جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

الضغوط النفسية لدى أساتذة الرابعة متوسط

مذكرة مكملة نيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين:

- وسام عبد القوي
- سليمة ميلودي

المشرف:

- د. هند غدايفي

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ	الرتبة	مؤسسة الإنتساب	الصفة
أحمد فرحات	أستاذ محاضر- أ	جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	رئيس الجلسة
د. هند غدايفي	أستاذ محاضر- أ	جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	مشرفاً ومقرراً
شوقي قدادرة	أستاذ محاضر- أ	جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	عضواً مناقشاً

السنة الجامعية: 2020-2021

شكرا وتقديرا

الحمد لله تعالى حمدا كثيرا مباركا، كما يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه

وأشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى وأرفع له أسمى آيات الحمد والثناء

حتى يرضى ونسجد حمدا وشكرا له أن من أنعم علينا بنعمة الصحة والتوفيق

إلى طريق العلم والمعرفة، والصلاة والسلام على رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم

خاتم أنبيائه وحبيبه وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد شكر الله عز وجل وحمده.

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود

إلى أعوام قضيناها مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة

في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد وقبل أن أمضي أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير

والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين

مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع أساتذتي الأفاضل فلهم مني كل الشكر

وبالأخص الأستاذة المشرفة "هند غدايفي" التي لم تبخل علينا بإرشاداتها وتوجيهاتها

السديدة فلقد أعطت الكثير من وقتها، وبذلت كل ما في وسعها لتذليل المصاعب

طيلة فترة إنجاز هذه المذكرة.

كما لا يفوتني أن أشكر المؤسسات التعليمية التي قمنا فيها بإجراء هذه الدراسة.

وفي الأخير أتقدم بخالص تشكراتي إلى اللجنة المناقشة لهذه المذكرة والى كل من

ساهم بشكل أو بآخر في إتمام هذا العمل المتواضع.

ملخص الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على مدى شعور أساتذة التعليم المتوسط(السنة الرابعة متوسط) بالضغوط النفسية بسبب مختلف التغيرات التي مست المنظومة التربوية في ظل جائحة كورونا وتماشيا مع طبيعة الموضوع تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، ولجمع البيانات من الميدان تم تطبيق الاستبيان كأداة، حيث طبقت على عينة من الأساتذة والأستاذات ببعض متوسطات بلدية الوادي وقدر عددهم 50 أستاذا وأستاذة.

أسفرت هذه الدراسة على نتائج هامة نذكر منها:

• مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط متوسطة.

• وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

• عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الخبرة.

• عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية– التعليم المتوسط– المنظومة التربوية–جائحة كارونا

Abstract

This study seeks to identify the extent to which teachers of middle education (fourth year average) feel psychological pressure due to the various changes that affected the educational system in light of the Corona pandemic. It was applied to a sample of male and female professors in some averages of the municipality of the valley, and their number was estimated at 50 male and female teachers.

This study resulted in important results, including:

• The level of psychological stress among teachers of the fourth year, average, average.

• There are statistically significant differences in psychological stress among middle school teachers due to the gender variable.

• There are no statistically significant differences in psychological stress among middle school teachers due to the variable of experience.

• There are no statistically significant differences in psychological stress among middle school teachers due to the variable of family status.

Keywords: psychological stress - middle education - the educational system - Corona pandemic

الفهـــرس:

فهرس المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة	أ
الفهرس	ج
فهرس الجداول	و
فهرس الأشكال	ح
مقدمة	10
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1-الإشكالية	15
2- فرضيات الدراسة	16
3- أهداف الدراسة	17
4- أهمية الدراسة	17
5- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة	18
6- الدراسات السابقة	18
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	22
1- مفهوم الضغط النفسي	23
2- أنواع الضغوط	24
3- أسباب الضغط النفسي	25
4- مصادر الضغوط النفسية	26
5- مراحل الضغوط النفسية	27
6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية	27
7- آثار ونتائج الضغوط النفسية	30
8- إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي	32

9- تأثير الضغط على الأداء	35
خلاصة الفصل	37
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	40
1- منهج الدراسة	41
2- أدوات الدراسة	42
3- الدراسةالاستطلاعية	42
4- الهدف من الدراسة الاستطلاعية	43
5- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية	44
6- مجالات الدراسة	51
7- مجتمع وعينة الدراسة	52
8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	53
خلاصة الفصل	54
الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج	
تمهيد	56
1- عرض نتائج البيانات الشخصية	57
2- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة	64
2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة	64
2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	65
2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	66
2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	68
3- مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات	69
3-1- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة	69
3-2- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	70
3-3- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	72
3-4- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	73

خلاصة الفصل	75
الخاتمة	77
التوصيات والاقتراحات	78
قائمة المراجع	80
الملاحق	83

فهرس الجـــــــداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	آثار ونتائج الضغوط النفسية	30
02	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	40
03	قياس الصدق التمييزي للمقياس	45
04	حساب صدق المحتوى للمقياس	46
05	قياس ثبات المقياس	50
06	قياس قيمة	50
07	توزيع ونسبة العينة حسب الجنس(ذكر، أنثى)	57
08	توزيع ونسبة العينة حسب السن	58
09	توزيع ونسبة العينة حسب الحالة العائلية	59
10	توزيع ونسبة العينة حسب المادة المدرسة	60
11	توزيع ونسبة العينة حسب عدد سنوات الخبرة	61
12	توزيع ونسبة العينة حسب عدد أقسام المدرسة	62

13	توزيع ونسبة العينة حسب عدد التلاميذ في القسم الواحد	63
14	اختبار"ت" لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط	64
15	قيمة T ودلالتها الاحصائية للفروق بين الجنسين (ذكر، انثى) في متغير الضغوط النفسية	65
16	قيمة F ودلالتها الاحصائية للفروق بين سنوات الخبرة في متغير الضغوط النفسية	66
17	قيمة Tودلالتها الاحصائية للفروق بين الحالتين العائلية (أعزب، متزوج) في متغير الضغوط النفسية	68

فهرس الاشكـــــال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	لتوزيع ونسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثى)	57
02	يوضح توزيع ونسبة العينة حسب السن	58
03	لتوزيع ونسبة العينة حسب الحالة الاجتماعية	59
04	لتوزيع ونسبة العينة حسب المادة المدرسة	60
05	لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد سنوات الخبرة	51
06	لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد أقسام المدرسة	62
07	لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد التلاميذ في القسم الواحد	63

مقدمة

مقدمة:

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

فالتدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات إذ لا يكاد يقتصر دور المعلم على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية، وكذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية، والتربوية إضافة إلى ضرورة الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته وكل هذا يتم في ظل نظرة المجتمع المتدنية لهذه وغياب التشجيع لها.

وإن كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة، لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن معاناة من الضغوط، فعلى عاتق المعلمين تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى أي مجتمع لتحقيقها، وتعبر عملية التدريس عن جملة الأنشطة والعمليات المقصودة التي يقوم بها

المعلم في سبيل نقل المعارف والعلوم إلى المتعلمين مستعينا في ذلك بمختلف المعارف والمعلومات الضرورية لديه لأداء مهمته على أحسن وجه.

فالضغوط سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تساير كل تغيرات وتحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة الاقتصادية، التكنولوجية، الاجتماعية، المهنية وغيرها، وتعد الضغوط من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر العديد من الباحثين في مجالات الطب، علم النفس، علم الاجتماع، التربية....وغيرها بصفة عامة، والباحثين في السلوك التنظيمي بصفة خاصة، إذ يهتم هذا المجال بسلوك الأفراد داخل المنظمات على اختلاف أشكالها منتجة كانت أم خدماتية، وتختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف للعمل، وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيرا على حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لأثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقاته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه، وبالرغم من انتشار ظاهرة للضغوط في جميع المهن والوظائف إلا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة لأخرى، فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المعاونة والخدمات الإنسانية مثل الطب، التمريض، التعليم... وغيرها هم أكثر تعرضا للضغط النفسي من غيرهم في القطاعات الأخرى.

ونظرا لخطورة كل من الضغط النفسي والتأثير الذي يرجع على أداء المعلم لمهنته خاصة أساتذة المراحل النهائية مثل شهادة التعليم الرابعة متوسط ، ارتأيت إلى أن يكون عنوان بحثي "

الضغوط النفسية لدى أساتذة الرابعة متوسط ".

ومن هذا المنطلق أردنا من خلال هذه الدراسة، تسليط الضوء على الضغوط النفسية وتأثيرها على الأساتذة في مرحلة التعليم المتوسط.

وتحتوي هذه الدراسة على جانبين: جانب نظري وجانب ميداني.

❖ ***الجانب النظري: يشمل فصلين وهما:***

الفصل الأول: تم التطرق فيه إلى طرح إشكالية الدراسة، والفرضيات التي قائمة عليها هذه الدراسة، وأهداف الدراسة، مع تحديد المفاهيم الإجرائية، والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: في الفصل الثاني تم التطرق إلى مفهوم الضغط، ومفهوم الضغوط النفسية، والنظريات المفسرة للضغوط النفسية، وأنواعها ومصادرها وأعراضها ومكوناتها وآثارها.

❖ ***الجانب التطبيقي: يشمل فصلين وهما:***

الفصل الثالث: تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة، والدراسة الاستطلاعية، وحدود الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة ، والأدوات المستعملة في الدراسة، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، والخصائص السيكومترية للمقاييس.

الفصل الرابع: تم التطرق فيه إلى عرض نتائج البيانات الشخصية، عرض نتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، ومناقشة وتحليل الفرضيات المطروحة في هذه الدراسة، بالإضافة إلى خلاصة عامة والتوصيات والاقتراحات والخاتمة.

الجانــب النظــري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

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

1- الإشكالية:

تعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية والتي تجعل بعض الأساتذة غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة. لذا نجد جل الأساتذة في المدارس يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة.

وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية من بينهم دراسة موك (1991) التي أظهرت درجة الضغط النفسي التي كانت مرتفعة لدى طلبة كليات الجامعة الذين يعانون من حالات نفسية مرضية، وأنه هناك ارتباطا عاليا بين الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب التي تظهر عليهم ونظرتهم السلبية للحياة.

ونجد أيضا ودراسة دحو سهيلة وريان مريم (2007-2008) التي درست الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء وكشفت عن العلاقة الموجودة بين هذين المتغيرين.

ودراسة قويدري فاطمة الزهراء وبن سالم نسرين (2008) التي أثبتت تأثير الضغوط النفسية التي تتعرض لها نساء الغير محجبات على مستوى تقديرهن لذواتهن خلال الفترة الحرجة للإنجاب وقد اعتمدت هذه الدراسة على إختبارين.

ونظرا للضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة السنة الرابعة متوسط ومن خلال الدراسات السابقة وأهمية الموضوع المدروس ولإيجاد حلول ومقترحات كان لازما علينا أن نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط؟

من هذا التساؤل تتفرع التساؤلات الجزئية التالية:

- هل هناك فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس؟
- هل هناك فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الخبرة؟
- هل هناك فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

2- فرضيات الدراسة:

تحاول الدراسة التحقق من الفرضيات التالية:

- مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط متوسطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط في المؤسسة التعليمية تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط في المؤسسة التعليمية تعزى لمتغير الخبرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط في المؤسسة التعليمية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3- أهداف الدراسة:

من أهم أسباب اختيار الموضوع أن له أهمية بالغة داخل الحقل التربوي من كل الجوانب النفسية والتربوية، وتسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى أساتذة سنة رابعة متوسط.

2- تهدف الدراسة إلى الكشف على مستويات الضغوط النفسية حسب الجنسين والخبرة المهنية والحالة الاجتماعية للأستاذ.

3- أهمية الدراسة:

إيماناً بأهمية المعلم ودوره الرئيسي في نجاح العملية التعليمية، فهو يعد أحد الركائز الأساسية في هذه العملية، وعلى عاتقه تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى النظام التربوي في أي مجتمع إلى تحقيقها.

وفي هذا التوجه أدرجنا بعض النقاط التي تبرز مدى أهمية الدراسة وهي كالتالي:

- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات.
- تعرف طالب علم النفس بالموضوع عن قرب.
- تزويد الإدارة التربوية باقتراحات وتوصيات هامة.
- إبراز الجوانب النفسية التي تصيب الأستاذ في هذه المرحلة.
- كيفية التوفيق بين الضغوط النفسية والتحليل الدراسي الجيد.

4- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

- ✓ **الضغوط النفسية:**

هي تلك المشكلات والصعوبات المادية والمعنوية التي يتعرض لها الأستاذ على مستوى الأسرة والمدرسة والمحيط، والتي قد ينتج عنيا حالة نفسية تتصف بالضيق والتوتر.

5- الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى:

1.دراسة الحجار ودخان (2005):

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

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

2. دراسة الأهواني (2005):

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

3.دراسة الزيود (2010):

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

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

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

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

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

4.دراسة شحاتة (2010):

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

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

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

خلاصة الفصل

تمهيد:

أصبحت الضغوط النفسية مصاحبة لحياة البشر نتيجة طبيعة الحياة السريعة فقديما كانت الحياة بسيطة وبالتالي لم يكن هناك ما يضغط على أعصاب الناس ويسبب لهم الضغوطات النفسية، بينما في الوقت الحالي مع التطورات والتكنولوجيا المتقدمة أصبح هناك جانب يؤثر على نفسية الأشخاص بسبب كثر المسؤوليات وتشتت ذهن الإنسان في العديد من الجوانب، ويظهر ذلك من خلال تزايد عدد الأشخاص الذين يزورون العيادات النفسية وأصبحنا نسمع كثيرا عن الضغط النفسي.

1- مفهوم الضغط النفسي:

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوطات النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد يعرفه لازاروس الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليه وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الفرص أما وولترجملش فإنه يعرف الضغط النفسي بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير متوقعة وغير مناسبة أما ما اورده جيمسكويك وجوناثان كويك حيث يريان أن الضغط عبارة عن الاستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة واللاشعورية التي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار لكل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظرف الضاغط عند التعرض له. (عبد الرحمن بن سليمان الطريري، 1994).

2- أنواع الضغوط:

✓ **الضغوط الخاصة بالعمل**

إذ لا تستطيع أن تتصور وجود إنسان بلا عمل لأن الشخص يقضي على الأقل من 8_13ساعة من يومه في العمل وبالتالي يواجه العديد من أنواع الضغوط في مجال عمله مثل:

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

✓ **الضغوط خاصة بالمال:**

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

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

2- أسباب الضغط النفسي:

- الإدارة والإشراف السيئ في العمل وما يترتب على ذلك من تسلط إداري.
- الضوضاء وسوء التهوية في بيئة العمل.
- كثرة العمل وصعوبته ومما يفوق قدره.
- نمطية العمل وعدم التجديد فيه مما يجعله ممل.
- عدم المشاركة في مناقشة وتحديد أهداف العمل وحل مشاكله.
- الخلافات التي تحدث بين أعضاء فريق العمل.
- حجم وكثافة العمل.
- ضعف وقلة إمكانيات العمل.
- قلة الأجور التي يحصلون عليها.
- لتعارض بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل.
- غموض وعدم وضوح سلوك وتصرفات الإداريين.
- الشك حول القدرة الشخصية في أداء العمل.
- ضعف الدافعية والحافزية داخل منظومة العمل.
- قلة الدعم الاجتماعي من الزملاء والمشرفين الإداريين.(عبد الرحمان بن سليمان الطريري، 1994).

4- مصادر الضغوط النفسية:

- المشكلات النفسية كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.

- المشكلات الاقتصادية فالأفراد الذين يعانون ضغوط نفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض.

- المشكلات العائلية الأسرية كضغوطات اجتماعية ومشكلات أسرية وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق كلها تعتبر مصادر للضغوط النفسية وتتسبب في ظهور بعض الاضطرابات لدى الفرد.

- الضغوط الاجتماعية والمتمثلة في سوء العلاقات بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.

- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفيسولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب.

- المشكلات الشخصية كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.

- المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز والفشل في الامتحانات.(حمدي علي الفرماوي، 2009).

5- مراحل الضغوط النفسية:

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

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

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

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

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

❖ النسق النظري لهانز سيلي:

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

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

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

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

❖ **النسق النظري سبيلبرجو. 1972**

تعتبر نظرية سبيلبرجو في القلق مقدمة لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظرية في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن القلق شقيق القلق أو القلق العصابي أو الزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية عن الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجو بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد والقلق أصلا.(وليد السيد خليفة ،مراد علي عيسى، 2012)

❖ **نظرية التفسير الفكري لهينري موراي**

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

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

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

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

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

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

❖ نظرية التقدير المعرفي

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

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

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

7- آثار ونتائج الضغوط النفسية:

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

جدول(1) يوضح آثار ونتائج الضغوط النفسية

النتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية لزيادة الضغوط
• **زيادة الأدرينالين بالدم** مما يؤدي إلى	• عدم القدرة على التركيز	• زيادة التوترات الطبيعية والنفسية	• زيادة مشاكل التخاطب المتمثل

تنشيط وزيادة فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب. • زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاذ الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن وأخيرا انهيار جسمي • زيادة إفراز الكولسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم إذا استمر الضغط لفترة	• قرارات متسرعة وخاطئ • يزداد معدل الخطأ. • تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى. • عدم تحري الدقة والحقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة	حيث تقل القدرة على الاسترخاء. • زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيؤ أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة • حدوث تغيرات في صفات الشخصية • تتفاقم المشاكل المتواجدة ويتزايد القلق والحساسية المفرطة • ظهور الاكتئاب	في تزايد التلعثم والتأتأة • نقص في الاهتمامات والتحس والتنازل عن الأهداف الحياتية. • زيادة النسيان. • انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم إلى آخر بدون سبب واضح. • صعوبة في النوم. • الميل لإلقاء اللوم على الغير • إلقاء المسؤوليات على

طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب. • توجد أجهزة أخرى تساعد على التغييرات الفيسيولوجية السابق ذكرها. • امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة والأمعاء إلى الرئتين وإذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.		• فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة.	الآخرين. • ظهور نماذج سلوكية شاذة • حل المشاكل بمستوى سطحي

(عقون آسيا ،2011).

8- إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي:

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

1.8. تعديل القوى البيئية:

فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر، والبعد عن الموقف المثير للضغط قديؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط النفسية.

وقد استخدم المختصون في الصحة النفسية وسائل متعددة لتعديل القوى البيئية المؤثرة في الإنسان ومنها:

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

2.8. العلاج السلوكي المتعدد الأوجه:

الخطة العلاجية يجب أن تشتمل على:

- ✓ إطلاع من خلال التحاور بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه وإعطائه أمثلة من حياته الشخصية على الأخطاء الفكرية، والتشويهات المعرفية التي يقوم والتي تؤدي إلى نحو مباشر إلى الضغوط المختلفة التي يعاني منها.
- ✓ التعديل المباشر للسلوك اللاتوافقي من خلال تدريب المريض على اكتساب مهارات تعديل السلوك المرضي عن طريق الاسترخاء(محمد علي كامل، 2004).

ويقترح "هاربرتبنسون" لقيام بعملية الاسترخاء ما يلي:

- إيجاد محيط هادئ.

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

3.8. العلاج التأملي:

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

4.8. اللياقة الصحية:

يعد النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية من العوامل التي يبين البحث العلمي أهميتها في التقليل من الضغوط النفسية بحيث تلعب الأغذية التي يتناولها الفرد دورا هاما في مقارنة انعكاس الضغط النفسي، ولذلك ينصح بتناول أغذية

متوازنــة، تســتطيع التعــويض الــنقص فــي الفيتامينــات والأمـلاح المعدنيـة، ويكون لـها مفعول مهدئ للجهاز العصبي.

كمــا تكمــن أهميــة التمــارين الرياضــية فـي إحراقهــا لمــادة الأدرينــالين والمــواد الكيماويــة الأخــرى الــتي يفرزهــا الجسـم في الــدم خــلال تعرضــه للضــغط المســتمر. (عبد الرحمان بن سليمان الطريري، 1994).

9- تأثير الضغط على الأداء:

وينقسم هذا النوع إلى ما يلي:

1.9. الضغوط البيئية:

تنــتج مــن مصــادر مختلفــة كالضــوء أو الحــرارة أو الــبرودة أو الازدحــام أو تغيــير المكــان، وتعــرض الفــرد لضــغوط عاليــة تــؤثر ســلبا علــى كفاءاتــه وقدراتــه، لــذلك مــن المفيـد بـل ومـن المطلـوب معرفـة قـدرة الفـرد علـى تحمـل الضـغوط وإمكانيـة الإنسـان أن يتكيـف مـع مـدى واسـع مـن المتغـيرات البيئيـة الـتي تـؤثر عليـه ويحـاول بـالأجهزة الحسـية أن يتغلـب عليهـا.(سمير شيخاني، 2007)

العـين تقـرأ وتتعـرف علـى الأشـكال المختفيـة مـع تغيـير كثافـة الضـوء، أمـا الأذن تسـتقبل أصوات متعـددة التفـاوت في الشـدة والنـبرة ورغم ذلك يستطيع الإنسان أداء عمله.

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

2.9. الضغط المناسب:

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

خلاصة الفصل:

للتخلص والتخفيف من الضغوطات من النفسية التي يتعرض لها المعلم لابد من معرفة أسباب هذه الضغوط ومحاولة تغييرها فإن كان الشخص غير قادر على تغيير هذه الوظيفة فلابد من تغيير الأفكار السلبية عن هذا العمل أو تغيير ردود الأفعال تجاه ما يسبب التوتر في العمل.

الجانــب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

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

خلاصة الفصل

تمهيد:

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

1- منهج الدراسة:

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

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

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

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

2- أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على أداة الاستبيان وهو كالآتي:

- ✓ **أداة الاستبيان:**

تعتبر الاستبانة أداة مهمة في عملية جمع البيانات يعتمدها الباحث من أجل الإحاطة بجميع جوانب موضوعه، عن طريق مجموعة أسئلة مدونة ومنظمة يتم طرحها على أفراد العينة بغية التحقق من فرضيات البحث، ويتم تعريف الاستبيان على أنه: " تقنية مباشرة لطرح الأسئلة على الأفراد وبطريقة موجهة ذلك أن صيغ الإجابات تحدد مسبقا، هذا يسمح بالقيام بمعالجة. كمية بهدف اكتشاف علاقات رياضية وإقامة مقارنات كمية".(رقاني وصنقلي، 2020، 48).

وقد احتوت الاستمارة على 39 سؤالا بحيث تم تقسيمها إلى محورين:

أولا- يتعلق بالمعلومات العامة

ثانيا- مقياس الضغوط النفسية

3- الدراسة الاستطلاعية:

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

4- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

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

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

1.4. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في متوسطات بلدية الوادي وكانت على عينة قوامها (30) أستاذ وأستاذة، وقد اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة.

جدول(2) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	العدد
ذكور	9
إناث	21
المجموع	30

يبين الجدول السابق عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس، حيث تتشكل من30 مفردة مقسمة إلى 21أستاذة، و9أساتذة.

5- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

1.5.الصدق:

أ - الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

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

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{22}$) لحساب قيمةT لعينتين مستقلتين، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول(3) يوضح قياس الصدق التمييزي للمقياس

البيانات الإحصائية / المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمةf المحسوبة	دلالةf	قيمةTالم حسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
عليا	8	108.38	3.739	0.091	غير دالة إحصائيا	10.331	0.000	14	دالة إحصائيا
دنيا	8	84.25	5.445						

من خلال الجدول(03)، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 108.38 وانحرافها المعياري يساوي 3.739، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 84.25 وانحرافها المعياري يساوي 5.445، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.091 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن المجموعة العليا و الدنيا متجانستين، في حين نجد أن قيمة T تساوي 10.331 عند مستوي دلالة 0.000 وهي اقل من مستوى معنوية 0.01 مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين، وعليه يمكن القول بأن المقياس صادق.

ب – صدق المحتوى (الإلتساق الداخلي):

قمنا بحساب صدق المحتوى للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بند من بنود عن الدرجة الكلية للمقياس.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية($SPSS_{22}$) لحساب قيمة r لكل بند فنتحصل على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول(4) يوضح حساب صدق المحتوى للمقياس

بنود مقياس المرونة النفسية	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط r	مستوى الدلالة
1	30	0.864	دالة إحصائيا عند 0.01
2		0.637	دالة إحصائيا عند 0.01
3		0.823	دالة إحصائيا عند 0.01
4		0.764	دالة إحصائيا عند 0.01
5		0.654	دالة إحصائيا عند 0.01

6	0.695		دالة إحصائيا عند 0.01
8	0.657		دالة إحصائيا عند 0.01
9	0.886		دالة إحصائيا عند 0.01
10	0.733		دالة إحصائيا عند 0.01
11	0.637		دالة إحصائيا عند 0.01
12	0.731		دالة إحصائيا عند 0.01
13	0.813		دالة إحصائيا عند 0.01
14	0.884		دالة إحصائيا عند 0.01
15	0.726		دالة إحصائيا عند 0.01
16	0.876		دالة إحصائيا عند 0.01
17	0.716		دالة إحصائيا عند 0.01
18	0.889		دالة إحصائيا عند 0.01

19	0.680		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
20	0.801		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
21	0.636		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
22	0.749		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
23	0.784		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
24	0.927		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
25	0.783		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
26	0.743		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
27	0.665		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01
28	0.959		دالـة إحصـائيا عنـد 0.01

29		0.602	دالة إحصائيا عند 0.01
30		0.883	دالة إحصائيا عند 0.01
31		0.612	دالة إحصائيا عند 0.01
32		0.690	دالة إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول (04) نجد أن قيمة معامل الارتباط R بين بنود المقياس والدرجة الكلية تتراوح بين (0.602 و 0.959)، وهي تدل على وجود علاقة قوية بين البنود والدرجة الكلية للمقياس، ومستوى الدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.01، إذا هي دالة إحصائيا عند 0.01، وعلية نقول المقياس صادق.

2.5. الثبات:

أ – التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{22}$)، النتائج مدونة في الجدول التالي:

جدول(5) يوضح قياس ثبات المقياس

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
الضغوط النفسية	32	0.510	دالة إحصائيا

من خلال الجدول (05) نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس، درجة التناسق الداخلي لكل بنود المقياس تساوي 0.510وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن المقياس ثابت.

ب – التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/ سفلي)، ثم حساب معامل الارتباط **بيرسون** بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية ($SPSS_{22}$)، النتائج مدونة بالجدول التالي:

جدول (6) يوضح قياس قيمة R

المؤشرات الإحصائية	قيمةr المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بيرسون قبل التعديل	0.437	29	دالة إحصائيا عند 0.01
سبرمان بعد التعديل	0.608		

من خلال الجدول (06) نلاحظ أن قيمةr المحسوبة قبل التعديل **بيرسون** تساوي 0.437، وفي الحقيقة قيمة rالمعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس،

توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة **r** الحقيقية بعد التعديل **سبرمان** تساوي0.608، فهي دالة عند مستوى معنوية0.01، وعليه يمكن القول بأن المقياس ثابت.

6- مجالات الدراسة:

لقد تحددت مجالات الدراسة كالتالي:

1.6. المجال المكاني:

لقد تحدد المجال المكاني لدراستنا حتى تتمكن مجموعة البحث من جمع المعلومات وحقائق كافية عن موضوع الدراسة المتمثل في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا من خلال تحديد الأساتذة كعينة، أجريت هذه الدراسة ببعض متوسطات بلدية الوادي.

2.6. المجال البشري:

المجال البشري في هذه الدارسة: هو أساتذة الطور المتوسط بمتوسطات بلدية الوادي.

3.6. المجال الزماني:

من المعروف أن لكل دراسة وقت محدد ينزل فيه الباحث العلمي إلى الميدان، وفي دراسة الحالية قمنا بدراسة استطلاعيه ببعض متوسطات بلدية الوادي ابتداء من تاريخ: 2021/05/19 إلى غاية 2021/06/04 إذ دامت الدراسة حوالي خمسة عشر يوما، حيث تم خلالها التعرف على بعض الحقائق والتأكد من صدق وثبات المقياس، وبعد ذلك تم توزيع الاستبيان على العينة الأساسية بتاريخ: 2021/06/10 وتم استرجاعه بعد يوم من تسليمه أي بتاريخ 2021/06/11.

7- مجتمع وعينة الدراسة:

1.7.مجتمع الدراسة:

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

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

وفي دراستنا مجتمع الدراسة واسع وشامل حيث يتكون من جميع أساتذة الطور المتوسط بمتوسطات بلدية الوادي، وتم اختيار عينة عشوائية ممثلة لهذا المجتمع مكونة من 50 أستاذ وأستاذة، وذلك نظرا لصعوبة الدراسة على جميع مفردات مجتمع البحث الذي تم إجراء الدراسة الميدانية فيه، بالإضافة إلى اختصار الجهد والوقت.

2.7.عينة الدراسة:

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

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

لقد تم في بحثنا هذا اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة الكلي وقد تم توزيع 50 استمارة على 50 أستاذ وأستاذة ببعض متوسطات بلدية الوادي.

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

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

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

خلاصة الفصل:

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

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض نتائج البيانات الشخصية
2. عرض نتائج فرضيات الدراسة

1.2. عرض نتائج الفرضية العامة

2.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات

1.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة

2.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

4.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

5.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

خلاصة الفصل

تمهيد:

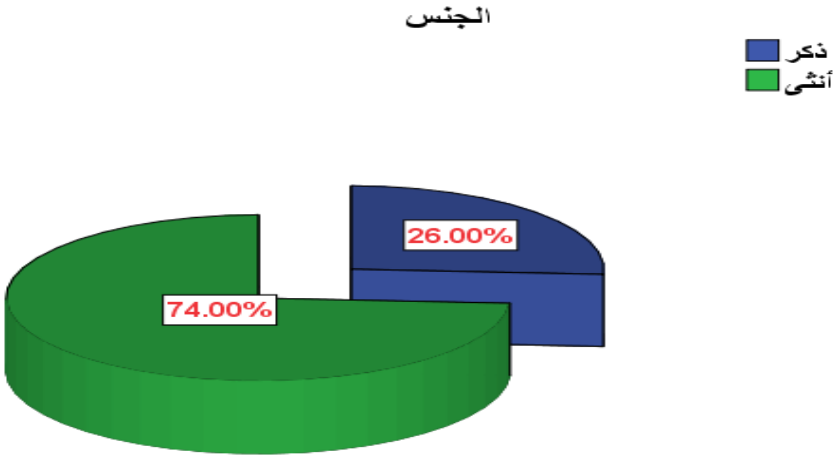
من خلال الفصل الرابع تعرفنا على الإجراءات الميدانية للدراسة، من ثم يأتي هذا الفصل للوقوف على ما أسفر عليه واقع الدراسة من نتائج التي تحصلنا عليها، ومن ثم نقوم بتحليلها وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وإبراز مدى قبول الفرضيات من عدمها بناءا على نتائج المعالجة الإحصائية التي قمنا بها.

1- عرض نتائج البيانات الشخصية:

1.1.الجنس:

جدول(7) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الجنس(ذكر، أنثى)

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكر	13	% 26
أنثى	37	74%
المجموع	05	100%



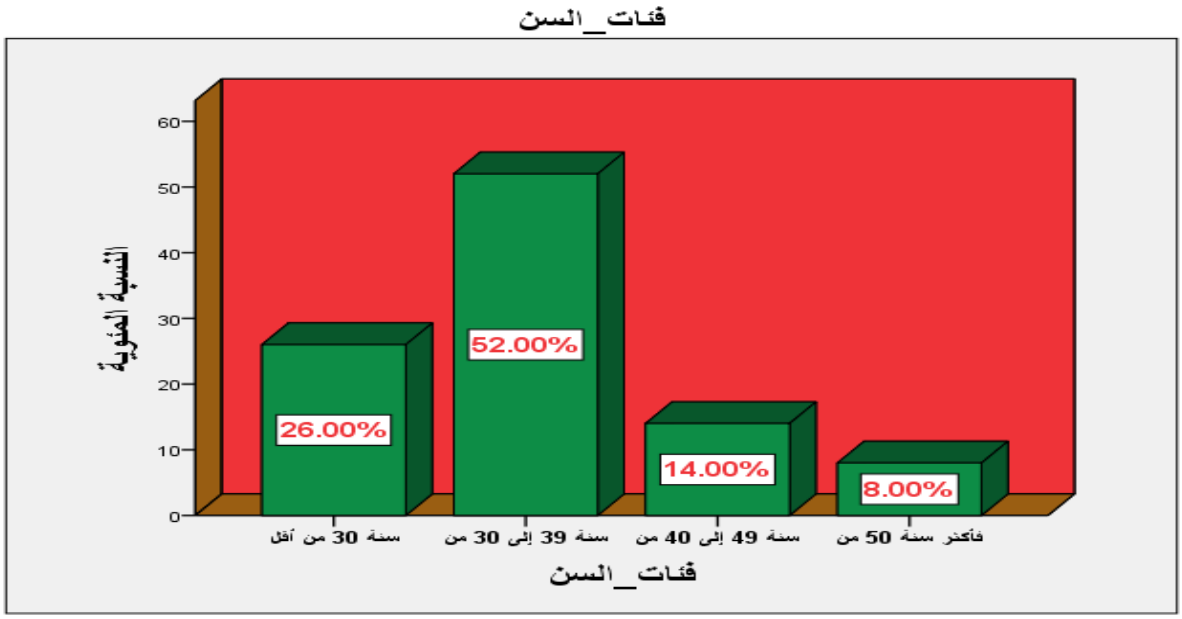
رسم توضيحي 1 لتوزيع ونسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثى)

من خلال قراءتنا للجدول (07) و الرسم التوضيحي رقم (01) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير الجنس، حيث نجد عدد الذكور 13أستاذ بنسبة 26% وعدد الإناث 37أستاذة بنسبة 74%.

2.1.السن:

جدول(8) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب السن

السن	العدد	النسبة المئوية %
أقل من 30 سنة	13	% 26
من 30 إلى 39 سنة	26	52%
من 40 إلى 49 سنة	7	% 14
50 سنة فأكثر	4	8%
المجموع	50	100%



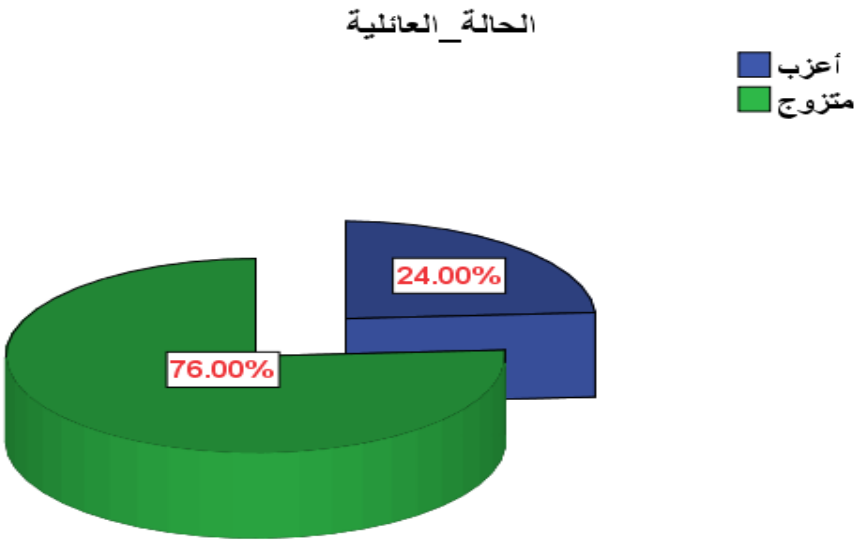
رسم توضيحي(2) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب السن

من خلال قراءتنا للجدول (08) و الرسم التوضيحي رقم (02) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير السن، حيث نجد عدد الذين أعمارهم أقل من 30 سنة 13 أستاذ وأستاذة بنسبة 26%، وعدد الذين أعمارهم بين 30 و 39 سنة 26 أستاذ وأستاذة بنسبة 52 %، وعدد الذين أعمارهم بين 40 و 49 سنة 7 أساتذة بنسبة 14 %،وعدد الذين أعمارهم من 50 سنة فأكثر 4 أساتذة بنسبة 8%.

3.1.الحالة العائلية:

جدول(9) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الحالة العائلية

الحالة العائلية	العدد	النسبة المئوية %
أعزب	12	%24
متزوج	38	67%
المجموع	05	100%



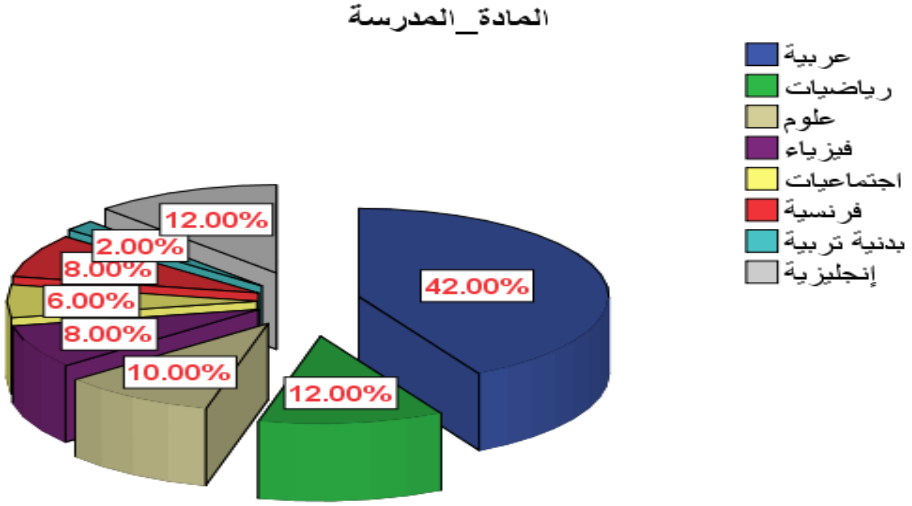
رسم توضيحي(3) لتوزيع ونسبة العينة حسب الحالة الاجتماعية

من خلال قراءتنا للجدول (09) و رسم توضيحي رقم (03) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير الحالة العائلية، حيث نجد عدد العزاب12أستاذوأستاذة بنسبة 24% وعدد المتزوجين38أستاذ وأستاذة بنسبة 76%.

4.1.المادة المدرسة:

جدول(10) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب المادة المدرسة

المادة المدرسة	العدد	النسبة المئوية %
عربية	21	%42
رياضيات	6	12%
علوم	5	% 10
فيزياء	4	%8
اجتماعيات	3	% 6
فرنسية	4	%8
تربية بدنية	1	% 2
إنجليزية	6	%12
المجموع	05	100%



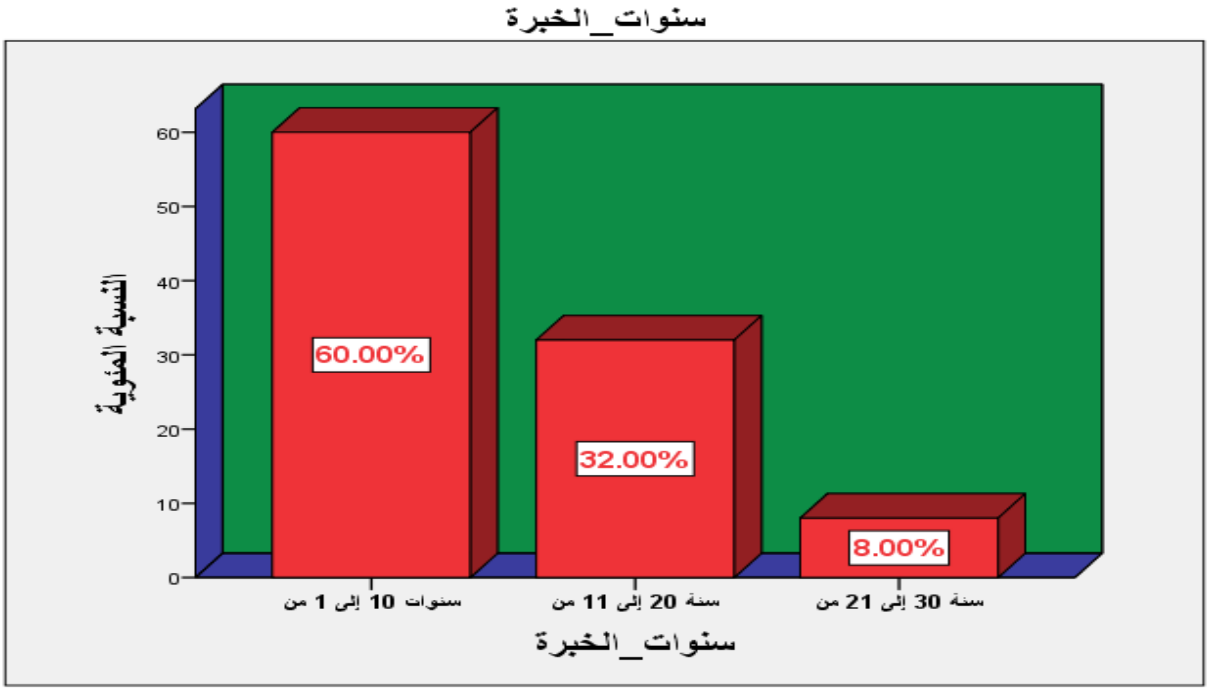
رسم توضيحي (4) لتوزيع ونسبة العينة حسب المادة المدرسة

من خلال قراءتنا للجدول (10) والرسم البياني رقم (04) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير المادة المدرسة، حيث نجد عدد أساتذة العربية21أستاذ وأستاذة بنسبة 42% وعدد أساتذة الرياضيات6 أساتذة بنسبة 12%، وعدد أساتذة العلوم 5 أساتذة بنسبة 10% وعدد أساتذة الفيزياء 4أساتذة بنسبة 8%، وعدد أساتذة الاجتماعيات 3 أساتذة بنسبة 6% وعدد أساتذة الفرنسية 4أساتذة بنسبة 8%، وعدد أساتذة التربية البدنية أستاذ واحد بنسبة 2% وعدد أساتذة الإنجليزية 6 أساتذة بنسبة 12%.

5.1.عدد سنوات الخبرة:

جدول(11) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب عدد سنوات الخبرة

عدد سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية %
من 1 إلى 10 سنوات	30	% 60
من 11 إلى 20 سنة	16	32%
من 21 إلى 30 سنة	4	% 8
المجموع	50	100%



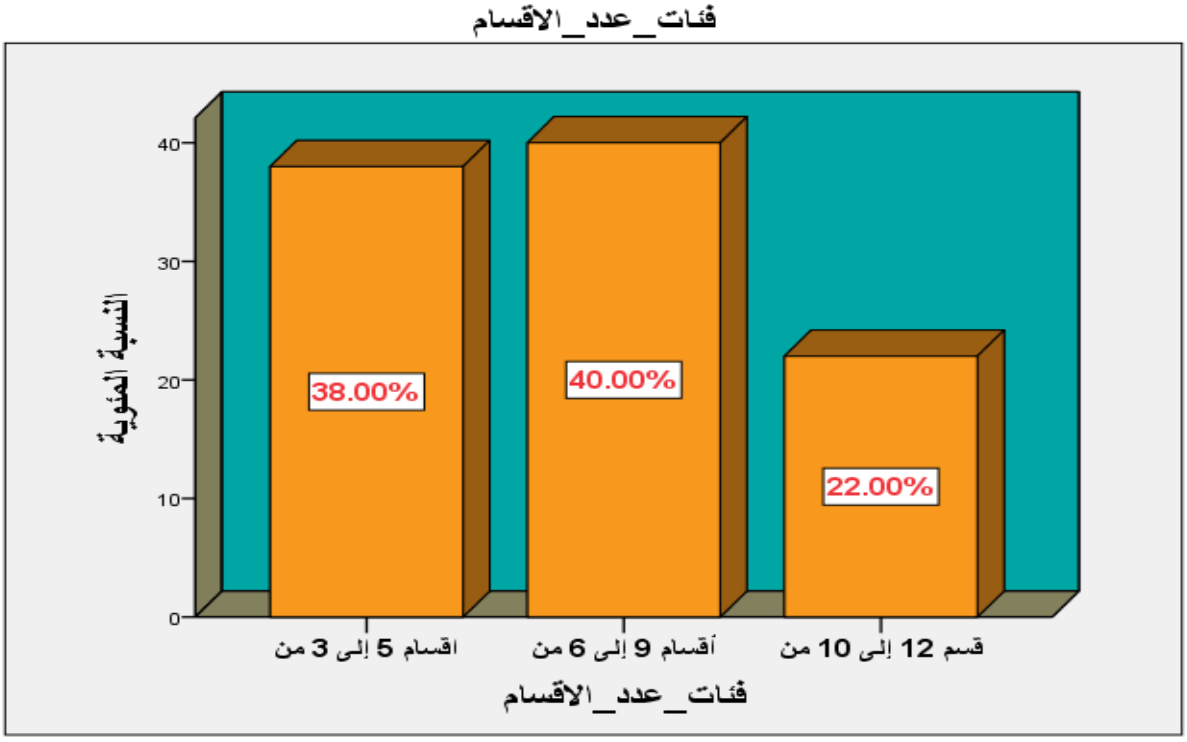
رسم توضيحي (5) لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد سنوات الخبرة

من خلال قراءتنا للجدول (11) و الرسم البياني رقم (05) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير عدد سنوات الخبرة، حيث نجد عدد الذين لديهم خبرة من 1إلى 10 سنوات 30 أستاذ وأستاذة بنسبة 60%، وعدد الذين لديهم خبرة من 11 إلى 20 سنة 16 أستاذ وأستاذة بنسبة 32 %، وعدد الذين لديهم خبرة من 21 إلى 30 سنة 4 أساتذة بنسبة 8%.

6.1. عدد الأقسام المدرسة:

جدول12 يوضح توزيع ونسبة العينة حسب عدد أقسام المدرسة

عدد الأقسام المدرسة	العدد	النسبة المئوية %
من3 إلى 5أقسام	19	%38
من6 إلى 9أقسام	20	40%
من10 إلى 12قسم	11	%22
المجموع	50	100%



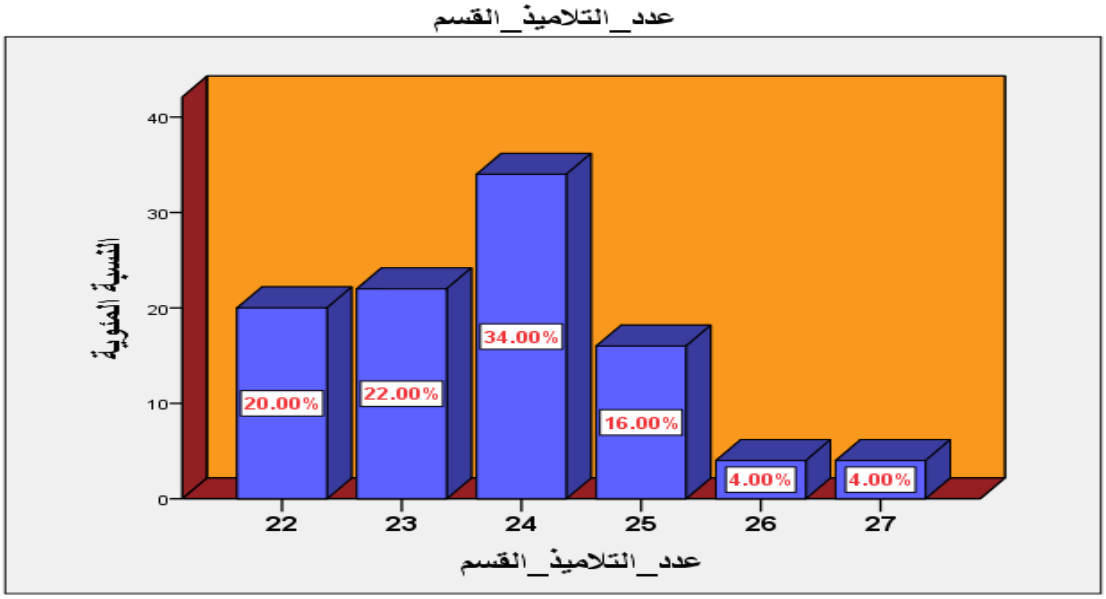
رسم توضيحي (6) لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد الأقسام المدرسة

من خلال قراءتنا للجدول (12) و الرسم التوضيحي رقم (06) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير عدد الأقسام المدرسة، حيث نجد عدد الذين يدرسون من 3 إلى 5أقسام19 أستاذ وأستاذة بنسبة 38%، وعدد الذين يدرسون من 6 إلى 9أقسام20 أستاذ وأستاذة بنسبة 40%، وعدد الذين يدرسون من 10 إلى 12قسم11أستاذ وأستاذة بنسبة 22%.

7.1.عدد التلاميذ في القسم الواحد:

جدول(13) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب عدد التلاميذ في القسم الواحد

عدد التلاميذ في القسم الواحد	العدد	النسبة المئوية %
22	10	% 20
23	11	22%
24	17	% 34
25	8	% 16
26	2	% 4
27	2	% 4
المجموع	05	100%



رسم توضيحي (7) لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد التلاميذ في القسم الواحد

من خلال قراءتنا للجدول (13) و الرسم التوضيحي رقم (07) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد تبعا لمتغير عدد التلاميذ في القسم الواحد، حيث نجد عدد لديهم 22 تلميذ في القسم 10أساتذة بنسبة 20%، وعدد الذين لديهم 23 تلميذ في القسم 11أستاذ بنسبة 22%،وعدد الذين لديهم 24 تلميذ في القسم 17أستاذ بنسبة 34%، وعدد الذين لديهم 25 تلميذ في القسم 8أساتذة بنسبة 16%، وعدد الذين لديهم 26 تلميذ في القسم أستاذين بنسبة 4%، وعدد الذين لديهم 27 تلميذ في القسم أستاذين بنسبة 4%.

2- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:

1.2.عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه: **مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط متوسطة.**

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينة واحدة على متوسط فرضي، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{22}$)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (14) يوضح اختبار"ت" لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط

البيانات الإحصائية / المتغير	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	50	3.04	0.267	3	1.19	49	دال إحصائيا

من خلال الجدول (14) نجد أن عدد الأفراد يساوي 50 أستاذ وأستاذة، وأن المتوسط الحسابي يساوي 3.04، بانحراف معياري يساوي 0.267، وأن المتوسط الفرضي يساوي 3 في حين بلغت القيمة المحسوبة لاختبار "ت" تساوي1.19، وهي غير دالة إحصائيا عند درجة الحرية 49، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الضغوط النفسية والمتوسط الفرضي للضغوط النفسية، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية متساوي مع المتوسط الفرضي للضغوط النفسية، ومنه نقول أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة متوسط وعليه نقبل الفرضية العامة القائلة بأنه: **مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط متوسطة.**

2.2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزي لمتغير الجنس (ذكر، انثى).**

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(15) يوضح قيمة T ودلالتها الاحصائية للفروق بين الجنسين (ذكر، انثى) في متغير الضغوط النفسية

البيانات الإحصائية / الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f المحسوبة	دلالة f	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
ذكور	13	2.918	0.233	0	غير دالة إحصائيا	2.05	0.046	48	دالة إحصائيا
إناث	37	3.089	0.267						

من خلال الجدول (15)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 2.918 وانحرافهم المعياري يساوي 0.233، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 3.089 وانحرافهم المعياري يساوي 0.267، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة الذكور والإناث متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي 2.05، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.046 وهي

أقل من 0.05 وعلية الاختبار دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 48، بناءا على ذلك نقبل الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزي لمتغير الجنس (ذكر، انثى).**

3.2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزي لمتغير سنوات الخبرة (من1 إلى 10 سنوات، من 11 إلى 20 سنة، من 21 إلى 30 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(16) قيمة F ودلالتها الاحصائية للفروق بين سنوات الخبرة في متغير الضغوط النفسية

المتغير	البيانات الإحصائية / سنوات الخبرة	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة Sig	القرار الإحصائي
الضغوط	من 1 إلى 10 سنوات	30	3.112	0.246	2.857	0.067	غير دالة إحصائيا

النفسية	**من 11 إلى 20 سنة**	**16**	**2.922**	**0.294**			
	من 21 إلى 30 سنة	**4**	**3.031**	**1441.**			

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (16) أنه بالنسبة المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة من 1 إلى 10 سنوات تساوي 3.112 وانحرافهم المعياري يساوي 0.246، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة من 11 إلى 20 سنة تساوي 2.922 وانحرافهم المعياري يساوي 0.294، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة من 21 إلى 30 سنة تساوي 3.031 وانحرافهم المعياري يساوي 0.144، في حين بلغت قيمة " F "2.857ومستوى دلالة هي **Sig** تساوي 0.067 وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دال إحصائيا، ومنه نرفض الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأنه :**توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة (من1 إلى 10 سنوات ، من 11 إلى 20 سنة ، من 21 إلى 30 سنة)**، ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة(من1 إلى 10 سنوات، من 11 إلى 20 سنة، من 21 إلى 30 سنة).**

4.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية (أعزب، متزوج).**

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(17) قيمةT ودلالتها الاحصائية للفروق بين الحالتين العائلية (أعزب، متزوج) في متغير الضغوط النفسية

البيانات الإحصائية / الحالة العائلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f المحسوبة	دلالة f	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
أعزب	3.067	0.198	1.459	غير دالة إحصائيا	0.330	0.74	48	غير دالة إحصائيا
متزوج	3.037	0.287						

من خلال الجدول (17)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة العزاب يساوي 3.067 وانحرافهم المعياري يساوي 0.198، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة المتزوجين يساوي 3.037وانحرافهم المعياري يساوي 0.287، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.459وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة العزاب و المتزوجين متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي0.330، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.74 وهي أكبر من 0.05 وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 48، بناءا على ذلك نرفض الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية(أعزب، متزوجة)**، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية(أعزب، متزوجة)**

3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات:

1.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة:

من خلال نتائج الفرضية العامة والتي أسفرت على أنه مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط متوسطة، واستنادا إلى نتائج الدراسة التي تم اختيار عينتها من أساتذة التعليم المتوسط، وقد تم التأكد من صحة هذه الفرضية بعدما تم تطبيق اختبار ت لعينة واحدة على متوسط فرضي، فكانت النتائج المتحصل عليها، أن قيمة المتوسط الحسابي تساوي 3.04، وانحرافها المعياري يساوي 0.267، وأن المتوسط الفرضي يساوي 3 في حين بلغت القيمة المحسوبة لاختبار "ت" تساوي1.19،وهي غير دالة عند درجة حرية 49، ومنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للضغوط النفسية والمتوسط الفرضي للضغوط النفسية، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية بالتقريب متساوي مع المتوسط الفرضي للضغوط النفسية، ومنه نقول أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة متوسط، بناءا علي ذلك تم القبول الفرضية العامة القائلة بأنه: **مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط متوسطة**.واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

ويمكن تفسير هاته النتيجة لتأقلم الأساتذة وكل الطاقم التربوي على إتباع أطر البروتوكول الصحي ومحاولة التعايش مع ظروف الجائحة، كما أن استمرار العمل بالتفويج في التدريس ونقص عدد التلاميذ في الفوج الواحد أدى إلى ارياحية العمل لدى الأساتذة، بحكم التباعد الجسدي وإتباع القواعد الصحية، كل ذلك ساهم في التقليل من مستوى الضغط النفسي الزائد المطبق على الطاقم التربوي بما فيهم الأساتذة، حيث أن السياسة العامة المتبعة من قبل وزارة التربية بتطبيق الإجراءات الاحترازية والتزام الجميع بذلك مما ساهم في التقليل من عوارض القلق والتوتر والانفعال والشعور بالضيق لدى الأساتذة، حيث أدى إلى تخفيض درجة الخوف من الجائحة والتأقلم معها في ظل استمرارها، بالإضافة إلى اتخاذ الدولة لتدابير التلقيح وتوفير المعدات الصحية، كل ذلك جعل مستوى الضغوط النفسية لدى معظم الأساتذة متوسطة.

2.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي أسفرت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس،

حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 2.918 وانحرافهم المعياري يساوي 0.233، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 3.089 وانحرافهم المعياري يساوي 0.267، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة الذكور و الإناث متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي 2.05، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.046 وهي أقل من 0.05 وعلية الاختبار دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 48، بناءا على ذلك تم قبول الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى).**

ويمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس، حيث تشير النتائج إلى أن الإناث أكثر عرضة للضغوط النفسية من الذكور لدى أساتذة التعليم المتوسط، وهذا راجع إلى طبيعة الإنسان حيث أن العنصر النسوي يعاني من الضغوط النفسية أكثر من خلال التركيبة البيولوجية والنفسية وشدة التحمل التي تكون ضعيفة مقارنة بالذكور، حيث أن الإناث والذكور غير متساويين في درجة الضغوط النفسية، بسبب أن المرأة لا تستخدم التخطيط لحل المشاكل مثل الرجل ولا تتحكم في نفسيتها مثله، كما أنها تتجنب تحمل المسؤولية والانتماء وتسعى إلى الهروب وعدم المواجهة مثل الرجل مما يؤثر ذلك على نفسيتها أكثر من الرجل، حيث أن كثير من الصعوبات التي يواجهها الأساتذة مثل: اكتظاظ الأقسام وقلة الوسائل البيداغوجية وضغوط الإدارة ومتطلبات المناهج وساعات العمل...إلخ، كلها تؤثر سلبا على نفسية الإناث أكثر من

الذكور، بالرغم من أن كلا الجنسين الذكور والإناث يعانون نفس الضغوط ويمارسون نفس المهام ولديهم نفس البيئة المهنية، إلا أن عنصر الإناث أكثر تعرضا للضغوط بسبب الطبيعة النفسية للإناث.

3.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي أسفرت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة من 1 إلى 10 سنوات تساوي 3.112 وانحرافهم المعياري يساوي 0.246، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة من 11 إلى 20 سنة تساوي 2.922 وانحرافهم المعياري يساوي 0.294، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة من 21 إلى 30 سنة تساوي 3.031 وانحرافهم المعياري يساوي 0.144، في حين بلغت قيمة "F"2.857ومستوى دلالة هي **Sig** تساوي 0.067 وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دال إحصائيا، ومنه تم رفض الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأنه :**توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة (من1 إلى 10 سنوات، من 11 إلى 20 سنة، من 21 إلى 30 سنة)**، وتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بأنه: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة(من1 إلى 10 سنوات، من 11 إلى 20 سنة، من 21 إلى 30 سنة).**

ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وذلك من خلال عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية يتبين أن الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بسبب مختلف التغيرات التي مست المنظومة التربوية في ظل جائحة كورونا غير مرتبطة بسنوات الخبرة، وهذا راجع إلى التساوي في مستوى الضغوط النفسية بالنسبة للأساتذة الذين لديهم فترة زمنية طويلة في العمل مع الأساتذة الذين لديهم فترة زمنية قصير في العمل وكذا الملتحقون الجدد بالمهنة مما قد يرجع ذلك إلى تلك القيم التنظيمية التي يلتزم بها بالتساوي القدماء مع الجدد، بالإضافة إلى الأعراف والأخلاقيات التي أصبحت جزءا مقبولا لدى الجميع، وأن بيئة العمل الواحدة تفرض توحيد الأفكار والمشاعر وتلزمهم نفس الظروف على تقبل الوظيفة بكل المساوئ والمحاسن، فهم متقاربون في درجة الضغوط النفسية ويعود ذلك إلى البنية المتشابهة في التفاصيل التي يعيشونها وإدراكهم للضغوط بشكل متساوي بحيث يتعاملون معها بالطريقة ذاتها، حيث أن اندماج الأساتذة حديثي الخبرة مع زملائهم أكسبهم قدرا كافيا من الخبرة الخاصة وإحاطة بكل الضغوط والاعتياد عليها وكيفية التعامل معها، وأكسبهم بناء علاقات مع زملائهم وتحمل المسؤولية مما جعلهم يتساوون مع الأساتذة القدامى من ناحية مستوى الضغوط النفسية.

4.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي أسفرت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية، حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة العزاب يساوي 3.067 وانحرافهم المعياري

يساوي 0.198، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة المتزوجين يساوي 3.037 وانحرافهم المعياري يساوي 0.287، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.459 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة العزاب و المتزوجين متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي0.330، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.74 وهي أكبر من 0.05 وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 48، بناءا على ذلك تم رفض الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية (أعزب، متزوجة)**، وتم قبول الفرض الصفري القائل بأنه: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية (أعزب، متزوجة).**

ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية، وذلك من خلال عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة يتبين أن الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط غير مرتبطة بالحالة العائلية للأستاذ حيث أن الوسط المهني في مكان العمل موحد، وبذلك يكون مستوى الضغط متساوي لجميع الأساتذة سواء المتزوجين أو العزاب، إذ أن الحالة العائلية لا تؤثر سلبا على مستوى مردود الأساتذة ولا تؤدي دورا أساسيا في الكشف على الضغوط النفسية، وهذا راجع ربما لأن الأساتذة لا يحاولون التعبير عن حالتهم الاجتماعية ومعاناتهم وأنهم لا يربطون ما هو اجتماعي في حياتهم الأسرية والاجتماعية بما هو مهني في حياتهم المهنية والوظيفية، ويرجع ذلك للالتزام المهني ومحاولة إخفاء مشاكلهم وأزماتهم الاجتماعية والأسرية.

خلاصة الفصل:

وفي الأخير فإنه ومن خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة عبر مراحل وخطوات اتضح أن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم متوسطة، بسبب مختلف التغيرات التي مست المنظومة التربوية في ظل جائحة كورونا، وهذا ما يفسر أن الفرضية الرئيسية محققة وتم التأكد من ذلك من خلال اختبار الفرضيات بأساليب إحصائية، باستعمال برنامج SPSS وكذلك اختبار "ت" تاست لعينة واحدة وعينتين مستقلتين وتحليل التباين الأحادي.

الخاتمة

الخاتمــة:

وصفوة القول فإن الضغوط النفسية من الموضوعات الحديثة التي هي تحت مظلة علم النفس فقد زاد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة خاصة في ظل جائحة كورونا، هذا ما دفعنا إلى دراستها وقياس مستواها لدى أساتذة التعليم المتوسط.

ومن خلال نتائج الدراسة تبين لنا أن:

- مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم سنة الرابعة متوسط متوسطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الخبرة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة العائلية.

ومن هنا يمكن أن مختلف التغيرات التي مست المنظومة التربوية جراء جائحة كورونا خاصة الخوف من العدوة بالفيروس وكذا ضغط الإجراءات الصحية وتذبذب توقيت العمل، أدى إلى ضغط نفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط بنسبة متوسطة، وهذا هو اللبنة الأساسية وحوصلة هاته الدراسة.

التوصيات والاقتراحات

من خلال دراستنا الحالية نعطي بعضا من التوجيهات والتوصيات المتواضعة وهي كالتالي:

- تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- لا بد من الاستثمار في رعاية الصحة النفسية.

- الاستعانة بمراكز البحوث النفسية والتربوية ذوي الخبرة والاختصاص بعقد الندوات وورش العمل وحملات توعية الجميع أثناء انتشار الأوبئة والأمراض للالتزام بضرورة الحجر الصحي كأداة للوقاية للتقليل من الضغوطات وانفعالاتهم ومشاكلهم النفسية.

- تفعيل دور الجمعيات التربوية ذات صلة بمهام وأهداف خاصة لتزويد الأفراد بمهارات الاتصال والتخاطب أثناء انتشار الجائحة للتقليل من العدوة والتقليل من الخسائر البشرية والمادية.

- إقامة برامج إرشادية نفسية تربوية للدعم النفسي ومساعدة الأساتذة في تخطي الأزمة.

قائمـــة المراجـــع

قائمة المراجع:

1. حمدي علي الفرماوي ورضا عبدالله(2009): **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة،** (ط1)، عمان الأردن، دار الصفاء.

2. رقاني شريفة وصنقلي عائشة(2020): **الالتزام التنظيمي وأثره على أداء العاملين،** جامعة أدرار، الجزائر.

3. ريما ماجد(2016): **منهجية البحث العلمي،** (د ط)، مؤسسة فريدريش للنشر.

4. سمير شيخاني(2007): **الضغط النفسي طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية،** (ط1)، بيروت، لبنان، دار الفكر العربي،

5. عبد الحق علي إبراهيم(2015): **دور السلوك التنظيمي في أداء المنظمات،** مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الفلسفة في إدارة الأعمال، جامعة السودان، كلية الدراسات العليا، الخرطوم(السودان).

6. عبد الرحمان سليمان الطريري(1994): **الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته،** (ط1)، الأردن، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

7. عقون آسيا(2012): الضغط **النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة،** جامعة فرحات عباس، سطيف.

8. فاروق السيد عثمان: **القلق وإدارة الضغوط النفسية،** (ط1)، القاهرة ، مصر، دار الفكر العربي.

9. كمال دشلي(2016): **منهجية البحث العلمي،** منشورات جامعة حمادة، كلية الاقتصاد.

10. كمال سالم أبو ضاهر(2017): **العينات الإحصائية،** غزة ، فلسطين.

11. محمد حسن غانم(2000): **مقدمة في علم الصحة النفسية،** (ط1)، مصر، المكتبة المصرية الإسكندرية.

12. محمد زياد حمدان: **البحث العلمي كنظام،** دار التربية الحديثة،(د ط)، الأردن.

13. محمد سرحان علي محمود: **مناهج البحث العلمي**، (ط3)، الجمهورية اليمنية، دار الكتب.

14. محمد علي كامل(2004): **الضغوط النفسية ومواجهته**، القاهرة ، مكتبة ابن سينا.

15. محمد منير حجاب(2000): **الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية**، جامعة جنوب الوادي، دار الفجر للنشر،.

16. مروان عبد المجيد(2002): **تعلم العيش مع الداء السكري دون أنسولين**، بيروت، لبنان، دار الكتب العلمية.

17. هارون توفيق الرشيد(1999): **الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها**، القاهرة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.

18. وليد السيد أحمد خليفة مراد علي عيسى(1999):**الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة**

الملاحـــق

الملحق رقم (01):

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

الأستاذ الفاضل/ الأستاذة الفاضلة:

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

معلومات عامة:

1- الجنس: ذكر( ) أنثى( ) 2- السن:( ) 3- الحالة العائلية: أعزب( ) متزوج( ).

4- المادة المدرسة: ( ) 5- عدد سنوات التدريس:( )

6- عدد الأقسام المدرسة: ( ) 7- عدد التلاميذ في القسم الواحد: ( ).

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

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

الملحق رقم(02): مخرجات برنامج spss

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط_النفسية	عليا	8	108.38	3.739	1.322
	دنيا	8	84.25	5.445	1.925

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	.091	.768	10.331	14
	Hypothèse de variances inégales			10.331	12.402

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	.000	24.125	2.335
	Hypothèse de variances inégales	.000	24.125	2.335

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	19.117	29.133
	Hypothèse de variances inégales	19.055	29.195

جدول صدق المحتوى كبير جدا لا يصلح لكي يكون ملحق

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.510	32

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.432
		Nombre d'éléments	16[a]
	Partie 2	Valeur	.101
		Nombre d'éléments	16[b]
	Nombre total d'éléments		32
	Corrélation entre les sous-échelles		.437

Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	.608
	Longueur inégale	.608
	Coefficient de Guttman	.601

a. Les éléments sont : س1، س3، س5، س7، س9، س11، س13، س15، س17، س19، س21، س23، س25، س27، س29، س31.

b. Les éléments sont : س2، س4، س6، س8، س10، س12، س14، س16، س18، س20، س22، س24، س26، س28، س30، س32.

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	13	26.0	26.0	26.0
	أنثى	37	74.0	74.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

الحالة_العائلية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أعزب	12	24.0	24.0	24.0
	متزوج	38	76.0	76.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

المادة_المدرسة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	عربية	21	42.0	42.0	42.0
	رياضيات	6	12.0	12.0	54.0
	علوم	5	10.0	10.0	64.0
	فيزياء	4	8.0	8.0	72.0
	اجتماعيات	3	6.0	6.0	78.0
	فرنسية	4	8.0	8.0	86.0
	تربية بدنية	1	2.0	2.0	88.0
	إنجليزية	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

فئات_السن

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أقل من 30 سنة	13	26.0	26.0	26.0
	من 30 إلى 39 سنة	26	52.0	52.0	78.0
	من 40 إلى 49 سنة	7	14.0	14.0	92.0

	من 50 سنة فأكثر	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

سنوات_الخبرة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 1 إلى 10 سنوات	30	60.0	60.0	60.0
	من 11 إلى 20 سنة	16	32.0	32.0	92.0
	من 21 إلى 30 سنة	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

فئات_عدد_الاقسام

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 3 إلى 5 اقسام	19	38.0	38.0	38.0
	من 6 إلى 9 أقسام	20	40.0	40.0	78.0
	من 10 إلى 12 قسم	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

عدد_التلاميذ_القسم

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	22	10	20.0	20.0	20.0
	23	11	22.0	22.0	42.0
	24	17	34.0	34.0	76.0
	25	8	16.0	16.0	92.0
	26	2	4.0	4.0	96.0
	27	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط_النفسية	50	3.0450	.26750	.03783

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 3				
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
الضغوط_النفسية	1.190	49	.240	.04500	-.0310-

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 3
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
	Supérieur
الضغوط_النفسية	.1210

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط_النفسية	ذكر	13	2.9183	.23300	.06462
	أنثى	37	3.0895	.26732	.04395

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	.000	.990	-2.050-	48
	Hypothèse de variances inégales			-2.191-	23.959

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	.046	-.17126-	.08356

	Hypothèse de variances inégales	.038	−.17126−	.07815

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	−.33926−	−.00325−
	Hypothèse de variances inégales	−.33256−	−.00995−

Statistiques de groupe

الحالة_العائلية		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط_النفسية	أعزب	12	3.0677	.19891	.05742
	متزوج	38	3.0378	.28771	.04667

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	1.549	.219	.334	48
	Hypothèse de variances inégales			.404	26.852

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	.740	.02988	.08939
	Hypothèse de variances inégales	.690	.02988	.07400

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	-.14985-	.20961
	Hypothèse de variances inégales	-.12199-	.18175

Descriptives

النفسية_الضغوط

		Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
من 1 إلى 10 سنوات	30	3.1125	.24669	.04504	3.0204	3.2046	2.66	3.56
من 11 إلى 20 سنة	16	2.9219	.29426	.07356	2.7651	3.0787	2.22	3.38
من 21 إلى 30 سنة	4	3.0313	.14434	.07217	2.8016	3.2609	2.91	3.16
Total	50	3.0450	.26750	.03783	2.9690	3.1210	2.22	3.56

ANOVA

النفسية_الضغوط

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	.380	2	.190	2.857	.067
Intragroupes	3.126	47	.067		
Total	3.506	49			