



جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية



شعبة علم النفس

الضغوطات النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

كوثر غالي

من إعداد الطالبتان:

- نسرين لمادي

- مريم زرزور

الموسم الجامعي: 2020 / 2021 م

الشهيد حمة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

الضغوطات النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس
المدرسي

إشراف الأستاذة:

كوثر غالي

من إعداد الطالبتان:

- نسرين لمادي

- مريم زرزور

الموسم الجامعي: 2020 / 2021 م

شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي
والذي ألهمنا الصحة والعافية والعزيمة.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة " غالي
كوثر" على ما قدمته لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت
في إثراء موضوع دراستنا وإتمام انجاز بحثنا ونشكر الأستاذ
الدكتور " احمد فرحات" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في مساعدتنا من
قريب أو بعيد ونخص بالذكر الزميل " عمار برحومة".

شكرا لمن ساندنا طوال مسيرتنا الجامعية.

نسرین لمادی

مریم زرزور

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الضغوط النفسية تعزى للحالة الاجتماعية وعدد سنوات الخبرة، أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (70) معلمة من مرحلة التعليم الابتدائي تم اختيارهم قصدياً من بعض مدارس بلدية قمار (ولاية الوادي) خلال السنة الدراسية (2020-2021)، طبقت عليهم أداة واحدة تم تبنيها وهي مقياس الضغوط النفسية، كما تمت الاستعانة ببعض الأساليب الإحصائية للوصول إلى نتائج صحيحة كالنسب المئوية واختبار الفروق (ت) والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع بنسبة (46%).
- ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

Study summary

The current study aims to reveal the level of psychological stress among primary education teachers, and to find out whether there are differences in psychological stress due to social status and the number of years of experience. The municipality of gummar (Wadi Souf) during the school year (2020–2021), one adopted tool was applied to them, which is the psychological stress scale, and some statistical methods were used to reach correct results such as percentages, differences test (T), arithmetic averages and standard deviations, and the results were reached The study concluded:

- The level of psychological stress among female primary education teachers is high by (46%).
- There are no statistically significant differences in psychological stress among female primary education teachers due to the variable of social status.
- There are no statistically significant differences in psychological stress among primary education teachers due to the variable number of years of experience

فهرس المحتويات:

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
	الجانب النظري: الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
15	إشكالية الدراسة
16	فرضيات الدراسة
17	أهداف الدراسة
17	أهمية الدراسة
17	التعريفات الإجرائية
17	الدراسات السابقة
22	التعقيب على الدراسات السابقة
23	خلاصة
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
25	لمحة تاريخية على تطور مفهوم الضغط النفسي
26	تعريف الضغط النفسي
29	عناصر الضغط النفسي
30	أنواع الضغط النفسي
33	خصائص الضغط النفسي
35	مستويات الضغط النفسي
37	النظريات المفسرة للضغط النفسي

46	مصادر الضغط النفسي
46	علاج الضغط النفسي
49	خلاصة
الفصل الثالث: معلم المرحلة الابتدائية	
51	مفهوم المعلم
51	أسس إعداد المعلم
52	خصائص المعلم الفعال
53	الدور التربوي لمعلم المرحلة الابتدائية
54	حقوق وواجبات معلم المرحلة الابتدائية
خلاصة	
الجانب الميداني:	
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة	
57	تمهيد
57	1- منهج الدراسة
57	2 - الدراسة الاستطلاعية
58	1-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية
58	2-3 عينة الدراسة الاستطلاعية
58	3 - مجتمع الدراسة
58	4- عينة الدراسة
60	5- أدوات جمع البيانات
62	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة
63	7- حدود الدراسة
63	8- إجراءات تطبيق الدراسة
64	9- خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	

67	تمهيد
67	1 - عرض وتحليل النتائج
67	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
68	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
69	2-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
71	2- مناقشة وتفسير النتائج
71	1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
72	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
72	2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
73	خلاصة
75	خاتمة
76	التوصيات والاقتراحات
78	قائمة المراجع
82	الملاحق

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
01	يوضح حجم العينة الاستطلاعية	58
02	يوضح المدارس الابتدائية المستخدمة في الدراسة الأساسية	59
03	يوضح مجتمع الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية	59
04	يوضح مجتمع الدراسة حسب متغير عدد سنوات الخبرة (الأقدمية)	60
05	يوضح كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لمقياس الضغط النفسي	61
06	يوضح دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لمعلمات التعليم الابتدائي	67
07	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا للحالة الاجتماعية	68
08	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا لعدد سنوات الخبرة	69

تعد الضغوط النفسية سمة من سمات العصر التطوري الذي نعيش فيه, كما أنها من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش والتعامل معها, خاصة عند المرأة العاملة لأنها تتقلد عدة ادوار في حياتها وبرزت في عدة ميادين ومجالات ومن بين هاته المجالات التي برزت فيها النساء بشكل كبير هو مجال التعليم أو مهنة التدريس لأنها تعتبر من أكثر المهن إثقالا بضغوط العمل نظرا لما تتطلب عليها من مسؤوليات ومهام وأعباء بشكل مستمر عند معلمي المرحلة الابتدائية وبالأخص المعلمات.

وعليه يشير مفهوم الضغوط النفسية إلى الحالة التي يؤول إليها الشخص الذي يواجه مشكلات معينة لفترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط نتيجة للتعرض لهذه المشكلات, إذ انه لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من الغير, فينتابه الشعور بعدم الجدوى من هذا الوضع, وبالتالي قد لا يستطيع الفرد إن يتكيف مع الضغوط النفسية التي يدرك بأنها مهددة(خنيش ليلي, 2010).

ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتناول موضوع الضغوط النفسية لدى فئة معلمات التعليم الابتدائي لان من المعروف إن المعلمات يحتلن مكانة هامة في العملية التربوية, إلا أنهن يواجهن العديد من المشكلات ويواجهن الكثير من المواقف الضاغطة خلال تأديتهن لعملهن وهاته المواقف منها ما يتعلق بالتلاميذ أو الإدارة أو ما يتعلق بتعدد الأدوار عليها والمسؤوليات وغيرها.

وقد قسمنا البحث إلى جانبين :

1-الجانب النظري للدراسة:

يحتوي هذا الجانب على ثلاثة فصول:

ففي **الفصل الأول** قمنا بعرض موضوع الدراسة, من حيث الإشكالية والتساؤلات والفرضيات وأهمية البحث وأهدافه بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية للمفاهيم وأيضا الدراسات السابقة والتعليق عليها.

أما في **الفصل الثاني** تطرقنا إلى الضغوط النفسية ويحتوي على: لمحة تاريخية على الضغط النفسي وتعريفه, وعناصره, أنواعه ومصادره والنظريات المفسرة للضغط النفسي وأخيرا علاج الضغط النفسي والخلاصة.

وفي **الفصل الثالث** تم فيه عرض معلم المرحلة الابتدائية مفهومه وأسس إعداد المعلم, وخصائص المعلم الفعال, والدور التربوي للمعلم وحقوقه وواجباته.

2- الجانب الميداني للدراسة:

يتكون الجانب الميداني من فصلين:

الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

أما **الفصل الثاني** والأخير قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
- 6- الدراسات السابقة.
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان المعاصر خاصة ونحن في عصر يشهد الكثير من التطورات والتغيرات واسعة وشاملة, تجعل من الإنسان التمسك بعمله فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنظم بحيث يجعل الإنسان قادر على توفير حاجياته ويشعر الفرد بقيمته ومكانته الاجتماعية في المجتمع, فان كان نوع العمل مناسباً مع قدرات الفرد وميولاته الشخصية المختلفة وعليه يحقق الفرد النجاح وبالتالي تدعم صحته النفسية ويمكنه من الاستقرار النفسي والحياة السعيدة, إلا انه قد يواجه الفرد إثناء عمله مجموعة من الضغوطات النفسية في مواقف وأوقات مختلفة.

ومن هنا بينت العديد من الدراسات إن ظاهرة الضغوط هي في الأصل عبارة عن جملة من الاستجابات الجسمية والانفعالية السلبية, تحدث عندما لا تتناسب متطلبات العمل مع قدرات ووسائل وحاجات الفرد, وهي موجودة في جميع المهن والوظائف, إلا إن شدتها تزيد في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية أو تلك التي تقتضي التعامل والاحتكاك المباشر مع الجمهور, مثل: الطب والتمريض والملاحة الجوية والتعليم... الخ
(حمزة الاحسن, 2015, 189).

ومما لا شك فيه إن الميدان الذي يستنفذ معظم وقت الأفراد هو ميدان التعليم الذي يقضي فيه الفرد ساعات طويلة وهو ينجز أعمال متطلباتها وشروطها مختلفة ووقت أدائها محدد وبالتالي ضغوطها مختلفة.

وكما تعد أيضاً مهنة التعليم إحدى المهن الاجتماعية الضاغطة نظراً لكثرة مسؤولياتها ومتطلباتها وزيادة أعبائها, بالإضافة إلى انتظارات وتوقعات المجتمع من الدور المهم الذي يلعبه شاغلها كونه هو الناقل للمعرفة من جيل إلى آخر وهو الناقل لقدرات ومهارات أبنائه, كل هذا يجعل بعض المدرسين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين على حياتهم ومستقبلهم المهني مما يكون له أثره السلبي على عطائهم وكفاءتهم في الأداء, ولهذا السبب ينبغي الاهتمام بالمعلم بصفة عامة والمعلمة بصفة خاصة نفسياً ومهنياً. (يوسف جوادي, 2006).

وتعتبر الضغوط النفسية خطراً على المعلم, كما تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه, تتمثل في عدم الرضا المهني, وضعف مستوى الأداء, وعجزه عن الابتكار داخل غرفة التدريس وشعوره بالإرهاك النفسي, وضعف الدافعية للعمل, كما إن هناك مصادر أخرى تسبب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين, مثل نظرة المجتمع إلى هذه المهنة وغياب الدعم والتشجيع, بالإضافة إلى الدخل الشهري المنخفض للمعلمين, وغياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى والعوامل المتعلقة بالإدارة,

وكثرة التشريعات والتعليمات التربوية, مما يزيد من الأعباء والتحديات التي يواجهها المعلمون ويدفعهم إلى اعتبارها مهنة ضاغطة(فراس قريطع,2017,476).

وإذا ما تفحصنا حالة المنظومة التربوية الجزائرية, نجد بأنها تتخبط في العديد من المشاكل سواء تعلق الأمر بالموارد البشرية المؤهلة, أو بالهياكل البيداغوجية أو بالموارد التقنية التي مازال ظهورها يتكرر في المحيط المدرسي بأطواره الثلاثة إلى يومنا هذا, بالرغم من كل الجهود المبذولة من طرف الجهات الوصية في السنوات الأخيرة, فمثلا لو أخذنا على سبيل المثال المرحلة الابتدائية, سوف نسجل العديد من المواقف الضاغطة, كارتفاع معدلات الرسوب والتسرب المدرسي وانتشار العنف اللفظي والجسدي بين المعلمين والتلاميذ, وكثافة البرامج الدراسية مع قصر المواعيد الزمنية المخصصة لها, والمزيد الإضرابات والاعتصامات المتكررة مع تماطل الجهات المعنية في تحسين وتنفيذ مطالب المضربين وغيرها من المشاكل البيداغوجية والتنظيمية, فكل هذه المشاكل التحمت وشكلت ضغوطا انعكست سلبا على الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية بصفة عامة.(حمزة الأحسن,2015, ص192).

وعليه تتعرض معلمات مرحلة التعليم الابتدائي كغيرها من العاملين في مجال التعليم إلى زيادة العبء عليها بالإضافة إلى أعباء حياتها الأسرية المسؤولة عليها, مما يزيد تعرضها إلى الضغوط النفسية والجسمية ومن هنا جاءت دراستنا لتطرق إلى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

وبناء على ما تقدم, تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة؟.

2 - فرضيات الدراسة:

- 1- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

3- أهداف الدراسة:

تكمن أهداف البحث في:

- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.
- معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا لمتغيرات (الحالة الاجتماعية, عدد سنوات الخبرة).
- لفت أنظار المسؤولين في التعامل مع موضوع الضغوط النفسية على مستوى المؤسسات التربوية الجزائرية ومعرفة أسباب ومصادر هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها

4- أهمية الدراسة:

تسهم الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على موضوع الضغوط النفسية في مجال التربية بصفة عامة وفي مدراس وفئة المعلمات المرحلة الابتدائية بصفة خاصة , بالإضافة إلى إثراء المكاتب الجامعية بمثل هذه المواضيع والدراسات والبحوث الأكاديمية المتصلة بموضوع الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

- **الضغوط النفسية:** هي عبارة عن مجموعة من الإحساسات والانفعالات خاصة بالفرد, من خلالها يشعر باختلالات نفسية وعضوية والتي يترتب عليها التوتر والقلق وعدم الاستقرار وكل هذا ناتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو من الفرد بذاته.
- **المعلمة:** هي المرأة التي تقوم بعملية التعليم في وقتنا الحالي .

التعليم الابتدائي: انه المرحلة الأولى من مراحل التعليم التي يمر بها الطفل مدتها خمس سنوات ففي هذه المرحلة يتم اكتساب الطفل المعارف والمهارات الأساسية وأول مبادئ التعليم كالحساب والكتابة والتعبير.

6- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة منطلقا أساسيا في البحوث التربوية ومن أهم الخطوات الرئيسية والهامة التي يقوم بها الباحث, لأنها بمثابة حجر الأساس لكل عمل, كما أنها تساعد الباحث في تحليل النتائج التي تم توصل إليه.

ومن خلال اطلاعنا على بعض الدراسات الخاصة بالموضوع ونظرا لطبيعة الموضوع الذي يشمل: الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي سنعرض أهم الدراسات التي

تخدم موضوعنا وتهتم به وأيضا متوفرة محليا وعربيا وسنتطرق إلى أهم النتائج التي توصلت إليها ومن هنا سنعرض هذه الدراسات:

1-6: الدراسات العربية:

1- دراسة محمد رباح صلاح الدين (2011) بفلسطين, هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية ومستوى مفهوم الذات لدى معلمات في قطاع التعليم الحكومي في مديرية التربية والتعليم- ضواحي القدس- والى بحث العلاقة بين هذه الضغوط ومفهوم الذات, وقد تكونت عينة الدراسة من (153) معلمة من معلمات القطاع الحكومي ضواحي القدس في العام الدراسي (2010-2011) تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية, وقد تم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة ومقياس كوبر سميث لمفهوم الذات. توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين كل من الضغوط النفسية ومفهوم الذات وان درجة ضغوط النفسية لدى المعلمات كانت متوسطة, كما تبين أيضا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات سنوات الخبرة ومتغير عدد أفراد الأسرة ودخل الأسرة (مجدولين محمد رباح صلاح الدين, 2011, ج).

2- دراسة حمودين علي المعمرية (2014) سلطنة عمان, هدفت الدراسة إلى تقدير ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى معلمي مدارس التعليم ما بعد الأساسي والتحقق من وجود فروق إحصائية في ضغوط العمل والالتزام التنظيمي تعزى لمتغيرات النوع والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة, وقد تكونت عينة الدراسة من (106) معلما ومعلمة وقد تم تطبيق الأدوات التالية: إعداد استبانة تكونت من (50) مفردة, واعتمدت على المنهج الوصفي, وقد توصلت النتائج إلى:

وجود ضغوط العمل بدرجة متوسطة لدى معلمي التعليم ما بعد الأساسي والالتزام التنظيمي تراوح بين المرتفع والمتوسط في تقدير وجودها لدى معلمي التعليم, كما أظهرت النتائج أيضا إلى وجود فروق لضغوط العمل في كل المحاور, تبعا لمتغيرات النوع, العمر, سنوات الخبرة, ووجود علاقة موجبة وطرديّة بين ظروف العمل والالتزام التنظيمي وعلاقة عكسية سلبية بين صراع الدور والالتزام التنظيمي (موزة بنت حمودين علي المعمرية, 2014, ت).

3- دراسة صبيبة وآخرون (2014) بسوريا, هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة اللاذقية, تكونت عينة البحث من معلمين ومعلمات بلغ عددهم (688)

وقد تم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية (من إعداد الباحثة) ومقياس التوافق المهني (أيضا من إعداد الباحثة) وتوصلت النتائج إلى:
انه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة, ولا توجد فروق على مقياسي الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الجنس ومتغير الخبرة (صبيرة فؤاد, كحيله ريم, ناصر رفيق, 2014, 359).

4- دراسة حسن مصطفى أبو علي (2015) بفلسطين, هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين, كما هدفت إلى التعرف إلى دور المتغيرات الدراسة في درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة, وقد تكونت عينة البحث من (7962) معلما ومعلمة من جميع معلمي المدارس الحكومية الثانوية اختيروا بالطريقة العنقودية العشوائية, وقد تم تطبيق الأدوات التالية: تم توزيع (367) استبانة وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الضغوط النفسية بالكفاءة الذاتية, كما تشير أيضا آلة درجة متوسطة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية ودرجة مرتفعة للكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس, واتضح أيضا وجود فروق في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث, سنوات الخبرة لصالح 15 سنة فأكثر والعمر لصالح من 26 سنة فأكثر, ومن ناحية الكفاءة الذاتية وجود فروق لدى معلمي تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي والعمر (مروة حسن مصطفى أبو علي, 2015, ز).

5- دراسة خنجر (2016-2017) بالعراق, هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال والتعرف على مستوى جودة الحياة لدى معلمات رياض, وأيضا التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال, وقد تكونت عينة الدراسة من (478) معلمة اختيروا عشوائيا, وتم تطبيق الأدوات التالية: أعدت الباحثة مقياس للضغوط المهنية, أما الأداة الثانية تبنت الباحثة مقياس جودة الحياة لمبارك (2015) توصلت نتائج البحث إلى:

إن معلمات الرياض لديهن ضغوط مهنية, وإن معلمات رياض الأطفال لديهن انخفاض في جودة الحياة, وتوصلت أيضا إلى إن العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة علاقة عكسية (زينب خنجر, 2016-2017, 106).

6- دراسة قريطع (2017) بالأردن, هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات, بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط

النفسية والرضا عن الحياة لديهم, وقد تكونت عينة الدراسة من(370) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية, وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا عن الحياة, وتوصلت النتائج إلى:

وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين وكما أشارت النتائج أيضا إلى إن الضغوط النفسية لدى الذكور اعلي منها لدى الإناث ولدى الخبرة القصيرة اعلي منها لدى الخبرة المتوسطة والطويلة, وأيضا لم تظهر فروق في الضغوط النفسية تعزى للحالة الاجتماعية, وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة(فراس قريطع,2017, 475).

2-6 الدراسات المحلية:

1- دراسة خنيش (2009) بالجزائر, هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في استعمال أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعايش معلم الطور الابتدائي وذلك حسب متغير الجنس والحالة العائلية والخبرة المهنية ببعض المدارس الابتدائية بمدينة الوادي, وقد تكونت عينة الدراسة من (60) معلما ومعلمة, وقد تم تطبيق الأدوات التالية: استبانة للضغوط النفسية, واستبانة استراتيجيات مواجهتها تم بناؤهما بالاعتماد على الدراسات السابقة وبعض نماذج الاستبيانات في البيئة العربية, وتوصلت النتائج إلى:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات الرياضية وحول المعرفة لصالح الذكور حسب متغير الجنس, وهناك فروق في استخدام الاستراتيجيات حول المعرفة لصالح ذوي الخبرة الطويلة تبعا لمتغير الخبرة, كما تبين أيضا هناك اختلاف في استعمال بعض استراتيجيات الضغوط النفسية حسب متغير الجنس والحالة العائلية والخبرة المهنية(خنيش ليلي

2- دراسة عقون (2011) بالجزائر, هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط المهني واستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة بولاية سطيف وبرج بوعريريج, وما إذا كانت هناك علاقة دالة إحصائية بين القلق وكل بعد من إبعاد الضغط المهني وكذا معرفة الفروق في مستوى الضغط المهني والقلق لدى هؤلاء المعلمين, وقد تكونت عينة الدراسة من(117) معلما ومعلمة واختيروا بالطريقة العشوائية, وقد تم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري(2010) ومقياس القلق الصريح ل (1951) J. ATAYLOR. وتوصلت النتائج إلى:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني والقلق, وأيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وكل بعد من إبعاد الضغط المهني, كما وضحت النتائج أيضا إن معظم معلمو التربية الخاصة يعانون من قلق حاد, وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني تبعا لمتغيري(المستوى العلمي, نوع إعاقه

التلميذ) ولا توجد فروق في مستوى الضغط لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغير الأقدمية (عقون أسيا, 233, 2011).

3- دراسة شويطر(2013) بوهران, هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في مستويات الضغوط المهنية بين المدرسات والممرضات, وقد تكونت عينة الدراسة من 200 امرأة عاملة منها (100) ممرضة و(100) مدرسة, واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتطبيق الأدوات التالية: استبيان للضغوط المهنية من إعداد الباحثة, وتوصلت النتائج إلى:

وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين عينتي المدرسات والممرضات المتزوجات لصالح الممرضات (شويطر خيرة, 2013, 85).

4- دراسة إبراهيمي(2014), هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الأزواجي لدى الممرضات والمعلمات العاملات بالقطاع العمومي بدائرة طولقة ولاية بسكرة, وقد تكونت عينة الدراسة من (130) امرأة عاملة منها 65 ممرضة, و65 معلمة اختيروا بطريقة عشوائية, وقد تم تطبيق الأدوات التالية: قامت الباحثة ببناء وتطبيق مقياس الضغوط المهنية ومقياس التوافق الأزواجي, وتوصلت النتائج إلى:

وجود علاقة إرتباطية عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الأزواجي للممرضات والمعلمات, كما توجد علاقة عكسية أيضا بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الأزواجي للممرضات والمعلمات.

كما انه توجد فروق بين الممرضات والمعلمات في الضغوط تعزى إلى المهنة ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممرضات والمعلمات في التوافق الأزواجي (إبراهيمي أسماء, 2014).

5- دراسة الأحسن(2015) بالجزائر, هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة والكشف عن المصادر المسببة لهذه الضغوط, بالإضافة إلى تحديد مستوى تقدير الذات الموجود لدى هذه الفئة والتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات, وقد تكونت عينة الدراسة من(115) معلمة ومعلمة, وتوصلت النتائج إلى:

وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية تظهر لديهم بسبب مصادر متعلقة بكل من أعباء المهنة وظروف العمل والتلاميذ وأولياء أمورهم, وأشارت أيضا النتائج إلى وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية وكما تبين وجود علاقة إرتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات (الأحسن حمزة, 2015, 188).

6- دراسة عمرو(2019), هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق النفسي ودافعية الانجاز لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم

الثانوي ببعض ثانويان ولاية المسيلة, وكذلك التعرف على الفروق المعنوية, وقد تكونت عينة الدراسة من (273) أستاذ وأستاذة اختيروا بالطريقة عشوائية طبقية, وتم تطبيق الأدوات التالية: استبيان الضغوط المهنية واستبيان دافعية للإنجاز ومقياس التوافق النفسي, وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي, وتوصلت إلى جملة من النتائج نذكر منها:

مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية مرتفع وكذلك مستوى التوافق النفسي ودافعية للإنجاز لديهم مرتفع, ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق النفسي لدى الأساتذة, وتوجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي (سليم عمرو, 2019, ج).

7 - التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي وباعتبارها ذات صلة بموضوع الدراسة, لاحظنا إن موضوع "الضغوط النفسية أو المهنية" نال اهتمام العديد من الباحثين محليا وعربيا في جميع مجالات الحياة خاصة في مجال العمل, وبما إن البحث الحالي ركز على قطاع التعليم وفي مرحلته مرحلة التعليم الابتدائي قد وقفنا على مجموعة من الدراسات خدمت هذا القطاع وهاته المرحلة, فمعظم الدراسات تناولت موضوع الضغوط النفسية إلا أنها تنوعت في تناولها للمتغيرات المتعلقة بالعينات المدروسة كدراسة (حمودين وقريطع و شويطر وغيره..) وفي حين آخر اهتم بعض الباحثين بالكشف عن مستويات الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلمين والعاملون في سلك التعليم كدراسة (سليم عمرو و حمزة الأحسن, وقريطع, وشويطر خيرة) وتوصل إن المعلمين يتعرضون إلى مستوى عال من الضغوط النفسية والمهنية, كما توصل أيضا إلى إن هناك فروق بين الذكور والإناث والخبرة المهنية والحالة الاجتماعية.

أما من حيث أدوات الدراسة فقد كان الاختلاف واضحا في الدراسات السابقة منهم من استخدم أداة واحدة في موضوعه ومنهم من استخدم أداتين وذلك حسب متغيرات دراستهم , إما في البحث الحالي فقد اعتمدنا على أداة واحدة وهو مقياس الضغوط النفسية, ومن ناحية الأساليب الإحصائية كل الدراسات أجمعت باستخدام المتوسطات الحسابية واختبار(ت) وبرنامج الحزم الإحصائية SPSS, وتم استخدام المنهج الوصفي بأنواعه باعتباره يلاءم أهداف الدراسات وموضوعها.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم التطرق إلى إشكالية الموضوع وكذلك صياغة تساؤلاتها وفرضياتها وأيضا تم الوقف على ضبط مفاهيم وأهمية وأهداف هاته الدراسة, كما تطرقنا على الدراسات السابقة التي سنستفيد منها وتكون بمثابة القاعدة التي يبنى عليها.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- 1 لمحة تاريخية على الضغط النفسي.
- 2 تعريف الضغط النفسي.
- 3 عناصر الضغط النفسي.
- 4 أنواع الضغط النفسي.
- 5 خصائص الضغط النفسي.
- 6 مستويات الضغط النفسي.
- 7 النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 8 مصادر الضغط النفسي.
- 9 علاج الضغط النفسي .

1-لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط النفسي:

شهدت كلمة الضغط (stress) تطورا وذلك عبر فترات من الزمن، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية (stringer) وهي تعني شد، ضيق أو ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل، بل على العكس يكون مما يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدرا للقلق.

في حين يري البعض إن المصطلح مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Distresse والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الانجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى التناقض . والمصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معانات وضيق أو اضطهاد. وفي الانجليزية الحديثة ظهرت الحاجة لوجود مصطلح يعني معنى الضغط pressue والتوكيد Emphasis في آن واحد وذلك لوصف الألم الكامل والمتضمن الكلمة الأولى "الضغط" وأيضا الاعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية "التوكيد" .
وعبر الوقت استخدم مصطلح Stress ليعطي هذا المعنى، وفي الأدب التكنيكي فقد كان الإجماع إلى إعطاء مصطلح Stress معنى التوكيد على الشيء.

وفي القرن الرابع عشر استخدم مفهوم الضغط بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة.

وبعد ذلك نجد الباحث HOOK في القرن الثامن عشر يشير للضغط بضغط الجسم الثانوي تحت تأثيره قوة خارجية وهي قوة تمكن من تشويه هذا الجسم , ليس بإرجاعه إلى أصله فحسب بل بتحويله بسبب ضعفه , إذا عرفت كلمة ضغط في الفيزياء للدلالة على قوة الممارسة على مادة ما .

ويعتبر walter canon أول من وصف مصطلح المواجهة أو الهروب (fight or flight) من جانب إن استجابة الهجوم أو الهروب هي طريقة للتكيف , سلوك تكيفي لأنها

تعين الكائن على إن يستجيب بسرعة للتهديد , وخلص إلى القول من جانب آخر إن الضغط قد يؤدي بالكائن إلى إن يغير من آلاء الوجداني والفسولوجي, وقد يؤدي إلى مشاكل طبية مع الوقت, حينما لا يستطيع الكائن إن يهاجم ويتعرض إلى خطر مستمر فان حالة التهيج الفسيولوجي قد تستمر دون انقطاع الأمر الذي يمهد لأرضية خصبة لحدوث مشاكل صحية ويعتبر Hans seley من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط , ويعرف باب الضغط . ويرجع الفضل إلى كتاباته ومحاضراته في تعريف الجمهور والباحثين, وبخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان , وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956, وقد عرف الضغط في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة . (محمد مرزوق _ 76 ، 2016).

2- تعريف الضغط النفسي :

الضغوط النفسية والانفعالية تؤثر في توافق لإنسان النفسي و الاجتماعي وتؤثر على الزوجين المنفصلين, وكذلك على الأبناء, أو موت احد أفراد الأسرة, أو سفره بعيدا لفترات طويلة, أو ترك العمل, أو كثرة الانتقال, وما يتبع ذلك من فقدان الصداقات والشعور بالوحدة والعزلة النفسية والاجتماعية في المجتمع الذي يقيم فيه حديثا , كل هذه العوامل لاشك أنها تمثل ضغوطا على الفرد والأسرة.

يجد العلماء صعوبة في تعريف " الضغط النفسي " , فهو إحساس شخصي وغير موضوعي, هل هو الألم ؟ التعب ؟ الخوف ؟ الخزن ؟ أو حتى النجاح ؟ الفرح..

" الضغط النفسي " هو إذا ردة الفعل على موقف نشعر انه يهدد عاداتنا ويجعلنا نعيد النظر في حياتنا بمحاولة تأقلم لهذا الموقف (د. ببار فللي , 8).

ويعرف أيضا بأنه حالة توتر تصيب الفرد قد تكون بسيطة وقد تكون عميقة, وتعد حالة الضغط النفسي قوة محركة تشتمل على الجانب النفسي الاجتماعي, وتتأثر بالعوامل البيئية

المحيطة، ويعتمد إدراك الفرد للضغط النفسي من خلال قدرته على التكيف مع الضغوط
(انتصار الصمادي، 834، 2015).

_ تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية.

كذلك الضغط Stress فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي إن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها.

وأشار سيلبي Selye إلى إن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد. أن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط، وهذه الظروف هي ما يطلق عليها الضغوط (عبيد ماجدة بهاء الدين، 20، 2008).

يعرف ولتر جملش Gamelch الضغط بأنه " التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابتنا لها غير موفقة وغير مناسبة " .

ويرى سيلبي إن الضغط النفسي استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

الأولى: مرحلة التحذير أو الصدمة وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمون ويتسارع النبض، والتنفس ويصبح فيها الشخص في حالة أهبة واستعداد لمواجهة والهروب.

الثانية: مرحلة المقاومة حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد.

الثالثة: مرحلة الإنهاك وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادر الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسدي أو الانفعالي (عائشة بوبكر, 34, 2007).

عرفه دافيدوف Davidoff (1983): بأنه مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه , وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفيزيولوجية .

وعرفه عبد الستار ابراهيم (1998): هو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه إن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة , وبعبارة أخرى تمثل الإحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية , ضغوطا مثلها مثل الإحداث الداخلية كالإصابة بالمرض أو التغيرات الهرمونية (عفيفي إيمان, 40, 2013).

يعرف لويس كروك (1997) Louis Crock :الضغط هو رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر دفاع الفرد ضد أي اعتداء أو تهديد أو أي وضعية مفاجئة , فهو مفهوم فيزيولوجي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد (جبالي صباح, 50, 2012).

وعرفه (خليفات والزغلول) بأنه " حالة نفسية وجسدية ناجمة عن مواجهة الفرد لحوادث بيئة مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح . كما عرفه (ابراهيم) بأنه" تغير داخلي أو خارجي من شأنه إن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة(أمنة سليمان ساسي, 295, 2017).

تعريف القسبي (2014, 166): هي كل ما يواجهه الفرد من في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وإحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها, ويعجز عن إيجاد

الحلول المناسبة لها, الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية (حاج شتوان, محمد بلقاسم, 117, 2016).

_ ومنهم من يرى أنها تعني " الشدة والمحنة والقوة, والحزن والبلاء والإجهاد والكرب والضائقة" (عبد الله الضريبي, 678, 2010).

وورد في سيزلاكي Sizlaki (1991: 180) بان الضغط النفسي هو: "تجربة ذاتية تحدث اختلال نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه."

إما كارولين ليفاسور Caroline Levasseur (2012: 03) فتعرف الضغط بأنه: "مجموعة من الاستجابات الصادرة عن الفرد عندما تواجه وضعيات تتطلب منه مجهود للتكيف معها" (عريس نصر الدين, 62, 2017).

_ يرى فونتانا إن الضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم, فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمع بالاستثارة المتضمنة فيها فان الضغط يكون مقبولا ومفيدا , إما إذا كانت الطاقة التكيفية للفرد لاتستطيع ذلك, وان وجود الاستثارة يضعفها فان الضغط لا يكون مقبولا , ويكون غير مفيد بل وضار (حسن مصطفى عبد المعطي, 22, 2006).

3- عناصر الضغط النفسي :

هناك ميل مشترك بين تعريفات الضغط النفسي , لاعتبار إن الضغط النفسي يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي كالآتي :

- عنصر المثير " القوى الضاغطة " يشمل متطلبات موقفية تحتاج إلى تكيف فردي معها , قد تأتي من الفرد أو من المنظمة أو من البيئة , مثال ذلك : عبء العمل , الصراع ... الخ

- عنصر الاستجابة " يتكون من ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغط مثل : الإحباط والقلق.

- عنصر التفاعل يكون بين المدير والفرد, وتعكسه عمليات إدراك الفرد وتقييمه لطبيعة الضغط وديناميكيات وأثارها, ولقدرتها على التعامل معها , والسيطرة عليها واحتوائها) اميمة مغزى بخوش, 84,85, 2018).

4- أنواع الضغط النفسي :

كما اختلف العلماء في تحديد طبيعة الضغط النفسي وماهية, فأنهم قد اختلفوا أيضا في تحديد أنواعه :

فيشير سيلبي (Selye, 1976) إلى نوعين من الضغط النفسي هما :

1- الضغط النفسي السيئ " Bad stress " وهذا يزيد من حجم المتطلبات على

الفرد ويسمى كذلك الألم " Disteress " مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز .

2- الضغط النفسي الجيد " Good steress " وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع

الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل .

وإضافة إلى هذين النوعين تحدثت سيلبي عن نوعين آخرين من الضغوط وهما :

3-الضغط النفسي المرتفع " Hyper stress " : وهو الضغط الناتج من تراكم

الإحداث المسببة للضغط النفسي حيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على

التكيف معها .

4- الضغط النفسي المنخفض " Udner stress " يحدث عند الشعور بالفرد بالملل وانعدام

التحدي والشعور بالإثارة . ويؤكد سيلبي (1976) إن الإنسان عادة مايعاني من نوع أو

عدة أنواع من الضغوط الأربعة المذكورة سابقا .

وقد ميز لازاروس وكوهن (Lazarus/ Cohen , 1977) بين نوعين من الضغوط :

3- الضغوط الخارجية " External Environmental Stress " والتي تعني الإحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الإحداث البسيطة إلى الحادة.

4- الضغوط الداخلية (الشخصية) " Internal personal stress " والتي تعني الإحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد . وتتخذ الضغوط النفسية شكلين أساسين أشار إليهما كل من بروهان (Bruhan ,1989) حيث الضغوط الايجابية التي تنتج عن زيادة العبء المصاحب للترقية في السلم الوظيفي , والضغوط السلبية التي أشار إليها سيلبي (1976, Selye) وهذه تنتج عن فشل في الوظيفة أو العمل .

ويذكر موريس (Mouriss ,1990) إن الإحساس بالضغوط النفسية بنوعها السلبية والايجابية , يعتمد على تقويم الفرد للموقف على نحو أساسي , فقد يشكل الموقف ذاته ضغطا سلبيا لشخص , بينما يشكل ضغطا ايجابيا للآخر .

كما أشار فونتانا Fanson إلى انه ينبغي النظر إلى الضغوط النفسية كونها ظاهرة محايدة فهي ليست في ذاتها سيئة أو جيدة , مؤذية أو مفيدة , وإنما يحدد ذلك استجابتنا لتلك الضغوط .

وفي الإطار ذاته يذكر هانسون Hanson إن الضغوط ليست في ذاتها سببا للتفوق أو الانجاز , أو المرض أو الخسائر المادية, فهي محايدة وتضل كذلك حتى يتعرض لها فرد ما , والمهم هو رد فعلنا على تلك الظروف .

وتتفق " رجاء مريم " مع وجهة نظر كل من موريس , فونتانا و هانسون في إن الضغوط ليست السبب في التفوق أو المرض , بل إن ما يحدد نتائجها الايجابية أو السلبية هو استجابة الأفراد وتقويمهم وتفسيرهم لها , فكثيرا ما يكون للضغط الايجابي نتائج سلبية لم نحسن التعامل معها واستثماره على نحو مفيد .وفي المقابل يمكن القول ليس هناك ضغط

سلبي بحت بل كثيرا ما يحمل الضغط في طياته بعض الجوانب الايجابية التي تدفعنا للعمل والتحسن .

ويرى سوانجن (Swearingen ,1985) انه يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى استمراريته مع الفرد إلى :

5- ضغوط مؤقتة : وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول المواقف الضاغطة .

6-ضغوط مزمنة : وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة ويعانون من ضغط بيئي مزمن بدرجة اكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة .

إما فيما يتعلق بمستويات الضغط فعندما تكون الضغوط في مستوى مرتفع وشديد فإنها تعوق الفرد عن الأداء , ومن ثم يتأثر سلبا تبعا لذلك تؤدي به أيضا إلى الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات المناسبة واجتماعي نقص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتعرض الاضطرابات النفسية والجسمية والاختلالات الوظيفية المعرفية .

وحيثما يكون مستوى الضغط منخفضا لدى الفرد يقلل الأداء ويحدث الملل ويقلل التركيز وتتنخفض الدافعية . بينما تكون الضغوط المعتدلة في مستواها هي الأمثل للفرد, ويكون أداء الفرد أفضل في ظلها وعلى مستوى عال من الجودة لأنها تساعد الفرد على الأداء الانجاز وزيادة الكفاءة .

وهناك ما يعرف بالمستوى الأقصى للضغط " Optimal Level " وهي النقطة الفاصلة بين إمكانيات الفرد ومتطلبات الحدث الضاغط , فلكل شخص مستوى يناسبه من تحمل الضغوط , ولكن ذلك يختلف من شخص لآخر , وذلك تبعا لاختلاف الحالة النفسية والجسمية والخبرات التي مر بها الفرد في حياته, وأي زيادة عن هذا الحد تجعل الفرد عرضة للانهايار

, فالأعباء والمهام التي يتحملها شخص مادون ملل قد لا يتحملها شخص آخر أو قد يتحمل مايزيد عليها .

وفي ضوء ما تقدم يمكن القول إن وجود مستوى معين من الضغط لا يضر بالعضوية , بل يفيدها ويعود على بيئتها بالخير والفائدة وهذا ما يسمى بالضغط الضروري , ولكن ارتفاع مستوى هذا الضغط قد ترافقه آثار سلبية على صحة الفرد وبيئته .

ومن هذا المنطلق يجب إن نتعلم مراقبة المستويات الضغط لدينا , وذلك من خلال تحديد المستوى الأمثل لتحمل الضغوط لدينا , وعن طريق إدارة الضغوط نستطيع تحسين نوعية الحياة لدينا والرضا عن العمل (بومجان نادية, 75-77, 2016).

5- خصائص الضغط النفسي:

من خلال المبادئ والنظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية, جرى استخلاص مجموعة من الخصائص العامة لظاهرة الضغوط النفسية , نذكر منها ما يأتي :

أولا : المادية والشيئية:

وهنا تأتي الضغوط النفسية من تفاعل عناصر مختلفة والتي تنشأ من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي , كما تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية مثل : الجرائم أو التغيرات الهرمونية , ومن مثيرات نفسية , وهذه الوقائع يمكن إدراكها المادي من خلال المعرفة الحسية وتجسدها الواقعي بصورة واضحة.

ثانيا : عامة ومنتشرة :

من المعروف إن كل فرد يعاني من الشعور بالضغوط النفسية , وبذلك تتحقق صفة العمومية لهذه الظاهرة .

ثالثا : تنشأ الضغوط النفسية من مثيرات سارة ومؤلمة:

إن الحوادث بصفة عامة تتطلب إعادة توافق وان الخبرات السارة تسبب ضغط , ولكنه اقل من الضغط الناتج عن الخبرات غير السارة مثل : النجاح الذي يلقي على صاحبه مسؤولية العمل الشاق

رابعاً: علاقة الضغوط بنواحيها :

وينتج عن الضغوط مجموعة من النواتج مثل : القلق والإحباط , والتي لها تأثيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية , ومن أهم نواتجها الاضطرابات السيكوسوماتية والإنهاك العاطفي والانفعال, والإحباط والشعور بالتعب

وتجدر الإشارة إلى إن تعرض الفرد لمستويات بسيطة أو متوسطة من الضغوط, تؤدي إلى إن يكون الفرد أكثر قدرة على مواجهة ضغوط اكبر , بمعنى وجود بعض الجوانب الايجابية والتي تعود على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط على اختلافها.

خامساً : تعتبر الضغوط عند حد معين دوافع ايجابية للإفراد:

إن ارتفاع مستوى قوة الدافع يجعل الأفراد أكثر حدة من الناحية الفسيولوجية , كما يدس تغيرات في إفرازات الغدد وضربات القلب وضغط الدم وهذه هي التهيئة الفسيولوجية اللازمة لسلوك ما, وترتبط الدرجة التي تكون عليها هذه المتغيرات بدرجة الضاغط الخارجي الذي يتعرض له الفرد.

سادساً : الضغوط مؤشر ضروري للتوافق :

ويمكن توضيح ذلك من خلال انه إذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التوافق , إما إذا كانت فوق طاقته واحتماله يحدث سوء التوافق .

سابعاً: الضغوط ذات طبيعة وظيفية :

تعتبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك , وتحدث نتيجة فشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه ودفاعاته وقصور في وسائل الضغط الاجتماعي .

ثامنا : الضغوط ذات طبيعة ديناميكية :

وهنا نشير إلى انا الضغوط النفسية ليست إستقرارية , بل ظاهرة تتأثر بجنس الشخص , ودرجة وعيه الذاتي , كما ويختلف ترتيبها تبعا لشدتها (أمانى محمد الرحيلي , 42-43 , 2012).

6- مستويات الضغط النفسي :

إن أي إنسان يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي الآتية :

أ - الضغط النفسي السوء: وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد زيادة المتطلبات المستمرة .

ب- الضغط النفسي الطبيعي: وهذا يتاح إلي تكيف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل .

ت- الضغط النفسي الزائد: وهذا ناتج عن تراكم الإحداث على الأفراد .

ث- الضغط النفسي المنخفض: حيث يشعر به الشخص عندما يصاب بالملل وانخفاض التحدي.

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة, فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة المتضمنة فيها, فان الضغط هنا يكون مرضوبا فيه، إما إذا كانت الطاقة غير مناسبة لاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات , فان الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط , ولفهم مستويات الضغط النفسي, نفترض انه إذا وضعنا مستويات الضغط على متصل, فان احد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نملاك فيه أنفسنا, والذي بدوره تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية, وإما الطرف الأخر للمتصل فيمثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منهم , حيث

يشعرون بالإحباط واللامبالاة . ولهذا يمكن القول : إن احد طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي باعتباره واقيا ومجددا للحياة وإما الطرف الآخر فيشير إلى الحالة التي تعبر عن تدمير الحياة.

ونستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة وهي :

1- على المستوى الفزيولوجي: يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل التنفس تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا , وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني وهذا الأمر يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغط. وبينت التجارب إن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي . كما إن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته.

2- على المستوى النفسي : يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاب أداء أي عمل ما , كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات احباطات , الاحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوجج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط , وعندما تتكرر هذه الاحباطات عند الشخص بإمكانه إن تولد ضغطا .

3- على المستوى الاجتماعي: عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة , فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه. كما إن العادات والتقاليد , القيم المعايير تمثل قوة اجتماعية مهولة تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع .

وينظر بعض العلماء إلى الضغط باعتباره بهارات الحياة حيث يمكن إن ينظر إلى الفرد الذي يتميز بمستوى توافق شخصي مرتفع بان لديه القدرة عانى مواجهة الضغط العادي بل وقد يتمتع به , وبذلك فهو يؤكد نوع الضغوط الايجابية أو الضغوط المفيدة , وهذا النوع من

الضغط يعطي أساسا بالقدرة على انجاز الأعمال السريعة والحاسمة فهي بمثابة حوافز ايجابية لما لها من تأثير نفسي وإيجابي عند شعور الفرد بالانجاز , وما يجلبه ذلك الشعور بالسعادة والسرور , وبالتالي فهي ليست لها أضرارا على صحة الفرد , بل إن كمية من الضغط يعتبر مطلبا وشرطا أساسيا للانجاز , والمستوى المرتفع أو المنخفض من الضغط : وهو ذو انعكاسات سلبية على صحة الفرد النفسية والبدنية , وتنتج عن العوامل والظروف الخارجية, والشعور بعدم الراحة والاستقرار , مما يؤدي إلى الاضطراب , ويدل ذلك على عدم القدرة على التكيف مع الظروف والعوامل المختلفة. (نائف علي ايبو, 83-85, 2019).

7 - النظريات المفسرة للضغط النفسي :

1- النظرية المعرفية :

ويقوم تناول المعرفي للظواهر النفسية على كيفية تصور الفرد وإدراكه لها, وحسب بيك (Beck) فان سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع, أي انه مرتبط بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هذا الواقع فالتعلم الخاطئ يكسب الفرد أفكار غير منطقية .

إن استجابة الفرد للأحداث في بيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد للإحداث, فتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغط, وذلك في نموذج الذي قدمه لازاريس وفولكمان والذي أكد فيه على عملية التقييم الأولى والثانوي في نشأة الضغوط, وكيفية التعامل معها, كذلك أكد الباحثون أمثال (ألبرت أليس ورون بيك وميتشونبوم) على إن العوامل السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد وان المعارف السلبية لدى الفرد تعد هي جوهر الثقة والضغط النفسي, فتظهر الرؤية السلبية عن الذات من قبيل انا غير جدير بالاستحقاق انا غير فعال انا غير محبوب, ورؤية سلبية عن الآخرين وعن المستقبل ويرى المستقبل ويرى (ألبرت) إن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لاتوجد بذاتها وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها

الفرد هذه الظروف , وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة .

نموذج ميتشيغان :

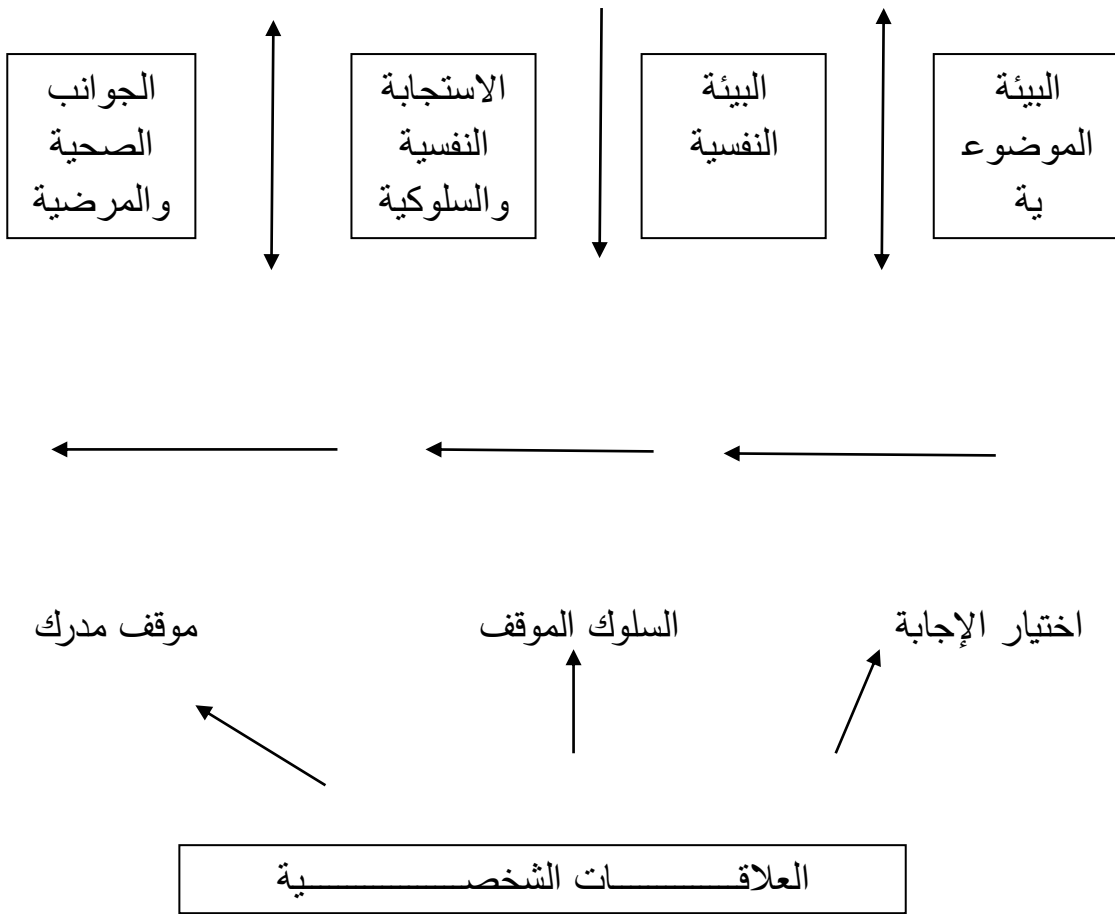
سمي (ميتشيغان) نسبة لجامعة ميتشيغان وسمي أيضا بالنموذج الاجتماعي البيئي يمثله كل من الباحثين كارتز وكان (Katze et Kahn 1989) الذين يؤكدان وجود عواما تؤثر على درجة تأثر الفرد للضغط واستجابته له هذه العوامل تتضمن نوعين :

7- البيئة الموضوعية : وما تحتويه من عوامل متعلقة ببيئة العمل المادية مثل(المكتب و الإضاءة والتهوية والسلامة في المنظمة) .

8- البيئة النفسية : ويقصد بها تعرض أو عدم تعرض الفرد للاضطرابات النفسية مثل القلق, الاكتئاب اضطرابات النوم, والشخصية التي تؤدي في النهاية إلى سوء التسيير واتخاذ القرار على مستوى الفرد والمنظمة ككل , إن تأثير تلك العوامل على درجة الضغط لدى الأفراد يتوقف على مدى إدراكهم لها والذي يتأثر بدوره بالفروق الفردية, التي مصدرها طبيعة الاستجابات النفسية والسلوكية لدى الأفراد, بحيث تؤثر على الأسلوب الذي يستجيب به الأفراد نحو هذه المؤثرات البيئية وكذلك الجوانب الصحية والمرضية المرتبطة بالناحية الجسمية والنفسية لهم, إضافة إلى الخصائص الثابتة لدى الفرد, الوراثة والسكانية والشخصية وأخيرا العلاقات التي يعيشها الأفراد في محيط العمل, حيث إن تغير هذه العوامل يؤثر على استجابات الأفراد نحو المثيرات التي يتعرضون لها داخل بيئة العمل .

نموذج ميتشيغان لضغط العمل

الخصائص الثابتة لدى الفرد الوراثة
والسكانية



نموذج الموائمة بين الفرد والبيئة :

الذي اقترحه كل من فرانش وروجرز وكوب (1974) .R . P . Jr . French j . Rogers Cobb.and , يقدم هذا النموذج توضيحا موضوعيا وذاتيا لخصائص الرد وبيئته , حيث يشير إلى وجود نوعين من عدم الموائمة بين الفرد والبيئة , والتي يتوقع إن تقود إلى التأثير سلبيا على صحة ورضا الموظفين, النوع الأول من عدم الموائمة يتمثل في عدم تطابق حاجات الفرد وتفضيلاته مع مكافئات المنظمة أو الوظيفة وما تقدمه من مزايا جانبية, إما النوع الثاني فيتمثل في عدم التطابق بين مهارات الفرد وقدراته ومتطلباته وشروط الوظيفة أو العمل, وفي كلا النوعين فان عدم التطابق قد يؤدي إلى حدوث الضغوط لدى الفرد في العمل, على إن هذه الموائمة بين المرء وبيئته ليست مطلقة في كل الحالات, وإنما مرتبطة

بتوفر شروط محددة يتعلق بعضها بطبيعة الأعمال والمواعيد النهائية المخصصة لانجازها, وبعضها مرتبط بالفرد ذاته من حيث خصائصه الشخصية أو الصحية .

2_ نظرية التحليل النفسي:

تركز هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوسوماتية حيث يرى الكسندر (Alexander 1950) إن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية, تتعكس على النظم والأجهزة الأخرى من الجسم, كما يرى بان الخوف والقلق يحدثان بسبب وجود صراعات حادة في حياة الإنسان, يعبر عنها بمشاعر ذاتية بعدم الراحة وأيضاً عن طريق حدوث تغيرات في العمليات الفسيولوجية, فعندما تكون الاستجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة تختل العمليات, فصارت العوامل الانفعالية وراء الاضطرابات وحسب وجهة نظر فرويد (Freud) (الهو) يسعى نحو إشباع الغرائز ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع, ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية, إما عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات, من ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي, وعلى هذا ينتج الضغط .

وميز سبيرجر بين حالات القلق الناتجة عن طبيعة الفروق البيئية المحيطة, والتي تكون ضاغطة, ويحدد 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 الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت, إنكار, إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط. (إبراهيمي أسماء, 93-107, 2015).

3_ النظرية الفسيولوجية للضغوط :

9-نظرية والتر كانون (Walter anon) :

يعتبر الباحث الفسيولوجي الأمريكي " والتر كانون " (Walter canon) أول من استخدم مصطلح الضغط, وذلك من خلال دراسته عن فسيولوجية الأفعال, بما في ذلك القلق.

وقد حاول " كانون " canon" تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغط, في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي, ولقد وجد إن هناك عددا من الأنشطة المتتابة التي تستثير الغدد والأعصاب, لتهيأ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب, والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب.

كما بين إن هناك تغيرا في الوظائف الفسيولوجية, وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيأ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة, وكذا دور النظام السمبثاوي في الاستجابات الدفاعية, فقد مهدت نتائج أبحاث " كانون " لأعمال - هانز سيلبي - ركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة.

10- نظرية " هانز سيلبي " (Hans Selye) :

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجي "هانز سيلبي" (Hans Selye) وتم إعادة صياغتها مرة اخرى عام 1976, ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بان درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي .

وقد أطلق " سيلبي " (Selye) على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام " GAS"(General Adapttion Syndrome) يؤكد إن التعرض المستمر أو المتكرر للضغط يؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد, مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما , وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقته لمواجهة تلك الضغوط, وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية .

وزملة التكيف العام هي: سلسلة من الاستجابات الجسمية لمهاجمة المرض, ويطلق عليها عامة, لان الاستجابات الفسيولوجية الثلاث التالية والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي :

1- تضخم أو اتساع الغدة الادرينالية .

2- انكماش الغدة الصغترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق) والجهاز اللمفاوي

المسئول عن مقاومة الأمراض .

3- القرع الهضمي.

وقد وصف " سيلبي " (Selye) نظريته في ثلاث مراحل وهي :

أولاً: رد الفعل التنبيه :

تظهر هذه الاستجابة كرد فعل لعامل ضاغط (Stressor) من خلال إفرازات الغدة النخامية (Pituitary Gland) وينشط إفراز هرمون الأدرينالين (Adrenaline Hormone) مما يؤدي إلى زيادة سرعة معدل ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم ويزداد توتر العضلات ويزداد نشاط الفرد بشكل ملحوظ.

ثانياً: مرحلة استجابة المقاومة :

في حال استمرار تعرض الفرد للعامل الضاغط فستظهر استجابة المقاومة (Resistance), حيث يستمر إفراز هرمون (ACTH) وهرمون (Corticoid) بمعدل اكبر قليلا عنه من مرحلة التنبيه, مما يساعد الفرد على زيادة مقاومة الجسم في مواجهة الأعباء .

ثالثاً: مرحلة الإنهاك :

وإذا ما زاد استمرار تعرض الفرد للضغوط, فان طاقة الجسم سوف تكون قد استنفدت, وإذا استمرت الإستجابات الدفاعية لفترة طويلة فقد تظهر أمراض التكيف أو أمراض الضغوط مثل أمراض القلب والإنهاك العصبي وغير ذلك من الأمراض

هذا وتعتبر نظرية هانز سيلبي في الضغوط ذات أهمية خاصة, وذلك لأنها نظرية عامة للتفاعل مع الضغوط على مدى الزمن, وتزودنا عن التفاعل بين البيئة والجانب الفسيولوجي في علاقتها بأمراض الضغوط (Stress Illness).

ومن النقد الموجه لنموذج "سيلبي" (Selye) في الضغوط انه حد من دور العوامل النفسية في إدراك الضغوط , وافترض إن استجابة الضغوط موحدة أو عامة, في الوقت الذي يرى فيه العلماء إن استجابة الأفراد تتأثر بشخصياتهم وإدراكهم وبنائهم البيولوجي.

4- نظرية العجز المكتسب :

استخدمت عبارة العجز المكتسب لأول مرة من قبل "أوفر ماير" (Overmier) و"سيلجمان" (Seligman) الذي وصفوا استجابة العجز التي انتابت استجابة الهروب لدى حيوانات التجارب التي تعرضت لصدمة كهربائية غي قابلة للتحكم من جانب حيوانات التجارب, حيث أثبتت التجربة إن الحيوانات التي مرت بخبرة العجز, استسلمت تماما للصدمة الكهربائية لدرجة الامتناع عن القيام بمحاولة تجنب الصدمة الكهربائية.

ويعتبر "هيرتو" (Hiroto) من أوائل الباحثين في مجال العجز المكتسب على الإنسان, ففي إحدى تجاربه على مجموعتين من الطلبة, عرض المجموعة الأولى إلى ضوضاء شديدة مع إمكانية تحكم الطلبة بمصدر الضوضاء, بينما عرض المجموعة الثانية إلى ضوضاء مع عدم إمكانية تحكم هذه المجموعة بمصدر الضوضاء, ولقد كان من نتائج التجربة إن المجموعة الثانية يئست واستسلمت للضوضاء ولم تحاول التحكم حتى في المراحل اللاحقة .

والياس عنصر يؤدي إلى تحطيم الاتزان, حيث يرى "سيلجمان" (Seligman) إن الشعور بالياس هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام الصعبة وأيضا عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة.

ويرى "سيلجمان" (Seligman) إن تكرار الإحداث الضاغطة ومحاولة الفرد التحكم بها, مع تكرار فشله في مواقف متعددة, من شأن ذلك إن يؤدي إلى حالة العجز . كذلك يرى "سيلجمان" (Seligman) و "ماير" (Maier) إن العجز المكتسب يؤدي إلى ثلاثة أنواع من الخلل :

الأول: دافعي بحيث يصبح الشخص الذي يعاني من العجز المكتسب لا يبدي أي مجهود من أجل تغيير نتائج الموقف .

الثاني: معرفي بحيث يفشل الشخص في تعلم استجابة جديدة تساعده في تجنب النتائج الصعبة.

الثالث: انفعالي بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب. (زريبي أحلام, 16-23, 2014).

5- نظرية ماسلو (Maslow) :

ينظر (ابراهيم ماسلو) إلى الكائن البشري نظرة فيها من السواء والصحة النفسية أكثر من الانحراف والمرض, ومن النمو والنقدم أكثر من التراجع والعجز, ومن القوة والفضيلة أكثر من الضعف والرذيلة, وهو يرى إن الإنسان في سعي مستمر لتحقيق ذاته, ولا يصل الفرد إلى تحقيق الذات إلا إذا مر بالحاجات الثمان الأخرى, والتي تتدرج من أسفل أو قاعدة الهرم صعودا إلى قمته, لذلك سميت نظرية ماسلو بالنظرية الهرمية إذ تحتل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم وهي تشمل حاجة الجوع, والعطش, وتحتاج في إشباعها إلى مساندة اجتماعية مادية, ثم تليها حاجات إلى الأمن والسلامة, وهي تحتاج لإشباعها اجتماعية معنوية, أي الشعور بوجود الآخرين والأمان معهم, ثم تليها حاجة الحب والانتماء وهي تحتاج إلى انتماء إلى جماعة, والشعور بالألفة معهم وهي أيضا مساندة اجتماعية معنوية, ودعم عاطفي ودعم وجداني, ثم حاجات احترام الذات والتي تحتاج إلى سلسلة من العلاقات

الاجتماعية, والى روابط اجتماعية لتحقيقها, وهي أيضا مساندة اجتماعية, ثم الحاجات العقلية وهي حاجات تحقيقها المساندة الاجتماعية للفرد .

ثم تأتي الحاجات الذهنية العقلية منها حاجات المعرفة "الألفة, الاستكشاف, التحصيل" والتي تحتاج أيضا لتحقيقها مساندة اجتماعية ثم تأتي الحاجات الجمالية والفنية ومنها (الحاجة إلى النظام, الجمال, الخير العدل) وهذه الحاجات لتحقيق إلا عن طريق الروابط الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من الجماعة ثم تليها الحاجة لتحقيق الذات منها الوصول إلى أقصى طاقة ممكنة والمساندة الاجتماعية تساعد الفرد على تحقيق الذات السريع ثم تأتي حاجات السمو والتأمل منها. (أماني محمد الرحيلي, 36, 2012).

6 - نموذج كوكس ومكاي (Mackay _ Cox)

هذا النموذج من ضمن النماذج التي تفسر الضغط بين الفرد وبيئته, حيث يقتر كوكس وزملائه إن الضغط يمكن وصفه بطريقة مناسبة على انه جزء من النظام الدينامي والمعقد للتفاعل بين الشخص وبيئته.

ويعتبران الضغط متغيرا وسطيا بين الفرد والبيئة ويتمثل في عدة نقاط:

11- تمثل مصادر المطالب المرتبطة بالشخص وهي جزء من بيئته.

- ينشا الضغط عندما يكون هناك عدم توازن بين المطالب وقدرة الشخص على مواجهة هذا المطالب.

- المتغيرات النفس فيزيولوجي, والتي تمثل استجابة الضغط.

- العواقب الفعلية والمدركة لاستجابات التغلب حيث إن الضغط يمكن إن يدس فقط عندما يفشل الكائن في مواجهة المطالب, أو من خلال توقع العواقب المعادية المنبثقة عن الفشل في مواجهة الفشل.

- التغذية المرتدة (الراجعة) حيث تؤثر الاستجابة الفيزيولوجية مثل إفراز الأدرينالين على إدراك الكائن للموقف الضاغط, أو عندما تعدل الاستجابة السلوكية من الطبيعة الفعلية للمطلب. (فايزة غازي العبد الله, 40, 2014)

8 - مصادر الضغوط النفسية :

- قد أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى عدة عوامل مسببة للضغوط النفسية نذكر منها:
- عوامل مرتبطة بالحالة الصحية للفرد مثل الإصابة بالأمراض أو الإعاقات المختلفة أو التعرض لعمل جراحي ما أو حالات الحمل والولادة... الخ.
 - عوامل مرتبطة بالبيئة المادية التي يعيش فيها الفرد كالحرارة أو الضوضاء والجوانب المناخية المختلفة وكذا الطبيعة العمرانية ونمط المعيشة...
 - عوامل مرتبطة بوضعيات نفسية واجتماعية خاصة كمعايشة نشاطات إرهابية أو التعرض لاعتداء أو المعاناة من البطالة, التقاعد.
 - الضغوط في ميادين معينة كالضغوط الرياضية أو الضغوط المرتبطة بالإبداع في كافة المجالات.

(ساعد شفيق, 57, 2010).

9 - علاج الضغط النفسي :

أولاً: علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي: يتم باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل: مضادات الاكتئاب والقلق, التي تخفف أعراض القلق والتوتر وتساعد على النوم, ويجب إن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب لان إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان .

ثانياً: العلاج النفسي للضغط النفسي : يقصد بالعلاج النفسي " كل مجهود فردي أو جماعي, يهدف إلى تخفيف آلام ومعاناة واضطرابات النفس, ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط " ويعتبر من أقدم العلاجات, وتتعدد مدارس التي تهدف كلها إلى

علاج المريض نفسيا بطرق تتفق مع نظريته, ولعل من الناس من يفقد السيطرة على نفسه ويعجز عن التحكم في زمام الامور, مما يتطلب وضعه تحت علاج نفسي :

- العلاج النفسي التحليلي : يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات والاحباطات الداخلية أو الرغبات والنزعات المكبوتة, والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية .

- العلاج السلوكي المعرفي: يمكن تخفيف الشد والتوتر العضلي بالتدريب على "الاسترخاء" و "التأمل" و "اليوغا" , كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي تنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض على السيطرة والتحكم في حالات الانفعال .

- العلاج المعرفي : يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه, من اجل وضع الاستراتيجيات الملائمة للتكم فيها أو إزالتها, ولتحقق الصحة النفسية الجيدة لابد من إتباع النقاط الإدراكية التالية :

- تستطيع إن اوجد فرقا بين مختلف الوضعيات .
- تستطيع إن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة .
- لدي أمل .
- اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين (كالتلاميذ) مثلا.
- يمكن إن ارتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة , ولكنني ابقي شخصا كفا.
- تستطيع إن أفكر في النجاح, وإن اشعر بالسعادة.
- لا أخاف من حدوث المشاكل, ولا اتالم لها.
- تستطيع إن اسلك طرقا جديد.
- تستطيع إن أجد متعة في الأعمال الصعبة.
- إن الحياة غريبة ولكنها ممتعة.
- عليا إن أتحكم في الانفعالات قدر الإمكان, لأنها تؤثر على إدراك مهو ضاغط وعلى مستوى الضغط لدي.

- العلاج الديني: ويقوم على عدة مبادئ وأسس منها:
- الإيمان بالقضاء والقدر: نعني به إحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن تقلت من يد الله, فمنها "والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون " فالمسلم يركن إلى ربه ويتوكل كل عليه ويستريح إلى ما يتمخض عنه المستقبل من نتائج بعدها يؤدي ما عليه , فلا داعي إذن للقلق وتوتر الأعصاب إزاء أمور تخرج عن إرادتنا, وهذا أمر يبث الشعور بالطمأنينة والارتياح مصدقا لقوله (ص): " من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله, ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله ".
- تقوية الوازع الديني : إن الدين ليشكل جزءا مهما في حياة الفرد فحسب بل يؤدي إلى فوائد فعلية على المستوى الصحي العام والنفسي والجسدي, فالإيمان الروحي أو الديني بالقيم والمبادئ والمثل والنظم الشرعية من اقوي العوامل التي تحفظ صحة الفرد العقلية والجسدية بما فيها أمراض العصر من القلق, الاكتئاب, الأزمات النفسية والاجتماعية, التي تتخذ أعراضها شكلا جسديا كقرحة المعدة والقولون, الصداع النصفي والربو والحساسية .
- وغيرها من الأمراض السيكوسوماتية, فالإنسان المتدين يتمتع بشخصية سوية, صحة نفسية , ثقة بالنفس, ويشعر بالسعادة . (عقون أسيا, ص 72 . 75, 2012)

خلاصة الفصل :

لقد اهتمت بدراسة الضغوط نظريات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية معقدة, وقد أسفرت تلك الأبحاث والدراسات إلى النتائج ومبادئ وقواعد وقوانين تتكامل فيما بينها لتسبر أغوار هذه الظاهرة وتكشف عن أبعادها, وبالرغم من ذلك تظل هناك إبعاد تنتظر الاكتشاف ولعل الضغوط النفسية هي القاسم المشترك بين جميع أنواع الضغوط, باعتبارها نتاج للتفاعل بين الخصائص الشخصية للفرد وخصائص الموقف الضاغط.

الفصل الثالث: معلم مرحلة التعليم الابتدائي.

- تمهيد
- مفهوم المعلم.
- أسس إعداد المعلم.
- خصائص المعلم الفعال.
- الدور التربوي لمعلم المرحلة الابتدائية.
- حقوق وواجبات معلم المرحلة الابتدائية.

1 - مفهوم المعلم:

يعرفه قسطنطين (1953) بأنه نقطة الانطلاق وخاتمة المطاف في العملية التربوية, وهو الخبير الذي أقامه المجتمع ليحقق اغراضها التربوية, فهو من جهة القيم الأمين على تراثه الثقافي, ومن جهة اخرى العامل الأكبر على تجديد هذا التراث وتعزيزه.

ويقول عبد العزيز ابراهيم (1985) إن المعلم هو العمود الفقري للتعليم وبمقدار صلاح المعلم, يكون صلاح التعليم, فالمباني الجيدة والمناهج المدروسة والمعدات الكافية تكون قليلة الجدوى إذا لم يتوفر المعلم الصالح, بل إن وجود هذا المعلم يعوض في كثير من الأحيان ما قد يكون من نقص في هذه النواحي.

(أيت حمودة, وازي طاوس, ص567, 2013).

2- أسس إعداد المعلم:

تعد عملية إعداد المعلم من أهم القضايا المعاصرة التي تهتم بها النظم التربوية, إذ تفقد عناصر التعليم أهميتها إذا لم يتوفر لها المعلم الكفاء حيث لا يتم التعليم بغيره لان المعلم الكفاء يمثل ثروة قومية ذلك لان تكوين جيل بأكمله, ونظرا لتعدد الأدوار التي يقوم بها المعلم في العملية التعليمية يستلزم تعدد جانب إعداده والتي تشمل ما يلي:

- الإعداد الأكاديمي التخصصي:

ويقصد به مادة تخصص المدرس, إذ إن إعداد المعلم في مادة تخصصه شرط ضروري لنجاحه كمعلم خاصة وان الانفجار المعرفي قد أدى إلى زيادة كبيرة لا من ناحية الكم فحسب ولكن من ناحية الكيف أيضا, لذا يجب إن يؤمن بقيمة مادته وأهميتها حتى يستطيع إن يؤثر في تلاميذه.

- الإعداد المهني والتربوي:

ويحتل الإعداد التربوي مكانا متميزا في مهمات مؤسسات إعداد المعلمين, إذ انه" يهدف إلى تهيئة الطالب لان يكون معلما بما تقدمه البرامج التربوية من حقائق وخبرات تربوية نظرية وعملية, وتتمثل الأولى في إكساب المعلم أسس وأساليب التدريس والإلمام بشخصية المتعلم من خلال مقررات في علم النفس والمناهج وطرق التدريس الفعلي بالمدارس, وما يصاحبها من تعديل في الخبرات من قبل المشرفين والنقد الذاتي للمعلم.

- الإعداد الثقافي العام:

وهو شرط أساسي لمهنة التدريس, كون إن الثقافة العامة ضرورية لكل معلم, وكلما زادت المعلومات العامة للمعلم كان اقدر على نيل ثقافة تلاميذه والتأثير فيهم, ومن

ناحية اخرى تساعد الثقافة العامة للمعلم على نضوج شخصيته واتساع افقه وسعة إدراكه, مما يخلصه من روح التعصب لتخصصه الدقيق أو ميدان عمله الضيق.

- إعداد الجانب الشخصي:

وذلك بتنمية العقيدة الإيمانية في نفسه لتصبح هذه العقيدة منارة له في كل أفعاله كما يهدف إعداد هذا الجانب إلى تنمية قدراته وأفعاله, وتنمية قدراته العقلية المختلفة والجوانب البدنية عنده ليكون صحيحا في جسمه معافى في صحته, ويستهدف أيضا إعداد الجانب الشخصي لديه تنمية الجوانب الاجتماعية ليكون علاقات اجتماعية سوية مع كل من حوله من أساتذة وزملاء وأهل وغيرهم.

(فاتحي,ص181-182, 2016).

3 - خصائص المعلم الفعال:

نظرا لأهمية المعلم الذي يعتبر المثل الأعلى لكل تلميذ وجب التعرف والتطرق إلى الخصائص التي يتميز بها المعلم لكي يكون فعال, والتي تسمح بدورها بتحقيق الأهداف التربوية الموجودة, ومن هذه الخصائص نجد:

1- **قدرة عقلية فوق المتوسط:** الذكاء هو احد أهم السمات الأساسية التي يجب توفرها لدى المعلم, واعتبر الباحثون إن نسبة الذكاء فوق المتوسط هي شرط ضروري من شروط النجاح في مهنة التعليم, وفي دراسة لـ "بيشوب" كان مستوى ذكاء المعلمين الناجحين التي حددها المشاركون في الدراسة(128) درجة على مقياس "وكسلر" للذكاء.

2- **الرغبة في التعليم:** فالمعلم الذي تتوفر لديه هذه الرغبة سوف يقبل على تلاميذه بحب ودافعية, سوف ينهمك في التعليم فكرا وسلوكا, سوف يتعامل المعلم الذي يتميز بهذه الرغبة مع التعليم ليس كمهنة وحسب وإنما كمهمة إنسانية تتطلب منه كل محاولة جادة لتطوير العمل التعليمي المرتبط به.

3- **المعرفة معمقة متطورة وكافية:** هناك عدة أنواع من المعرفة نذكر منها:

أ- **معرفة عامة:** تتمثل في معرفة أساليب العلوم ومبادئها.

ب- **معرفة خاصة بموضوع تعليمية:** فبضاعة المعلم هي المعرفة المتعمقة لموضوع تعليمه, فكلما كان متمكن من موضوع تعليمه كلما اقبل عليه تلاميذه.

ج- **معرفة طرق ووسائل التعليم:** وتشمل المعلومات النظرية الخاصة لتخطيط التعليم وتحفيز التلاميذ وتشويقهم للتعلم وكيفية توصيل المحتوى الدراسي باستعمال طرق فعالة ووسائل معينة تيسر تعلم التلاميذ, وكذلك إلمامه بالمعرفة الخاصة بإدارة الصف وتقويم تعلم تلاميذه وتوجيههم لمزيد من التعلم.

د- معرفة ذاته: فالمعلم الفعال هو الذي تكون لديه دراية بمواطن ضعفه ومواضع قوته وقدراته العامة في التعليم مما يعينه على الاختيار السليم للطرق والوسائل التعليمية تتفق مع قدراته وإمكانياته الشخصية.

4- حسن التنظيم والإعداد المسبق: يجب إن يكون المعلم قادرا على تنظيم غرفة الصف وتنظيم قدر من المعرفة والأنشطة الملائمة لمستوى الطلبة ووقت الحصة، وتوصيلها أو نقلها لطلبة، والغرض من ذلك هو الحد من إمكانية ارتباك الطلبة وتشجيع الحس بالمسؤولية الناجمة عن معرفة ما يتوقعه المعلم في وقت معين.

5- الخصائص النفسية والانفعالية: منها:

أ- الاتزان الانفعالي: وهذا حتى يتمكن من إشباع حاجات التلاميذ الانفعالية، ومن المعروف إن اغلب علماء النفس يطلقون مصطلح "انفعال" على الانفعالات القوية التي يصاحبها اضطراب في السلوك: كالخوف والغضب، إما الشعور بحالات خفيفة من المشاعر الوجدانية مثل السرور والضيق يطلقون عليه مصطلح "الوجدان".

ب- القدرة على التكيف: حتى يتمكن من خلق المناخ التربوي السوي للتلاميذ وتوفير الخبرات اللازمة لنموهم وتنمية مداركهم وتشجيعهم على اكتساب الخبرة الجديدة.

ج- القدرة على تنمية الدوافع: دافعية التلاميذ لمساعدتهم على تحقيق النجاح ومواجهة الإحباط.

د- القدرة على استخدام التعزيز الايجابي أو المكافأة لتدعيم السلوك المراد تكراره: من المعروف إن الفرد لا يعمل للحصول على شيء لا يستطيع إن يناله وكل شيء يشبع دافع الإنسان ويرضي رغباته يعتبر مكافأة. (سوفي، ص74-78، 2011).

4 - الدور التربوي لمعلم المرحلة الابتدائية:

يمكن إيجاز أهم ما يقوم به معلم المرحلة الابتدائية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي للتلاميذ وفق الاداف التي يحددها النظام التربوي:

- 1- إشباع حاجات التلاميذ العقلية والمعرفية والانفعالية، واحترام ميولهم واتجاهاتهم.
- 2- العمل على تغيير اتجاهات التلاميذ السلبية وتعديلها، ومساعدتهم على تنمية مواهبهم وقدراتهم وميولهم، وجوانب شخصيتهم الجسمية والعقلية والانفعالية.
- 3- تدعيم السلوك المرغوب فيه والذي يتماشى مع قيم المجتمع وثقافته، والعمل على تعديل السلوك غير المرغوب فيه، من خلال تقوية الوازع الديني والأخلاقي في نفوس التلاميذ، وتشجيعهم على الالتزام بتعاليم الإسلام في جميع سلوكياتهم الشخصية والاجتماعية.

- 4- تشجيع التلاميذ على النجاح والانجاز, وتجنبيهم الفشل كلما أمكن ذلك.
- 5- استخدام التعزيز الايجابي وتجنب العقاب خاصة البدني منه, مع عدم الإكثار من النقد, بل إظهار المدح والاستحسان .
- 6- القدرة على التعرف المبكر على حالات سوء التوافق بين التلاميذ, وطرق تشخيصها وعلاجها مبكرا قبل استفحالها, ومساعدة التلاميذ على تحقيق توافقهم النفسي والاجتماعي.
- 7- التعرف على شخصيات التلاميذ والفروق الفردية بينهم, ومراعاة خصائص مرحلة نموهم, ودراسة المشاكل النفسية والاجتماعية التي يمرون بها, لمعرفة أسبابها والعمل على علاجها بالتعاون مع المنزل والمختص الاجتماعي والنفسي وإدارة المدرسة, فالدور الحقيقي للمعلم والمدرسة بشكل عام لا ينحصر في التعليم ونقل المعرفة بل يتعداه إلى التربية.
- 8- التوجيه والإرشاد التربوي بصورة مستمرة للتصحيح الفوري والمستمر للأخطاء السلوكية التي يقع فيها التلاميذ, بغرض وقايتهم من الاضطراب أو الانحراف.
- 9- إكساب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو المدرسة والتعليم والعمل والمجتمع, والعمل على توفير مناخ مدرسي يسوده الحب والمشاركة والوجدانية والحرية في التعبير وإشباع الدوافع النفسية والاجتماعية يشعر فيه التلميذ بالأمن والانتماء)
لشهب,ص229, 2017).

5- حقوق وواجبات معلم المرحلة الابتدائية:

حتى نطالب المعلم بواجباته ونحاسبه على التقصير يجب إن نعطيه حقوقه كاملة, ومن الحقوق ما يلي:

- التناسب الفعلي بين قدرات المعلم والأعباء المنسوبة إليه, فكلما كان عدد الطلاب في الصف قليلا كانت الفائدة المرجوة لهم أكثر, وكلما كان عدد الحصص الموكلة للمعلم اقل كان إنتاجه أفضل.
- توفير كل الوسائل التعليمية التكنولوجية الحديثة والتجهيزات التي قد يحتاج إليها أثناء تأديته لعمله, والتي تساعد على وصول المعلومة للطلاب.
- تحسين الوضع المادي للمعلم يلعب دورا فعالا في دفعه نحو العطاء الجاد.
- فن الإدارة التعليمية والقيادية, خاصة فيما يتعلق بمدير المدرسة.
- يجب إعطاء الحق للمعلم في الحوار والمناقشة الديمقراطية وتشجيعه على إبداء الرأي, حتى لو كان هذا الرأي مخالفا لأراء من هم اعلي منه.
- إن نتجنب_ قدر الإمكان_ توجيه اللوم وخطابات لفت النظر, لان مفعول كثرة الانتقادات عكسي وتكون سببا مباشرا في إحباطه بدلا من تقويمه.

وفي الوقت الذي تمنح فيه مثل هذه الحقوق للمعلم, وفي ظل المؤسسة التعليمية العصرية, يجب أيضا إن تكون بالمقابل واجبات سيؤديها ومن هذه الواجبات:

- الاهتمام الفعلي بالطلاب, فهم أمل الغد ورجال المستقبل الذين تقوم عليهم تنمية المجتمعات وتقدمها.
- تدريب وتشجيع الطلاب على الأسلوب التعاوني في الحياة وترغيبهم في البحث عن الحقيقة أينما كانت وبأسلوب علمي.
- التعرف إلى حاجات التلاميذ في المدرسة والبيت والمجتمع.
- عدم التعارض بين القيم الأسرية والمدرسية.
- تنمية اتجاهات التلاميذ نحو القيم وترغيبهم في الأخلاق الحميدة.
- المساهمة الجادة في المجتمع, من خلال النشاطات التي تقوم بها المدرسة لخدمة البيئة المحلية.
- إن يمتنع عن مزاوله أي عمل آخر, مهما كانت الظروف والأسباب.
- تنمية جوانب التلميذ الجسمية والعقلية والأخلاقية (نمر توفيق مهاني, ص36, 2010).

الجانب الميداني

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 2-1 . أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- 2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية.
- 3- مجتمع الدراسة
- 4- عينة الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- أدوات جمع البيانات
- 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة
- 8- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والملاحظ العامة

التي تشير إلى مجتمع وعينة البحث وتتضمن التالي:

1- منهج الدراسة:

من المؤكد إن الدراسات العلمية لن تستطيع الوصول إلى هدفها بدقة وموضوعية دون استخدام مجموعة من القواعد العامة التي يسترشد بها الباحث للوصول إلى هدفه الصحيح بأسلوب علمي يضمن له دقة النتائج وسلامتها, وهذا هو المنهج, فالمنهج عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك(بوعزيز إيمان,ص102). توجب علينا في دراستنا لمعرفة الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي إتباع المنهج الوصفي الاستكشافي الذي سيمكننا من الكشف عن مستوى الضغوط لدى معلمات التعليم الابتدائي, إضافة إلى انه أكثر المناهج استخداما في الدراسات الإنسانية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات الميدانية في البحوث العلمية, وهي تهدف في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها, كما تمكنه أيضا من جمع البيانات وصياغة الفرضيات.

وقد قمنا بالاطلاع على ميدان الدراسة والتعرف على المشاكل التي يمكن إن تكون سبب في تعرقلنا إثناء التطبيق ومحاولة تقاؤها وتهيئته للدراسة الأساسية حتى نعرف الوقت اللازم لإجراء الدراسة والفترة الزمنية المناسبة ومعرفة مدى استعداد العينة لتقديم ما لديها لمساعدتنا في الدراسة.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية: الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو:

- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات).
- التعرف على صعوبات الميدان التي يمكن مواجهتها في التطبيق.
- تقدير الوقت اللازم لإجراء الدراسة الأساسية والفترة الزمنية المناسبة.
- التأكد من خصائص مجتمع الدراسة وعينته.
- التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات.

2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 معلمة موزعين كما يلي:

عدد المعلمات	المدارس الابتدائية
8	مدرسة يجور بلقاسم
7	مدرسة رضا حوحو
8	مدرسة علي شكيري
7	مدرسة مود محمد الصالح

جدول رقم (1) يوضح حجم العينة الاستطلاعية.

3-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية :

يتكون المجتمع الأصلي لدراستنا من معلمات مرحلة التعليم الابتدائي, موزعين على مجموعة من الابتدائيين من بلدية قمار-ولاية الوادي- في السنة الدراسية(2020-2021).

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة ويتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها, ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي(المرجع

السابق, ص102). حيث تم اختيار العينة قصديا بلغ عدد افرادها 70 معلمة من مرحلة التعليم الابتدائي كما يوضحه الجدول التالي:

عدد المعلمين	المدارس الابتدائية
7	ابتدائية أحمد يلحسن
8	ابتدائية الخنساء
7	ابتدائية النجاح
8	ابتدائية البرج
8	ابتدائية محمد زبدي
8	ابتدائية العربي بني 1
8	ابتدائية العربي بني 2
8	ابتدائية قط الصادق
8	ابتدائية حسن حسونة

جدول رقم (2) يوضح المدارس الابتدائية المستخدمة في الدراسة الأساسية.

كما يتوزع أفراد هذا المجتمع حسب متغيرات الدراسة (الحالة الاجتماعية, عدد سنوات الخبرة- الأقدمية-) كما يلي:

الحالة الاجتماعية	العدد	%
عزباء	21	30.55%
متزوجة	47	77%
مطلقة	2	4.16%

جدول رقم (3) يوضح مجتمع الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية.

عدد سنوات الخبرة (الأقدمية)	العدد	%
من (1-3) سنوات	5	9.72%
من (3-5) سنوات	14	18.05%
أكثر من 5 سنوات	51	72.22%

جدول رقم (4) يوضح مجتمع الدراسة حسب متغير عدد سنوات الخبرة (الأقدمية)

4- أدوات الدراسة:

تماشياً مع موضوع البحث فقد اعتمدت الباحثتان على استخدام استبيان موجه لمعلمات التعليم الابتدائي وفيما يلي عرض تفصيلي للاستبيان المستخدم:

3-1 مقياس الضغط النفسي

أولاً. وصف المقياس:

اعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط ويتكون هذا الاختبار من 30 عبارة، منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

البنود المباشرة: تمثل 22 بند وهي العبارات المرقمة كالتالي:

(30.28.27.26.24.23.22.20.118.16.15.14.12.11.9.8.6.5.4.3.2.)

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

البنود الغير مباشرة: تمثل 08 عبارات المتمثلة في العبارات

رقم (7.10.13.17.21.25.29)، وتدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب

عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

ثانيا: كيفية تطبيق المقياس:

يتم يتوزع المقياس على أفراد العينة, ومن ثم تشرح التعليمات المتمثلة في:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك
عموما, احب بسرعة دون إن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على دقتها, هناك أربع
اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب: أبدا, أحيانا, كثيرا,
دائما.

ثالثا: كيفية التصحيح:

إن كيفية التصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط, وهذه الدرجات
تتغير حسب نوع البنود وهذا حسب الجدول التالي:

جدول رقم (5): يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط.

البنود البدائل	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
أبدا	نقطة واحدة	أربع نقاط
أحيانا	نقطتان	ثلاث نقاط
كثيرا	ثلاث نقاط	نقطتان
دائما	أربع نقاط	نقطة واحدة

يتم الحصول على القيم الخام بدمج كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة.

رابعاً: الخصائص السيكومترية

أ- الصدق:

حسب دراسة لفنستين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس استخدم الصدق التلازمي، الذي يتركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الأخر للضغط أظهرت النتائج إن هناك ارتباط قوي لهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر ب(0.75) ومع مقياس إدراك الضغط(كوهن) يقدر ب(0.73) بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب(0.56) مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب(0.35) مع مقياس قلق الحالة.

ب- الثبات:

قام لفنستين بقياس التوافق الداخلي للمقياس باستعمال معامل ألفا (a) فإظهر وجود تماسك قوي يقدر ب(0.90) كما أظهر الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب(0.80)، يشير "لفنستين" سنة 1993 بان لهذا المقياس يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن إن يكون عاملاً تنبؤي هام للحالة الصحية للفرد لاحقاً. (بوعزيز إيمان، ص107-1).

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

إن الأساليب الإحصائية هي احد الدعائم الرئيسية التي تقوم عليها الطريقة العلمية والتي تساعدنا على الوصول إلى نتائج ومعطيات صحيحة.

تتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الإحصائي SPSS فيما يلي:

الإحصاء الوصفي والبياني:

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

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار كاي² للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

- اختبار F لتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا للحالة الاجتماعية والخبرة المهنية.

6- حدود الدراسة:

1- الحدود الموضوعية: تتمحور هذه الدراسة حول موضوع الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

2- الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة في أفريل 2020 / 2021.

3- الحدود البشرية: معلمات التعليم الابتدائي.

4- الحدود المكانية: تمت الدراسة على مستوى المدارس الابتدائية الموضحة في

الجدول رقم (3) ب قمار (ولاية الوادي).

7- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

قدمت الباحثتان الهدف من المشاركة في هذه الدراسة ومن ثم تم توزيع مقياس (الضغط النفسي) عليهم، وتم توضيح التعليمات الخاصة بالبيانات الأولية وان الإجابة ستكون سرية وبغرض البحث فقط وأشرنا إلى انه من الضروري عدم ترك أي فقرة دون إجابة، واستغرقت عملية الإجابة حوالي (10 إلى 20) دقيقة. وقد تمت عملية التطبيق بشكل مقبول ومرضي من طرف العينة ولم تواجهنا أي صعوبات أو ملل.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة انطلاقاً من المنهج المتبع حيث بينا إن المنهج الوصفي الاستكشافي هو الأنسب لدراستنا، ثم إلى الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، ومن ثم عرضنا مجتمع الدراسة والعينة التي تم تطبيق الأداة عليها بعد التأكد من خصائص الأداة السيكومترية، كذلك عرضنا الأساليب الإحصائية المستخدمة وجراء تطبيق الدراسة الأساسية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج

الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى .

2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية.

3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة.

2- مناقشة النتائج.

1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.

3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.

3- خلاصة.

1- عرض وتحليل النتائج :

تمهيد:

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

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "كا²" اللابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد فرضيات اختبار "كا²" وشروطه كانت النتائج كالتالي:

جدول (6): دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

الدلالة	df	قيمة كا ²	%	ت	مستويات الضغوط النفسية
دال	2	6.21	46	32	ضغوط نفسية مرتفعة
			21	15	ضغوط نفسية معتدلة
			33	23	ضغوط نفسية منخفضة
			100	70	المجموع

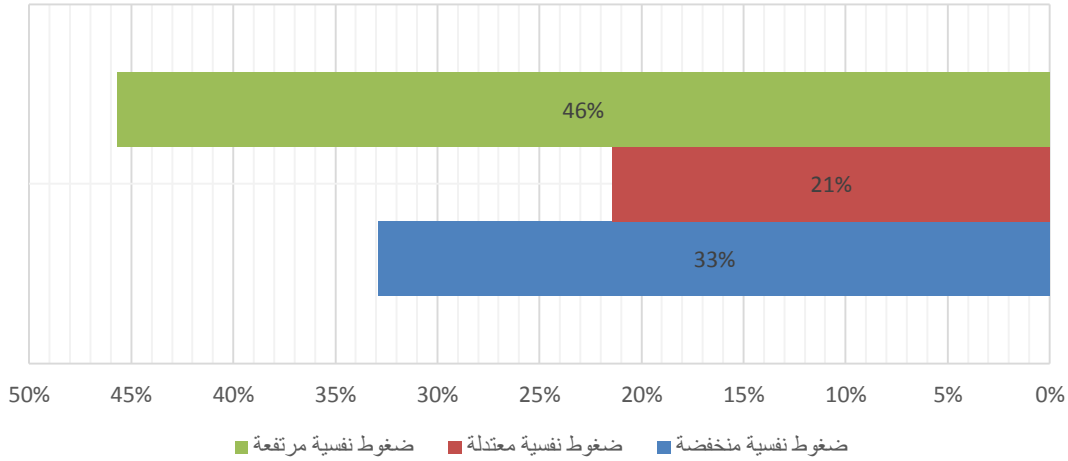
$$\chi^2_{(df 2, \alpha 0.01)} = 5.99$$

يتبين من الجدول (6): أن الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي، اختلاف دال إحصائياً، بدليل أن قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ: 6.21 أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدر بـ: 5.99، أي يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

ومن خلال الجدول (6) نجد تكرار ونسبة مستوى الضغوط النفسية المرتفع المقدر بـ: 32 بنسبة 46% وهي الأكبر بالمقابل نجد تكرار ونسبة معلمات التعليم الابتدائي بمستوى الضغوط النفسية المنخفض المقدر بـ: 23 بنسبة 33% أما تكرار ونسبة معلمات التعليم الابتدائي بالمستوى المعتدل للضغوط النفسية المقدر بـ: 15 بنسبة 21%. ومنه نقبل الفرضية البحثية المنصوصة بـ: مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع.

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

الشكل(01): مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذات التعليم الابتدائي



يتضح من الشكل(01): أن من لهم مستوى ضغوط نفسية مرتفع من معلمات التعليم الابتدائي تقدر نسبتهم بـ:46% وهي الأكبر، بالمقابل نجد من لهم مستوى ضغوط نفسية منخفضة من معلمات التعليم الابتدائي تقدر نسبتهم بـ:33%، أما من لهم مستوى ضغوط نفسية معتدل من معلمات التعليم الابتدائي تقدر نسبتهم بـ:21%.

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى أستاذات التعليم الابتدائي تبعا للحالة الاجتماعية. وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار التباين الأحادي (ANOVA)، وبعد التأكد من فرضيات اختبار "ف" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية:

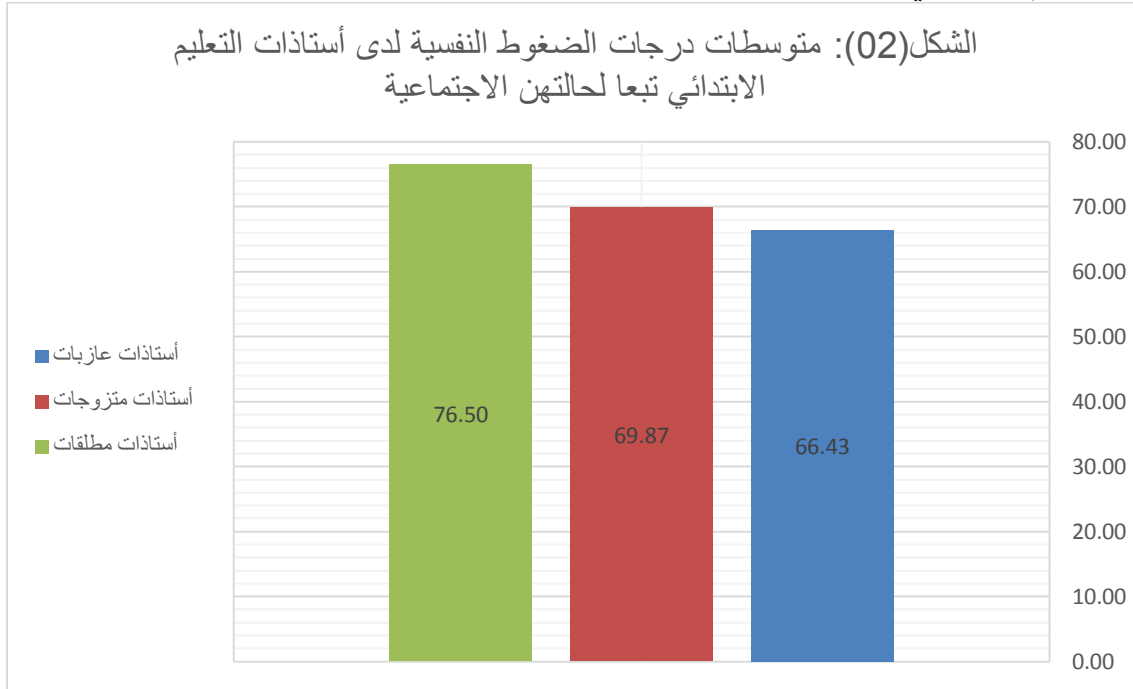
جدول(7): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا لتعزى الحالة الاجتماعية

مقياس الضغوط النفسية	العينة n	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري S	قيمة ف (f _c)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
عزباء	21	66.43	8.27	2.29	0.11	غير دالة
متزوجة	47	69.87	7.83			
مطلقة	2	76.50	2.12			
المجموع	70	69.03	8.06			

$$f_{t(df(2,67),\alpha 0.05)} = 3.13$$

يوضح الجدول(7): نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)، تقرر بعدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا لحالتهم الاجتماعية حيث جاءت قيمة (ف):2.29، بقيمة احتمالية:(0.11) أكبر من مستوى

الدلالة ($\alpha=0.05$). ومنه نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعاً للحالة الاجتماعية، مما يدل على أن الاختلاف في الحالة الاجتماعية لدى معلمات التعليم الابتدائي لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الضغوط النفسية. ويوضح الرسم البياني التالي: متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعاً لحالتهم الاجتماعية.



يتضح من الشكل (02): أن متوسط درجات أستاذات التعليم الابتدائي العازبات على مقياس الضغوط النفسية البالغ (66.43)، ومتوسط درجات أستاذات التعليم الابتدائي المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية البالغ (69.87)، ومتوسط درجات أستاذات التعليم الابتدائي المطلقات على مقياس الضغوط النفسية البالغ (76.50) متقاربة إلى حد ما.

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لعدد سنوات الخبرة المهنية، وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار التباين الأحادي (ANOVA)، وبعد التأكد من فرضيات اختبار "ف" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية:

جدول (8): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة المهنية

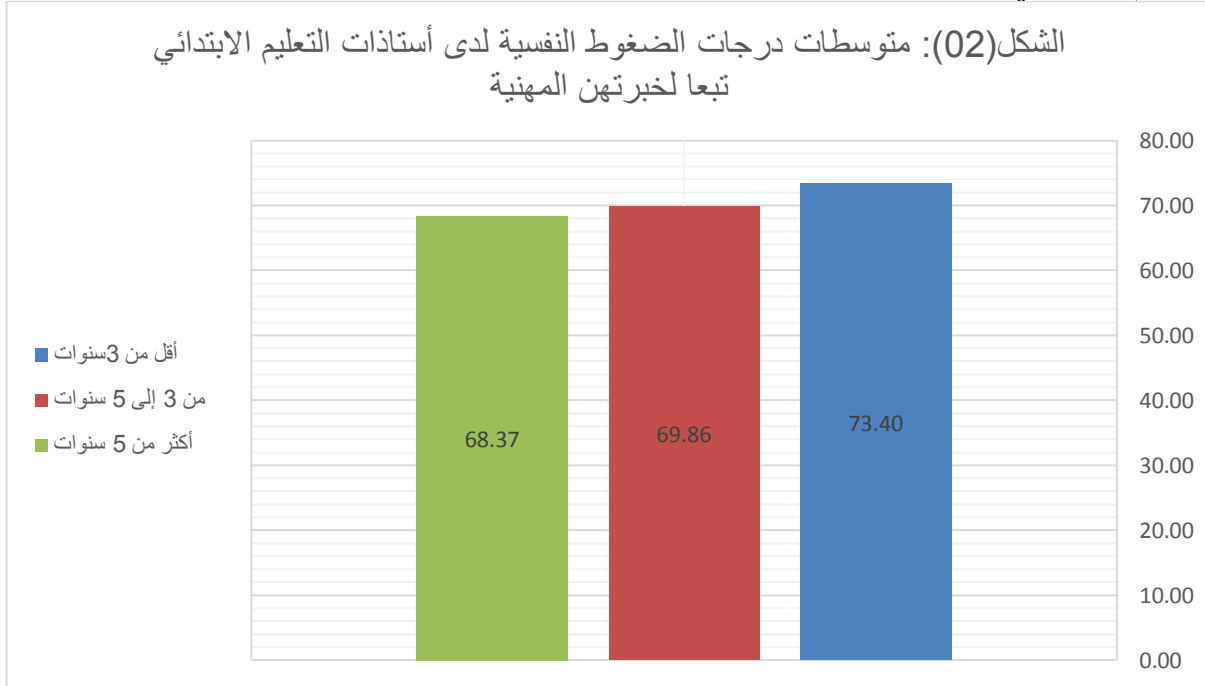
الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ف (f _c)	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي \bar{X}	العينة n	مقياس الضغوط النفسية
غير دالة	0.38	0.98	6.46	73.40	5	أقل من 3 سنوات

			10.27	69.86	14	من 3 إلى 5 سنوات
			7.50	68.37	51	أكثر من 5 سنوات
			8.05	69.03	70	المجموع

$$f_{t(df(2,67),\alpha 0.05)} = 3.13$$

يوضح الجدول (8): نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)، تقرر بعدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين معلمات التعليم الابتدائي تبعا لخبرتهن المهنية حيث جاءت قيمة (ف): 0.98، بقيمة احتمالية: (0.38) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). ومنه نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا لعدد سنوات الخبرة المهنية، مما يدل على أن الاختلاف في الخبرة المهنية لدى معلمات التعليم الابتدائي لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الضغوط النفسية. ويوضح الرسم البياني التالي: متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا لعدد سنوات خبرتهن المهنية.

الشكل (02): متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أستاذات التعليم الابتدائي تبعا لخبرتهن المهنية



يتضح من الشكل (03): أن متوسط درجات من لهم خبرة مهنية أقل من 3 سنوات من معلمات التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية البالغ (73.40)، ومتوسط درجات من لهم خبرة مهنية تتراوح بين 3 إلى 5 سنوات من معلمات التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية البالغ (69.86)، ومتوسط درجات من لهم خبرة مهنية أكثر من 5 سنوات من معلمات التعليم الابتدائي على مقياس الضغوط النفسية البالغ (68.37) متقاربة إلى حد ما.

2- مناقشة النتائج:

2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

كان نص الفرضية الأولى من هذه الدراسة كما يلي: " مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع" وعليه بينت النتائج الموضحة في الجدول(6) أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع وذلك بنسبة (46%) وهذا ما يثبت تحقق الفرضية الأولى, وهذا ما يتفق مع دراسة كل من (الاحسن 2015) التي أشارت إلى وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية ودراسة(عمرون 2019) التي أكدت على وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة كل من(محمد رباح صلاح الدين 2011) التي أكدت على وجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى معلمات في قطاع التعليم الحكومي في مديرية التربية والتعليم, ودراسة(حسن مصطفى أبو علي 2015) التي أشارت أيضا إلى وجود درجة متوسطة في الضغوط لدى معلمي المدارس الحكومية, ودراسة(قريطع 2017) أيضا أكدت على وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين.

وحسب ما توصلنا إليه من نتيجة في الفرضية التي خلصت إلى مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع يمكن إرجاعه كما ذكرنا في الجانب النظري ضمن مصادر الضغط النفسي إن البيئة قد تكون لها تأثيرات متعددة وتساهم في ظهور الضغط النفسي لدى الفرد وأيضا من بين تلك المصادر قلة الأجر ومطالبة المعلمات بزيادة في الأجور والمشكلات الإدارية التي تواجههم من قبل مديرية التربية ومدير المؤسسة, مناخ حجرة الدراسة وعدد التلاميذ في الصف الواحد مما يؤدي إلى صعوبة ضبطهم ومتابعة تحصيلهم الدراسي ونقص التعاون من الإدارة والزملاء فيما يتعلق بتوزيع الحصص, فكلما تعددت مصادر الضغط النفسي نجد المعلمات يعانون من ضغوط نفسية كبيرة تجعل منهم غير مستعدين لإعطاء ما هو أفضل لديهم, كما تلعب نظرة المجتمع إلى مهنة التدريس دورا في الضغط النفسي كغياب الدعم للمعلمات وتشجيعهن لمتابعة مهنتهن فالمعلمة لا تحظى بالسلطة أو المكانة سواء في المدرسة أو خارجها, وغياب الحوافز والامتيازات بالإضافة إلى كثرة التشريعات والتعليمات التربوية وهذا ما يزيد من الأعباء والتحديات التي تواجهها المعلمات ويدفعهم إلى عدم الرضا عن هذه المهنة ويعتبرونها مهنة ضاغطة.

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

توجد لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

بينت نتائج الفرضية الثانية والموضحة في الجدول (7) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي حسب متغير الحالة الاجتماعية, وهذا ما يثبت تحقق الفرضية الثانية, وعليه اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (قريطع 2017) التي أكدت نتائج دراسته على عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى للحالة الاجتماعية.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة(خنيش 2010) التي توصلت إلى وجود اختلاف في استعمال بعض استراتيجيات الضغوط النفسية حسب متغير الحالة العائلية, وهذا يعني أن الحالة الاجتماعية ليس لها أي علاقة بالضغوط النفسية لأنها تبقى ظاهرة واقعة تمس جميع الأشخاص ويرجع هذا أيضا إلى الظروف العامة التي يعيشها المجتمع في الوقت الحالي نتيجة الظروف الحياتية والاقتصادية وغيرها التي مر بها والأحداث التي نتعايش معها مما خلق لدى كل الفئات ظروفا متشابهة في النواحي النفسية والاجتماعية والأسرية, فالضغوط النفسية تشكل خطرا على المعلمات بغض النظر عن حالتها الاجتماعية وانخفاض مستوى التلاميذ ونقص التقدير المادي, كما أن غالبيتهم يتعرضون إلى مصادر نفسها من الضغوط النفسية في المحيط المدرسي.

3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة (الأقدمية).

بينت نتائج الفرضية الثالثة الموضحة في الجدول (8) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة, وهذا يثبت تحقق الفرضية الثالثة, وقد اتفقت مع دراسة (صبيبة واخرون 2014) التي أكدت على عدم وجود فروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الخبرة المهنية, ودراسة(عقون 2011) التي أشارت إلى انه لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغير الأقدمية.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة كل من (خنيش 2010) التي أكدت على وجود فروق في استعمال بعض استراتيجيات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية, ودراسة(حسن مصطفى أبو علي2015) التي أشارت إلى وجود فروق في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح15 سنة فأكثر, ودراسة(حمو دين علي المعمرية2014) التي أكدت أيضا على وجود فروق لضغوط العمل في كل المحاور تبعا لمتغير عدد سنوات الخبرة.

وحسب ما توصلنا إليه من نتيجة في الفرضية التي خلصت في عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعا لمتغير عدد سنوات الخبرة يمكننا إرجاعه إلى أن المعلمات من فئات الخبرة المختلفة يقومون بمهام وادوار وواجبات ومسؤوليات متقاربة تجعلهم لا يختلفون عن بعضهم البعض, بالإضافة إلى تعرضهم للظروف نفسها والتي قد تسبب الضغط النفسي على الرغم من التباين الذي ليس كبير في سنوات الخبرة بينهم, ففي حين يساهم المعلمات ذوي الخبرة الأكبر بالتدريس ووضع الامتحانات وتنظيم التلاميذ والالتقاء مع أولياء الأمور والنقاش بالإضافة إلى التعامل مع الإدارة المدرسية معهم فإننا في المقابل نجد أن المعلمات ذوي الخبرة الأقل يقومون أيضا بنفس المهام بالإضافة إلى تعرضهن لنفس المصادر المسببة للضغوط, بالرغم من تمتع بعضهم بخبرة مهنية معتبرة في ميدان التعليم وهو عامل من المفروض إن يساعدهم في مواجهة ضغوطهم المهنية بشكل فعال غير انه لم تكن كذلك أمام شدة الضغوط المهنية التي يمارسون فيها مهامهم التدريسية, كما أن كل ما طال عهد المعلم مهنة التدريس كل ما أصبح اقل حيوية ويشعر بالملل وانخفاض الدافعية لديه.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال إجابات أفراد العينة على الاستبانة المقدمة لهم واعتمادا على التحليل الإحصائي والبياني جاءت النتائج كالتالي:

تحقق الفرضية الأولى التي نصت على أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي مرتفع.

وأیضا تحقق الفرضية الثانية أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

كما تحققت أيضا الفرضية الثالثة التي أقرت على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة (الأقدمية).

خاتمة

وفي الأخير نستخلص أن ظاهرة الضغوط النفسية تبقى واقعا وجزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية في مختلف مجالات و تصاحبنا في الكثير من المواقف خاصة في مجال العمل كما أنها تبقى ظاهرة متفاوتة في المصادر والمستويات من ميدان إلى آخر, كما أثبتت العديد من الدراسات إن الضغوط النفسية تمس بالأخص الميدان الإنساني والمهن الإنسانية كالتعليم والتمريض وغيرها كونهما من الميادين التي تحظى بالكثير من المهام والمسؤوليات والعلاقات والتغيرات.

وعلى ضوء ما تم ذكره يمكن أن نستنتج أن هناك ضغوطات تواجه معلمات التعليم الابتدائي بدرجة مرتفعة راجعة إلى عدة أسباب تنعكس على أدائهم الوظيفي الذي من شأنه أن يؤثر في تحقيق الأهداف التربوية للمدرسة ولا يوجد أهمية للاختلاف في الحالة الاجتماعية وعدد سنوات الخبرة.

كما يجدر بنا الإشارة إلى إن البحث في هذا الموضوع قد أجاب عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية وتم التحقق من الفرضيات التي وضعت في هذه الدراسة.

وعليه انطلاقا من مجموع النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة بالضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي, رأينا أن نقدم بعض الاقتراحات التي تتضمن حولا مقترحة من شأنها أن تمهد الطريق لإجراء دراسات علمية أخرى.

- التوصيات والاقتراحات:

الهدف من هذه الاقتراحات تسليط الضوء أكثر على هذه الفئة المهمة في المجتمع وعليه نقتراح ما يلي:

- تقديم كل الدعم للمعلمات والمعلمين ومشاركتهم في المهام والمسؤوليات المدرسية لتخفيف من الضغوطات النفسية لديهم وابتعادهم عن الروتين اليومي الذي يضعف مستواهم النفسي.
- توفير الجو المدرسي والاجتماعي الملائم للمعلم من اجل الوصول إلى تقديم الأفضل لديه وبذلك يستطيع متابعة مهنته بالشكل المطلوب وخلق جيل صاعد ومن اجل الرقي بالمجتمع.
- التقليل من عدد التلاميذ في الصف الواحد حتى يتمكن المعلم من متابعة مشكلات وحاجات كل تلميذ على حدا.
- الاعتماد أكثر على المقاييس والاختبارات النفسية من اجل اختبار المعلمات والمعلمين ذوي الضغوط النفسية المرتفعة, ومن اجل معرفة مصادرها وأسبابها وآثارها وكيفية التغلب عليها.
- تدريب المدرسين الذين يشعرون بضغط مهني مرتفع على الأساليب المناسبة للتعامل مع مصادر ضغوط المهنة وتوفير المزيد من الخدمات الإرشادية لفائدتهم.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول موضوع الضغوط النفسية مع فئات أخرى في المؤسسات التربوية

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع:

- ابراهيمي اسماء(2015), الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة, اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه منشورة, بسكرة, الجزائر.
- العرباوي سحنون(2009), الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضى الوظيفي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة حسيبة بن بوعلي, الشلف, الجزائر.
- العامرية منى بنت عبدالله بن نبهان(2014), ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, كلية العلوم والاداب, جامعة نزوى.
- بوبكر عائشة(2007), العلاقة بين صراع الادوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة منتور بقسنطينة, الجزائر.
- بوعزيز ايمان(2016), مستوى الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الاعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في امراض النساء والتوليد, لمسيلة, الجزائر.
- بومجان نادية(2016), بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاستاذة الجامعية المتزوجة, اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه, جامعة محمد خيضر, بسكرة, الجزائر.
- جبالي صباح(2012), الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة فرحات عباس, سطيف, الجزائر.
- جوادي يوسف(2006), مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الاستاذ الجامعي, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة الاخوة منتوري بقسنطينة, الجزائر.
- حمودين علي المعمرية موزة(2014), ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى معلمي مدارس التعليم ما بعد الاساسي بمحافظة مسقط, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, كلية العلوم والاداب, جامعة نزوى, سلطنة عمان.
- خنيش ليلي(2009), استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة حمه لخضر بالوادي, الجزائر.

- خنجر زينب, الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال, كلية التربية الاساسية, الجامعة المستنصرية, العراق.
- رباح صلاح الدين ماجدولين(2011), الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعلمات في قطاع التعليم الحكومي في مديرية التربية والتعليم, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة القدس, فلسطين.
- زريبي احلام(2014), استراتيجيات التصرف اتجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الاداء, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة وهران, الجزائر.
- ساعد شفيق(2010), مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة محمد خيضر, بسكرة, الجزائر.
- سوفي نعيمة(2011), الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الاستاذ داخل الصف ودورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, كلية العلوم الاجتماعية والانسانية, جامعة منتوري بقسنطينة, الجزائر.
- سليمان ساسي امنة(2017), الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية بجامعة مصراته وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي, المجلة العلمية لكلية التربية, جامعة مصراته, ليبيا, المجلد الثاني, العدد 08.
- شويطر خيرة(2017), استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية, اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه, جامعة وهران, الجزائر.
- عريس نصر الدين(2017), استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعدادات في وضعيات الضغط النفسي, اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه, جامعة ابي بكر بالقائد, الجزائر.
- عقون اسيا(2012), الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة فرحات عباس, سطيف, الجزائر.
- عمرو سليم(2019), الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي ودافعية الانجاز لدى اساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم الثانوي, اطروحة لنيل شهادة دكتوراه, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.

- فاتحي عبد النبي(2016), الوضعية المهنية للمعلم في ضوء تدابير الاصلاح التربوي, اطروحة لنيل شهادة دكتورا, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة محمد خيضر, بسكرة, الجزائر.
- قريطع فراس(2014), الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة, المجلة الاردنية في العلوم التربوية, مجلد13, العدد04.
- لشهب اسماء(2017), معلم المرحلة الابتدائية وتحديات تعامله مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم, مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية, العدد30, جامعة الجزائر(2).
- لعفيفي ايمان(2013), علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود ما قبل التشغيل, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, جامعة فرحات عباس, سطيف, الجزائر.
- محمد الرحيلي امانى(2012), المساندة الاكاديمية واثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة, جامعة طيبة, المملكة العربية السعودية.
- نمر توفيق مهاني رندة(2010), دور المعلم المساند في تحسين العملية التعليمية من وجهة نظر المعلمين الدائمين في مدارس وكالة الغوث الدولية في محافظة غزة, اطروحة لنيل شهادة الماجستير, قسم اصول التربية, الجامعة الاسلامية بغزة, فلسطين.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

التخصص: علم النفس المدرسي

استمارة استبيان موجهة لمعلمات المرحلة الابتدائية

أختي المعلمة:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار إتمام متطلبات تخرج لنيل شهادة الماستر في موضوع الدراسة المتعلق بـ:

" الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية "

لذا نطلب منكم مساعدتنا لإثراء هذه الدراسة بالإجابة عن بنود هذه الاستمارة بكل موضوعية ووضوح وذلك بوضع علامة (x) أمام كل عبارة تتاسبك.

علما أن إجابتك ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ولذلك لا داعي لكتابة اسمك على هذه الاستمارة.

بيانات شخصية:

- الحالة الاجتماعية: عذراء متزوجة مطلقة
- المستوى العلمي: مستوى (جامعي) مستوى غير جامعي
- عدد سنوات الخبرة (الأقدمية): من 1-3 سنوات من 3-5 سنوات أكثر من 5 سنوات

شكرا على تعاونكم معنا.

مقياس الضغط النفسي

البدائل				العبارات
دائماً	كثيراً	أحياناً نا	أبداً	
				1. تشعر بالراحة في عملك.
				2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك.
				3. أنت سريع الغضب.
				4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
				5. تشعر بالوحدة أو العزلة.
				6. تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك.
				7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً.
				8. تشعر بالتعب.
				9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك العملية.
				10. تشعر بالهدوء أثناء أدائك الوظيفي.
				11. لديك عدة قرارات لاتخاذها.
				12. تشعر بالإحباط.
				13. أنت مليء بالحيوية في عملك.
				14. تشعر بالتوتر في عملك.
				15. يبدو أن مشاكلك ستتراكم.
				16. تشعر أنك في عجلة من أمرك.
				17. تشعر بالأمن والحماية.
				18. لديك عدة مخاوف في مجال عملك.

				19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.
				20. تشعر بفقدان العزيمة.
				21. تستمتع أثناء أدائك لعملك.
				22. أنت خائف من المستقبل.
				23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها.
				24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم.
				25. أنت شخص خال من الهموم.
				26. تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري.
				27. لديك صعوبة في الاسترخاء.
				28. تشعر بعبء المسؤولية في عملك.
				29. لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك.
				30. تشعر أنك تحت ضغط مميت.