

4 . أهمية الدراسة : تتمثل أهمية الدراسة في:

– تكمن أهمية الدراسة إلى معرفة الضغوطات النفسية لدى أساتذة الطور الابتدائي.

– تكمن في مدى تعمقها في توضيح مسببات الضغوط النفسية لدى شريحة المعلمين .

– إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها أساتذة الطور الابتدائي.

– توفير كم من المعلومات حول الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة .

– تناولت الدراسة موضوع الضغوط النفسية كأحد الموضوعات التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحالية .

5. أهداف الدراسة : تتمثل أهداف الدراسة في:

-الكشف عن مستوى الضغوط النفسية الموجودة بين أساتذة التعليم الابتدائي

- الكشف عن الفروق بين أستاذ التعليم الابتدائي في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس والخبرة والحالة العائلية .

-التعرف على مصادر وأعراض الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

-الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي التي تعزى لمتغير الجنس.

- الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي التي تعزى لمتغير الخبرة.

الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي التي تعزى لمتغير الحالة العائلية.

6. حدود الدراسة :

6- 1 – الحدود الزمنية: أجريتالدراسةخلالالموسمالدراسي2023-2024 للفترة الممتدة من05مارس 2021 إلى غاية 07مارس من نفس السنة.

6-2- الحدود البشرية : شملت عينة الدراسة فئة الأستاذ والأساتذة بمدرسة ميهي محمد بلحاج ومدرسة نينه الساسي بالواد .

6-3-الحدود المكانية: أجريت الدراسة بمدرسة ميهي محمد بالحاج بالرباح ومدرسة نينه الساسي بالرباح ولاية الوادي.

7. الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة هي مجموعة الأبحاث والدراسات التي تناولت الموضوع الذي قام الباحث بدراسته.تقدم هذه الدراسة معلومات كثيرة للباحث حول موضوع الدراسة تساعد على فهم موضوع البحث العلمي بشكل كامل، ولقد تم تجميع عدد من البحوث والدراسات سواء العربية أو الأجنبية التي تخدم وتقوي دراستنا، وتم تصنيفها إلى دراسات خاصة الضغط النفسي لدى المعلم الابتدائي ومنها تناول الدراسات بشكل مباشر وغير مباشر.

1 – دراسة غنية عرعار 2015

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائي في ضوء بعض المتغيرات، التي أجريت الدراسة على عينه قومها 75 معلما ومعلمة و اختير بطريقة قصدية.

وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف البحث قمنا بتطبيق الاستبيان الضغط النفسي عند المعلمين ,وبعد جمع المعلومات وتبويبها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، أظهرت النتائج تحقق من الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في السن،في حين لم تتحقق الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والخبرة.

2-دراسة أمل بوطيب 2021

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

وباستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية،وتم معالجة الفرضيات الدراسة بالأساليب الاحصائية

3- أسماء هزلة 2020

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمة القسم التحضيري ,إلى جانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية والخبرة المهنية ,ولقد اعتمدت على المنهج الوصفي حيث تم إجراء دراسة عينة مكونة من 60 معلمة وتم اختيارهن عشوائية من المدارس التابعة لمقاطعات ولاية الوادي بلدية الوادي خلال العام الدراسي 2020,وقد استخدمت لدراسة مقياس الضغط النفسي من إعداد دافعية العيد سنة 2013واستخدم الأساليب الاحصائية التالية :اختبار "ف" و اختبار "ت".

4-دماني حنان وربابا خضرة2022:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوفيق المهني لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي،وتكونت عينة الدراسة من

60 معلم ومعلمة من مختلف المؤسسات الابتدائية بولاية ادرار،وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية للمعلمين إعداد "غنية عرعار"(2015)،ومقياس التوافق المهني للمعلمين "لشموري كاميليا"(2017).وتمت معالجة الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية (spss,20).

5- عميري خديجة 2018:

هدفت الدراسة لتعرف على الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلمين في ولاية أدرار ولكشف عن مصادر الضغوط بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الضغوط النفسية وأداء المعلم ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونه من 70معلم ومعلمة يدرسون في مرحلة الابتدائي وقد تم استخدام الطلبة استبيان للضغوط النفسية المعد من طرف الطالبة وتم من تأكيد من صدقه بعرضه على مجموعة من المحكمين،كما تم التأكيد من ثابته ومناسبة بتجريبه على عينة استطلاعي.

6-عمر شداني 2011:

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمون المرحلة الابتدائي في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية،من خلال اختبار الفرضيتين :-هناك فروق في الاستراتيجيات تظهر آليا من أجل التكيف والتوافق النفسي والمهني في الوسط المدرسي لمواجهة الضغط النفسي بأنواعه لدى معلمي المرحلة الابتدائي وفق الأبعاد.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الابتدائية تعز لبعض الخصائص الفردية

وطبقت الدراسة على عينه من المعلمين من مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة 68معلم ومعلمة.

مناقشة الدراسة السابقة:

من خلال الدراسة السابقة التي تناولت مدى انتشار الضغط النفسي بأبعاده، يتماشى ذلك مع دراستنا الحالية التي هي أيضا تنطلق من استكشاف مدى انتشار الضغط النفسي وفق أبعاده لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

كذلك بالنسبة للعينة التي أجريت عليها الدراسة تتفق مع دراستنا الحالية وهي فئة أساتذة التعليم الابتدائي .

كذلك بالنسبة بلغ عدد أساتذة في الدراسة السابقة105أستاذ وأستاذة، وفي دراستنا الحالية بلغ عدد الأساتذة46أستاذ وأستاذة.

كذلك بالنسبة للمنهج المستخدم في الدراسة السابقة استخدمت المنهج الوصفي الاستكشافي، وهذا يتفق مع دراستنا الحالية التي اعتمدت كذلك المنهج الوصفي الاستكشافي.

ملخص الفصل :

خلال هذا الفصل تم تحديد إشكالية الدراسة، ثم انتقلنا إلى صياغة فرضيات الدراسة التي تعتبر بمثابة حلول مؤقتة تم صياغتها بدقة، حيث تم صياغة أربعة فرضيات خلال الدراسة الحالية ، ثم انتقلنا إلى ضبط متغيرات الدراسة إجرائيا (الضغط النفسي ,أستاذ التعليم الابتدائي) ، ليتم بعدها توضيح الأهداف العامة للدراسة وأهميتها، ثم تطرقنا إلى حدود الدراسة الحالية، كون أي دراسة لا بد أن تحدد بأطر تجرى في إطار ، حد زماني وحد مكاني وحد بشري في حين تم عرض مختلف الدراسات السابقة التي تم إحصاؤها من التراث النظري والتي تناولت متغيري الدراسة ، وذلك حتى نتمكن من تكوين صورة شاملة حول متغيرات الدراسة الحالية وعلاقتها بمختلف المتغير الأخرى التي تؤثر وتتأثر بها ومن ثم تمكّننا من تفسير النتائج المتوصل إليها في ضوئها .

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد :

يعد الضغط النفسي أحد المواضيع الهامة في علم النفس ,وعليه أصبح الضغط النفسي موضوع بحث للعديد من المهتمين في هذا المجال وكونه العصر الذي نعيش فيه يتسم بالقلق الصراع والاحباط ,وذلك لما يتعرض له الفرد من عدة مشاكل وصعوبات في حياته ,حيث تؤثر عليه من عدة جوانب نفسية ومهنية .فبالنسبة لمهنة التعليم نجد الضغوط تختلف من أستاذ إلى آخر وذلك من حيث شدتها ووحدتها .

1- مفهوم الضغط النفسي:

1- 1 -التعريف اللغوي للضغط النفسي :

الضغط : هو كمية القوة المؤثر على المساحة معينة بعبارة أخرى ,هو مقدار القوة المبذولة عموديا على السطح مقسوما على مساحة ذات السطح.

كما أن الضغط يمكن أن يجعل أو يفاقم الشعور بالأعراض فالأفراد الذين يقعون تحت تأثير الضغط ,قد يعتقدون بأنهم اكثر قابلية للإصابة بالأمراض ,وبذلك يولون أجسامهم عناية أكبر .كما يمكن أن يتعرضوا لتغيرات جسمية بسبب الضغط مثل التسرع في الضربات القلب أو التنفس، ويفسرون هذه التغيرات على أنها أعراض مرضية.(الداهري ,2018,ص401).

إضافة إلى هذا الضغط ضغط الإنجاز هناك قدر كبير من الضغط التكيف و طاعة الآخرين (توقعاتهم).يتوقع من الرجال الأعمال ارتداء البدلات الرسمية وربطات العنق طلاب الكليات يتوقع منه ارتداء البدلات الرسمية وربطات العنق طلاب.(السميران,المساعيد,2014,ص72).

1- 2التعريف الاصطلاحي الضغط النفسي:

يذكر ديفيد فونتانا أن أصل المصطلح قد اشتق من كلمة الفرنسية القديمة destresse وتعني الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى stressالتي

أشارت إلى معنى التناقص ,أما كلمة distress فهي تشير إلى شيء غير المحبب أو غير المرغوب فيه.

أما ميكا نيك mechani فيذهب أن الضغوط تضم مجموعة الاستجابات التي تعبر عن الحالة الضيق لدى الفرد في موقف معين.

وفي التعريف دوري dore للضغوط أنها اي نشاط يتطلب جهدا, وفيها جانبا إيجابيا ,يتمثل في استخدامنا لها كمقياس لاختبار ردود فعلنا للعديد من المواقف ولاكتشاف المزيد عن أنفسنا مما يؤدي بطريقة أكمل إلى الحياة أكثر انسجاما ,وهو يرى أيضا أن الضغوط النفسية قوة الحياة الدينامية والدوافع المحفزة. (عبد الغني, 2016، ص155).

ويعرفه أحمد عكاشة (1992)يرى بأن الضغوط هي تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد وتعتمد كمية الشدة أو الأنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على التكوين و استعداد الفرد الوراثي (بلقاسم,2016,ص16).

ويرى كوكس (1990)coxأن الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطالب ويفكر في قدراته ,أن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط ,وأن هذا الضغط ينتج من تفاعل الفرد مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية أم خارجية ,ويبرز عندما يكون هناك تعارض بين الحاجات الفرد وقدراته على تلبية هذه الحاجات.(العظيم حسين,2006,ص20).

يرى سكنر بأنها أحد مكونات الطبيعة في الحياة اليومية للفرد ,وهي تنتج عن تفاعله مع البيئة ولا يمكن تجنبه ,ومعظم الناس يواجهون الضغوط بفاعلية إلى درجة التي تفوق شدة قدراتهم على المواجهة ,فيشعرون بتأثيرات البيئة عليهم.(عطير ,2019,ص,18).

وقد أشار لازاروس و فولكمانة إلى أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحد لقايس حالة الانفعالات أو الدوافع ,التي تتغير حسب الحالة

والموقف والظروف الاجتماعية ,والتغيرات التي تحدث في المجتمع .(السميران,2014,ص16).

2- بعض المفاهيم المتصلة بالضغط النفسي:

2-1الضواغط:

يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه, وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط ..(العظيم حسين,2006,ص22)

2-2الاحتراق النفسي:

ويستخدم المصطلح الاحتراق النفسي للإشارة إلى الضغوط النفسية وبخاصة لدى المعلمين الواقعين تحت الضغوط المهنية والعاملين في المجال الخدمات الانسانية العامة والعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة على وجه الدقة ,بيدا ان فاربر يفرق بين الضغط والاحتراق باعتبار أن الضغط قد يكون إيجابياأو سلبيا وأن قدرا منه قد يكون لازما للنجاح والحث على الانجاز ولكن الاحتراق يكون سلبيا. (الغني,2016 ,ص155)

2-3الإجهاد:

يشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والانهاك ويعبر الفرد عنها بصفات مثل الخائف والقلق ومكتئب والمتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل الزيادة في تدخين السجائر وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف.

2-4اضراب ضغوط ما بعد الصدمة:

وهو من المصطلحات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة ,ويشير هذا المصطلح إلى مجموعة من الأعراض مميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من

خلال الأنماط العادية للسلوك المتوافر لديه وبخاصة في غياب المساندة الاجتماعية ,فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث ,وقد تأخذ هذه الأعراض إحدى صورتين الأولى منها وهي استعادة واسترجاع خبرة الحدث المؤلم عن طريق التخيل والأحلام و الأفكار التي يستدعيها الفرد أو التي تقتحم عليه تفكيره أما الصورة الثانية فتعتمد على استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل إنكار الحديث وتظهر في استجابات التجنب واللجوء إلى المخدرات.

2-5الأزمة:

يرادف بعض الباحثين بين الضغط والأزمة ,ولكن الضغط يختلف عن الأزمة ,فالأزمة هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي قد تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية .

2-6الإحباط:

وهو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقها, وخاصة في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل للتغلب على العائق.

2-7الصراع:

وكما أن الحياة سلسلة من الضغوط فإنها أيضا سلسلة مواقف الصراع ينجح الفرد أحيانا في فضها بطريقة ناجحة ويفشل أحيانا أخرى يهرب من مواجهاتها في أحيان ثالثة. ويشير مفهوم الصراع إلى حالة من التوتر الداخلي التي تحول بين الفرد واستمراره في السلوك المؤدي إلى تحقيق هدفه.

2-8 القلق والتهديد:

وهو مجموعة أعراض تظهر نتيجة الخوف والتوتر من التوقع خطر قادم مصدره غير معلوم وغير مدرك للفرد ,ومن ثم قد يكون الخطر علامة على الضغوط يعتبر سببا مباشرا لظهور

القلـــق وأن الضـــغط لـــه جانبـــان أحـــدهما إيجـــابي ولآخـــر ســـلبي(العظيم حسين,2006ص28الى32)

3-الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية تبنتها وانطلقت منها على أسس فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية أو تفاعلية في ما يلي:

3-1متلازمة التكيف العام : (سلاي)

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجية والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط كما أن استخدام السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط وتلح المصطلحات الفسيولوجية في صياغته لمسلمات النظرية التي تقدم بها.

وبناء على العمل (canon,1919) بدا هانس سلاي وهو طالب طلب بشرى بحوث مفصلة حول استجابة الجسم للمؤثرات الخارجية ,واكدت على العلاقة الضغط النفسي بالأمراض الجسمية من خلال الأبحاث التي أجرها على الفئران بعد تعريضها إلى الظروف البيئية القاسية لاحظ سلاي بعد تشريح أجسام هذه الفئران و الفرحة المعوية وقرحة الأمعاء وتقلص الغدد اللمفية ,وذكر سلاي بعض المظاهر المرتبطة بوجود الضغط النفسي وهي :زيادة ضغط الدم ,توسع بؤبؤ العين ضعف التركيز الذهني ,زيادة نبضات القلب وانقباض العضلات (سلاي 1976).

وعرف سلاي الضغط النفسي بأنه: استجابة الجسم غير محددة نحو أي مطلب يفرض عليه من البيئة الخارجية , ولقد طور سلاي هذا التعريف مبكرا ,وأصبحت الاستجابة الجسمية للضغوط البيئة محور العمر الرئيسي لسلاي (1992,سلاي)

أما فيما يتعلق بأنواع الضغط النفسي فقد أوضح سلاي أن هناك الضغط النفسي السيئ الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه كذلك الكرب مثل الديون , وهناك الضغط النفسي الجديد cood stressويسمى كذلك eutressوله متطلبات إعادة التكيف مثل ولادة طفل المنافسة الرياضية ,وهناك الضغط النفسي الزائد وهو الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط بحيث تتجاوز مصادر وقدرات الفرد التكيفية وهنالك كذلك الضغط النفسي المنخفض ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل او انعدام الشعور بالإثارة ويرى سلاي لابد أن يعاني خلال حياته من أربعة أنواع الأربعة من الضغط النفسي .(سلاي 1976).

1-مرحلة الصدمة والتحذير (alarm staje)

يواجه الفرد المواقف الضاغط في هذه المرحلة ويستجيب بعدد من الاستجابات الفسيولوجية التي تهيئ الفرد للتعامل مع المواقف مثل زيادة ضربات القلب وزيادة إفراز العرق ,وارتفاع ضغط الدم, زيادة هرمون الأدرينالين والهدف من هذه الاستجابات هو زيادة استعداد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو الهروب منه وهذه الأزمة مقسمة إلى ثلاث مراحل : الأولى منها تسمى المبنى أو رد فعل المنبه وفي ما يتم تحريك وسائل الدفاع الجسمية بغرض الدفاع هناك ردة فعل آنية لها علاقة بالقسم المتساوي من الجهاز العصبي الاوتوماتيكي هذا القسم ينشط أجهزة الجسم لزيادة قوتها ومناعتها وللتحضير للاستجابة المعروفة ب(المواجهة أو الهروب)وفي هذه المرحلة يطلق عليها العنان للأدرينالين لإفراز (البغرين)حيث تزداد دقات القلب ويرتفع مستوى ضغط الدم ويصبح التعرق أسرع يحول الدم من الأعضاء الداخلية باتجاه العضلات العظمية وهنالك تخفيض ملحوظ لأنشطة الأجهزة الهضمية .

2- مرحلة المقاومة (resitance stage)

أن مدة هذه المرحلة تعتمد على شدة الضغط وقدرات الفرد التكيفية ,فإذا استطاع التكيف فإن المقاومة سوف تستمر لفترة أطول وإذا لم يستطع المقاومة فقد يتعرض للعديد من الأمراض النفسية وجسمية خلال هذه المرحلة تعطي العضوية مظهرا خارجيا يتسم بالسواء ولكن

الوظيفة الداخلية للعضوية تكون غير طبيعية أن استمرار الضغوط خلال هذه المرحلة يعني التغيرات مستمرة على مستوى الوظائف والاعمال الهرمونية والعصبية ,إن هذه الاعمال أو التغيرات تؤدي إلى نتائج مدمرة وقد ساهم سلاي بأمراض التأقلم (أمراض ترتبط باستمرار الضغوطات التي ينتج عنها تغيرات عصبية وهرمونية)من هذه الامراض مثل التقرحات وارتفاع ضغط الدم والربو القصبي وضعف القدرة على التركيز واتخاذ القرار وقد سماها سلاي أمراض التأقلم ,وإذا استمر الضغط يدخل الفرد المرحلة الثالثة

3- مرحلة الإنهاك (exhaustion stage)

يكون الفرد وصل إلى خط النهاية في قدراته على المقاومة الضغط تكون النتيجة انهيارات تقصف هذه المرحلة بنشاط كبير لقسم البار اسمبثاوي من الجهاز العصبي وقد يكون الاكتئاب أحيانا وأحيانا الموت ,أي أن تراكم الضغوط النفسية وأمراض جسمية مرتبطة بالضغوط وأحيانا الموت .

وهكذا فإن الفرد يمر بعدد من المراحل المتسلسلة عند التعرض للضغط ويمكن توضيح ذلك حسب المخطط التالي:

وضع طبيعي –الشعور بالضغط –محاولة للتكيف–نفاذ الطاقة المتوافر –نهاك

ويذكر سيلي أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسيطة ,كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف . ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقيم نمط معين من الاستجابة.

وتأثر بنظرية هانز سيلي .لازاروس و مكجرات وكوكس ولفين واسكوتش

جوانب ضعف النظرية:

1-عدم التعامل مع الجانب النفسي والاجتماعي للضغط.

2-لا تنظر لاختبار استراتيجيات لمحاربة الضغط أو التأقلم فعالة .

3-2الصلابة والمقاومة للضغط (كوباسا و مادي):

من الانتقادات المهمة لبحوث أحداث الحياة الافتراض القائل أن الانسان مستلم سلبي لأي حدث في الحياة واعتبار الضغط تغير سيئ ويجب تفاديه .ولكن هذه الافتراضات لم تعجب التي طرحت السؤال التالي : إذا ما سلمنا أن الناس يمرون بفترات اضطراب وتغير سواء باختبارهم أولا ,فمن سيبقى على ما يرام ؟ ما هي مزايا وخصائص الذين يظهر أنهم رافضين للضغط ؟ حيث عملت بعد ذلك على العلاقة بين مستوى الضغط والصلابة بالأمراض من خلال دراسة قامت بها على مدار لمدة ثلاث سنوات ,لقد استعملت كوباسا مصطلح الصلابة النفسية لوصف الناس الذين بمقدورهم تحمل الضغط دون التعرض للأمراض ,فالناس الذين تتوفر فيهم الصلابة يتميزون دون غيرهم بثلاثة أشياء هي :

1-الالتزام: لدى هؤلاء الناس رغبة الحقيقة في الانخراط بالأشياء ,والتزام بالمهمات التي يقومون بها بدلا من الانسحاب أو العزلة أو الاستسلام بسرعة ,فهم يعملون ما يجب أن يعمل ويواجهون ما يجب أن يواجه ,وأن هذا العمل وتلك المواجهة نابعة من الذات .

2-الضبط: يرى هؤلاء الناس انفسهم مؤثرين او العنصر الهام فيما يحدث لهم من تعزيز أو العقاب أي لديهم قدرة مدركة ذاتية في الشعور والسلوك ,أي أنهم يتحكمون في حياتهم ومركز الضبط لديهم داخلي حيث يعتبرون ما يحدث لهم من أشياء جميلة هي من فعل أيديهم وليس للحظ دور في ذلك.

3- التحدي: يؤمنون بتغير فهم يعتقدون بأن التغير مر طبيعي في الحياة ويعتبرونه أي التغير حافز للنمو الشخصي ولا يرون فيه تهديد لهم

واستطاعت كوباسا أن تحدد مجموعتين من الضغط:

1مجموعة الضغط العالي –المرض المنخفض.

2-مجموعة الضغط العالي –المرض العالي .

حيث تتميز افراد (الضغط العالي –المرض المنخفض)بالانضباط الذاتي ورؤية الحياة كأنها سلسلة من التغيرات المرحب بها وبالانخراط الأشياء وما يحيط بهم.

بما يتميز أفراد (الضغط العالي –المرض العالي بالاغتراب الذاتي ومعنى أقل للحياة أو معنى للحياة .

3-3الاحساس بالتماسك(انتو فسكي):

انبهر عالم الاجتماع الاسرائيلي (انتوفسكي) بالملاحظات التي تقول : أن ثلث النساء الإسرائيليات الباقيات على قيد الحياة في أحد معسكرات التركيز (معسكرات النفسية)قد تبين أنهن يتمتعن بصحة جيدة, هذه النسبة كانت أقل من النساء اللواتي كن تحت الرقابة واللواتي يفتقرن إلى التجربة معسكرات التركيز.

مما جعله يقوم بالمتابعة الواعية للصفية الوظيفية والفحص (النموذج الترحيبي)بينما كانت التوجهات المرضة تسعى إلى توضيح لماذا يمرض الناس؟ أما التوجيهات التركيبية التي تركز على أساس الصحة وتطرح سؤال: لماذا يتجه الناس نحوى النهاية الايجابية للصحة وتسهيل أو عدم تسهيل استمرارية المرض.

عرف التوفسكي الاحساس بالتماسك بقوله :أن الاحساس بتماسك هو توجه عالي يعبر عن :

1- مدى حدود الشعور بالثقة على تحمل المقاومة والمواجهة المثيرات المنبثقة عن البيئة الاجتماعية سواء داخلية أو خارجية .

2- مدى توفر المصادر والموارد عند الفرد لمواجهة هذه المثيرات .

3-أن هذه الرغبات هي التحديات تستحق الاستثمار والعمل .

وحدد انتوفسكي ثلاثة عناصر مكونة للإحساس بالتماسك وهي :

1- الاستيعاب الشامل :

وهو المدى الذي يستطيع الفرد فيه إدراك واستيعاب المثير بشكل منطقي ومقبول حيث تنظيم المعلومات وترتيبها وتواصلها وارتباطها مع بعض البعض.

2- القدرة على الإدارة :

إن الدرجة التي يستطيع الفرد استيعاب الموارد المتوفرة داخل نفسه أو كل ما يحيط بالفرد بشكل فوري يهدف تلبية الحاجات التي يفرضها هذا المحفز دافعي.

3- تكامل المعنى المقصود :

وهي الدرجة التي يستطيع فيها الفرد بان التحديات والحاجات الحياة تستحق التزام والعمل مع الترحيب بالتحديات لأنها تستحق الاستثمار.

أن الاحساس بالتماسك هو الاعتقاد والايمان الشخصي الذي تطور جزئيا من خلال مؤثرات اجتماعية بحيث أن الحياة تتطلب العقلانية وتستحق أن يستجيب لها ,إن الفرد يمتلك من الموارد ما يكفي لمواجهة هذه المتطلبات والحاجات فكلما زاد الاحساس بالتماس كلما قل مستوى الكآبة.

4-مصادر المقاومة العامة :ارتبط مع مفهوم الاحساس بالتماسك الذي قدمه ذكر (انتوفسكي)ما يسمى مصادر المقاومة العامة حيث يتطور الاحساس بالتماسك ويزيد كلما توفرت هذه المصادر لدى الفرد وهي موجودة في حياتنا وهي .

1- مصادر جسمية (القوة المناعية ,التهيئة الجسمية).

2- مصادر معرفية وعاطفية (الذكاء ,المعرفة ,الحب).

3- مصادر الثقافة العالية(المعتقدات ,الطقوس, القيم, العادات).

4- مصادر غير شخصية (الدعم الاجتماعي ,الالتزام الاجتماعي).

حيث تعمل على دعم الفرد وبالتالي تقى لديه الاحساس بالتماسك الداخلي من أجل المقاومة مصادر الضغط النفسي المختلفة كما أن الفرد مزود بعدد أكبر من هذه المصادر كلما زادت قدرته وينجح في التخلص من الضغط .ومن المهم الاستفادة من المصادر الموجودة حولنا .

3-4المواجهة أو الهروب(كانون):

ساهم والتر كانون بفكرة هامة وهي التوازن حيث يعمل الفرد على حالة التوازن الداخلي لديه عند التعرض للضغط حيث عرف الضغط على أنه مجموعة من المثيرات الفسيولوجية

والانفعالية التي تجعل الانسان يتصرف بطريقة ما من أجل استعادة التوازن ,لذلك أي حدث لا تبقى أو تحافظ على التوازن الداخلي للفرد يعتبر ضغوطا مؤثرة حيث اعتبر أن الضغط كمؤثر بيئي .

وقد شخص استجابة الفرد للضغط وسماها المواجهة أو الهروب من حيث لاحظ مجموعة من التغيرات فسيولوجية المترابطة التي تحفز الفرد للمواجهة أو الهروب من الضغط مثل :تزايد نبضات القلب وزيادة ضغط الدم واتساع بؤبؤ العين وباختصار يحدث تفاعل معتقد بين الجهاز السيمبثاوي واستثارته والافراز الهرموني من الغدة الأورتيالية مواجهة الضغط

3-5الضغط الدم وعجز المتعلم (سيلجمان):

من السلوكات المؤثر هي العجز المتعلم حيث تنشأ المعاناة وتتطور عندما يتأثر الأفراد بنوعية المطالب البيئية أو المطلب المجمع التي تتجاوز حدود قدراتهم طور نظرية لفهم كيف يقوم بعض الأفراد بالوصول إلى نقطة الشعور بالهزيمة أمام المطالب البيئية والمجمعية ,فجميعنا يفشل في تحقيق شئ ما مثل وظيفة أو موعد أو محاولة التعبير عن فكرة وهذا ينطبق على كل الناس حيث تصبح هذه الاحداث أو الخبرات الفاشلة متكررة لغيرة مسيطرة المختبر الانسان في المجتمع يطوران مفهوم العجز المتعلم وهو مفهوم ذو ثلاثة أبعاد :الدافعية والمعرفة والانفعالية وراء أن العجز المتعلم يرفع من فرص الإصابة الكآبة لدى الفرد.

تعرضت النظرية للنقد بسب عدم أخذها الفروق الفردية بعين الاعتبار ومدة العجز وبالتالي إعادة صياغة النموذج بحيث يأخذ تفسيرات الفرد للأحداث السلبية في حياته أي أن الفرد يتعلم العجز عندما لا يستطيع السيطرة على الاحداث التي تواجه حياته اليومية أو التكيف معها وبالتالي يتعلم الاستجابة الطواعية للأحداث التي تواجه حياته اليومية أو التكيف معها وبالتالي يتعلم الاستجابة الطواعية الاحداث وهنا يتولد لديه الضغط النفسي كونه أنه لديه قناعة أنه مهما عمل من أجل تفادي الاحداث المسببة للضغط إلا أنه سوف يفشل أي أنه لا

يمتلك الخيارات الفعلية وأن سلوكه لا أثر له على البيئة وهذه قناعة تزيد من فرص إصابة الفرد بالاكتئاب والشعور بالضغط النفسي .

وأكد سليجمان على أهمية تفسير عزو الاحداث حين الانسان يعزو ما يحدث له العوامل داخلية (ذاتية)أو لعوامل خارجية (بيئية) وهذا يؤدي تأثير في الافكار والسلوك.

3-6 الضغط كنتيجة لنمط الشخصية (فريدمان وروزمان):

في الخمسينيات قام فريدمان وروزمان بدراسة أثر الكولسترول وعناصر أخرى في تطور مرض الشريان التاجي وتبين لهم أنه لا يمكن تفسير سلوكيات المرض الازمات القلبية من خلال عناصر الخطورة التقليدية (تاريخ العائلة ,ارتفاع ضغط الدم ,التدخين)وهنا بدأ بالشك في هذه الانفعالات والاتجاه نحو دراسة الشخصية حيث أن الشخصية الميالة للتعرض للضغط النفسي هي شخصية التي تتميز بعادات تفكير وشعور وإجراءات تسهم بالألم و المعاناة لهذه الشخصية ,أن السلوك هو النوع (A)وهو أحد السلوكيات التي تم دراستها بشكل مكثف في فعل التوتر النفسي .

حيث يتميز أصحاب نمط (A)بالصراع الدائم لتحقيق الأهداف ,والقيام بأكثر من عمل في وقت واحد في جو مشحون بعدم الصبر والانفعال والتهيج والغضب والعدائية ويكون لديهم منخفض مما يؤدي إلى شعورهم بعدم الأمان ويحملون توقعات عالية غير واقعية عن أنفسهم والحياة تبدو لهم وكأنها كفاح وصراع مستمر وهم يشعرون بالهزيمة والاستسلام والكآبة وخيبات الأمل وعلاقاتهم جامدة كالصخر, وهذه كلها تجارب ضاغطة ومعززة للمرض والمعاناة .

ولقد أشار كل فريدمان وروزمان إلى أن الفئة (A) أكثر احتملا للتعرض إلى مرض الشريان التاجي و الإصابة بأزمات القلب و الوفاة الناتجة عن الازمات القلبية أكثر من فئة (B)

ويمكن أن نقول أن الشخصية ذات النمط Aتمتاز بالخصائص التالية:

1- التنافس.

2- العدوان اللفظ.

3- التحفز والجدية.

4- عدم القدرة على الاسترخاء.

5- يمتازون بالعدوانية.

6- يغضبون بسهولة

أي أن السلوك الحياة ونمط الشخصية وكيفية التعامل مع الأحداث اليومية تؤثر على الجسد لأن الضغط لا يظهر لوحده أي في عزلة دائما يكون من خلال العلاقات الاجتماعية حيث يحصل الغضب ,العداء مع الاخرين ومن أجل تفادي الضغط يجب أن نفهم أن علاقاتنا مع الناس إنما هي علاقة أخذ وعطاء وكيفية تكوين استجابات جسديا وعقليا للأحداث وأن الضغط هو جزء من عملية الحركية وشخصية للانسجام مع البيئية

3-7 عملية التكيف المتبادلة (لازاروس و نولكمان):

يعتبر لازاروس العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الاحداث نفسها أي أنه ليس المثير وليست الاستجابة اللذان يحددان الضغط ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط ولقد اهتم (لازاروس) أهمية كبرى للقيم الشخصية للموقف وأهمية أقل للاستجابة الانفعالية وقد اهتم بدراسة المنغصات والمنعشات اليومية وعرف الضغط النفسي على أنه مصطلح عام يشير إلى الكثير من المشكلات ,وأن هذه المشكلات عبارة عن المثيرات ينتج عنها الردود أفعال ضاغطة , وأكد أن مجال الضغط يشتمل على المظاهر فسيولوجية ليس المثيرات أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها.

1-التقيم الأول: حيث يتم تقيم الموقف من حيث هل هو موقف ضاغط أم لا ؟وهل هو إيجابي؟ هل وهو ذات صلة أو غير ذا صلة ؟إذا قيم الضاغط أو الموقف المسبب للضغط يعني أن الموقف أو الوضع البيئي يمكن أن يؤذي و التهديد والتحدي ويبحث في الخيارات

المتوفر واستراتيجيات التعامل وهل هي قادرة على التخفيف الضغط أو إزالة ؟ هذا تقيم يعتمد على المعتقدات وأفكار وفاعلية الشخص.

2-التقيم الثانوي: هنا يبدي الفرد تقيم قدراته مع الأذى والتهديد والتحديد ويبحث في الخيارات المتوفر واستراتيجيات التعامل وهل هي قادرة على تخفيف الضغط أوإزالة؟ هذا تقيم يعتمد على المعتقدات وأفكار وفعلية الشخص.

3-إعادة تقيم: إن تقيم قابل لتغير بسبب ورود معلومات الجديدة ويكون داخلي أو خارجي من البيئة المحيطة ,إعادة تقيم يمكن تخفيف الضغط وممكن يكون له آثار سلبية .

وقد اهتم (لازاروس) بالتأقلم أو التكيف واعتبره مجموعة من الجهود العقلية السلوكية المتغير باستمرار من أجل ضبط المتطلبات الداخلية والخارجية التي على أساس أنها تفرض ضريبة عالية على الانسان أو تتجاوز مصادره ...

3-8 نظرية لاسبيلبرجر:

يعتبر فهم النظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين النوعين من القلق هما قلق الحالة ,وقلق السمة.

وفي هذا الصدد يشير اسبيلجرجر نفسه إلى أن للقلق شقين يشتملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق الزمن ,وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف.

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقا يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية بينما حالة القلق موقفة وتعتمد بصورة أساسية ومباشر على الظروف الضاغطة وسبيلبرجر في نظريته لضغوط إذا يربط بين قلق الحالة والضغط يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القل وما القلق العصابي النتاج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد من سمات شخصيته القلق أصلا

ويهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ,ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها و يحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم ميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت. انكار. اسقاط) أو يستدعي التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.

وإذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي الى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط – القلق) ذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط (فلقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابة المعرفية السلوكية التي تحدث كردة فعل لشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط .ويتميز سبيلبوجر أيضا بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى اختلافات في الظروف والأحوال البيئة التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي إما كلمة تهديد فتشير إلى تقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.

وأخيرا فإن سبيلبرجر قد أجرى كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

3-9نظرية موري:

ينفرد موري بين منظري الشخصية بعمق الفهم لدينامية التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجية بالدينامية النفسية المصطلحات مفعمة بالحيوية مليئة بالحركة .

فالمصطلح اللحظة يكون لدى الفرد مليئا بالواقع والتابعات المتداخلة حيث يعني موري بهذا المصطلح لوحة الزمنية للحياة التي يتضمن جميع الوقائع المتداخلة وهي تشمل على التعقيد الطبيعي لوجود الشخص.

ودائما تبنى النتائج على المقدمات فالإنسان كادح في البيئة من أجل إزالة التوتر فيكون الترتيب وسيلته إلى ذلك حيث يتضمن البرامج المتتابعة والمخططات التي تنقل الفرد من لحظة الآتية إلى تحقيق الهدف الذي يسعى إليه فدلالة الترتيب عند موري أنه عملية عقلية على نفس المستوى المعرفة وأن هدف المعرفة هو الفهم التصوري الكامل للبيئة إلا أن الحافز لا يحصل على الاشباع المرجو مباشر إنما يتم الاشباع عن طريق صفين أوالانجاز في هذا الصدد يوضح موري أن إنجاز والقدرات صفتين تتوسطان النزعة للفعل والنتائج النهائية التي توجه ناحيتها تلك النزعات.

وتختلف دينامية موري النفسية عن دينامية فرويد فهي أكثر فعالية عمق حيث أضاف موري مفهوم الأنا المثالية الذي يعبر عن الذات المومة إلى التصور الطبوغراف في النفس البشرية الذي قدمه فرويد والذي يتكون من الهو والانا والناء الأعلى .

كما حدد مور شكل الصراع بين هذه المنضمات بصورة تختلف عما حدده التحليل النفسي فلهو عند موري يمكن أن يشتمل على ما هو مقبول في المجتمع إلى جانب الغرائز و الحافزة المكرهة كما أن ليس الشرير أو معاديا للمجتمع تماما . كما أن الانا ليس الجهاز أو الكبت الدوافع معنية فحسب كما أوضح فرويد بل الأكثر أهمية هو النا يجب أن يترتب ويضع المخاطة ويسيطر على الطريقة يجب أن تشبع بها الدافع الاخرى .

ويصل موري إلى المستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض إلى مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومان خطران , كما يتلقى كل من الضغط والحاجة في الحوار الدينامي ويظهر في مفهوم الثيما والذي يعني به موري وحدة السلوكية الكلية تفاعلية تضمن الموقف الحافز (الضغط)والحاجة في هذه الثناء قد يحدث أن ترتبط ببعض الحاجات في

إشباعها ببعض المواقف أو بعض الاشخاص وحينما يحدث ذلك فانه يظهر مفهوم تكامل الحاجة والذي يعبر به موري عن الاستعدادات الموضوعية أي أنه الحاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين .

ويوضح موري أن القيم أهم من الموضوعات التي تتكون منها القوى البدنية ويذهب في قضية الدوافع والقيم إلى أبعد أن يعمل كل منها منفصل عن الآخر وبمفرده ولكن حيث يتلقى ما هو نفسي بما هو اجتماعي ويلتقيان في وحدة دينامية فتكون هناك الحاجات في خدمة بعض القيم ويكون التأثير القيم السلوك اعتبارها معا دوافع وهكذا تكون القيمة جزء من تحليل الدوافع.

وهكذا فإنه طبقا لوجهة نظر موري يصعب دراسة الضغوط المنفصلة عن الحاجات فما هي دينامية التفاعل بين الضغوط وبين الحاجات ؟ومتى تصبح الحاجة الضاغطة نفسيا.

من أجل ذلك فانه يحسن عرض بعض الحقائق والمبادئ النظرية والعلمية عن كل من الحاجات والضغوط. (علي السميران,2014,ص31الى46).

4-أنواع الضغط النفسي:

هناك أربعة أنواع من الضغوط والتي يحددها سيلي

4-1الضغط الإيجابي : وهذا النوع من الضغوط يدفع الإنجاز ,وينمي والثقة بالنفس ,ويدفع الافراد إلى السرعة إنجاز الأعمال ,ويكونوا مثارين عقليا وجسميا.

4-2الضغط السلبي: ويقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهدد ومؤذية للفرد.

4-3الضغط المرتفع:ويقصد بيه الضغط الناتج عن تراكمات الأحداث المسببة لضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها .

4-4**الضغط المنخفض** :ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال ,وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات ,وما يؤدي إلى الحالة من الضغط .(علي السيمران,2014,ص18)

5-أعراض الضغط النفسي:

إن تلقى الضغط بشكل مفرط ينتج عنه الهرمونات غير متوازنة بإمكانها إنتاج جملة من الأعراض هي:

5-1الأعراض الجسدية:

-اضطرابات النوم.

-التعب.

-اضطرابات الهضم.

-الغثيان والتقيؤ والاسهال .

-نقص الرغبة الجنسية .

-الالم على مستوى الراس.

-الالم في مناطق في الجسم.

-العدوى.

-عسر الهضم والدورا والاغماء.

-العرق والارتعاش وتنمل الاطراف في اليدين والقدمين .

-ضربات القلب السريعة وقوية وضربات الخاطئ .

5-2الاعراض العقلية:

- فقدان التركيز.

- اضطرابات الذاكرة (نقص وضعف الذاكرة).

- صعوبة اتخاذ القرار.

- تشويش والارتباك.
- وضع لا سوي.

5-3الأعراض السلوكية :

- تغيرات في الشهية إما شهية ناقصة أو كبير جدا.
- اضطرابات الأكل أو خلفة أو الشره المرضي.
- إفراط تناول الكحول وسائر العقاقير –التململ.
- القلق المصحوب بسلوكيات عصبية كأقضم الأظافر.
- وسواس المرضي.

5-4الاعراض العاطفية :

- نوبات الاكتئاب.
- قلة الصبر وحدة الطبع.
- غضب شديد على الاسباب العادية.
- اختلال في العادات كالنظافة والهندام.

أما الأمراض الأخرى المتعلقة بالضغط تشمل.

- نقص في جهاز المناعة .
- داء الربو .
- داء البول السكري.
- القروح والأمراض الجلدية (الكلف من الشمس والاكزيما ,داء الصدف ,الشحوبة المفرط)الصداع والشقيقة.(مامو,2023,ص28-29).

7-آثار ونتائج الضغط النفسي:

لقد أوضحت الدراسات وجود علاقة سببية بين الضغوط وبين التعرض للأحداث الضاغطة والإصابة بمختلف أولا الاضطرابات النفسية والجسدية ,كما أشار محمد علي

كامل إلى أن الضغوط تساعد إلى حد كبير في اختلال التوازن النفسي وتؤدي إلى الجهاد العصية والتعب الشديد لدرجة تصل إلى حد الوفاة أو احتمالية الاصابة بالأمراض السيكوماتية كارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والقروح الدمية وغيرها.

الجدول رقم 01:يوضح آثار ونتائج الضغوط النفسية:

النتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط	تأثير المعرفي لزيادة الضغوط	تأثير انفعالية لزيادة الضغوط	تأثير سلوكية لزيادة الضغوط
- زيادة الادرينالين بالدم مما يؤدي الى تنشيط وزيادة فعاله إذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي الى فشل في تلك الاجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب - زيادة افراز الغدة الدرقية مما يؤدي زيادة التفاعلات الجسمية زيادة استفادة الطاقة	– عدم القدر على التركيز – القرارات المتسرعة والخاطئ –يزداد المعدل الخاطئ –تدهور القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى –عدم التحري على الدقة والحقيقة وتصبح الافكار المتداخلة وغير معقولة	–زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء –زيادة الاحساس بالمرض حيث يحدث تهيؤ امراض الضغط واختفاء مشاعر الاحساس بالصحة –حدوث تغيرات في الصفات الشخصية –تتفاقم المشاكل المتواجد ويتزايد القلق والحساسية المفرطة –ظهور الاكتئاب –فشل في تقدير الذات وتطور الشعو بالعجز وعدم القيمة	–زيادة المشاكل التخاطب المتماثلة في تزايد التلعثم والتأتأة –نقص في الاهتمامات والتحسس التنازل عن الاهداف الحياتية زيادة النسيان –انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم الى اخر بدون سبب واضح –صعوبة في النوم –الميل لألقاء اللوم على الغير –القاء المسؤوليات على الاخرين –ضهور نماذج سلوكية شادة

واذا استمر هذا الضـــغط لمـــدة طويلـــة يحـــدث اجاد ونقص في الـــوزن واخيـــرا انهيار جسمي -زيـــادة افـــراز الكولســـــتيرول من الكبد يعطي طاقة للجسم اذا استمر الضـغط لفتـــرة طويلـــة يحـدث تصـلب شرايين وامراض ونوبات القلب -امتناع الجهاز الهضـــــــمي وتحول الدم من المعدة والامعاء الـى الـرئتين اذا طالـــت المـــدة امتنـاع الجهـاز الهضمي يحدث اضـــــطرابات هضمية بالمعدة			-حل المشاكل بمستوى السطحي

(عمير ,2018,ص21-22)

8-مصادر الضغط النفسي :

لا تخلو حياة الانسان من الصعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الانسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وأن يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه كان يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بآخر أو تأجيل إرضاء الدافع.

إن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

وبالتالي فإن الأزمات تنشا من إحباط وصول الدوافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من العقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع،ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الاعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من إحداث الحياة الهامة لديهم.

ويشير كوبر وآخرون إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط سته منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي:

أولا: العوامل الخارجية وتتضمن:

_الضغوط تأتي من العمل.

_الضغوط تأتي من التنظيمات الدور.

_الضغوط تأتي من للتنظيمات البيئية.

_العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية .

_ الضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا.

أما المصادر الداخلي هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

وقد أشار (هول وليندزي) إلى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسريأو الضياع الأسري ,و الاخطار و الكوارث والنبذ وعدم الاهتمام ,والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع و الخداع وضعف تقدير الذات .

كما تؤكد ماركريت لويد أن هناك الكثير من المواقف والاحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الانسان مثل الامتحانات والمشاجرة والازمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة

أما كينان فقد قسم الضغوط على النحو التالي :

1-**الضغوط النفسية الإيجابية:** وهي الضغوط التي تسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحافز نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الايجابي لا يعتبر سيئا خصوصا إذا تعاملنا معه بطريقة إيجابية أن الضغط النفسي الايجابي يساعد على رفع القدرة الانتاجية والابداعية والحيوية النظرة مقاومة الامراض التحمل اليقظة الفكرية ,العلاقات الشخصية الجيدة,

2-الضغوط السلبية : وهي عبارة عن الاحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والاحباط وعدم السرور ,أي عدم الاتزان النفسي .

3-أن كلا من الضغوط النفسية الايجابية منها والسلبية تشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد في تعامله مع المواقف والاحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه وتقييمه للضغط على أنه حسن أو سيء ومزعج.(جمال,2022,ص104الى 107)

9-طرق لقياس الضغط النفسي:

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

تكون تلك الأدوات إما مكتوبة أي عن طريق الإجابة عن بعض الأسئلة ,ثم تحسب الاجابات لتستخرج نسبة الاجهاد و كمية الضغوط الواقعة على الفرد ,أو القياس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي – العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها , ومن الادوات الشائعة استخدام مقايس المكتوبة .

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها ,منها الملاحظ والمقابلات والاستبيان, وتعد الاختبارات أكثر الطرق لقياس الضغوط, بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية.

ونذكر من مقايس "هولمز" و"راهي" بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط المعنية:

1- وفاة المقربين (الزوج أو الزوجة).

2- الطلاق.

3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

4- حبس أو حجز أو مشابه ذلك.

5- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.

6- فصل عن العمل.

7- تغير في صحة أفراد الاسرة (بعض الامراض المزمنة).

8- تغير المفاجئ في الوضع المادي.

9- وفاة صديق عزيز.

10- الاختلافات الزوجية في المحيط الاسرة.

11- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الزواج أو العمل.

12- خلافات الزوج والزوجة مع الأهل .

13- التغير المفاجئ في السكن أو محل الاقامة.

14- تغير شديد في العادات النوم أو الاستيقاظ.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة لقياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ,لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له مقايس ,فهناك مقايس تستهدف قياس الضغوط المهنية, ومقاييس أخرى عدة لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطالب ,ومقايس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين ,كما أن المقاييس المستخدمة في القياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد ,فهناك مقايس تقيس الضغوط لد الأطفال والمراهقين كذلك الراشدين.

إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرومتنوعة .(بوطيب ,2021,ص46-47)

ثانيا: أستاذ التعليم الابتدائي

1-المرحلة الابتدائية :

1-1 تعريف المرحلة الابتدائية :

يعرف أبو لبد (1996)المرحلة الابتدائية بأنها ذلك التعليم الذي يؤمن قدرا كافيا من التعليم لجميع أبناء الشعب دون التميز ,ويسمح لهم هذا القدر من التعليم بمتابعة الدراسة للمرحلة الاعدادية إذا رغبوا في ذلك أو بدخول الحياة العملية بقدر معقول من الكفاء تسمح لهم بالمساهمة في النشاطات الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع .

ويعرفها عبد الرحمن (1997)بأنها القاعد التي يرتكز عنها إعداد الناشئين المرحلة التالية من حياتهم وهي المرحلة عامة تشتمل أبناء الأمة جميعا وتزودهم بأساس من العقيدة الصحيحة والاتجاهات السليمة والخبرات والمعلومات والمهارات .

كما عرفها الشبلي :(2000) بأنها المستوى الأول من مرحلة التعليم الأساسي في العراق تعمل على جعل التلميذ عضوا فاعلا في مجتمعه .(مهدي ,2000,ص31).

وعرفها أيضا أحمد عبد الحسن:(2002)بانها المرحلة الإلزامية في التعليم وتشمل الصفوف :الاول ,الثاني ,الثالث ,الرابع ,الخامس ,السادس .(عبد الامير ,2002ص25).

وبهذا يمكن تعريف المرحلة الابتدائية بأنها أول مرحلة منظمة إلزامية وهي تلك المؤسسة الاجتماعية التي أنشائها المجتمع لتشارك الأسرة في تحمل مسؤولية التنشئة الاجتماعية الابناء تبعا لفلسفته ونظامه وأهدافه فهي تمثل البنية الاجتماعية أو الصورة المصغرة على المجتمع الذي يمارس فيه الطفل حياته الاجتماعية الواقعة وليست فقط مكانا مخصصا لتزود بالمعرفة.

وهي مؤسسة تربوية ذات أهداف تربوية وتعلمية تحددها فلسفة المجتمع الذي أنشائه ,تسعى المجتمعات على اختلافها ثقافيا والاقتصادية إلى تحقيقها حفاضا على نموها واستمرارها .

2-معلم المرحلة الابتدائي :

2-1 لغة :مصدر علم علمت الشيء أعلمه علماء أي عرفته .

قال ابن المسعودة :انك عليم "المعلم " أي ملهم للصواب (ابن المنظور ,1990,ص415).

معلم جمعه معلمون من المهنة التعليم دون المرحلة الجامعية ,مدرسة تخرج على يد معلم كبير ,من يسهر على التربية والتعليم (نعمة واخرون ,2000,ص1041).

2-2 اصطلاحا : تعددت وتنوعت التعاريف المقدمة للمدرسة من قبل العلماء والتربوين المختصين في الميدان ويعود هذا التنوع أساسا إلى تعدد أدوار المدرسة وتشبعها وكثرة مهامه ومسؤولياته حيث عرف ديلانشير :"المدرسة هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدرسة ".

ويعرفه محمد سامي منير المدرسة في قوله :"المدرسة هو العنصر الاساسي في الموقف التعليمي وهو المهيمن على مناخ الفصل والمحرك لدوافع التلاميذ ,والمشكل لاتجاهاتهم ,وهو المثير لدواعي الابتهاج الحماسة والتسامح ,الاحترام ,الألفة والمودة .

وحسب ثورتسن :"المدرسة هو المنظم لنشاط التعليم لدى المتعلم ,وعمله مستمر حيث يراقب سير التعليم ويقيم النتائج والتوازن الذي ينتج من عمله ومهامه هو الذي يعطي لعمله قيمة (شارف خوجة ,2011,ص105-106).

أما الدكتور فيرى إن المعلم هو صانع قرار يفهم طلبته ويتفهم قادر على صياغة المادة الدراسية وتشكيلها بشكل يسهل على الطلبة استيعابها ويعرف ماذا ومتى يعمل.

كما عرف بأنه المربي الذي يقوم بتدريس كل أو معظم المواد الدراسية للأطوار الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية ,ويرتكز دوره في تهيئة الظروف التعلمية التعليمة أو أنه جزء من الاجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع وهو العامل الأول والاساسي والقائم على النقل المعلومات والمعارف العلمية والخلقية في أبناء المجتمع ,ويتم ذلك ضمن أبناء المدرسة (بن زاف ,2013,ص186).

وفي تعريف آخر للمعلم إنسان موجه ومرشد أنه يسير بدقة السفينة التعليم وكلما كان المعلم أكثر وعيا وإدراكا لخبرات الطلبة الماضية وأمالهم ورغباتهم واهتماماتهم الرئيسة كان أكثر فهما للقوى التي تعتد نفوسهم بها .ناصر ,2004,ص94).

ويقول ارسطو في المعلم :"إن من يربي الأولاد بجودة ومهارة الأحق بالاحترام والاكرام من الذين ينجبونهم "

المعلمون بوجه عام يؤلفون جماعة مهنية وبأيدهم يشكلون رجال المستقبل .(ناصر ,2004,ص29).

3-أساليب التعليم لدى أساتذة التعليم الابتدائي :

يشير أسلوب التعليم إلى الطريقة يتميز التي يتفاعل من خلالها المعلم مع تلاميذه أثناء قيامه بعملية التعليم داخل حجرة الدراسة ,وتشمل على الأفعال التي تصدر من المعلم مثل معالجة المعلومات ومنح المكافآت والاثابة واستعمال العقوبات ,ويرتبط أسلوب التعليم بمصطلح أسلوب المعلم ,ويقصد به النمط العلاقة بين المعلم وتلاميذه ,وهو بهذا الطريقة يصف الطرق التي يلعب بها المعلمون أدوارهم كممثلين للقيم الذاتية كما يعكس اتجاهات المعلمين نحو عملهم ,ويميز فؤاد أبو الحطب بين أسلوبين للمعلم أحدهما الأسلوب غير الشخصي والثاني غير شخصي (الدفء والتقبل) ويتمثل الأول في أن المعلم سواء كان يحب تلاميذه أو لا

يحبهم يفسر دوره دائما بأنه دور منظم العمل ومدبره ,وفي هذه الاحوال لا يفكر فيما يفعله التلاميذ حين لا يكونوا جزء من العمل المدرسي بل يفصل بين العمل وصداقاته ,ويرى الضرورة أن تكون الصداقة خارج الموقف التعليم ولا تتدخل مع العمل .

أما الاسلوب الشخصي (دفء والتقبل) فله معان كثير في تراث علم النفس التربوي ,يلخصها كرونباك فيما يلي :

- التعبير التقائي عن الشعور :فالمعلم يكون علاقات بتلاميذ الفصل عن طريق التعبير المستمر عن حماسه وحبه لهم .
- التدعيم والتشجيع :فالتعزيز الذي يقدمه المعلم ليس مشروطا ,فهو يقبل التلميذ كشخص مهما كان أداؤه ويقنعه الوصولإلى هدفه ,ويساعد في التغلب على العوائق .
- الاعتبار واللياقة :نقد آراء التلاميذ ورفضها ,بحيث لا يشعر التلميذ بنقد واللوم .
- تقبل مشاعر التلميذ :فالمعلم يشجع التلميذ على التعبير عن ميوله وحاجاته ومخاوفه ويضعها موضع الاهتمام الجاد (الشامي ,2001,13-14).

3-مصادر الضغط عند المعلم :

يمثل تعقد الحياة الحديثة ضغطا على المعلم ,ولذلك فان استمرار التعرض للضغوط وعدم التعامل معها يؤدي إلى ظهور أعراض فسيولوجية من ذلك القرحة وأمراض القلب والشرايين ,كما يعانون من التوتر و سوء التكيف ولاشك إن اعتلال الصحة العقلية والجسمية يؤثر على عمله (يحياوي ,2009,ص78). كما يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي .

للضغوط النفسية مسببا متعددة قد تكون داخلية أو خارجية ويرى المفيدي (2000) أن مصادر الضغوط النفسية هي كل الظروف والعوامل التي تكون سببا لمضايقة المعلم وغضبه وضجره ,وعدم رضاه واستثارته وقلقه ,وعدم ارتياحه في البيئة المدرسية (خليفة 2012,ص181) .

وعيه يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية إلى :

- الوضع المادي : المعلم يأتي إلى المدرسة وهو مثقل بمتطلبات الحياة المادية التي لا يستطيع أن يلبيها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط نفسية ,وقد تنبهت اللجنة التنفيذية لرابطة التربية القومية في الولايات المتحدة الامريكية للازمة الاقتصادية التي يعانيها المدرس ,فأصدر بيانا جاء فيه (يجب أن تنتهي أيام العبودية الاقتصادية وانعدام الامن بين المدرسين ,ويجب أن يحظى المدرسون باحترام الجمهور وأن تكون لهم القدرة الكسب التي لأصحاب المهن الراقية وأن يتمتعوا بالأمن الاقتصادي ,يجب أن يكونوا قادرين على نفقات الدراسة المهنية والرحلات وغيرها من الوسائل التي تغذي عقولهم ,وتقوي أجسادهم على القيام بواجباتهم المدرسية الثقيلة المرهقة (زيدان ,2001,ص266).
- ساعات العمل : أغلبية المعلمين يقضون من خمس إلى ستة ساعات في اليوم أو أكثر من أربعين تلميذا ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى 30 ساعة أسبوعيا بالإضافة إلى الوقت الذي يقضيه في المراقبة ,ملأ جداول التقييمات المستمرة وبطاقة متابعة التلاميذ ,زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس .
- اكتظاظ الأقسام : هذا الجو يسبب إرهاق للمعلم والمتعلم ويؤدي إلى الشعور بالملل والاحباط ,بالتالي يزيد من إحساسه بالضغط .
- تباين مستويات التلاميذ : يجد المعلم في قسمه التلميذ الضعيف والتلميذ الممتاز كما يجدر أعمار مختلفة ومستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة كل هذا يؤثر على فعاليته ويشعره بالضغط إضافة الى هذا نجد طبيعة العلاقة التي تربط المعلم بالإدارة والموظفين ,وتلك القائمة بين الزملاء تولد عنها أنواع من الضغط النفسي ,خاصة إذا كان ينتابها نوع من التوتر نضيف إلى ذلك الجو العام للعمل وتغير نوعية العمل التي تتطلب من المعلم بذل جهود إضافية .

ميز هندريكس وآخرون (2000) بين نوعين من ضغوط عمل المعلم هما :

- ضغوط العمل المرتبطة بظروف العمل.

ولخصوا مصادر الضغوط عمل المعلم في مصادر التالية : أعباء العمل الزائد ,صراع الدور ,غموض الدور ,انخفاض الراتب ,الحاجات وسلوكيات التلاميذ نقص الاعتراف والتقدير وقلة فرص التقدم الشخصي (مهدي بالعسلة ,د,س ,ص229-239).

ويرى طبعلى من الأسباب المباشر لتعرض المعلمين للضغط النفسي :

- شعور المعلم بعدم القدرة على التكيف .
- محيط العمل والظروف العمل الفيزيقية وغيرها .
- الجوانب المتعلقة بشخصية المعلم .
- مستوى تطلعات المعلم .
- خصوصيات ومتطلبات المهنة .
- التجارب والخبرات الشخصية (طبعلي ,د,س,ص64).

يعتبر المعلم اللبنة أو الركيزة الاساسية في العملية التعلمية ,وهذا كله ينعكس من خلال الأدوار والوظائف المنوطة به فمتى قام المعلم بدوره على أكمل وجه كانت المسيرة التعلمية ناجحة ,وساهم في بناء جيل ناجح وقادر على التحمل المسؤولية وعكس ذلك فمتى أهمل المعلم دوره وواجباته فشلت المسيرة التعليمية .

خلاصة

من خلال هذا الفصل الجزء الأول الذي تناولنا فيه الضغط النفسي، بدءا بمختلف التعريفات التي عرفت هذا المفهوم لغويا واصطلاحيا ، وكذا تعريفات العلماء ، ومن ثم التطرق إلى مختلف المصطلحات التي تتداخل مع مفهوم الضغط النفسي والتي نتيجتها التشابه بينهما ، ثم تطرقنا إلى الاتجاهات النظرية في تفسير الضغوط النفسية و أنواع الضغط النفسي ، مع ذكر بعض أعراض وآثار الضغط النفسي , ثم مصادر ومجمل طرق لقياس الضغط النفسي ، وفي الجزء الثاني تطرقنا إلى أستاذ التعليم الابتدائي حيث عرفنا المرحلة الابتدائية ومن ثم المعلم الابتدائي ,وذكرنا أهم أساليب التعليم لدى أستاذ التعليم الابتدائي مع ذكر مصادر الضغط النفسي لدى أستاذ التعليم الابتدائي .

الجانب الميداني

الإجراءات

الميدانية للدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة .

. تمهيد

1 . المنهج المتبع في الدراسة .

2 . الدراسة الاستطلاعية .

3 . وصف أدوات القياس وخصائصها السيكومترية.

4 . عينة الدراسة .

5 . الأساليب الإحصائية المستخدمة .

. ملخص الفصل .

تمهيد :

بعد العرض النظري للدراسة ، سوف يتم من خلال هذا المبحث التطرق إلى الجانب الميداني ، إذ أنه عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها وإمكانية تعميمها على مجتمع البحث ، حيث خصص هذا المبحث لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية والمتمثلة في المنهج المستخدم في الدراسة ومن ثم الدراسة الاستطلاعية يليها وصف أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية يليها عينة الدراسة الأساسية وأخيرا مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

1 – المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر المنهج من أساسيات البحث العلمي ، فهو الوسيلة والطريقة التي تستخدم للوصول إلى الحقيقة ويسلكها العقل البشري للاقتراب من الحقائق والصول إليها، حيث تتأثر عملية اختيار منهج ما للقيام بأي دراسة كانت بعدة عوامل ومؤثرات يمكن تصنيفها إلى أكثر من ثلاثة أنواع : أخلاقية ، موضوعية (معرفية ، اجتماعية) إلا أن طبيعة الموضوع تمثل العامل الأساس المحدد لاختيار منهج ما دون غيره ، وحيث أن موضوع دراستنا يتناول الكشف عن الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي ،فإن أكثر المناهج ملاءمة لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الاستكشافي ، لأنه يوفر أوصافا دقيقة للظاهرة محل الدراسة ، عن طريق جمع البيانات ووصف الممارسات كما يعين على تنظيمها وتحديدها وتفسيرها بعبارات واضحة ومحددة فالوقوف عند ذكر صفات ما عن موضوع الدراسة لا تشكل جوهر البحث الوصفي ، وأن عملية البحث لا تكتمل إلا عند استخلاص تعليمات ذات مغزى حول المشكلة المدروسة (عبد الحميد ، ص 136) .

ولهذا اعتمدنا في دراستنا الحالية إتباع المنهج الوصفي الاستكشافي كونه المنهج الأنسب والذي يساعد في وصف شامل للظاهرة محل الدراسة .

2 – الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في إجراءات الدراسة الأساسية قمنا بإجراء دراسة ميدانية استطلاعية على مستوى مدرسة نينه الساسي بالرباح وميهي محمد بالحاج بالوادي ، حيث شملت الدراسة الاستطلاعية 46 أستاذ وأستاذة، حيث استفدنا خلال هذه الدراسة الاستطلاعية من جملة من النقاط :

التعرف على مختلف الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث الأساسي ورصد مختلف الصعوبات التي ربما تؤثر على تطبيق الدراسة الأساسية .

تثمين مقياس الدراسة من ناحية المصطلحات والمفاهيم ، والتأكد من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات .

التعامل المباشر مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم وتحديد الزمن الكافي لتطبيق الاستبيان .

التحقق من مدى فهم أفراد العينة لبنود المقياس .

اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقياس لتفاديها خلال الدراسة الأساسية .

كما تم الاتصال بإدارة مدرسة ميهي بمحمد بالحاج ونينه الساسي من أجل الحصول على بيانات حول المجتمع الأصلي وأوقات تواجدهم حتى يسهل الاتصال بأفراد العينة الأساسية.

تحديد مجتمع الدراسة وضبط عينة الدراسة ، بالإضافة إلى تحديد خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية .

3 . أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

لقياس متغير الدراسة طبقنا في هذه الدراسة مقاييس جاهزة (مقياس الضغط النفسي للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية) ممدوح صالح علي سليمان2015.

3 – 1 – وصف مقياس الضغط النفسي:

بهدف قياس متغير الضغط النفسي لدى عينة الدراسة قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي لأمال أباظة الذي أعدته في دراستها 2015، احتوى المقياس على (64) بندا تقيس خمسة أبعاد فرعية يمكن توضيحها من خلال الجدول التالي :

جدول رقم(1): توزيع فقرات مقياس الضغط النفسي حسب الأبعاد

البعد	العدد	أرقام البنود
الجانب المعرفي	**08**	**1 ، 9 ، 15 ، 26 ، 33 ، 41 ، 47 ، 53**
الجانب الفيزيولوجي	**15**	**2 ، 5 ، 10 ، 13 ، 18 ، 22 ، 27، 30 ، 36 ، 42 ، 45 ، 48 ، 51 ، 55 ، 58**
الجانب الاجتماعي	**12**	**3 ، 7 ، 11 ، 9 ، 24 ، 28 ، 37 ، 39 ، 43 ، 49 ، 56 ، 61**
الجانب النفسي	**16**	**4 ، 12 ، 16 ، 20 ، 25 ، 29 ، 31 ، 34 ، 38 ، 44 ، 50 ، 54 ، 57 ، 60 ، 62 ، 64**
الجانب الوظيفي	**13**	**6 ، 8 ، 14 ، 17 ، 21 ، 23 ، 32، 35 ، 40 ، 46 ،52 ، 59 ، 63**
المجموع	**64**	

ولكل بند ثلاث بدائل للإجابة حسب عدد مرات التكرار للسلوك (دائما ، أحيانا ، أبدا) ، وعلى المفحوص أن يجيب على كل بند حسب ما ينطبق عليه من استجابة التي تتضمنها

العبارة أمامه وذلك بوضع العلامة (×) أمام العبارة ، ويحصل كل مفحوص على إحدى الدرجات (0 ، 1 ، 2) .

3 – 1 – 2 – الخصائص السيكومترية :

3 – 1 – 2 –1 – الصدق :

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بعد جمع درجات الأفراد على المقياس الكلي لمقياس الضغط النفسي وترتيبها ترتيبا تصاعديا ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة عليا ومجموعة دنيا بنسبة 27 % في كل مجموعة ، تم تطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد :

جدول رقم(02) الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا لمقياس الضغط النفسي

	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة حرية T	مستوى الدلالةT
عليا	8	159.5	5.48	11.49	14	دالة عند 0.01
دنيا	8	116.88	8.95			

من خلال الجدول رقم 2, نجد ان المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 159,5 وانحراف المعياري يساوي 5,48 وان ,المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 116,88 وانحرافها المعياري يساوي 8,95 في حين نجد ان قيمة Tتساوي 11,49 عن درجة الحرية 14 وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,01 ,بناء على ذلك نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين العليا والدنيا ,وعليه فلمقياس يمكننا من التميز بين المجموعتين ,وعلية فمقياس الضغط النفسي يتمتع بصدق التميزي

صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

جدول رقم(03):معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعادوالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

البعد	عدد أفراد العينة	قيمة r	مستوى الدلالة
الجانب المعرفي	**30**	**0.77**	دال إحصائيا عند 0.01
الجانب الفيزيولوجي	**30**	**0.82**	دال إحصائيا عند 0.01
الجانب الاجتماعي	**30**	**0.83**	دال إحصائيا عند 0.01
الجانب النفسي	**30**	**0.96**	دال إحصائيا عند 0.05
الجانب الوظيفي	**30**	**0.89**	دال إحصائيا عند 0.05

من خلال الجدول رقم (3) نجد أن قيمة معامل الارتباط r للأبعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي تتراوح بين0.77 و0.96 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، مما يؤكد على أن محتوى المقياس متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع بعدها الكلي وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغط النفسي صادق من حيث المحتوى أو المضمون .

3 – 1 – 2 –2 – الثبات

جدول رقم(4):معامل الثبات ألفا كرونباخلمقياس الضغط النفسي

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا
الضغط النفسي	64	0.93

من خلال الجدول رقم (4) نجد أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ تساوي 0.93 مما يعني أن مقياس الضغط النفسي ثابت .

التجزئة النصفية :

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متساويين (زوجي/ فردي) ، ثم حساب معامل الارتباط برسن بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS22) ، النتائج مدونة بالجدول التالي:

جدول (05) التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي

المؤشرات الإحصائية	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل التعديل برسون	**0.89**	**28**	**دالة عند 0.01**
بعد التعديل(براون)	**0.94**		
بعد التعديل (جيتمان)	**0.94**		

من خلال الجدول رقم(5) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل بيرسون تساوي 0.89 ، وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس ، توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل كل من (براون) تساوي 0.94 وكذا جيتمان تساوي 0.94 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغط النفسي يتمتع بالثبات .

4 . عينة الدراسة الأساسية :

4 . 1 . المجتمع وعينة الدراسة :

ويشمل مجتمع الدراسة أساتذة الطور الابتدائي بإبتدائية ميهي محمد بالحاج بالوادي وابتدائية الشهيد نينه الساسي بالرباح الوادي للموسم الدراسي 2024/2023 ، البالغ عددهم 46 أستاذ وأستاذة

4 . 2 . عينة الدراسة وخصائصها:

4 . 2 . 1 عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة الحالية عن طرق المسح الشامل ، وذلك بعد الحصول على القائمة الاسمية للأساتذة من إدارة المدرسة ليتم على غرارها تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتكون من 46 أستاذ واستاذة ومن ثم تم المسح واستخراج أفراد عينة الدراسة الحالية المتكونة من 45 أستاذا وأستاذة أي بما يعادل نسبة 100% .

4 – 2 – 2 خصائص العينة الأساسية:

4 – 3 – 1 – العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع الأصلي:

جدول رقم (06) خصائص العينة حسب التمثيل بالمجتمع الأصلي

	مجتمع الدراسة	العينة	النسبة
ابتدائية ميهي محمد بالحاج	24	24	53.33
ابتدائية نينه الساسي	22	21	46,67
المجموع	46	45	100

من خلال الجدول رقم (06) نجد أن مجتمع الدراسة يتكون من 45 أستاذ وأستاذة عاملين بإبتدائيتي ميهي محمد بالحاج ونينه الساسي ، في حين بلغت عينة الدراسة المسحوبة من هذا المجتمع 45 أستاذ أستاذة بنسبة 100 %.

4– 3 – 2 – العينة حسب الجنس :

جدول رقم (07) خصائص العينة حسب الجنس

	العينة	النسبة

أستاذ	11	%.24.4
أستاذة	34	75.6%
المجموع	45	100%

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن عينة الدراسة تتكون من 45 أستاذ واستاذة مقسمة على من 11 أستاذ بنسبة 24.4 % و 34 أستاذة بنسبة75.6 %.

4 – 3 – 3 – العينة حسب الحالة العائلية

جدول رقم (08) خصائص العينة حسب الحالة العائلية

(أعزب ، متزوج ، أخرى)

الحالة العائلية	**العينة**	**النسبة**
أعزب	12	%26.7
متزوج	32	71.1 %
أخرى	1	2.2%
المجموع	45	100%

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن عينة الدراسة المسحوبة من المجتمع الأصلي بلغت 45 أستاذ وأستاذة مقسمة حسب الحالة العائلية، حيث كان أفراد العينة , حيث تكونت من 12 أستاذ او أستاذة اعزب بنسبة26.7% ,32 أستاذ واستاذة متزوج بنسبة 71.1%، وحيث بقيت عينه واحد من اخرى بنسبة 2.2%.

4 – 3 – 3 – العينة حسب الحالة العائلة

جدول رقم (08) خصائص العينة حسب الخبرة المهنية(أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة ، أكثر من 20 سنة)

الخبرة المهنية	العينة	النسبة
أقل من 10 سنوات	17	%37.8
من 10 إلى 20 سنة	20	% 44.4
أكثر من 20 سنة	8	17.8%
المجموع	45	100%

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن عينة الدراسة المسحوبة من المجتمع الأصلي بلغت 45 أستاذ وأستاذة مقسمة حسب الخبرة المهنية ، حيث كان أفراد العينة ،أقل من 10سنوات 17 أستاذ وأستاذة بنسبة37.8% ، في حين كان 20أستاذ وأستاذة من 10 الى 20سنة بنسبة 44.4% ,و 8 أستاذ واستاذة بنسبة 17.8% ،ويمكن توضيح ذلك بالتمثيل البياني التالي :

شكل رقم (3) خصائص العينة حسب الخبرة المهنية

5- الأساليب الإحصائية:

لقياس فروض الدراسة واختبارها بطريقة إحصائية استخدمنا الإحصاء الوصفي و الاستدلالي والمتمثل في الأساليب الإحصائية التالية :

. الوسط الحسابي:

تم استخدام الوسط الحسابي لمعرفة مدى انتشار الضغط النفسي بين أساتذة التعليم الابتدائي وفقا لأشكال متعددة .

. اختبار ت لعينتين مستقلتين :

تم استخدام اختبار ت لمعرفة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي

تم استخدام اختبار تحليل االتباين الأحادي F لمعرفة الفروق بين أستاذة والاستاذات التعليم الابتدائي في الضغط النفسي .

ملخص الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في الدراسة لأن ذلك يرتبط بطبيعة الموضوع ثم الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على أساتذة التعليم الابتدائي في ابتدائية ميهي محمد الحاج ونينه الساسي بالرباح الوادي ومن ثم أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية والتي تمثلت في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية مع التأكد من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات ، تم التطرق لعينة الدراسة الأساسية ثم عينة الدراسة وخصائصها ، ليتم التطرق بعدها لمختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة لاختبار الفروض ، حيث استخدمنا **الوسط الحسابي** لمعرفة مختلف أساليب مواجهة الضغوط من طرف أساتذة، كما استخدمنا اختبار **ت** لمعرفة الفروق في استخدام أساليب المواجهة المركز على الانفعال بين أساتذة والاستاذات، استخدمنا اختبار **ت** لمعرفة الفروق في استخدام أساليب المواجهة المركز على المشكلة بين أساتذة والاستاذات.

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

الدراسة

تمهيـد:

بعد جمع البيانات والمعطيات بواسطة الأدوات العلمية المقننة والمعتمدة في هذه الدراسة تم تفريغها ومعالجتها بواسطة الأساليب الإحصائية المناسبة، وخلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل النتائج المتواصل إليها، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الدراسات السيكولوجية التي تناولت متغير موضوع الدراسة .

1 . عرض النتائج :

1 . 1 . عرض نتائج الفرضية الأولى :

انطلقنا في هذه الدراسة من فرضية نصها :

مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي مرتفع .

تم قياس هذه الفرضية باستخدام المتوسطات الحسابية والوزن النسبي والتأكد من ذلك بواسطة اختبار "ت" لعينة واحدة على متوسط فرضي ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS21 ، أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (09) نتائج اختبار ت لعينة واحدة على متوسط فرضي لقياس مستوى الضغط النفسي

البيانات / الإحصائية / المتغيرات	عدد الأفراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمةt المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	45	138.73	16.28	116	9.37	44	دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن عدد الأفراد يساوي 45 وأن متوسطهم الحسابي يساوي 138.73وانحرافهم معياري يساوي 16.28 ، وأن المتوسط الفرضي للمقياس المطبق في الدراسة يساوي 116 ، في حين بلغت قيمة T المحسوبة 9.37وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج التي تم التوصل إليها تقدر بـ 99 %، وعليه نقبل الفرض الأول القائل بأنه مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي مرتفع ..

1 . 2 . عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي يعزى لمتغير الجنس (أستاذ ، أستاذة).**

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

جدول رقم (10) قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الجنسين في الضغط النفسي

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T
أستاذ	11	42.56	25.36	0.17	غير دالة إحصائيا	0.1	43	غير دالة احصائيا
أستاذة	34	54.09	21.42					

من خلال الجدول رقم (10) ، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة يساوي 42.56 وانحرافهم المعياري يساوي 25.36، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الأستاذات يساوي 54.09 وانحرافهم المعياري يساوي 21.42 ، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي1.14 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة الأساتذة والأستاذات

متجانسين وعليه بلغت قيمة T تساوي 2.42 عند درجة حرية 43 وهي غير دالة إحصائيا بناءا على ذلك نرفض الفرض الثاني ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي يعزى لمتغير الجنس (أستاذ ، أستاذة)** .

1 . 3 . عرض نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة ، أكثر من 20 سنة).**

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

جدول رقم (11) قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الأساتذة وفقا لمتغير الخبرة حسب الخبرة (أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة ، أكثر من 20 سنة)

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F
أقل من 10	49	52.04	21.81	0.48	غير دالة إحصائيا
بين 10 . 20	26	54.12	22.05		
أكثر من 20	25	41.48	26.67		

من خلال الجدول رقم (11) ، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات يساوي 52.04 وانحرافهم المعياري يساوي 21.81 وأن المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الثانية يساوي 54.12 وانحرافهم المعياري يساوي 22.05 ، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة تلاميذ السنة الثالثة يساوي 41.48 وانحرافهم المعياري يساوي

26.67 ، في حين نجد قيمة اختبار F تساوي 2.29 وهي غير دالة إحصائيا ، بناءا على ذلك نرفض الفرض القائل بأنه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة ، أكثر من 20 سنة).**

ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة ، أكثر من 20 سنة).**

1 . 3 . عرض نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوج ، أعزب ، أخرى).**

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

جدول رقم (12) قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الأساتذة لمتغير الحالة العائلية (متزوج ، أعزب ، أخرى).

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F
أعزب	49	52.04	21.81	0.48	غير دالة إحصائيا
متزوج	26	54.12	22.05		
أخرى	25	41.48	26.67		

من خلال الجدول رقم (11) ، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة الذي أعزب يساوي 52.04 وانحرافهم المعياري يساوي 21.81 وأن المتوسط الحسابي الى المتزوج يساوي 54.12 وانحرافهم المعياري يساوي 22.05 ، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة و أخرى يساوي 41.48 وانحرافهم المعياري يساوي 26.67 ، في حين نجد قيمة اختبار F تساوي 0.48 وهي غير دالة إحصائيا ، بناء على ذلك نرفض الفرض القائل بأنه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير حسب الحالة العائلية(أعزب ، متزوج ، أخرى)** ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير حسب الحالة العائلية(أعزب ، متزوج ، أخرى)**

مناقشة النتائج

2 . 1 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع .

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (09) عن صحة هذه الفرضية ، حيث بلغت قيمة " ت " 9.37 . وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد أن أستاذة التعليم الابتدائي لديهم ضغط نفسي مرتفع، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من **غنية عرعار**(2015) ودراسة وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل من **امال بواطيب ونصير بيه**(2021)**واداد قندوز وأخرون**(2021) ، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك :

- كثافة البرنامج الدراسي
- كثرة المواد التعليمية
- التجديد المستر وبشكل مفاجئ دون سابق انذار للمنهاج مثال :تقيم المكتسبات
- الحجم الساعي الكبير لتدريس قدره 7 ساعات متواصلة

–التعب النفسي والجسدي للمعلم بسبب الضغط المهني

-مدرس واحد لجميع المواد

-عدم اختيار أهل التخصص فقط لتدريس في مرحلة التعليم الابتدائي وفتح المجال لجميع التخصصات .

2 . 2 . مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه : **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (الاستاذ ,أساتذة)** كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (10) عن صحة هذه الفرضية حيث كان قيمة اختبار الفروق ت يساوي 2.42 وهي غير دالة إحصائيا ، وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين **اساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (أستاذ ,أستاذة)**، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من **أمال بواطيب ونصير بيه**(2021) وغنية عرعار(2015) وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل منثن ودراسة **واداد قندوز وأخرون**(2021) ، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه عدم وجود تباين في الدرجة القياس الضغوط النفسية باختلاف الجنس ,فهناك عدة صعوبات وعراقيل مشتركة تكون سبب في تواترهم يكون على أساتذ وأستاذة أي ان كلا منهما يعانيان من نفس درجة الضغوط بدرجة متقاربة ,بحيث الضغوط النفسية تؤثر تأثير سلبي سواء على الذكور والاناث وهذا راجع الى العصوبات والعراقل التي تواجههم في مسارهم التعليمي نذكرها في نقاط اهمها:

-كثافة البرنامج الدراسي وضغط المستمر من الوزارة والمفتشين مما يخلق ضغط سواء على الذكور والاناث.

-عدم التنسيق بين الادارة والاساتذة من حيث الحجم الساعي وقلة الامكانيات التدريس .

- عدم تكيف دورس البرنامج مع المستوى المسند إليه.

-اكتظاظ التلاميذ داخل الحجر الدراسي مما يولد الفوضى الدائمة.

-ضيق الوقت في الحصص مقارنة بالمنهاج المتبع .

كل هذه الاسباب والعوامل تؤثر على المعلمين والمعلمات وتجعلهم يعشون ضغوطات نفسية سواء كانت دائمة أو مؤقتة مسببة لهم اضطرابات انفعالية وغيرها .

2. 3 . مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه**توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة ، أكثر من 20 سنة).**

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (11) عن عدم صحة هذه الفرضية حيث كان قيمة اختبار F يساوي 2.29 وهي غير دالة إحصائيا ، وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق حسب السنوات الخبرة بين اساتذة التعليم الابتدائي ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من **غنية عرعار** (2015) ودراسة و أمال بوطيبه ونصير بيه (2021) وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل من **واداد قندوز وأخرون**(2021) ، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أن سنوات العمل ليست وحدها كافية لاكتساب الفرد الاساليب اللازمة للتعامل مع الضغوطات النفسي وأنه يرجع إلى عدة مصادر ومعوقات يمكن أن تصادف المعلم بعيدا عن الاقدمية في العمل ونذكرها في نقاط اهمها :

-التغير المستمر في البرنامج مع تباين مستويات التلاميذ.

-المشاكل الادارية و الابيداغوجية .

-البيئة المدرسية غير مهيئة وغير مجهزة

- ضعفالعائد المادي وعدم القدرة على توفير الاحتياجات الاساسية .

- اكتظاظ الاقسام .

- قلة التقدير الاجتماعي .

-الحجم الكبير للساعات العمل .

وهي الصعوبات التي يعاني منها الاساتذة ذوي الخبرة وهي نفسها التي يواجهها الاساتذة ذوي الخبرة الأقل .

2. 4 . مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي تعزى لمتغير الحالة العائلية (أعزب ، متزوج , أخرى).**

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (12) عن عدم صحة هذه الفرضية حيث كان قيمة اختبار F يساوي 0,48 وهي غير دالة إحصائيا ، وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق حسب الحالة العائلية بين اساتذة التعليم الابتدائي ، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه :

- انهم يخضعون الى نفس العوامل المهنية والتربوية والتأثيرات المدرسية .
- تعرضهم الى نفس قوانينا الادارة المدرسية.
- خضوعهم إلى المنهاج الوزاري موحد ومضغوط .
- برنامج دراسي غير مهيأ ومناسب مع البيئة للدراسة.

الاستنتاج العام:

بعد تعرفنا على الفصل النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة يمكن القول أن هذا البحث يعتبر من البحوث التربوية والنفسي حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وهذا من خلال وصف ظاهره في ابتدائيات ولاية الوادي وتفسير وتحليلي النتائج المتواصل عليها وكل ذلك من خلال اختيار تساؤلات وفرضيات البحث العلمي وكان ملخص النتائج المتواصل اليها بعد تطبيق استبيان الضغوط النفسية أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

- يتميز أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى الضغوط لديهم مرتفع
- عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة العائلية .
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة .

ونلخص في جملة من الاقتراحات :

في ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا برزت بعض النقاط التي يمكن ان تعتبر مشكلات يمكن التغلب عليها والتحكم فيها أهمها :

- ✓ وضع سياسة أجور عادلة تتماشى مع المجهودات التي يبذلها الأستاذة .
- ✓ ضرورة توفير المناخ التعليمي المناسب والبيئة المناسب من اجل التقليل من الضغوطات النفسية الملقاة عليهم .
- ✓ يجب على الاستاذ ان يدرك خطورة تعرضه للضغوط النفسية وما ينتج عنها من اثار سلبية حيث تؤثر على صحته النفسية والجسمية .
- ✓ إعطاء اعتبار للعواقب النفسية وللأساتذة وذلك بتحفيزهم ماديا ومعنويا .
- ✓ وضع برنامج ارشادي للتخفيف من ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

خاتمة

خاتمة

انطلاقا مما تضمنته فصول الدراسة بجانبيها النظري و الميداني ، و من خلال الجانب النظري بفصوله الثلاثة المتسلسلة تسلسلا منهجيا تناولنا خلال الفصل الأول تم تحديد إشكالية الدراسة التي من خلالها تم طرح تساؤلات الدراسة ومن ثم الانتقال إلى فرضيات الدراسة ثم الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة ليليها أهداف الدراسة وأهميتها ثم تطرق الباحث إلى حدود الدراسة ، و خلال الفصل الثاني الذي خصصناه تناولنا فيه الجزء الاول الضغط النفسي مركزا بشكل رئيسي على تعريف الضغط النفسي ، لذا تم عرض أهم التعريفات التي ذكرها العلماء والباحثين ، ليليها توضيح بعض المفاهيم المتصلة بالضغط النفسي ، ثم انتقلنا إلى إبراز الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي ، وبعدها تطرقنا إلى اعراض الضغط النفسي ومنها ,ثم أثار الناجمة عن الضغط النفسي واهم المصادر الضغط وطرق لقياس الضغط النفسي ، و خلال الجزء الثاني تطرقنا إلى تعريف استاذ التعليم الابتدائي ثم تعريف المرحلة الابتدائية ، ثم مصادر الضغط النفسي .

ومن خلال الجانب الميداني تم التطرق في فصل الإجراءات المنهجية إلى الدراسة الاستطلاعية التي أجريت مدرسة نينه الساسي وميهي محمد الحاج الوادي حيث شملت الدراسة46 أستاذ وأستاذة ، ثم وصف لأدوات القياس المستخدمة في الدراسة (مقياس الضغط النفسي لمدوح صالح علي سليمان) ثم التأكد من خصائصهما السيكومترية مرورا بحساب الصدق التميزي للمقارنة الطرفية وكذا حساب صدق المحتوى بطريقة الاتساق الداخلي للأبعاد ، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (زوجي فردي) ، وكذا

حساب الثبات بطريقة التناسق الداخلي للبنود ألفا كرو نباخ ، إذ تم اختيار المنهج الوصفي الاستكشافي لمناسبته لموضوع وطبيعة الدراسة ، ثم تم التطرق لإجراءات الدراسة الأساسية ، حيث من خلالها تم تحديد المجتمع الأصلي الذي بلغ عدد أفراده 46 استاذ وأستاذة، في حين تم اختيار العينة بطريقة المسح الشامل المتكونة من 46أي بنسبة 100 % من المجتمع الأصلي ، كما انتقينا الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخدامها في تحليل البيانات لاختبار فروض الدراسة ليسهل بالتالي عرضها وتحليلها ومن ثم تفسيرها ، حيث استخدمنا اختبار T.test لعينة واحدة على متوسط فرضي ، ومن خلال الفصل الخامس المخصص لعرض ومناقشة النتائج قمنا بعرض وتحليل النتائج التي توصل إليها في دراسته بعد تطبيق التقنيات والأساليب الإحصائية ، ثم تفسيرها على ضوء ما سبق ذكره في الإطار النظري والدراسة السابقة ، حيث توصلت الدراسة إلى تحقيق وإثبات الفرضية العامة التي نصت على مستوى الضغط أساتذة التعليم الابتدائي بدرجة مرتفعة دالة إحصائيا ، أما فيما يخص الفرضيات الجزئية فقد لم يتم تحقيق وإثبات الفرضية كل من الفرضية الثانية التي نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائيا لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس، كما لم يتم تحقيق وإثبات الفرضية الجزئية الثالث التي نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائيا لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة العائلية ، ، كما تم نفي الفرضية الجزئية الرابعة التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائيا لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة وهي غير دالة إحصائيا وبعدها تم التطرق الى الاستنتاج العام والى اهم الاقتراحات والتوصيات .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع

المصادر:

01 . القرآن الكريم .

المراجع:

- ابن منظور. (1994) .لسان العرب, , الدار الصدر، لبنان, المجلد التاسع .
- اجلال إسماعيل حلمي . (999).العنف الاسري ,دار القباء لنشر والتوزيع ,القاهر ,1999.
- أمال بوطيبه ,نصير بيه (2021).الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي ,مذكر مكمل لنيل شهادة الماستر ,دراسة ميدانيا في مدارس الوادي .
- أمال هزلة ,(2020).الضغط النفسي لدى معلمة القسم التحضيري ,مكمل لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي .
- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين الكفافي .(1996) .معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية ,الجزء الثامن, القاهرة.
- جميل صليبا .(1982) .المعجم الفلسفي, دار الكتابة لبنانية ،بيروت.
- حسين صفوان عصام. (1996). التناول الإعلامي لظاهرة العنف في الجزائر من خلال الصحافة المكتوبة .دراسة نفسية اجتماعية ،رسالة ماجستير غير منشورة ,معهد علم الاجتماع ،جامعة الجزائر.

- خليفة فاصل عباس ومقداد محمد .(2012).الضغوط النفسية واسترتجيات مواجهاتها لدى معلمي الفصل بمملكة البحرين ,دراسات نفسية تربوية ,العدد التاسع.
- شارف خوجة مليكة .(2011).مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسين الجزائر دراسة مقارنة في المرحلة التعلمية الثلاث (الابتدائي والمتوسط والثانوي),شهادة ماجستير ,جامعة تيزي وزو.
- الشامي جمال الدين محمد .(2001).المعلم وابتكاره التلاميذ ,دار الوفاء الاسكندرية.
- طبعلي محمد.(د,س).الضغوط العمل لدى معلم المدرس الابتدائية و إستراتجية التكفل بها ,مجلة العلوم ,الانسانية والاجتماعية ,العدد الثالث .
- طه عبد العظيم حسين سلامة وعبد العظيم حسين (2006).استرتجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية .دار الفكر للنشر والتوزيع .
- عبد الرحمان العيسوي.(2002) .علم النفس الجنائي . دار المعرفة الجامعية لنشر والتوزيع ,مصر.
- غنية عرعار.(2015).الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائي في ضوء بعض المتغيرات ,مذكر مكمل لنيل شهادة الماستر ,دراسة ميدانية في مدارس مدينة مسيلة .
- فخر الدين الطريحي .(1983) .مجمع البحرين. مؤسسة الوفاء , ط2,بيروت،الجزء الخامس.
- كاظم علي مهدي .(2001).القياس والتقويم في التعلم والتعليم ,ط1 ,دار الفكر .

- محمود سعيد ابراهيم الخوالي.(2000) . العنف في موقف الحياة اليومية . دار ومكتبة الاسراء للنشر والتوزيع,ط1.
- مسلم بن الحاج. (1995) .صحيح المسلم. دار المعرفة للنشر والتوزيع ،بيروت ،ط2،الجزء السادس عشر .
- معتوق جمال. (1993) . وجوه من العنف ضد النساء خارج بيوتهن، رسالة ماجستير غير منشورة, معهد علم الاجتماع.
- واده قندوز واخرون .(2021).مصادر الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي ,مذكر مكمل لنيل شهادة الماستر ,دراسة ميدانيا في مدرسة مسيلة .
- وفاء محمد البرعي.(2000) .دور الجامعة في التطرف الفكري, دار المعرفة الجامعة للنشر,اسكندرية،ط1.

الملاحق

الملحق(01):استبان الضغوط النفسية

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

استبـــــيان

تعليمات:

يهدف هذا الاستبيان لغرض إجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان "الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي " والتعرف على الضغوط النفسية، فلا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة على الفقرات ، فالمطلوب منكم أن تجيب بما يتناسب مع رأيكم الشخصي عن البنود التالية .أمام كل منها ثلاث خيارات وعليكم تحديد اختيارات واحد يناسبكم بوضع علامة (X) أمام ذلك الاختيار وتأكدوا جيدا من كم تختارون سوى اجابة واحد فقط لكل سؤال ,ولا تتركوا اي فقرة دون الاجابة عنها ,ونعلمكم ان اجابتكم ستحظى بالسرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

البيانات الشخصية:

الجنس : أنثى ذكر

عدد سنوات العمل:أقل من 10سنوات من 10الى20 من 20فما فوق

الحالة العائلية : أعزب متزوج أخرى

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	ابدا
1	اعاني من نقص الانتباه			
2	اشعر بالأم التقلصات بالمعدة			
3	علاقاتي بزملائي في العمل وخارج العمل محدود			
4	أشعر بالإحباط وعدم السعادة			
5	ينتابني شعور سريع بالإجهاد			
6	علاقتي بطلابي فاترة			
7	أعاني خلافات زوجية بسبب العمل			
8	أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل			
9	أعاني من قلت التركيز			
10	ينتابني صداع شديد			
11	من الصعب عليا مشاركة الاخرين في مناسبتهم الاجتماعية			
12	ينتابني شعور بالأرق			
13	أعاني من فقدان الوزن عما كنت عليه			
14	أجد صعوبة في تعامل مع زملاء العمل			
15	أشعر بزيادة في معدل اخطائي			
16	أشعر ان مزاجي متقلب			

17	أشعر بعدم الثقة الغير مبرر بالأخرين			
18	أعاني من ارتفاع من ضغط الدم			
19	أشعر اني علاقتي محدود بالأصدقاء بسبب أنشغالي بعمل			
20	شهيتي بطعام ليست جيد			
21	أعاني نوبات من الغضب اثناء العمل			
22	ضربات قلبي غير منتظمة			
23	أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في الانشطة المدرسية			
24	ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب من الحياة			
25	أحب ان أكون بمفردي			
26	أتخذ قرارات خاطئ			
27	أعاني رعشت في اليدين			
28	زياراتي للأصدقاء قليلة بسبب انشغالي بالعمل			
29	الأيام تشبه بعضها البعض			
30	أعاني من زيادة من العرق			
31	علاقاتي مع رؤسائي يسودها التوتر			
32	أشعر بتذبذب في التفكير			

33	أعاني اضطراب في التفكير			
34	يدور حوار بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث ومواقف			
35	أشعر بتعاسة من العمل بمهنتي الحالية			
36	أشعر بالأم في الصدر عندما أنفعل أثناء اليوم الدراسي			
37	أعمل سعات طويلة من اليوم مما يجعلني أهمل علاقتي بالناس			
38	أشعر انني آلة مهمتها العمل			
39	أشعر بسوى التوافق الاجتماعي بسبب العمل			
40	أشعر ان ادائي لعملي يتعارض مع المستوى الذي كنت أتمناه			
41	أشعر بفقدان القدر على تقيم الصحيح للظروف الراهنة			
42	ضيق التنفس يلزمني اثناء الحصص			
43	من الصعب عليا الاهتمام بما يجري من حولي من احدث			

44	اصبحت حياتي روتينا يوميا لا اغيره			
45	اعاني من فرط الشهية			
46	ضغوط العمل تفوق قدرتي على الانجاز			
47	اخطئ في تفسير الاحداث و المواقف			
48	اعاني حالة شديدة من الامساك			
49	اصبحت حياتي بالنسبة لي هي عمل طوال الوقت			
50	فقدت الشعور بالمتعة الحياة لانغماسي المتواصل في مهام العملي			
51	اعاني في الم المفاصل			
52	أشعر أني أقل مكانة في عملي			
53	أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة و الخيال			
54	أغضب لأتفه الاسباب			
55	أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم			
56	علاقتي بأفراد أسرتي اصبحت محدودة لانشغالي بالعمل			
57	أصبحت قليل الاهتمام بمتع الحياة من حولي			
58	أعاني من عسر الهضم			

59	أشعر أن قدرتي وامكاناتي أكبر مما أكلف به من مهام و أعمال			
60	ينتابني شعور بعم ثقة بالنفس			
61	خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمر صعب المنال			
62	لا أشعر لحياتي أي معنى أو هدفا			
63	أحاول تغيير عملي الحالي			
64	أشعر بالقلق على أمور لا تستدعي القلق			

الملحـــــــــــق (02): نتـــــــــــائج المعالجـــــــــــة الاحصـــــــــــائية باســـــــــــتخدام

Group Statistics

	groures	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
stress	sup	8	159.50	5.477	1.936
	inf	8	116.88	8.951	3.165

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
stress	Equal variances assumed	2.974	.107	11.489	14	.000	42.625	3.710	34.667	50.583
	Equal variances not assumed			11.489	11.597	.000	42.625	3.710	34.510	50.740

Correlations

		total
marifi	Pearson Correlation	.774**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ijtimai	Pearson Correlation	.830**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
nafssi	Pearson Correlation	.957**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
wadifi	Pearson Correlation	.891**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
visyologie	Pearson Correlation	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	64

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.869
		N of Items	32[a]
	Part 2	Value	.869
		N of Items	32[b]
	Total N of Items		64
Correlation Between Forms			.889
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.941
	Unequal Length		.941
Guttman Split-Half Coefficient			.941

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041, VAR00043, VAR00045, VAR00047, VAR00049, VAR00051, VAR00053, VAR00055, VAR00057, VAR00059, VAR00061, VAR00063.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042, VAR00044, VAR00046, VAR00048, VAR00050, VAR00052, VAR00054, VAR00056, VAR00058, VAR00060, VAR00062, VAR00064.

djender

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	mal	11	24.4	24.4	24.4
	femal	34	75.6	75.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

CITUATION_FAM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SELEP	12	26.7	26.7	26.7
	MARIE	32	71.1	71.1	97.8
	NOTRE	1	2.2	2.2	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

EXPERTISE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SOU10 ANS	17	37.8	37.8	37.8
	ENTRE 10 A 20 ANS	20	44.4	44.4	82.2
	SUP20 ANS	8	17.8	17.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Descriptives

stress

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
celibataire	12	140.67	13.640	3.938	132.00	149.33	118	162
marié	32	138.28	17.499	3.093	131.97	144.59	105	167
autre	1	130.00	.	.	.	.	130	130
Total	45	138.73	16.284	2.427	133.84	143.63	105	167

Descriptives

stress

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
moinsde10 ans	17	140.59	15.087	3.659	132.83	148.35	118	167
entre 10 et 20 ans	20	139.15	15.239	3.408	132.02	146.28	105	163
plus de 20 ans	8	133.75	21.881	7.736	115.46	152.04	105	166
Total	45	138.73	16.284	2.427	133.84	143.63	105	167

ANOVA

stress

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	260.632	2	130.316	.480	.622
Within Groups	11406.168	42	271.575		
Total	11666.800	44			

Group Statistics

	Djender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
stress	P	11	139.18	17.081	5.150
	M	34	138.59	16.280	2.792

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
stress	45	138.73	16.284	2.427