

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية.

مذكرة بعنوان:

الإجهاد النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى

أساتذة التعليم الابتدائي

_ دراسة ميدانية بمدينة جامعة _

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس .

تخصص: علم النفس المدرسي.

إشراف الأستاذ:

محمد الأبشر شيخة

إعداد الطلبة :

رنده بن سعد.

سوسن كروة.

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
خيرة لزعر	أستاذ التعليم العالي _ بروفيسورة _	رئيسا
محمد الأبشر شيخة	أستاذ محاضر _ أ _	مشرفا ومقررا
هند غدايفي	أستاذ محاضر _ أ _	مناقشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۴۳۸

شكر و عرفان

كلمة الشكر هي الجزاء على الإحسان والثناء على من يقدم الخير و
والإحسان، كان الشكر خلقا لازما لأنبياء الله صلوات عليهم نحمد الله
عزوجل الذي أهدنا بالصحة والصبر والمثابرة لإتمام هذه المذكرة

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف

" شيخة محمد الأبرش "

الذي وقف معنا لإتمام هذا العمل المتواضع وعلى كل نصائحه وإرشاداته التي
قدمها لنا وعلى صبره ودعمه المعنوي لنا، كما نتوجه في هذا المقام بالشكر
الخاص إلى والدينا وأخواتنا على دعمهم ومساندتهم لنا وإلى عائلة:

بن سعد _ كروة

وفي الختام كل شكر لأساتذة علم النفس المدرسي وأعضاء اللجنة التي
قبلت مناقشة هذه المذكرة.

كما نشكر كل من ساندنا من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل.

سوسن

رنده

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى عينة أساتذة التعليم الإبتدائي، وكذا الكشف عن الفروق في درجة الإجهاد النفسي حسب متغيرات (الجنس، الحالة الإجتماعية، الأقدمية) على عينة قوامها (60) أستاذا وأستاذة ببعض إبتدائيات مدينة جامعة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث إعتمدت الطالبتين على المنهج الوصفي بإستخدام الأدوات المناسبة وهي: مقياس الإجهاد النفسي لـ سليمان خويلدي (2019) ويتكون من (34) بنداً، ومقياس الدافعية للإنجاز لـ عمار شوشان (2009) ويتكون من (61) بنداً.

وبعد معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية ومخرجات (SPSS) توصلنا إلى النتائج التالية:

_ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الجنس.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الأقدمية.

Summary of the study in English:

The current study aimed to reveal the relationship between psychological stress and achievement motivation among a sample of primary education teachers, as well as to reveal differences in the degree of psychological stress according to variables (gender, marital status, seniority) on a sample of (60) male and female teachers in some university city primary schools, where it was based. The two students followed the descriptive approach using appropriate tools, which are: the psychological stress scale by **Suleiman Khuweldi (2019)**, which consists of (34) items, and the achievement motivation scale by **Ammar Shoshan (2009)**, which consists of (61) items.

After processing the data using statistical methods and SPSS outputs, we arrived at the following results:

- _ There is no correlation between psychological stress and achievement motivation among primary education teachers.
- _ There are no statistically significant differences in the degree of psychological stress among primary education teachers due to the gender variable.
- _ There are no statistically significant differences in the degree of psychological stress among primary education teachers due to the marital status variable.

_ There are statistically significant differences in the degree of psychological stress among primary education teachers due to the variable of seniority.

فهرس المحتويات:

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان.
	ملخص الدراسة باللغة العربية.
	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.
أ _ ب	مقدمة.
الجانب النظري.	
الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة	
02	1_ إشكالية الدراسة.
04	2_ فرضيات الدراسة.
04	3_ أهداف الدراسة.
05	4_ أهمية الدراسة.
05	5_ التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة.
05	6_ الدراسات السابقة.
الفصل الثاني: الإجهاد النفسي	
17	تمهيد.
18	1_ تطور مفهوم الإجهاد النفسي.
18	2_ مفهوم الإجهاد النفسي.
20	3_ بعض المفاهيم المتقابلة مع الإجهاد النفسي.
21	4_ أنواع الإجهاد النفسي.
22	5_ أعراض الإجهاد النفسي.
22	6_ مصادر الإجهاد النفسي.
24	7_ النظريات المفسرة للإجهاد النفسي.
26	8_ الإجهاد النفسي عند الأستاذ.
27	9_ أساليب مواجهة الإجهاد النفسي.
29	خلاصة الفصل الثاني.

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز	
31	تمهيد.
32	1_ نبذة عن الدافعية للإنجاز.
32	2_ تعريف الدافعية للإنجاز.
33	3_ بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية للإنجاز.
35	4_ أنواع الدافعية للإنجاز.
35	5_ مكونات الدافعية للإنجاز.
36	6_ العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز.
37	7_ أهمية الدافعية للإنجاز.
38	8_ النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز.
40	9_ قياس الدافعية للإنجاز.
43	خلاصة الفصل الثالث.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
45	تمهيد.
45	1_ منهج الدراسة.
45	2_ الدراسة الاستطلاعية وعينتها.
46	3_ مجتمع الدراسة الأساسية وحدودها.
46	4_ توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.
50	5_ أدوات جمع البيانات.
52	6_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها	
54	تمهيد.
54	1_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
55	2_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

57	3_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
59	4_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
62	الخلاصة العامة والمقترحات.
63	قائمة المصادر والمراجع.
69	قائمة الملاحق.

فهرس الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة من حيث الجنس.	46
02	توزيع أفراد العينة من حيث الحالة الاجتماعية.	48
03	توزيع أفراد العينة من حيث الأقدمية.	49
04	مفتاح تصحيح بنود مقياس الإجهاد النفسي.	51
05	مفتاح تصحيح بنود مقياس الدافعية للإنجاز.	52
06	العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز.	54
07	اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الجنس.	56
08	اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الحالة الاجتماعية.	58
09	اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الأقدمية.	60

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
47	دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.	01
47	شكل بياني يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.	02
48	دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية.	03
48	شكل بياني يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية.	04
49	دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة حسب الأقدمية.	05
50	شكل بياني يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الأقدمية.	06

فهرس الملاحق:

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
70	استبيان الإجهاد النفسي.	01
72	استبيان الدافعية للإنجاز.	02
75	نتائج SPSS لاختبار فرضيات الدراسة.	03

المقدمة

المقدمة

العلم أساس بناء الحضارات، به تبنى البلاد وينضج العباد، وعليه فإن التعليم مجال أساسي يجب أن توليه الدولة إهتمامها وتنفق عليه الأموال، فالأستاذ يعتبر عنصراً فعالاً ومؤثراً في تحقيق أهداف النظام التربوي، فهو الذي يديرها وينظمها ويجعلها فعالة بعطائه الدائم ومعرفته الواسعة وخبرته المتنامية، فهو بمثابة القبطان الذي يصل بالسفينة إلى بر الأمان فالعلم حق والمعرفة أمان ونجاة، والجهل خوف وطريق نحو الإنحدار.

وفي خضم ذلك يتعرض الفرد العامل إلى كثير من الضغوطات التي قد تؤدي به إلى الإجهاد النفسي المترتب عن العمل ويظهر ذلك في مختلف المستويات والتنظيمات الإدارية السياسية الاقتصادية أو الإجتماعية، لهذا تؤثر على أداء الفرد وعلى دافعيته إلى الإنجاز، فالأستاذ اليوم انتقل من ملقن المعلومات من تلاميذه إلى أدوار أكثر فاعلية وأكثر أهمية فهو مسؤول بأن يكون مربياً موجهاً لتلاميذه وذلك من أجل زرع فيهم روح المبادرة والمثابرة كما يمكن القول وبشكل أكثر تحديد أن الإجهاد النفسي يعتبر أمراً واضحاً في الوقوع في بيئات الأعمال، ومن الأمثلة على ذلك أساتذة التعليم الابتدائي في منطقة الجنوب الجزائري حيث نجدهم يعانون من الجو المختلف حيث يتميز من ساخن صيفا وباردا شتاء وهذا ما يزيد من نقص دافعيتهم للإنجاز، فالإجهاد النفسي المترتب عن العمل رغم أهميته في تنظيم وحفز سلوك العامل لدافعية أكبر إلا أنه لا يخلو من السلبيات، ولكي تكتمل العلاقة بين الفرد والبيئة التي يعمل فيها لابد من الدافعية من أجل التخلص من إجهاد العمل.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على الإجهاد النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الإبتدائي وبعض المتغيرات الشخصية (الجنس، الحالة العائلية، سنوات العمل).

وفي ضوء ذلك سنتناول هذا الموضوع من خلال التطرق إلى العناصر التالية:

أ/ الجانب النظري:

- **الفصل الأول:** إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة وأهميتها، والتحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة، والدراسات السابقة.
- **الفصل الثاني:** تطور مفهوم الإجهاد النفسي ومفهومه، والمفاهيم المتقابلة معه، وأنواعه وأعراضه، ومصادره ونظرياته، والإجهاد النفسي عند الأستاذ وأساليبه.
- **الفصل الثالث:** نبذة عن الدافعية للإنجاز، وتعريفها، وبعض المفاهيم المتقابلة معها، وأنواعها، مكوناتها، العوامل المؤثرة فيها، والنظريات المفسرة لها، أهميتها وكيفية قياسها.

ب/ الجانب التطبيقي:

- **الفصل الرابع:** محتواه يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة، انطلاقاً من المنهج المتبع الدراسة الإستطلاعية وعينتها، مجتمع الدراسة الأساسية وحدودها، توزيع أفراد العينة، وذكرنا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- **الفصل الخامس:** تم فيه عرض النتائج وتحليل وتفسير ومناقشة فرضيات الدراسة مع تقديم الخلاصة العامة والمقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

1/ إشكالية الدراسة.

2/ فرضيات الدراسة.

3/ أهداف الدراسة.

4/ أهمية الدراسة.

5/ تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.

6/ الدراسات السابقة.

1/ إشكالية الدراسة:

يعتبر التعليم الابتدائي بمثابة المرحلة الأولى والأساسية في الحياة الدراسية للطفل، حيث تتمثل هذه المرحلة في تعليم الطفل الأساسيات اللازمة مثل القراءة والكتابة والحساب وغيرها، ولكي يتعلم الطفل هذه الأساسيات يحتاج إلى أستاذ ليساعده في إكتسابها، وتقع عليه مسؤولية إعداد أجيال الأمة ورعايتهم وسقصل شخصيتهم لكي يتمكنوا من رسم ملامح مستقبلهم، إلا أن هذا الأخير تواجهه في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرض من خلالها لحالات من القلق والانهاك مما يؤدي به إلى عدم الانسجام واختلال الصحة النفسية وينعكس ذلك على أداء عمله المهني وعدم القدرة على تحقيق الأهداف التعليمية.

ولهذا يعد الإجهاد النفسي المترتب عن العمل من أهم سمات العصر الراهن، الذي يعرف تطور وتغير سريع في جميع مجالات ونواحي الحياة، وأصبح الإجهاد النفسي يشكل جزء من حياة الفرد نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ولذلك، فقد أصبح منتشرا في مختلف المجتمعات والبيئات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من العاملين فيها التفاعل المباشر مع زملاء العمل وبيئته الخاصة مثل مؤسسات التعليم التي تعتبر واحدة من أهم المنظمات في المجتمع، وفئة الأساتذة فيها يشكلون أحد أهم المنظمات أدوات النهوض بها وتقدمها، ولعل تفاعلهم المستمر مع البحث عن معرفة لإملاك مهارات نظرية وعملية عميقة الصلة بعملية التدريس وكذا تفاعلهم مع إدارة الصف من شأنها أن تخلق نوعا من الإجهاد النفسي، لهذا نجد تعريف " محمد الصديقي " للإجهاد: أنه "عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تصادفه أي انها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد، كما انه نتيجة فيزيولوجية لضغط العمل". (عريس، 2017، ص 64).

ويعرفه "ميلز 1982" هو "رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات الواقعة عليه". كما نجد " RICKEN " يعرفه على أنه: "نظام لحالات استجابة لحالات ضاغطة تتكون من نظام تفاعلات فيزيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة". (خويلدي، 2015، ص 5).

كما يعرف أيضا الإجهاد النفسي على أنه: "هو مجموعة من الاضطرابات الجسمية النفسية المتولدة عن بواعث متنوعة كالبرد والمرض أو الانفعال والصدمة الجراحية المؤدية إلى هذه الاضطرابات متولدة عن جهد المعلم". (صفصاف، ميلود، 2023، ص31).

كما أن هذه الانعكاسات التي يخلفها الاجهاد النفسي قد تؤثر بدرجة كبيرة وسلبية على الدافعية للإنجاز لدى الأستاذ مما تجعله يفقد قدراته النفسية والجسمية ولهذا تعني الدافعية بأنها: "استعداد الكائن الحي للإنجاز لبذل أقصى جهد لديه من أجل تحقيق هدف معين".

(غباري، 2008، ص16).

وعند "رجاء محمود أبو علام" (1982): تعرف "الدافع للإنجاز بأنه حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد، وتوجه نشاطه نحو التخطيط للعمل بما يحقق مستوى محدد من التوفيق، يؤمن ويعتقد فيه".

كما يعرف "الكناني" الدافع للإنجاز بأنه: "سعي الفرد لتركيز الجهد والانتباه والمثابرة عند القيام بالأعمال الصعبة والتغلب على العقبات بكفاءة في أسرع وقت ممكن، وبأقل جهد، وأفضل نتيجة، والرغبة المستمرة في النجاح لتحقيق مستوى طموح مرتفع، والنضال والمنافسة من أجل بلوغ معايير معينة". (جوابي، 2016، ص251).

ومن خلال مما سبق جاءت دراستنا الحالية من أجل تسليط الضوء على طبيعة الإجهاد النفسي في العمل وعلى معرفة بعض العوامل المتسببة فيه ومدى تأثيرها على الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي كما أن هدف دراستنا هو التعرف على الفروق في درجة الإجهاد النفسي ومن ثم التحقق عن وجود علاقة ارتباطية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي لهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

✓ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز

لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟.

وتندرج تحتها بعض التساؤلات الفرعية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس؟.

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟.

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية؟.

2/ فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للتحقق من الفرضيات التالية:

• الفرضية العامة:

_ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

• الفرضيات الفرعية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية.

3/ أهداف الدراسة:

_ الكشف على مدى وجود علاقة ارتباطية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز.

_ التعرف على درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وفق متغيرات: الجنس والحالة الاجتماعية والأقدمية.

_ إبراز مدى تأثير الإجهاد النفسي على الدافعية للإنجاز.

4/ أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذا البحث في أنه يتناول موضوعا له أهمية كبيرة في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعلمية هي:

1. تسليط الضوء على العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز.
2. ضرورة الإهتمام بالإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
3. في أنها تتناول أحد أهم الموضوعات المتعلقة بالصحة النفسية وهي الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
4. التعرف على آراء الأساتذة حول هل يؤثر لديهم الإجهاد نفسي على الدافعية للإنجاز ام لا.
5. إثراء البحث العلمي والمكتبة الجامعية حتى يصبح الموضوع كمرجع بسيط.

5/ التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة:

سنحاول تقديم بعض التعريفات المقدمة من طرف بعض العلماء والتي ستكون مقارنة لوجهة نظر الطالب الباحث.

* **الإجهاد النفسي هو:** هو حالة من عدم التوازن الداخلي نتيجة للإستجابة لمثيرات ضاغطة التي تستهدف الأستاذ الذي مقاسه الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ على مقياس الإجهاد النفسي من إعداد الطالب الباحث . (خويلدي، 2015، ص10).

* **الدافعية للإنجاز هي:** مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق اهداف معينة يشعر بأهميتها.

فهي تمثل الدرجة التي تحصل عليها أساتذة التعليم الإبتدائي في مقياس الدافعية للإنجاز المصمم من طرف الباحث. (شوشان، 2009، ص 16).

6/ الدراسات السابقة:

تناولت الكثير من الدراسات الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز وفي ضوء الدراسات السابقة التي توفرت نذكر منها مايلي:

أولاً: الدراسات التي تناولت الإجهاد النفسي:

1_ دراسة محمود عطا الله (1994)

• عنوان الدراسة: الإجهاد النفسي ومصادره لدى الأساتذة والأستاذات

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الإجهاد النفسي ومصادره لدى الأساتذة والأستاذات في التعليم العام وأثر بعض المتغيرات على الإجهاد حيث قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (ن= 40) أستاذ وأستاذة من المراحل التعليمية الثلاثة (إبتدائي، متوسط، ثانوي) بمختلف مدارس المملكة العربية السعودية بمدينة الرياض.

وأكدت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي بين الأستاذات والأساتذة وأن المرأة العاملة أكثر عرضة للأمراض النفسية من الرجل، ومن خلال نتائج هذه الدراسة توصل الباحث إلى أنه توجد فروق بين الأساتذة والأستاذات في التعرض للإجهاد النفسي.

(خويلدي، 2019، ص12).

2/ دراسة فتيحة بن زروال (2008)

• عنوان الدراسة: أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر واستراتيجيات المواجهة)

هدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج بكل أبعادها والاجهاد من حيث مستواه، أعراضه، مصادره المهنية، واستراتيجيات مواجهته، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، وعينة مقصودة قوامها (395) فردا مشكلين (42.93%) من المجتمع الأصلي المتكون من العاملين بوحدة التدخل للحماية المدنية، مصالح الاستعجال والتوليد بالمستشفيات، ومراكز البريد من فئة خارج التصنيف، طبق عليهم مقياس نمط الشخصية، مقياس الاجهاد لقياس مستواه وأعراضه، مقياس مصادر الإجهاد المهني ومقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- _ علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية أ، ج ومستوى الإجهاد.
- _ علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية ب ومستوى الإجهاد.
- _ علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية أ وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- _ علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية ب وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- _ علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية ج وأعراض الإجهاد النفسية والسلوكية فقط.
- _ علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية أ ومصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالرؤساء، عبء العمل، الحوافز والنمو المهني، طبيعة العمل، العلاقة بالناس، وسائل العمل وظروفه الفيزيائية، العلاقة بالزملاء.
- _ علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية ب ومصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالرؤساء، عبء العمل، الحوافز والنمو المهني، طبيعة العمل، العلاقة بالناس، وسائل العمل وظروفه الفيزيائية، العلاقة بالزملاء. (بن زروال، 2008، ص2).

3/ دراسة سليمان خويلدي (2015)

- عنوان الدراسة: الإجهاد النفسي وإنعكاساته على الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي.

هدفت الدراسة إلى معرفة هل يعاني الأستاذ الجامعي من الإجهاد، وهل لهذا الإجهاد انعكاس على الدافعية إلى الإنجاز، حيث قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (122) أستاذ، متبعا المنهج الوصفي بشقيه (الإرتباطي والسببي المقارن)، باعتماده على أداة الاستبيان والتقنين.

_ وأكدت النتائج نتائج الدراسة على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الإجهاد النفسي والدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي.

_ لا توجد فروق في درجات الإجهاد النفسي لدى الأستاذ الجامعي تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، الحالة العائلية، الأقدمية في العمل).

_ ومن خلال نتائج هذه الدراسة توصل الباحث إلى أن الضغوطات المسببة للإجهاد هي عدم قدرة الأستاذ على التأقلم والتكيف لكثرة الأعباء والأدوار الملقاة على عاتقه.
(بوراس، صوالح، 2023، ص5).

4/ دراسة عبد الحميد عقاقبة (2019)

• عنوان الدراسة: رسالة دكتوراء بعنوان إستراتيجيات مواجهة الإجهاد النفسي وعلاقتها بكفاءة الذات.

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية وإستراتيجيات المواجهة من حيث قوتها، وإتجاهها، دلالتها لدى عينة من فئات مهنية متنوعة في قطاع الخدمات العمومي (شملت الأطباء، الممرضين، مدراء المدارس الإبتدائية، الاعوان الإداريين والأعوان الحكوميين) العاملين في ولاية بسكرة، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الإرتباطي، على عينة حجمها (300) مشاركا تم اختيارهم بطريقة قصدية.

تم تقييم هؤلاء المشاركين باستخدام مجموعة من الأدوات شملت مقياس الاجهاد ومقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الصحة العامة، وتم تحليل النتائج المتحصل عليها بإستخدام الحزمة الاحصائية spss.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

_ وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للإجهاد والدرجة الكلية للمواجهة. (ر = 0.26، دال عند 0.01).

_ وجود علاقة إرتباطية سلبية عكسية دالة إحصائيا بين الإجهاد في درجته الكلية وفي أبعاده الجزئية (أعراض جسدية، نفسية، سلوكية) مع الكفاءة الذاتية، (قيم معاملات الارتباط أقل من المتوسط إلى ضعيفة وهي دالة إحصائيا عند مستوى 0.01).

_ وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المواجهة في درجتها الكلية والكفاءة الذاتية (معاما الارتباط 0.30 وهو دال عند مستوى 0.01).

_ وجود إرتباطات دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والمواجهة السلوكية والانفعالية، والمتمركزة على المشكلة وحل المشكلة سلوكيا ومعرفيا.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات افراد عينة البحث في المواجهة تبعا لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي). (عفاقة، 2019، د.ص).

5/ دراسة نبيل الدماغ هند (2022)

• **عنوان الدراسة:** رسالة ماجستير بعنوان الوعي بالذات والإجهاد النفسي وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى العاملات في وزارة الصحة الفلسطينية في محافظات غزة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الوعي بالذات والإجهاد النفسي بالرفاهية النفسية لدى العاملات بوزارة الصحة الفلسطينية والتعرف على مستوى الوعي بالذات والإجهاد النفسي بالرفاهية النفسية لدى العاملات بوزارة الصحة الفلسطينية، والكشف عن الفروق في الوعي بالذات الإجهاد النفسي والرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، عدد سنوات الخدمة، ونظام الدوام، طبيعة العمل، السكن، والدرجة العلمية)، وتم الإعتماد على المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في (4000) موظفة،

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

_ مستوى الوعي بالذات لدى العاملات بوزارة الصحة الفلسطينية في محافظات غزة (72.18%) وهي درجة كبيرة.

_ مستوى الإجهاد النفسي لدى العاملات بوزارة الصحة الفلسطينية في محافظات غزة (61.10%) وهي درجة متوسطة.

_ مستوى الرفاهية النفسية لدى العاملات بوزارة الصحة الفلسطينية في محافظات غزة (77.41%) وهي درجة كبيرة.

_ وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الوعي بالذات والإجهاد النفسي لدى العاملات بوزارة الصحة الفلسطينية في محافظات غزة.

_ وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الوعي بالذات والرفاهية النفسية لدى العاملات بوزارة الصحة الفلسطينية في محافظات غزة.

(زغلامي، عيساوي، 2023، ص.ص 15_16).

ثانياً: الدراسات التي تناولت الدافعية للإنجاز.

1/ دراسة بلخير بن الأخضر (2007).

عنوان الدراسة: الاتجاه نحو مهنة التدريس والدافعية للإنجاز المعلمين.

هدفت هذه الدراسة إلي معرفة العلاقة بين الإتجاه نحو مهنة التدريس والدافعية للإنجاز لدى طلبة معهد تكوين المعلمين وتحسين مستواهم بورقلة، وكذا معرفة طبيعة اتجاهاتهم نحو المهنة ومستوى دافعتهم للإنجاز، حيث شملت عينة الدراسة جميع طلبة المعهد البالغ عددهم 106 طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدام الباحث أداتين الأولى استبيان الاتجاه نحو مهنة التدريس من اعداد الباحث، والثانية اختيار الدافعية للإنجاز " لهرمانز" ترجمة فاروق عبد الفتاح موسى، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام نظام spss 13.0 ، وتم الإعتماد على المنهج العلمي وجاءت نتائج الدراسة كما يلي: اتجاهات طلبة معهد تكوين المعلمين إيجابية - مستوى دافعتهم للإنجاز مرتفع - وجود علاقة بين الإتجاه نحو مهنة التدريس والدافعية للإنجاز- اختلفت اتجاهات هؤلاء الطلبة نحو مهنة التدريس باختلاف

جنسهم بينما لم تختلف باختلاف مستواهم الدراسي - اختلفت دافعية الإنجاز لهؤلاء الطلبة باختلاف جنسهم بينما لم تختلف باختلاف مستواهم الدراسي.

(بن الأخضر طبشي، 2007، دص).

2/ دراسة رحمة بوعرة (2017).

عنوان الدراسة: الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالأداء المهني من وجهة نظري مستشار التوجيه هدفت الدراسة إلي إعطاء صورة حول الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالأداء المهني لمستشاري التوجيه على مستويات ثانويات ولاية جيجل وقد حاولت هذه الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

_ هل للحوافز دورا في زيادة الإلتقان المهني لدى مستشاري التوجيه؟

_ هل تساهم الرغبة في الإنجاز إلي دقة العمل لدى مستشار التوجيه؟

_ هل يساهم تحديد الهدف على المثابرة في العمل لدى مستشار التوجيه؟

ولقد تم من خلال هذه الدراسة التركيز على إبراز الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالأداء المهني لمستشار التوجيه من خلال الوقوف على هذه العملية في النسق التوجيهي والإرشادي للمحافظة على أداء المستشارين حيث تكون مجتمع الدراسة من (40) مستشار ومستشارة لولاية جيجل تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد استبانة كأداة للدراسة حيث بلغ عدد فقراتها (32) فقرة موزعة على أربعة محاور وهي: البيانات الشخصية، الحوافز والإلتقان، الرغبة والدقة، الهدف والمثابرة لدى مستشار التوجيه، والتي تم تطبيقها على مجتمع الدراسة بعد التحقق من خصائصها السيكمترية (الصدق _ الثبات)، وقد اتبعوا المنهج الوصفي وقد تم معالجة البيانات المتحصل من الاستبانة باستخدام برامج الحزمة الإحصائية للدراسة بعد تحليل النتائج المحصل:

تلعب الحوافز دورا أساسيا في زيادة الإلتقان المهني لدى مستشاري التوجيه كانت بدرجة عالية.

تساهم الرغبة في الإنجاز على الدقة في العمل لدى مستشاري التوجيه مان أيضا بدرجة عالية.

يساهم على تحديد الهدف المثابرة في العمل لدى مستشار التوجيه جاء كذلك بدرجة عالية.
(بوعرة، 2017، ص.ص أ، 64).

3/ دراسة هشام بن فروج ومحمد بوفاتح (2017).

عنوان الدراسة: دافعية الإنجاز وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بمدينة الأغواط.

هدفت هذه الدراسة الحالية الي التعرف على علاقة دافعية الإنجاز بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي على المنهج الوصفي لجمع البيانات من أداتين هما اختيار دافع الإنجاز للأطفال والراشدين ل (Hermans) ومقياس فاعلية الذات إعداد "نادية سراج جان" وتكونت عينة الدراسة من (94) تلميذا، كما انها إعتمدت على المنهج الوصفي، ومن فرضيات دراسة:

_ توجد علاقة بين الدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بمدينة الأغواط.

_ توجد فروق بين الذكور والإناث في كل من دافعية الإنجاز وفاعلية الذات، لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بمدينة الأغواط.

_ توجد فروق بين التلاميذ ذوي التخصص العلمي، والتلاميذ ذوي التخصص الأدبي في كل من دافعية الإنجاز وفاعلية الذات، لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بمدينة الأغواط. وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة دالة بين دافعية الإنجاز وفاعلية الذات ووجود فروق بين الذكور والإناث في دافعية الإنجاز ، وعدم وجود الفروق في دافعية الإنجاز، تعزى للتخصص الدراسي وكذا عدم وجود فروق في فاعلية الذات ، تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي.
(بن فروج، بوفاتح، 2017، ص.ص 125، 133).

4/ دراسة حسين مشوح محمد وأحمد عايد فنخور (2017).

عنوان الدراسة: الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية.

هدفت الدراسة إلى مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية، وتكوّنت عينة الدراسة من (178) معلما ومعلمة، واعتمدت على فرضيات التالية :

_ ما مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq a$) في مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية؟

وقد تم تطوير أداة لقياس مستوى دافعية الإنجاز، وتم التحقق من صدقها وثباتها، وأشارت النتائج إلى أن مستوى دافعية الإنجاز للمعلمين بدرجة متوسطة. كما تم اتباع المنهج الوصفي كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq a$ لمستوى دافعية الإنجاز تعزى لمتغيرات: الجنس، الخبرة.

(القطيش والشرفات، 2017، ص21).

5/ دراسة علي بن مرعي المجمعى (2019).

عنوان الدراسة: علاقة دافعية الإنجاز الدراسي بقلق الاختبار لدى طالب المرحلة الجامعية.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة مستوى دافعية للإنجاز الدراسي وقلق الاختبار والعلاقة بينهما لدى طالب المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية وللتحقق من ذلك الباحث بتطبيق مقياس دافعية الإنجاز (الحامد، 1997) ، ومقياس قلق الاختبار (الطيرى

(1992)، على عينة مكونة من 643 طالباً من طالب المرحلة الجامعية. وقد توصلت الدراسة إلى عدة فرضيات نذكر منها:

_ وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز الدراسي، وقلق الاختبار.

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي بين الطالب مرتفعي التحصيل الدراسي، والطالب منخفضي التحصيل الدراسي، وذلك لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي.

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي، بين فرقة الدراسة للطلاب المبتدئين، وفرقة الدراسة للطلاب المتقدمين، وذلك لصالح المبتدئين.

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي، بين الطلاب في التخصص العلمي، والطلاب في التخصص الأدبي.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي (الإرتباطي المقارن) ، وتوصلت إلي بعض نتائج التالية :

لا توجد علاقة بين دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الدراسي لدى عينة من طالب المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية ، باختلاف مستوى التحصيل الدراسي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الدراسي لدى عينة من طالب المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية، باختلاف الفرقة الدراسية. (بن محمد مرعى المجمعى، 2019م، ص. ص 326 ، 328).

6/ دراسة دليلية تشيفين وجمعة شعبانة (2022).

عنوان الدراسة: الكفاية البيداغوجية وعلاقتها بدافعية الإنجاز التدريسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

هدفت دراسة إلى معرفة العلاقة بين دافعية الإنجاز التدريسي والكفاية البيداغوجية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، واستخدمت الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأما عينة الدراسة فشملت (05) أستاذا وأستاذة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمتا الطالبتين أداتين، أداة الأولى كانت إستبانة لدافعية الإنجاز التدريسي وهي من إعداد الطالبتين، مكونة من (23) فقرة، موزعة على ثالث أبعاد (المثابرة والطموح ، تحتل المسؤولية وثقة بالنفس، حسن إدارة الوقت وحب المنافسة)، والثانية هي شبكة ملاحظة للكفاية البيداغوجية وهي كذلك من إعداد طالبتين، وهي مكونة من (42) فقرة موزعة على بعدين (كفاية التدريس، إدارة الصف والعلاقات الإنسانية) وتم التأكد من الكفاءة السيكومترية أدوات الدراسة من خلال حسابا الصدق والثبات، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات الدراسة الميدانية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" لعينة واحدة، ومعامل الارتباط بيرسون، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي ، وتوصلت الدراسة نتائج إلى :

_ مستوى الكفاية البيداغوجية لدى أساتذة التعليم الابتدائي كان مرتفعا.

_ مستوى الدافعية للإنجاز التدريسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي كان مرتفعا.

_ توجد علاقة دالة إحصائيا بين الدافعية للإنجاز التدريسي والكفاية البيداغوجية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
(تشفين، شعبانة، 2022، ص. د).

الفصل الثاني: الإجهاد النفسي

تمهيد.

1/ تطور مفهوم الإجهاد النفسي.

2/ مفهوم الإجهاد النفسي.

3/ المفاهيم المتقابلة مع الإجهاد النفسي.

4/ أنواع الإجهاد النفسي.

5/ أعراض الإجهاد النفسي.

6/ مصادر الإجهاد النفسي.

7/ النظريات المفسرة للإجهاد النفسي.

8/ الإجهاد النفسي عند الأستاذ.

9/ أساليب مواجهة الإجهاد النفسي.

خلاصة الفصل الثاني.

تمهيد:

يعد الإجهاد النفسي من أبرز الموضوعات لما لها من تأثيرات على الفرد واستقراره، وقد بات يشكل جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات، ولا يتوقف تأثير الإجهاد على المستوى الشخصي فقط بل يرافق الفرد إلى بيئة عمله، وينعكس عليه سلباً في جوانب عدة من حياته (الصحية، النفسية، الاجتماعية، المهنية) وغيرها من الجوانب الأخرى.

فالإجهاد النفسي هو الشعور بالقلق والتوتر والعجز، ينتج عنه فقدان الاتزان النفسي لدى الفرد والضعف، مما يسبب لديه العجز ويولد عنه أعراض الإحباط واليأس، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم الإجهاد النفسي، وأنواعه، وأعراضه، والمصادر التي ينشأ منها، والنماذج المفسرة له، وفي الأخير سيتم التعرف على أساليب مواجهة الإجهاد النفسي.

1/ تطور مفهوم الإجهاد النفسي:

لم يظهر مفهوم الإجهاد حديثاً فقد اشتقت كلمة "stress" من الفعل اللاتيني "stringere" الذي يعني: ضيق على، شد، ضغط، أوثق، ومنه أخذ الفعل الفرنسي "êtreindre" بمعنى طوق بجسمه وبذراعيه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق، ويصل بنا إلى كلمة "détresse" التي اشتقت أيضاً من "stringere" والتي تعني الشعور بالزهد والوحدة، ينتابنا في حالة قاهرة (عوز، خطر، ألم). (بن زروال، 2008، ص30).

وقام "هانز سيللي" ما بين (1946م) و(1950م) بتطوير مفهوم الإجهاد النفسي شيئاً فشيئاً إلى أن وصل إلى إعتباره «رد فعل لا نوعي لجسم ما على أي تأثير بيئي»، وهو آخر مفهوم له عن الإجهاد النفسي.

وأثرت نتائج دراسات "سيللي" تأثيراً كبيراً على مجريات الاهتمام بدراسة الإجهاد حيث صار موضع اهتمام العام والخاص، وذكر "سيللي" (1982م) أنه: شاع استخدام موضوع الإجهاد حتى أصبح موضوعاً للمحادثات الشخصية اليومية ومادة مقدمة في التلفاز والإذاعة والصحافة والمجلات والدوريات العلمية واللقاءات والمقررات الدراسية وحلقات التدريب.

(هيجان، 1998، ص44).

ويذكر "كشروود" أن السنوات الثلاثين الأخيرة من القرن العشرين عرفت تناقصاً في الاهتمام بدراسة الإجهاد من الناحية الفيزيولوجية، وزاد الاهتمام به داخل العلوم السلوكية حيث تحول الاتجاه نحو دراسة مصادر الإجهاد من الناحية النفسية والمهنية، هذه الأخيرة التي ظهر الاهتمام بها بشكل جلي بعد الدراسة التي أجراها كل من "وولف" Wolf، "كاهن" Kahn، "كوين" Quinn، "سنوك" Snock، (1964م) والتي كان لها أثر على الاتجاهات اللاحقة في التعامل مع الإجهاد حيث ركزت على مصادره، والنتائج المرتبة عنه، والعوامل الوسيطة الواقعة بينهما.

(بن زروال، 2008، ص32).

2/ مفهوم الإجهاد النفسي:

للإجهاد النفسي مجموعة من التعاريف نذكر منها ما يلي:

أ/ لغة: جهد الطاقة، تقول: أجهد جهديك، وقيل الجهد المشقة والجهد الطاقة والجهد ما جهد الإنسان من مرض أو أمر شاق والجهد: الشيء القليل يعيش به المقل على جهد العيش، وفي التنزيل العزيز ﴿والذين لا يجدون إلا جهدهم﴾ على هذا المعنى، وقال القراء: الجهد في هذه الآية الطاقة، نقول هذا جهدي أي طاقتي.

(أبي الفضل، 1955، ص ص134_133).

ب/ اصطلاحاً:

• الإجهاد: هو قوة تنتج توتراً وتشويهاً للجسم الذي يمارس عليه هذه القوة، ينطوي هذا المعنى على حافز خارجي، على أي عامل كان (عامل طبيعي: ضجيج، حرارة، برد أو نفسي: حداد، خسارة الوظيفة).

(ستورا، 1997، ص 11).

نستخلص مما سبق أن الإجهاد النفسي يمكن أن يعرف كمنبه و كاستجابة وكفعل:

1_ تعريف الإجهاد كمنبه: تتركز هذه الأخيرة على ما تحمله البيئة المحيطة بالفرد من مؤثرات، في شكل مواقف أو أحداث أو خصائص أو غيرها، تتسبب بشكل معين في حدوث أضرار قد تكون بالغة.

(بن زروال، 2009، ص 116).

2_ تعريف الإجهاد كاستجابة: يعرف الإجهاد كاستجابة بأنه: أي اضطراب يسببه المنبه أو مسبب للإجهاد، ويعرف "سيلي" الإجهاد بأنه: إثارة الدماغ والجسم استجابة للأعباء المطلوبة منهما، ويعرف "شافر" الإجهاد بأنه: استجابة الجسم اتجاه أي نوع من الأعباء الملقاة على عاتقه.

3_ الإجهاد كفعل (كمدولة): يعرف " لازاروس " الإجهاد كمدولة حيث قال : إن نظرية الإجهاد كمنبه والإجهاد كاستجابة لا تأخذان بحسبانهما الاختلافات الشخصية، ولا تفسران العوامل لماذا يستطيع بعض الأشخاص للإستجابة بأسلوب فعال مقارنة بغيرهم، ولا تفسران لماذا يستطيع بعض الأشخاص أن يتلاءموا لتغيرات طويلة من الزمن ولا يستطيع آخرون ذلك، إن مفهوم "لازاروس" يشمل العمليات المعرفية التي تحدث بين مواجهة و رد الفعل، و

العوامل التي تؤثر على طبيعة هذه العملية ، وبذلك يمكنه تفسير الاختلافات بين الأشخاص في الظروف المتماثلة .
(خويلدي وخليدي، 2019، ص4).

• تعريف "ماك جراث" للإجهاد النفسي: فقد ركز على الجانب المعرفي مشيراً إلى أن الإجهاد النفسي هو: "عدم اتزان بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على الاستجابة تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هو النتيجة المنطقية المدركة".
(بنين، 2010، ص97).

• تعريف "سيلبي" (selye) للإجهاد النفسي: بأنه "استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه، حيث يربط "سيلبي" بين الاستجابات الفسيولوجية وعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهوداً ليتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثاً نمطاً من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم". (بابش، اسماعيلي، 2022، ص43).

3/ بعض المفاهيم المتقابلة مع الإجهاد النفسي:

إن مفهوم الإجهاد النفسي متشعب وله دلالات كثيرة والعديد من المفاهيم المتصلة به والتي تتمثل فيما يلي:

1.3. الضَّغَطُ النَّفْسِيُّ: كما يعرفه "فينك": بأنه " عدم قدرة الفرد على التكيف مع الحياة الاجتماعية كمتطلبات الحياة نتيجة إدراك عقلي خاطئ للأمور الحياتية، مما يسبب قلقاً وتوتراً عاطفياً".

أما "سبيلبيرجر" فعبر عنه إجمالاً بأنه عبارة عن « قوى خارجية تحدث تأثيراً داخلياً في الفرد». (محمد قاسم، 2023، ص.ص 18.19).

2.3. الإحترق النَّفْسِيُّ: هو إستعارة تستخدم عادة لوصف حالة أو عملية استنزاف أو استنفاد ذهنية ، على غرار احتراق النار أو إطفاء شمعة، وفي القاموس يعرف "الإحترق" بأنه فشل أو تآكل أو استنفاد من خلال تقديم طلبات مفرطة تتجاوز الطاقة أو القوة الموارد".
(عقابه، 2019، ص107).

3.3. القلق: القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الإنزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب ومضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ، ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز.

4.3. الإنهاك: الإنهاك عبارة عن زُملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الزُملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والإتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص18).

4/ أنواع الإجهاد النفسي:

تتعدد أنواع الإجهاد النفسي التي يتعرض لها الإنسان، فهناك إجهاد مؤقت، والمجهدات المزمنة، وهناك الايجابية والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الاجهاد في هذه الأنواع فقط لأن المجهدات ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها، والتعايش معه ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يلي أهم أنواع الإجهاد النفسي:

1.4. المجهدات المفاجئة والعنيفة: وتشتمل الأحداث المفاجئة وهي مجهدات عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأحداث في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل: "الزلازل والأعاصير والبراكين" نموذجاً لها، وهذه الأحداث هو إجهاد عام.

2.4. المجهدات الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل: "وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة"، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

3.4. المجهدات البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل: "الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الإزدحام في المرور"، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (بوراس، صوالح، 2023، ص13).

5/ أعراض الإجهاد النفسي:

يؤدي الإجهاد النفسي إلى عدد من الأعراض التي يمكن أن تتشابه مع أعراض اضطرابات أخرى أو تغيرات الحياة والضغطات الأخرى، غير أن الفحص الدقيق يمكن أن يكشف عما إذا كانت الأعراض مرتبطة بالإجهاد النفسي أو غيره، وتتلخص أعراض الإجهاد النفسي فيما يلي:

1.5. / الإنهاك النفسي: وبيئتئ في التعب والغثيان، والتوتر العضلي، والتغيير في عادات الأكل والنوم وانخفاض عام في مستوى الطاقة ولعل العرض الأكثر شيوعا هو حالة من "الإعياء العام" وهي حالة الإنهاك دون سبب واضح.

2.5. / الإنهاك الإنفعالي: هو الشعور بالإحباط واليأس والعجز والإكتئاب والحزن واللامبالاة بالعمل، ويشتكى الفرد من الشعور بالاستشارة والغضب دون سبب محدد، وتتضح الحالة بشدة عندما لا يبالي الشخص بأي جانب من جوانب عمله بعد أن كان بالنسبة له كل شيء.

3.5. / الإنهاك العقلي: هو الشعور بعدم الرضا عن الذات، وعدم الرضا عن العمل والحياة بصفة عامة، والشعور بعدم الكفاءة وعدم الملائمة والدونية، وهو ما يؤدي مع مرور الوقت أن ينظر الفرد إلى العملاء والزائن أو المرضى باعتبارهم هم مصدر للتهيج والاستشارة والمشكلات بدلا من كونهم مصدر للتحدي وفرصة لإثبات الذات كما أنهم يشكون دائما بأن هناك خطأ في العمل. (جمعة سيد يوسف، 2004، ص48).

6/ مصادر الإجهاد النفسي:

تتعدد وتتووع مصادر الإجهاد النفسي تبعا للخصائص الشخصية للأفراد وطبيعة الأنشطة التي يمارسونها وظروف البيئة المحيطة بهم، وتتمثل أهم مصادر الإجهاد النفسي حسب بعض الباحثين في:

1.6. صراع الدور: ويعد من أهم مصادر الإجهاد النفسي، فقد أشارت الأبحاث إلى أن صراع الأدوار يساهم في إيجاد حالة من التوتر العاطفي أو الوجداني الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الرضا والدافعية نحو العمل ومن أشكاله الصراع بين العمل والأسرة.

2.6. عبء العمل: يعتبر العمل أحد مصادر الإجهاد النفسي ويتخذ شكلين:

أ_ العبء الزائد للدور: وهنا يظهر الإجهاد النفسي لأن عبء العمل يفوق قدرات وموارد الفرد، ومثال ذلك الأم العاملة التي تقوم برعاية الأطفال وتدير شؤون المنزل وفي نفس الوقت تريد أن تحقق ذاتها مهنيًا.

ب_ العبء الأقل للدور: الذي يمثل نوعاً آخر من الإجهاد النفسي يحدث في حالة الأعمال التي لا تتطلب قدرًا كافيًا من التحدي والتعب، أو أن حجم العمل غير كافٍ ليشغل وقت الفرد.

3.6. الشعور بالنقص وعدم الكفاية: ينتج الإجهاد النفسي عند الفرد من شعوره بعدم التوازن بين الأجرة التي تحصل عليها والمكافأة التي يريد الحصول عليها، إضافة إلى زملاء العمل والخلافات الشخصية والعلاقات مع المسؤول المباشر أو الإدارة العليا.

(بنين، 2016، ص 97).

4.6. الضوضاء: إن الظروف البيئية تأتي من محيط الإنسان كالضجيج، وشدة الزحام والكوارث الطبيعية والضوضاء أو التلوث السمعي من أكثر العوامل المسببة للإجهاد النفسي وأضرارها على صحة الفرد أكثر من أن تحصى، فالضوضاء تصيب الفرد بالإرهاق والتوتر وقلة التركيز ويقول "برنارد" أن الجسم يستجيب للضوضاء بطريقتين مختلفتين طبقاً للأدلة التي جمعها الباحثون الألمان على مدى العشرين عاماً الماضية وهي:

أ_ الطريقة السلبية: هي استجابة ضعيفة يتم على أثرها إفراز الكورتيزول الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

ب_ الطريقة الإيجابية: التي عادة ما تؤدي إلى المواجهة وإفراز الأدرينالين والنور أدرينالين.

5.6. الأوضاع الأسرية: وتشمل الأوضاع المعيشية والأحداث المرهقة كوفاة صديق حميم أو العيش بين الغرباء أو صراع مع مرض مزمن، أو قضاء فترة زواج مليئة بالنزاعات.

(خويلدي، 2015، ص 48).

7/ النظريات المفسرة للإجهاد النفسي: لفهم وتفسير ظاهرة الإجهاد النفسي نتطرق إلى مجموعة من النظريات المفسرة له، ونذكر منها ما يلي:

1.7/ النظرية الفسيولوجية لـ "هانز سيللي":

يعد "هانز سيللي" الأستاذ بجامعة مونترال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية، فقد كان متأثراً بفكرة أن الكائنات الحية البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الاجهاد والإنفعال الذي يصيب الجسم إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو التالي:

1_ المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة (الإنذار بالخطر) حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتتنشط ميكانيزمات التكيف لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية، وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معدية ومعوية وضيق التنفس.

2_ المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة (المقاومة) حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الإضطرابات السيكوسوماتية.

3_ المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة (الإجهاد) حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانزمات واستنزاف الطاقة فتتخفف قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض.
(نائف علي، 2019 ص106).

2.7./ نظرية التحليل النفسي لـ "سيغموند فرويد":

قام "فرويد" بالتركيز على مكونات ثلاثة للشخصية وهي (الهو والأنا والأنا الأعلى)، حيث حدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية وتفاعلها، لهذا فقد نظر لأي اضطراب يصيب الفرد على ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية السابقة.

وطبقا لوجهة نظر "فرويد" فإن (الهو) يسعى دائما وراء اشباع الغرائز ولكن (الانا) تدافع لسد ولا تسمح للرغبات بالإشباع مادامت لا تتماشى مع القيم والعرف، ويتم ذلك عندما يكون (الأنا) قوية، أما اذا كانت عكس ذلك والطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ويفقد التوازن وينتج عن هذا الضغط النفسي.

(هيدوب، 2023، ص16).

3.7/. نظرية "لازاروس":

وقد نشأت هذه النظرية سنة (1970م) نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديم كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه ربط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الاجهاد بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد.

ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ/ المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب/ المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص100).

8/ الإجهاد النفسي عند الأستاذ: لكي نستطيع التعرف على الأشياء التي تؤدي إلى للإجهاد النفسي عند الأستاذ نتطرق إلى ما يلي:

أ/ مصادر الإجهاد النفسي عند الأستاذ: نظرا للضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الأستاذ في الحياة اليومية خاصة في المجال التعليمي مما يسبب له اختلالا في التوازن النفسي والذي يؤدي بدوره إلى مشاكل نفسية عديدة، مثل القلق والإحباط والغضب والإكتئاب، وصولا إلى مشكلة الإجهاد النفسي، أو كما يسميه البعض الإجهاد النفسي المترتب عن العمل.

وتتعدد مصادر الضغوط المسببة للإجهاد النفسي للأستاذ منها:

- _ سلوك التلاميذ.
- _ علاقة الأستاذ المشرف والموجه.
- _ الصراعات التنظيمية.
- _ ضيق الوقت وتعدد المسؤوليات.
- _ غياب التفاهم بين الأستاذ والإدارة وبين الأساتذة أنفسهم.
- _ صراع الأدوار: فالأستاذ قبل أن يكون أستاذا فهو أب وزوج يتبادل أدوار كثيرة في المجتمع وهذا يخلق عنده الإحساس بالتشتت والضياع.

ب/ مظاهر الإجهاد النفسي عند الأستاذ: ومن مظاهر الإجهاد النفسي عند الأستاذ:

- _ فقدان الحماس للإهتمام بالعمل والتلاميذ واللامبالاة.
- _ نقص الدافعية وتبدل المشاعر نحو التلاميذ والعمل والإدارة.
- _ الأداء النمطي نحو العمل.
- _ مقاومة التغيير وفقدان الإبتكارية.
- _ إنسحاب الأستاذ من المجتمع التنظيمي.

_ عدم الإحساس نحو الآخرين والسخرية منهم.

_ فقدان التركيز عند إلقاء الدرس وتكرار السرحان.

_ التغيب المتكرر عن العمل والتأخر عند الحضور.

(خويدي، 2015، ص.ص 55_56).

9/ أساليب مواجهة الإجهاد النفسي:

عرف كل من "لازاروس" و"فولكمان" المواجهة بأنها هي: «الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانبه على أنها مرهقة وشاقة، وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته».

(حديدان، 2017، ص 503).

تعددت استراتيجيات التعامل مع المجهودات النفسية، فهناك استراتيجيات إيجابية وأخرى سلبية كالتالي:

1/ الاستراتيجيات الإيجابية الاقدمية في المواجهة: وهي الاستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه أو التخلص منه، وتتضمن تحديد المشكلة، وضع الحلول الممكنة لها، اختيار الحل المناسب، تطبيق حل المشكلة، وبالتالي يتلاشى الضغط.

2/ الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الإجهاد: وهو النمط المقابل للمواجهة الاقدمية للإجهاد، إذ يحاول الفرد الهروب من المواجهة الفعلية للحدث المجهد، ويلجأ إلى أساليب من شأنها تغيير أفكاره ومشاعره نحو هذا الحدث، إذ يسعى إلى تنظيم انفعالاته والتحكم فيها أكثر من التعامل مع المشكلة وحلها.

تصنيف "فولكمان" و"لازاروس" (1983) للمواجهة:

• المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وهي جهود يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة. من خلال تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط، ويهدف إلى

خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة، حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

وقد حدد "لازاروس" و"فولكمان" شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة هما:

_ جمع المعلومات.

_ إتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

(زغلامي، عيساوي، 2023، ص.ص 43_44).

خلاصة الفصل الثاني:

إن الإجهاد النفسي هو حالة من التعب والتوتر الناجم من ضغوطات الحياة والمتطلبات النفسية والاجتماعية، إذ يعتبر الإجهاد النفسي ظاهرة شائعة في عصرنا الحديث وتؤثر على العديد من الأفراد في مختلف جوانب حياتهم (النفسية. الجسمية. الاجتماعية والمهنية).

حاولنا من خلال هذا الفصل الإلمام بمختلف عناصر الإجهاد النفسي، من تعريف للإجهاد النفسي، وأنواعه، وأهم أعراضه، والنظريات المفسرة له، وأهم استراتيجيات مواجهته.

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

تمهيد

- 1/ نبذة عن الدافعية للإنجاز.
 - 2/ تعريف الدافعية للإنجاز.
 - 3/ بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية للإنجاز.
 - 4/ أنواع الدافعية للإنجاز.
 - 5/ مكونات الدافعية للإنجاز.
 - 6/ العوامل المؤثرة للدافعية للإنجاز.
 - 7/ النظريات الدافعية للإنجاز.
 - 8/ أهمية الدافعية للإنجاز.
 - 9/ قياس الدافعية للإنجاز.
- خلاصة الفصل الثالث.

تمهيد:

في كثير من الأحيان نتساءل عن المصدر الذي يوجه سلوكنا ويؤدي بنا إلى البحث والسعي لتحقيق وإشباع أهدافنا والمثابرة والاهتمام وحب الاستطلاع الذي تم تفسيره من طرف العلماء والباحثين في علم النفس وإعطائه مصطلح الدافع، وإذا ما وصل الأمر إلى الرغبة في الأداء الجيد، وتحقيق النجاح والتفوق والتخطيط للمستقبل من أجل تحقيق طموحات وأهداف الفرد فيطلق عليه مصطلح الدافع للإنجاز ويعتبر الدافع للإنجاز عملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد، حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف وفيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل ومستويات أعظم لوجوده الإنساني.

ولهذا قمنا في هذا الفصل بإعطاء نبذة عن الدافعية للإنجاز، وتعريفها، وبعض المفاهيم المتقابلة معها، وأنواع دافعية الإنجاز، ومكوناتها، وعواملها، والنظريات المفسرة لها، وأهميتها، وقياسها.

1/ نبذة عن الدافعية للإنجاز:

يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس من الناحية التاريخية إلى الفرد "أدلر" الذي أشار إلى الحاجة للإنجاز وهي دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة و"كورت ليفين" الذي عرض المصطلح في تناوله لمفهوم الطموح بعدما استخدم العالم الأمريكي "هنري موراي" مصطلح الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما من مكونات الشخصية، وذلك في دراسته بعنوان {استكشاف في الشخصية} والتي تعرض فيها موراي لعدة حاجات نفسية من بينها حاجة الإنجاز متأثر بلفين، ويعود الفضل إلى "موراي" في البدء في تحديد مفهوم الدافع وإرساء القواعد التي يمكن أن تستخدم في قياسها وقد أشار "موراي" إلى الحاجة في كثير من الأحيان وأعطيت اسم إدارة القوى وافترض أنها تتدمج تحت حاجة كبرى وأشمل من الحاجة للتفوق.

كما مرت دراسة الدافعية للإنجاز بعدد من الأطر ومن أمثلها المحاولات التي قام بها كل من "ماكليلاند" "كلارك ولويل" (1953) لقياس الفروق الفردية في قوة الدافعية للإنجاز وذلك باستخدام فنيات وغيرها مقياس الذي استخدمه "موراي" وفي نفس الوقت كانت هناك محاولات لتحديد بدايات الدافعية في أساليب ترتيب الطفل وما يرتبط بنمو الدافعية للإنجاز حيث اتجه العديد منهم إلى تأهيل التنظير في هذا الميدان حول صياغة نظرية الدافعية للإنجاز أما في الفترة الأخيرة ركزت الأعمال على إجراء بعض التغيير في النظرية الأولية للدافعية وعلى البحث في تأثير الاهتمامات الإنجازية على النمو الاقتصادي ومقومات المجتمع الإنجازية وعلى تغيير مستوى الحاجات الإنجازية لدى الفرد ومنها الحاجة للتفوق الدراسي.

(سويكر، 2019، ص 46).

2/ تعريف الدافعية للإنجاز

لقد تعددت تعاريف للدافعية للإنجاز نذكر منها:

1-2 تعريف "موراي" Murray:

عرف "مواري" الحاجة للإنجاز بأنها " تشير إلى ميل الفرد أو رغبته في تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة والسيطرة على البيئة والتحكم في الأفكار وسرعة الأداء والاستقلالية والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز ومناصفة الآخرين والتفوق عليهم الاعتراز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة".

(بن سعديّة و مدياني، 2015، ص26).

2-2 وعرف "ماكلياند" وزملاؤه (Mc Clelland، et al، 1953)

الدافع للإنجاز بأنه يشير إلى استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الارضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء وفي ضوء مستوى محدد من الامتياز" كما عرفوا النشاط المنجز بأنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة، وأنه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند هدفين الفرد هما الميل نحو تحقيق النجاح والميل إلي تحاشي الفشل.

(خليفة، 2000، ص. ص 90 - 91).

2-3 ويعرف "عبد لطيف خليفة":

دافع للإنجاز بأنه إستعداد الفرد لتحمل المسؤولية، والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه والشعور، بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل.

(معقل، 2001، ص 44).

2-4 ويرى "بكّ Beck"

أن الدافع للإنجاز يعني القدرة على أداء الاعمال والمجاهدة للنجاح في التنافس من اجل الوصول الي معايير الامتياز وهذا يرتبط بالقدرة للتغلب على الصعوبات والاحتفاظ بمعايير مرتفعة وتحسين أداء الفرد والتنافس مع الآخرين والسيطرة على البيئة الاجتماعية والفيزيائية.

(صرداوي، 2011، ص 308).

3/ بعض المفاهيم المتقابلة بالدافعية للإنجاز

لقد تعددت بعض المفاهيم ومن أهمها نجد:

• **الحاجة:** وهي شعور الكائن الحي بالافتقار إلى شيء معين ويستخدم للدلالة على مجرد الحالة التي يصل إليها الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء معين وبناء على ذلك فإن الحاجة نقطة البداية بإثارة الدافعية للكائن الحي التي تحفز طاقته لتحقيق الاشباع.

• **القيمة:** هي بناء مرتبط يتضمن الوجدان والموقف الحالي الذي يوجد فيه الفرد، وأنها تتكون مما يراه الفرد إيجابا وسلبا، ومن الواضح أن هذا يتفق مع النظرية المعرفية للدافعية وتصور القيمة بأنها فئة من الدوافع ولا يعني أن كل القيم دوافع. وفي حالة عدم وجود قيمة فإننا لا نشعر نحوه بالرغبة واعتبر "ماسلو" أن الأفضل بالنسبة للفرد هو تحقيق ذاته، فمن الأفضل أن يكون الفرد مدفوعا أساسا بدافع الإنجاز وبدافع تحقيق الذات.

• **مضمون الحافز:** يشير إلى العمليات التي تصحب بعض المعالجات الخاصة بمنبه معين وتؤدي إلى إصدار السلوك، ويرادف البعض بين مفهوم الحافز ومفهوم الدافعية على أساس كلا منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الكائن الحي بحاجة معينة في المقابل، فإن هنالك من يميز بين هذين المضمونين على أساس ان مفهوم الحافز اقل.

• **العادة:** يعرفها "كرومان" متغير أساسي في بناء نظرية ومنحى التوقع، وفي مجال اختيار الفرد لسلوك معين يمكن إنجازها، ويمكن اعتبار الدافع نوعا فعالا من العادات، فممارسة العادة أو السلوك المتعلم تختلف حسب شدة الدافع، فعملية تعبئة الطاقة أو تنشيط العادة هي جوهر مفهوم الدافع.

وأشار "أتكسون" في المعادلة التالية:

السلوك = دالة كل من (الدافع × التوقع × القيمة × العادة).

• **الباعث:** يعرفها " فييناك " الباعث يشير إلى محفزات البيئة الخارجية المساعدة على تنشيط دافعية الأفراد سواء تأسست الدافعية على ابعاد فسيولوجية واجتماعية، وتقف الحوافز والمكافآت المالية أو الترقى كأمتلة لهذه البواعث فيعد النجاح والشهرة مثلا من بواعث الدافعية للإنجاز، وهي حالة اشتداد التوتر تؤدي إلى النشاط وعدم الاستقرار وهما باعثنان:

* **بواعث حياتية:** حاجات فيزيولوجية (الحاجة للطعام والشراب)

* **بواعث حسية** : تقوم على أساس الخبرات الحسية.

(بورقة، 2019، ص. ص 33-34).

4/ **أنواع الدافعية للإنجاز**: ميز "فيروق" و"شارلز سميث" بين نوعين أساسيين من الدافعية للإنجاز:

أولا/ دافعية الإنجاز الذاتية :

ويقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مواقف الإنجاز.

ثانيا/ دافعية الإنجاز الاجتماعية :

وتتضمن معايير التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية المقارنة لأداء الفرد بالآخرين، ويمكن أن يعمل كل هذين النوعين في نفس الوقت، ولكن قوتها تختلف وفق لأيهما أكثر سيادة وسيطرة في الموقف فإذا كانت دافعية للإنجاز لها وزن أكبر وسيطرة في الموقف، فإنه غالبا ما يتبعه للإنجاز الاجتماعية والعكس صحيح.

(عبد الستار، 2012، ص. ص 22 - 23).

5/ **مكونات الدافعية للإنجاز**

يرى " أتكينسون" (Atkinson) أن المؤشرات دافعية الإنجاز من حيث قوتها أو ضعفها تتمثل في الآتي:

- محاولة الوصول إلى الهدف والإصرار عليه.

- التنافس مع الآخرين، وما يعنيه ذلك من سرعة الوصول للهدف وبذل الجهد.

- إحساس الفرد بأنه مسؤول عن نتائج سلوكه.

- مستويات التحدي والإحساس بعدم التأكد.

وتوصل "محمد عبد القادر" من خلال إسقائه للدراسات السابقة، أن هناك ثلاث دوافع فرعية للإنجاز تتمثل في الطموح العام، والنجاح والمثابرة على بذل الجهد والتحمل من أجل الوصول للهدف، وباعتبار الإنجاز سمة شخصية، تتضمن خصائص معرفية ومزاجية.

(اليسري، 2012، ص 84).

كما أن تتضمن الدافعية للإنجاز خمسة مكونات أساسية هي على النحو الآتي:

✚ الشعور بالمسؤولية

✚ السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى الطموح مرتفع.

✚ المثابرة.

✚ الشعور بأهمية الزمن.

✚ التخطيط للمستقبل.

(الرابغي، 2015 ، ص 157).

6/ العوامل المؤثرة الدافعية للإنجاز

تنشأ دافعية الإنجاز لدى الفرد بسبب عدة عوامل أساسية منها مما يرجع للفرد ذاته ومنها ما يرجع لبيئة الإنجاز نجد منها:

أ/ العوامل الفردية :

_ أساليب التنشئة الأسرية: تشير الدراسات الي قام بها "ماكليلاند" وزملاؤه أن الآباء لهم دور مهم في نشأة دافعية الإنجاز وأن دافع الطفل في الاعتماد عن نفسه وتكليفه بأداء مهامه لوحده أي باستقلالية يؤدي ذلك إلي زيادة في دافعية الإنجاز وتدعيم السلوك الذي أنجزه الفرد إيجابيا بالإثابة وإظهار الحب يؤدي إلي تعلم الدافع وتقويته وبعكس ذلك إذا لم يلق الطفل تشجيعا أو اقتران الإنجاز الجيد بالعقاب ،فإن الدافع قد لا يتكون عند الفرد أو قد ينشأ ضعيفا ويقول " ماكليلاند " في هذا الصدد بأن التدريب المبكر لا يجب أن يوحى بنبذ الوالدين للطفل بمعنى أن الوالدين قد يجبران الطفل على الاستقلال حتى لا يكون عبئا عليهم.

_ المدرسة: إن للمدرسة دور كبير في تنمية دافعية الإنجاز من خلال التسيير الجيد للمدرس بما يتلاءم وإمكانيات التلميذ ومحاولة تشجيعهم وتدعيم وتعزيز سلوكياتهم الناجحة.

ب/ العوامل (الثقافية) (الدينية) و (الاقتصادية):

تشير الدراسات التي قام بها "ماكليلاند" حول العوامل الثقافية والدينية وتأثيرها على دافعية الإنجاز إلى أن قيم الآباء التي يمثلها أداؤهم الديني الي تؤثر في تنشئة الطفل،

وبالتالي في دافعية الإنجاز لدى الطفل، وتوصل أيضا "ماكلياند" عام (1976م) في دراسات الدافعية للإنجاز لدى الأفراد في عدة بلدان إلى ان دافعية الإنجاز ترتبط ارتباطا وثيقا بالتطور الاقتصادي للبلد، فدافعية الإنجاز تسيطر وتسود خلال فترات النمو الاقتصادي، فالأشخاص في البلدان المتقدمة يرجعون بسبب تضخم وزيادة الإنتاج إلى إنجازاتهم المعتمدة.

ج/ العوامل الخاصة ببيئة الإنجاز:

إن البيئة التنظيمية التي تعمل إلى تحقيق طموح الأفراد من خلال تحديد أهداف ممكنة التحقيق والمثيرة للتحدي ويقدم فرصا كافية تكون مهمة في استثارة وتنمية دافعية الإنجاز ومن هذا المنطلق العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز ببيئة العمل وهي كالتالي:
طبيعة العمل، العوامل الشخصية (مفهوم الذات) ، التحمل - المثابرة - والطموح.
(بن الصالح و بكرابي، 2018، ص. ص 28-29).

7/ أهمية الدافعية للإنجاز:

إن للدافعية أهمية كبيرة وتكمن في:
_ تكسب الدافعية المرتفعة للإنجاز الأفراد المثابرة والكفاءة في أشكال مختلفة من الأداء ويصبح لديهم مفهوم مرتفع عن ذواتهم فهم كثيرو الحركة وراغبون في التطور والنمو ولديهم قدرة أكبر على تحمل الضغوط ومقومتها.
وتظهر أهمية دافعية الإنجاز في كونها تنمي العديد من الخصائص لدى الفرد ومنها:

- السعي نحو الاتقان والتميز.
- القدرة على تحديد الهدف.
- القدرة على استكشاف البيئة.
- القدرة على تحمل المسؤولية.
- القدرة على التعامل مع الذات.
- القدرة على تعديل المسار.

• القدرة على التخطيط الجيد. (اليوسف، 2018، ص 361).

8/ النظريات المفسرة لدافعية للإنجاز

لقد تعددت نظريات الدافعية للإنجاز وهذا حسب الانطلاقة لكل باحث لهذا الموضوع:

1/ نظرية سلم الحاجات لـ "ماسلو" Maslow :

تعد من أشهر النظريات التي ناقشت موضوع الدوافع، رغبة الفرد في سد احتياجاته غير المشبعة، بناء على هذه النظرية، تعمل على توجيه سلوك هذه الحاجات الي تليها في السلم الهرمي لا يمكن استخدامها لدى الأفراد وتوجيه سلوكهم مالم تسد الحاجات بدرجة معقولة، في هذه الحالة لا بد من أخذ الاختلافات الفردية لدى الأفراد في الحسبان. بمعنى أن مستوى الكفاية من حاجة قد تختلف من شخص لآخر وقد يكون من وقت لآخر أيضا لدى نفس الشخص إذا ما برزت حاجات أخرى أو حدثت متغيرات جديدة وتتمثل أهم هذه الحاجات التي تكلم عليها 'ماسلو' في مايلي:

_ **الحاجات الفسيولوجية physiologica Needs** : وتتمثل في الاحتياجات الحاجات الأساسية للحياة كالطعام والشراب وغيرها.

_ **الحاجة إلى الأمن safety Need**: وهي الحاجة إلى الأشياء التي تضمن حماية الفرد ضد الأخطار، سوى الأخطار التي تهدد حياة **physicad** أو الجانب النفسي لديه.

_ **الحاجة إلى الاجتماع Belonging Need**: الإنسان اجتماعي بطبعه ولدى كل فرد حاجة إلى التفاعل الاجتماعي مع الغير لبنى جنسه وإلي الحب والقبول من الغير والعضوية في جماعات مختلفة، أي الإنسان لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين.

_ **الحاجة إلى الاعتراف Esteem status Need**: وتعني حاجة الفرد إلى الشعور بأهميته لدى الغير وبمكانته مقارنة بأقرانه بالإضافة إلى استقلاليته عن غيره.

_ **الحاجة تحقيق الذات Selfé-Actualization**: هي حاجة الفرد لتحقيق أعلى وأغلب أهدافه في الحياة.

كما يمكننا تطبيق هذه النظرية على واقعنا العملي الميداني من خلال إسقاط هذه الحاجات على العاملين والقيام بدراسات لتحفيز العاملين واكتشاف مستوى الإنجاز لديهم لإشباع حاجاتهم لتحقيق أهداف عالية للمنظمة وللعاملين.

(حماد بن نوبة، 2017، ص. ص 41-42).

2/ نظرية الدافع إلى الإنجاز لـ ديفيد ماكلياند McClelland:

أشار "ماكلياند" إلى أن الدافع يمثل حالة وجدانية داخل الفرد، ووضع "McClelland" و"Clarence": تصورا لقياس الفروق الفردية في الدوافع من خلال تقييم عمليات التفكير لدى الفرد كما أشار إلى أهمية الدوافع والسمات الشخصية في التنبؤ بالسلوك الظاهري واعتبارها بمثابة دوافع تحفيزية لحالة السرور أو الإحباط التي يكون عليها الفرد.

كما أن "ماكلياند" فرق بين نوعين من السلوك الذي يسلكه الفرد والمرتبط بفشله في تحقيق المهمة والإنجاز وعدم إشباعه لحاجته، حيث يختار الفرد إما أن يسلك سلوكا إيجابيا باعترافه بحقيقة الموقف وعدم واقعية أهدافه ولا تتولد لديه اضطرابات، وإما أن يشعر بالإحباط واليأس وتصيبه حالة من عدم التوازن فيسلك سلوكا دفاعيا قد يأخذ أشكالا مختلفة مثل العدوانية الموجهة للذات أو الآخرين.

3/ نظرية الذات "كارل روجرز":

تناول "روجرز" دراسة الشخصية من خلال التركيز على الخبرات الفرد ومشاعره وقيمه وميوله واتجاهاته فيما أطلق عليه الظاهرية حيث افترض أن الجوانب الظاهرية من سلوك الفرد يحكمها الميل نحو التحقيق وهو ميل فطري ذو تأثير تكويني قوي ومؤثر وبناء الشخصية.

حيث ركز على مفهوم الذات Self concept في تحديده سلوك الفرد والتي تشمل صورة الفرد عن خصائصه الذاتية ومدركاته عن علاقته مع الآخرين.

(عروس، 2022، ص 173).

4/ نظرية العزو السببي لدافعية الإنجاز:

توضح هذه النظرية تأثير الدوافع على خبرات النجاح والفشل، وتحديد السلوك، والتنبؤ به في مجالات الإنجاز أي أن اعتقاداتنا وعزونا لكل ما يحدث لنا يؤثر في دافعيته. ويرى (Weiner) أن الأسباب التي يعزو إليها الطالب نجاحه أو فشله تكون على ثلاثة أبعاد هي:

_ وجهة الضبط واستقراره، وقابليته للسيطرة، فقد تكون وجهة الضبط داخلية أو خارجية، واستقراره العزو، يعني أن الطالب يعزو نجاحه أو فشله إلى عامل مؤقت ومتغير. مثل عدم بذل الجهد الكافي للنجاح، ولكن عندما يعزو الطالب فشله إلى الحظ.

(بورزق، 2015، ص.ص 78_79).

9/ قياس الدافعية للإنجاز: لقد ظهرت كثيرا من طرق لقياس الدافعية للإنجاز فنجد منها: مثل قياس دافع الإنجاز تحديا في الثلاثينيات حيث "هارفاد" بطريقة لقياس دافع الإنجاز حيث إفترض أن الحاجات الاجتماعية قد تنعكس في تفكير الأفراد، حيث لا يكونون مضطرين إلى التفكير في شيء على وجه الخصوص، وقد استخدم صور اختبار تفهم الموضوع.

ولقد أبرز "ماكليلاند" ثلاثة طرق أساسية لقياس الدافعية الإنسانية وهي:

- ❖ أن نسأل المفحوص على نحو المباشر أو غير مباشر عن دوافعه.
- ❖ أن نحصل على حكم عام على الدافعية أو على تقديرات كلية من ملاحظين خارجين.

❖ أن نسجل علامات سلوكية نوعية أو محددة للدافعية بمتابعة الاستجابات

الفسولوجية أو الأداء أو الإدراك أو التداعي أو الحركات التعبيرية.

(بوفاتح و بن إسماعيل وآخرون، 2019، ص 72).

تبين أن المقاييس التي استخدمت في قياس الدافعية للإنجاز تنقسم إلى فئتين نعرض

لهما بإيجاز على النحو التالي:

1/ المقاييس الإسقاطية:

قام "ماكلياند" وزملاؤه بإعداد اختبار لقياس الدافع للإنجاز مكون من أربع صور، ثم اشتقاق بعضها من اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) الذي أعده "موراي" عام، (1930) أما البعض الآخر فقام "ماكلياند" بتصميمه لقياس الدافع للإنجاز. وفي هذا الاختبار يتم عرض كل صورة من الصور على شاشة لمدة عشرين ثانية أمام المبحوث ثم يطلب الباحث من المبحوث بعد العرض كتابة قصته، تعطى أربعة أسئلة بالنسبة لكل صورة، والأسئلة هي :

_ ماذا يحدث؟ من هم الأشخاص؟.

_ ما الذي أدى إلى هذا الموقف؟ .

_ ما محور التفكير؟ وما المطلوب عمله؟ ومن الذي يقوم بهذا العمل؟.

_ ماذا يحدث؟ وما الذي يجب عمله؟ .

ثم يقوم المبحوث بالإجابة على هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة، ويستكمل عناصر القصة الواحدة في مدة لا تزيد عن أربع دقائق، ويستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربع حوالي عشرين دقيقة.

ويرتبط هذا الاختبار أساسا بالتخيل الإبداعي، ويتم تحليل القصص أو نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للإنجاز.

نظرا لضعف ثبات وصدق الطرق الإسقاطية بدأ التفكير في تصميم وإعداد أدوات أخرى أكثر موضوعية لقياس الدافع للإنجاز فجاءت المقاييس الموضوعية.

2/ المقاييس الموضوعية :

قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية للإنجاز، بعضها أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال مثل مقياس " وينر " **Weiner، Kukla**، وبعضها صمم لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار مثل مقياس " مهربيان " **Mehrabian** عن الميل للإنجاز، ومقياس

"لن" Lynn ومقياس "هرمانز" Hermans وقد استخدمت هذه المقاييس في العديد من الدراسات الأجنبية كما استخدمت أيضا في بعض الدراسات العربي.
(شوشان، 2009، ص.ص 105-106).

خلاصة الفصل الثالث:

تعتبر الدافعية للإنجاز من الدوافع الاجتماعية المنشأ وتتميز بأهميتها مقارنة بباقي الأنواع الأخرى وتعرف على أنها الرغبة في الأداء المتميز للأعمال بأقل جهد ووقت وتكون الدافعية للإنجاز عن طريق المقاييس الإسقاطية أو المقاييس الموضوعية، ويعد هذا النوع الأخير الأكثر نوعاً صدقاً وثباتاً مقارنة بالنوع الأول.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

- 1_ منهج الدراسة.
- 2_ الدراسة الإستطلاعية وعينتها.
- 3_ مجتمع الدراسة الأساسية وحدودها.
- 4_ توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.
- 5_ أدوات جمع البيانات.
- 6_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية اهم خطوة في البحث العلمي، فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع البيانات على عينة البحث وعلى موضوع دراسته، بالاعتماد على بعض الخطوات للوصول إلى نتائج دقيقة.

وهذا ما حاولنا اتباعه من خلال حرصنا على بناء إجراءات منهجية منظمة سيتم عرضها من خلال هذا الفصل.

1_ منهج الدراسة:

يعتبر المنهج هو الطريق التي يتبعه الفرد لتحقيق هدف محدد.

(صبري، 2009، ص13).

ولقد اتبعنا في هذه الدراسة "المنهج الوصفي" الذي يعتبر المنهج الأكثر ملائمة لموضوع دراستنا الحالية لأنه يصف لنا الظاهرة كما هي في الواقع، كما يقوم بتوضيح العلاقات بين الظواهر المختلفة والعلاقات في الظاهرة نفسها، كذلك يهتم بتقديم معلومات وحقائق عن واقع الظاهرة الحالي.

2_ الدراسة الإستطلاعية وعينتها:

أ/ تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي، فمن خلالها يتضح الطريق أمام الباحث فهي بالنسبة له أول إحتكاك بالميدان لإكتشاف الصعوبات التي قد تصادفه والتعرف على الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها، وفي نفس الوقت التأكد من توفير عينة البحث في الميدان، كما تتيح الدراسة الاستطلاعية للباحث فرضية جمع المعلومات الأولية والتأكيد من صلاحية وفعالية أدوات الدراسة.

(بوراس، صوالح، 2023، ص52).

ب/ عينة الدراسة الإستطلاعية:

في دراستنا الحالية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من أستاذة التعليم الابتدائي ببعض إبتدائيات مدينة جامعة، حيث طبقنا فيها استبيان الإجهاد النفسي واستبيان الدافعية للإنجاز على عينة استطلاعية مكونة من (30) أستاذ وأستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وذلك من أجل التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.

3_ مجتمع الدراسة الاساسية وحدودها:

أ/ مجتمع الدراسة الأساسية:

في دراستنا الحالية يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة من أستاذة التعليم الابتدائي ببعض من الإبتدائيات بمدينة جامعة وقد بلغ عددهم (60) أستاذ وأستاذة.

ب/ حدود الدراسة:

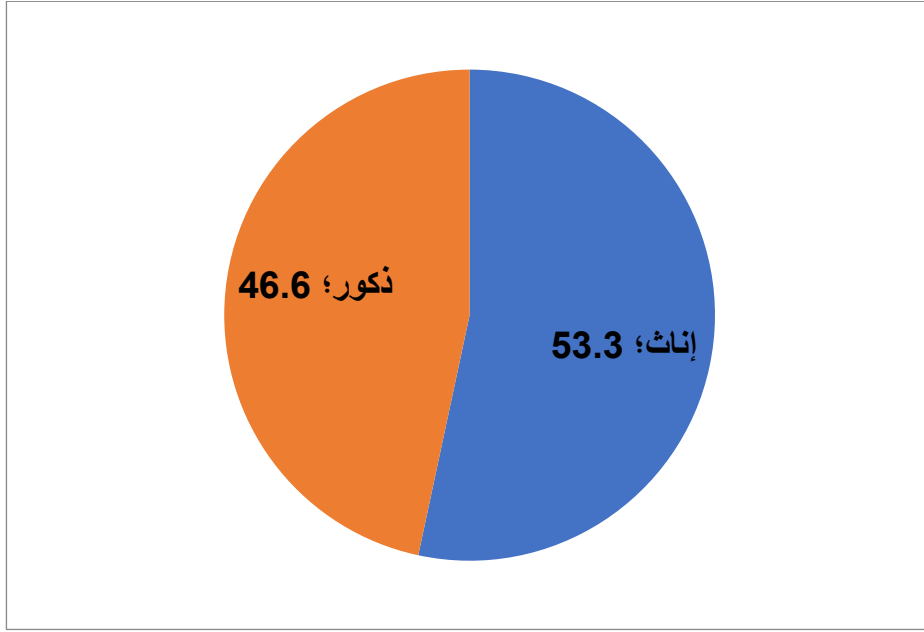
• الحدود الزمانية: السنة الدراسية 2024/2023.

• الحدود المكانية: أجري هذا البحث على مجموعة من أستاذة المدارس الابتدائية بمدينة جامعة.

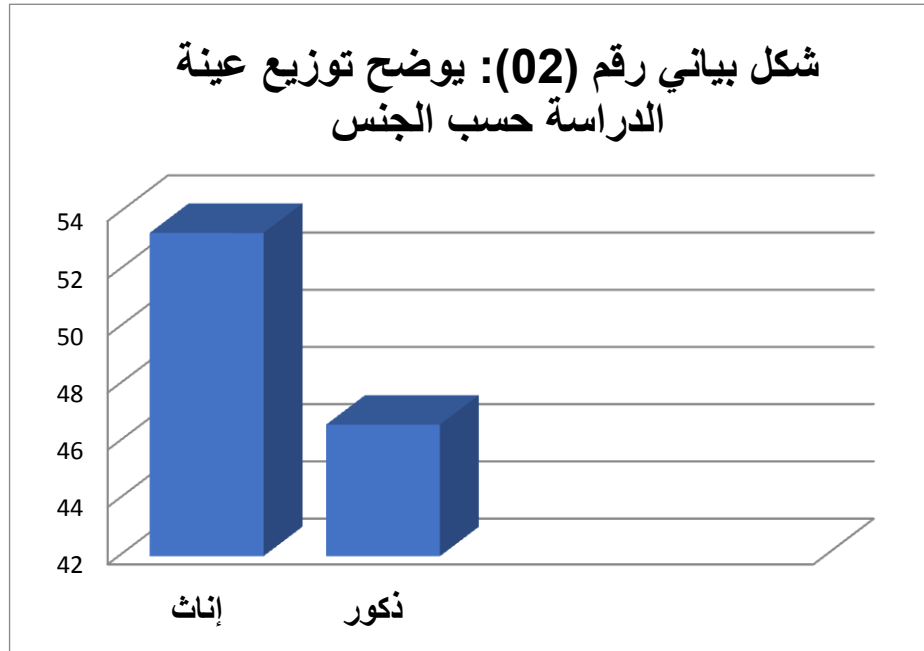
4_ توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

أ/ حسب الجنس: يوضح الجدول رقم (01) توزيع أفراد العينة من حيث الجنس.

الجنس	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
إناث	32	53.3%
ذكور	28	46.6%
المجموع	60	100%



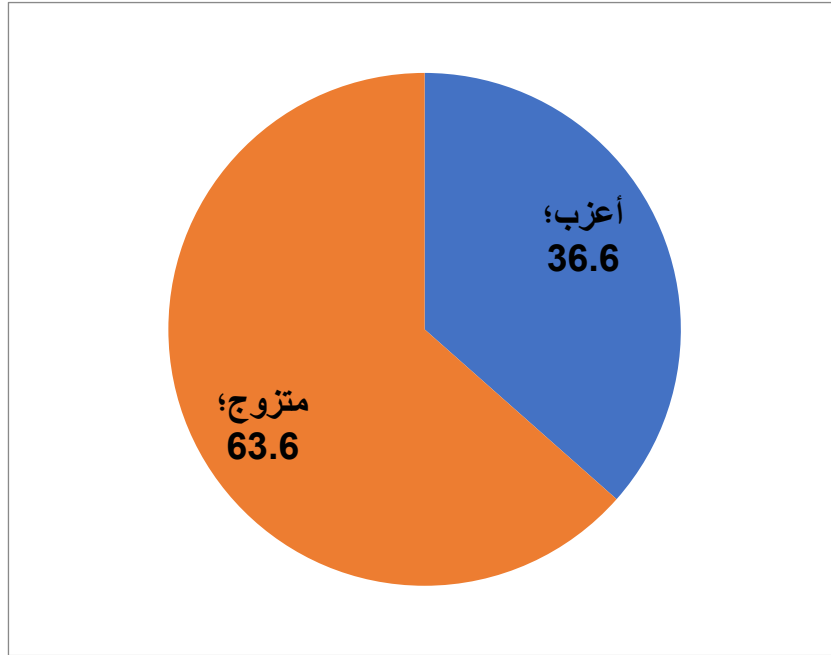
الشكل رقم (01): دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.



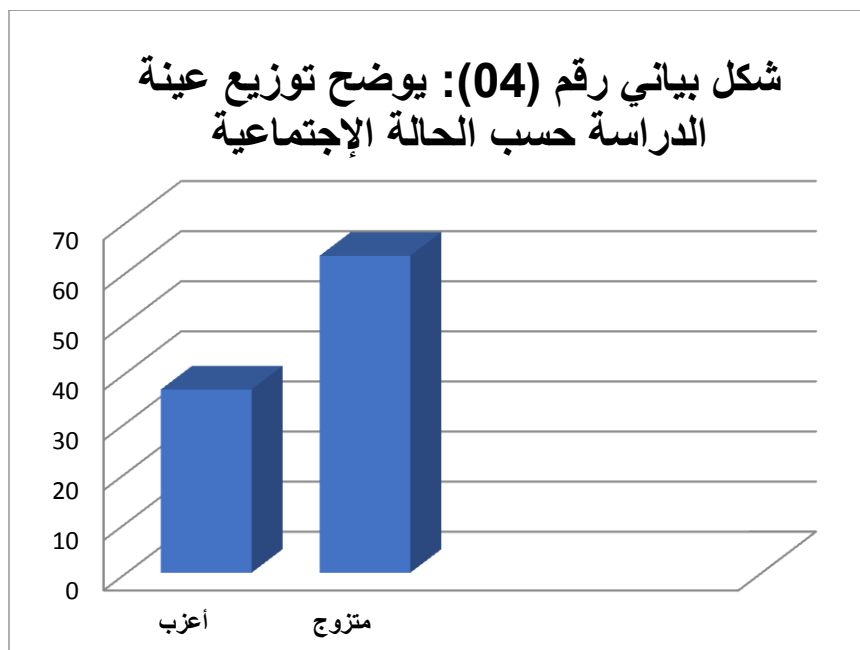
يلاحظ من خلال الجدول رقم (01) والشكلين (01)، (02) أن عدد الأستاذات يقدر بـ (32) أستاذة أي بنسبة (53.3%)، بينما عدد الأساتذة يقدر بـ (28) أستاذ أي بنسبة (46.6%).

ب/ حسب الحالة الإجتماعية: يوضح الجدول رقم (02) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة الإجتماعية.

النسبة المئوية	عدد الأساتذة	الحالة الاجتماعية
36.6%	22	أعزب
63.3%	38	متزوج
100%	60	المجموع



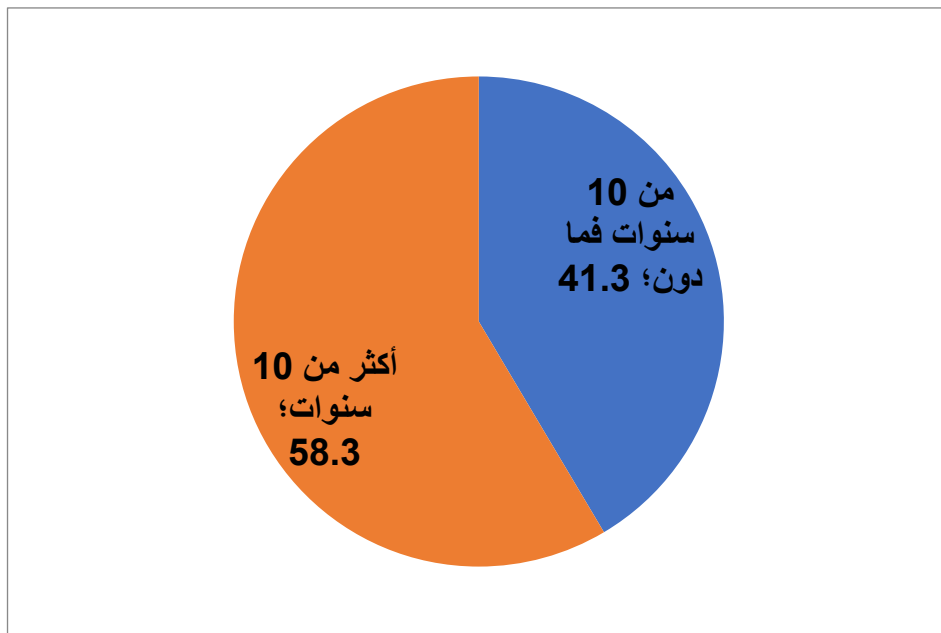
الشكل رقم (03): دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية.



يلاحظ من خلال الجدول رقم (02) والشكلين رقم (03)،(04) أن عدد الأساتذة العزاب يقدر بـ (22) أستاذة) أي بنسبة (36.6%) وعدد الأساتذة المتزوجون يقدر بـ (38) أستاذة) أي بنسبة (63.3%).

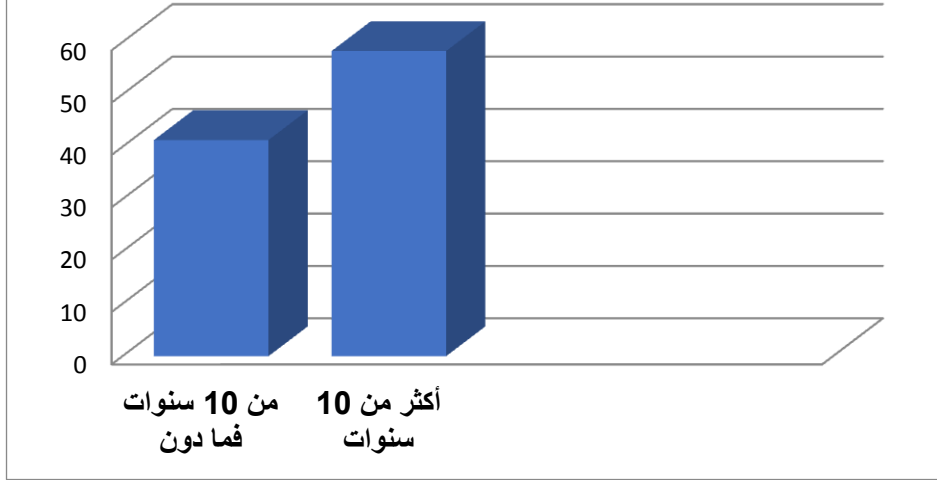
ج/ حسب الأقدمية: يوضح الجدول رقم (03) توزيع أفراد عينة الدراسة من حيث الأقدمية.

الأقدمية	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
من 10 سنوات فما دون	25	41.3%
أكثر من 10 سنوات	35	58.3%
المجموع	60	100%



الشكل رقم (05): دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة حسب الأقدمية.

شكل بياني رقم (06): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الأقدمية



يلاحظ من خلال الجدول رقم (03) والشكلين رقم (05)،(06) أن عدد الأساتذة الذين لديهم أقدمية من 10 سنوات فما دون تقدر بـ (25) أستاذة) أي بنسبة (41.3%)، أما عدد الأساتذة الذين لديهم أقدمية أكثر من 10 سنوات تقدر بـ (35) أستاذة) أي بنسبة (58.3%).

5_ أدوات جمع البيانات:

لتحري الدقة والموضوعية في دراسة الظواهر النفسية كان لابد من استعمال أدوات تسمح لنا بجمع البيانات الضرورية والمعلومات الخاصة بالظواهر المدروسة، وتم اختيار هذه الأدوات بحيث تتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة، والفرضيات المطروحة، وتساعدنا على تحقيق الأهداف التي نصبو إلى تحقيقها من خلال هذه الدراسة، حيث تمثلت هذه الأدوات في مقياسين هما:

_ استبيان لقياس الإجهاد النفسي: من إعداد الطالب "خويلدي سليمان 2015" وذلك من خلال الاطلاع على مقاييس متعددة في موضوع الاجهاد النفسي مثل مقياس (هولمز) و (راهي) ومقياس (ماسلاش) ومقياس (فتيحة بن زروال)، ويتكون المقياس من (34) بنداً مقسم على خمس أبعاد وهي: الاعراض الجسمية، الاعراض النفسية، الاعراض السلوكية، الاعراض الإجتماعية، المؤثرات الفيزيائية وبيئة العمل، وقد قام الباحث بعرض الاختبار على

مجموعة من الأساتذة المحكمين، وبعد حساب صدق المحكمين "بمعادلة كوبر"، بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين بـ(95.22) وهي نسبة اتفاق مرتفعة، كما تم حساب "صدق الاتساق الداخلي" لمعرفة مدى ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للاستبيان، وتبين أنه يتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.56) و (0.91).

أما بالنسبة للثبات فقد اعتمد الباحث على ثبات "الفا كرونباخ" بين أبعاد استبيان الاجهاد النفسي تراوحت بين (0.61) و (0.82)، وهي معاملات ثبات مرتفعة في حين بلغ الثبات الكلي للمقياس (0.89) وهذا يعني أنه يتمتع بدرجة ثبات عالية.

وقد تم تقدير الاستجابات بإعطاء البدائل كالتالي:

الجدول رقم (04): يوضح مفتاح تصحيح بنود مقياس الإجهاد النفسي.

لا	أحيانا	نعم	العبارات
01	02	03	فقرات البعد

_ استبيان لقياس الدافعية للإنجاز: من إعداد الطالب "عمار شوشان 2009" ويتكون المقياس من (61) بنداً منها (09) عبارات سلبية، حيث يقيس هذا الإستبيان 4 أبعاد وهي: حب العمل والتفاني فيه (11) بنداً، الرضا العام (16) بنداً، الطموح والمثابرة (12) بنداً، العلاقات داخل وخارج بيئة العمل (22) بنداً، حيث قام الباحث بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين للإدلاء بأرائهم حول فقرات الاستبيان وقد تم حساب الصدق بطريقتين هما: طريقة "الصدق الظاهري" (صدق المحكمين) وطريقة "الصدق الإحصائي" (الذاتي) حيث بلغت (0.938) وهي نتيجة دالة إحصائياً.

أما الثبات فقد اعتمد الباحث على طريقة "التجزئة النصفية"، حيث أن معامل الارتباط ر بلغت نسبته (0.881) وهذه النتيجة دالة إحصائياً بمعنى أن المقياس يتميز بالثبات.

حيث يتكون سلم الاستجابة من خمس درجات وهي:

الجدول رقم (05): يوضح مفتاح تصحيح بنود مقياس الدافعية للإنجاز.

البدائل	موافق جدا	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بتاتا
العبرة الموجبة	05	04	03	02	01
العبرة السالبة	01	02	03	04	05

6_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: تم الإعتماد على:

- _ معامل الارتباط بيرسون.
- _ المتوسط الحسابي.
- _ الانحراف المعياري.
- _ اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها.

تمهيد

- 1_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
 - 2_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
 - 3_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
 - 4_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
- الخلاصة العامة والمقترحات.

تمهيد:

بعد التعرف على المنهج المستعمل في الدراسة وإجراء الدراسة الإستطلاعية والتأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة بالاستعانة بالجانب النظري والدراسات السابقة.

1_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة: والتي تنص على ما يلي:

* لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي، حيث تم الاعتماد على الارتباط بيرسون.

جدول رقم: (06) يوضح العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز.

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
الإجهاد النفسي	60	-0.21	0.09	غير دالة
الدافعية للإنجاز	60			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت بـ (-0.21) عند مستوى الدلالة (0.09) وهي أكبر من (0.05) وعليه فهي قيمة غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بأنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي"، وعليه فإن فرضية الدراسة المقدمة سلفاً محققة.

تفسير الفرضية الجزئية العامة:

ويمكن تفسير هذه النتيجة القائلة بأنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي" وذلك من خلال أنه كلما ارتفع مستوى الإجهاد المترتب عن العمل لا يؤثر على الدافعية للإنجاز لدى أستاذ التعليم الابتدائي، كما

أنه رغم الظروف والتوترات وكثرة الوظائف المدرسية التي تنتاب الأستاذ إلا أنها لا تؤثر على دافعيته فنجده يبذل قصارى جهده بكل إصرار ومثابرة من أجل الوصول لهدفه.

• لهذا نجد دراستنا توافقت مع العديد من الدراسات من بينها دراسة (بن زاهي منصور 2006) حول "الإغتراب المهني والدافعية للإنجاز"، حيث كان مستوى الدافعية مرتفعا جدا لدى أفراد العينة والتي تمثلت في الإطارات الوسطى بقطاع المحروقات، بينما لا علاقة للإغتراب المهني لذلك، وتتفق هذه النتيجة الحالية مع هذه الدراسة على اعتبار أن الإجهاد مظهر من مظاهر الاغتراب الوظيفي (المهني).

• كما اتفقت كذلك مع دراسة (خويلدي سليمان 2015) حول "الاجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية للإنجاز لدى الأستاذ الجامعي"، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى الاستاذ الجامعي.

• كما اختلفت مع دراسة (راضية بوزيان 2009)، والتي بينت أن مستوى الإجهاد الذي يقع على أفراد العينة من الموظفين أثناء ممارستهم لمهامهم الوظيفية من وجهة نظرهم الشخصية كان متوسطا نسبيا، ولكنها تعارضت مع الدراسة الحالية من حيث الاسباب المؤدية إلى الإجهاد لدى أفراد عينة الدراسة ومنها التقدم المهني.

2_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: تنص هذه الفرضية على ما يلي:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفروق، وتم الإستعانة ب النظام الإحصائي (spss) وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم: (07) يمثل اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الجنس.

الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	DF	قيمة Sig	دلالة الفروق
ذكر	28	61.18	10.27	0.32	58	0.97	غير دالة
أنثى	32	61.09	10.10				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن عدد الأساتذة الذكور هو (28) أستاذ والمتوسط الحسابي لديهم هو (61.18) والانحراف المعياري قدر بـ (10.27)، أما في ما يخص عدد الأساتذات هو (32) أستاذة والمتوسط الحسابي لديهم (61.09) والانحراف المعياري قدر بـ (10.10)، بينما قدرت قيمة "ت" بـ (0.32) بدرجة حرية (58)، وجاءت قيمة sig (0,97)، وهي قيمة أكبر بكثير من (0.05) فهذا يعني أنها غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس"، وعليه فالفرضية الجزئية الأولى المقدمة سلفاً غير محققة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس".

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يمكن تفسير هذه النتيجة المتوصل إليها بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس" وذلك من خلال واقع العمل المعاش والظروف المعيشية التي تتشابه بين الجنسين، وأن لديهم نفس ساعات العمل ويمارسون نفس النشاط ألا وهو التدريس، كما نجد أن الأساتذة سواء كانوا ذكورا أو إناثا فهم يتشابهون في نفس المصادر التي تؤدي إلى الإجهاد النفسي لديهم مثل سلوك بعض التلاميذ الغير أخلاقي، وتعدد المسؤوليات التي أصبحت متساوية ومتشابهة بينهم إلى حد كبير، كما أن كل من الأساتذة والأساتذات يعانون من ضيق الوقت وصراع الأدوار فهم

قبل أن يكونوا أساتذة فهم آباء وأمّهات، بالإضافة إلى التنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها كلا الجنسين فهي تتشابه بدرجة كبيرة، وأيضاً توفر بعض البرامج الإرشادية وانتشار حملات التوعية التي تحذر بالمخاطر النفسية التي يواجهها الأساتذة في ميدان عملهم.

• حيث نجد أن نتائج دراستنا توافقت مع العديد من الدراسات نجد منها دراسة (خويلدي سليمان 2015) حول "الاجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية للإنجاز لدى الأستاذ الجامعي"، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الاجهاد النفسي لدى الاستاذ الجامعي.

• كما أنها اتفقت أيضاً مع دراسة (قدوري يوسف 2022) تحت عنوان "مستوى الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي"، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى لمتغير النوع (الجنس).

• كما نجد أن نتائج دراستنا اختلفت مع العديد من الدراسات منها دراسة (عطا الله محمود 1994) تحت عنوان "الاجهاد النفسي ومصادره لدى الأساتذة والأستاذات" حيث أكدت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاجهاد النفسي بين الأستاذات والأساتذة و أن المرأة هي الأكثر عرضة للأمراض النفسية من الرجل.

• وكذلك اختلفت مع دراسة (عبد الله تيسير 1994) بعنوان "الاجهاد النفسي لدى عينة من المعلمين الفلسطينيين في مدينة القدس_ بعض أعراضه وطرق علاجه" وأسفرت النتائج على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاجهاد النفسي حيث أن أعراض الاجهاد النفسي تظهر أكثر عند الإناث.

3_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: تنص الفرضية الجزئية الثانية على ما يلي:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفروق، وتم الإستعانة ب النظام الإحصائي (spss) وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم: (08) يمثل اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الحالة الإجتماعية.

الحالة الإجتماعية	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	DF	قيمة Sig	دلالة الفروق
أعزب	22	58.18	9.37	_1.75	58	0.08	غير دالة
متزوج	38	62.84	10.21				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن عدد الأساتذة العزاب هو (22) أستاذة) والمتوسط الحسابي لديهم هو (58.18) والانحراف المعياري قدر ب (9.37)، أما في ما يخص عدد الأساتذة المتزوجون هو (38) أستاذة) والمتوسط الحسابي لديهم (62.84) والانحراف المعياري قدر ب (10.21)، بينما قدرت قيمة "ت" ب (-1.75) بدرجة حرية (58)، وجاءت قيمة sig (0.08)، وهي قيمة أكبر من (0.05) فهذا يعني أنها غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية"، وعليه فالفرضية الجزئية الثانية المقدمة سلفاً غير محققة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية".

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية" من خلال أن الأساتذة وإن اختلفت حالاتهم الاجتماعية سواء كانوا متزوجين أو عزاب فهم يقومون بنفس

الدور ونفس المهام والأعمال المترتبة عليهم، وهذا ما يجعل الفروق لا تظهر بشكل واضح فأستاذ في كل حال من الأحوال هو مسؤول مسؤولية إنسانية اتجاه الاهتمام بالتلاميذ وتزويدهم بالمعلومات التي هم بحاجة إليها، كما نجد أن كل من الأساتذة العزاب أو المتزوجون لديهم العديد من الضغوطات الخارجية التي تؤدي بهم إلى الإجهاد النفسي فنجد أن المتزوج لديه مسؤوليات تجاه زوجته وأبنائه ولهم حق عليه، وكذلك الأعزب لديه مسؤوليات مثل التفكير في مستقبله وتكوين أسرة، وهذا ما يؤدي بهم إلى الإجهاد نفسياً.

• حيث نجد أن نتائج دراستنا تطابقت مع دراسة (خويلدي سليمان 2019) تحت عنوان "الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية للإنجاز لدى الأستاذ الجامعي"، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين والعزاب في مستوى الإجهاد النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

• كما تطابقت أيضاً نتائج دراستنا مع دراسة (جمعة هيدوب 2023) بعنوان "الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط"، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط باختلاف حالتهم الاجتماعية.

3_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: تنص هذه الفرضية على ما يلي:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفروق، وتم الإستعانة ب النظام الإحصائي (spss) وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم: (09) يمثل اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب متغير الأقدمية.

الأقدمية	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	DF	قيمة Sig	دلالة الفرق
من 10 سنوات فما دون	25	57.88	9.89	_2.17	58	0.03	غير دالة
أكثر من 10 سنوات	35	63.46	9.71				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن عدد الأساتذة الذين لديهم الأقدمية من 10 سنوات فما دون هو (25) أستاذة) والمتوسط الحسابي لديهم هو (57.88) والانحراف المعياري قدر بـ (9.89)، أما في ما يخص عدد الأساتذة الذين لديهم الأقدمية أكثر من 10 سنوات هم (35) أستاذة) والمتوسط الحسابي لديهم (63.46) والانحراف المعياري قدر بـ (9.71)، بينما قدرت قيمة "ت" بـ (-2.17) بدرجة حرية (58)، وجاءت قيمة sig (0.03)، وهي قيمة أصغر من (0.05) فهذا يعني أنها دالة إحصائية، ومنه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية"، وعليه فالفرضية الجزئية الثالثة المقدمة سلفاً محققة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية".

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مهما كان الأساتذة يشتركون في نفس المهام إلا أنهم تظهر لديهم فروق يختلفون فيها وهذا راجع إلى الخبرة طويلة في التعليم، فنجد الأساتذة اللذين أقدميتهم أكثر من 10 سنوات فما أكثر هم أكثر إجهاد نفسياً من الأساتذة اللذين أقدميتهم أقل من 10 سنوات فما دون، لأنهم ذو أكثر أقدمية يتمتعون بخبرة جيدة وتظهر ذلك من خلال كيفية تحكم في صفهم في دراسي، وكيفية تعامل مع تلاميذ، كما أنهم لديهم

مهارة التحكم في الوقت الدراسي، ونجده يعمل على تحقيق تكافؤ الفرص بين التلاميذ كما أنه لديه استراتيجيات التعلم النشط على عكس الأساتذة ذو اقل أقدمية فنجدهم يواجهون الكثير من صعوبات التي تواجههم من بينها لا يستطيع ان يواجه المشاكل التي تعارضه اثناء تأدية مهمته، ويتميز بتأخر وتغيب وعدم الانضباط، كما أنه يتسم بنقص الخبرة في كيفية إيصال المعلومة، حتى من ناحية تحضير الدرس تختلف فيما بينهم، فالأستاذ ذو اكثر أقدمية نجدهم يدونون رؤوس أقلام فقط على عكس اقل نجدهم لا يستطيعون التلخيص لهذا يمكن القول بأن طول مدة الأقدمية تلعب دورا بارزا وفعالا في اكتساب الأستاذ بعض المهارات التي تسهل عليه تعامل مع مختلف المواقف التي تواجهه، كما أنها تمنحه العديد من فرص التواصل مع زملائه ومعرفتهم معرفة جيدة والتأقلم معهم.

الخلاصة العامة:

بعد التطرق نظرياً لموضوع الاجتهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببعض إبتدائيات مدينة جامعة، ثم التطرق إلى الجانب التطبيقي وذلك بتطبيق مقياسي الاجتهاد النفسي لـ "سليمان خويلدي" (2019)، ومقياس الدافعية للإنجاز لـ "عمار شوشان" (2009) على عينة الدراسة والحصول على البيانات ومعالجتها وتحليلها ومناقشتها وذلك من أجل الكشف عن العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي، والكشف عن الفروق في درجة الاجتهاد النفسي حسب المتغيرات التالية (الجنس، الحالة الاجتماعية، الأقدمية). حيث توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

* لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الجنس.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الأقدمية.

المقترحات:

- _ اعداد دورات اعلامية تحسيسية حول الإجهاد النفسي في المؤسسات التربوية.
- _ الفهم الجيد لموضوع الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز ودرجة تأثيرهما على الأساتذة.
- _ إجراء دراسات أخرى مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

* الكتب:

- 1/ أبي الفضل جمال الدين، محمد ابن مكرم ابن منظور، (1955)، لسان العرب، المجلد الثالث، دار بيروت للطباعة والنشر، ط1، بيروت لبنان.
- 2/ السيد عثمان، فاروق، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب 16، القاهرة.
- 3/ الرباعي، خالد بن محمد، (2015)، عادات العقل ودافعية الإنجاز، ط1، مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- 4/ جان بنجمان ستورا، ترجمة أنطوان.إ. الهاشم، (1997)، الإجهاد أسبابه وعلاجه، ط1، منشورات عويدات، بيروت
- 5/ جمعة سيد، يوسف، (2001)، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، مراجعة نقدية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 6/ خليفة، عبد اللطيف محمد، (2000)، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، (القاهرة)، مصر.
- 7/ عبد الله، محمد قاسم، (2023)، الضغط النفسي، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 8/ عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان، (1998)، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض المملكة العربية السعودية.
- 9/ غباري، ثائر أحمد، (2008)، الدافعية _ النظرية والتطبيق، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

10/ نائف، علي ايبو، (2019)، الضغوط النفسية، مصر، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الاسكندرية.

* الرسائل العلمية:

1/ اليسري، جميلة، (2012). الأهداف التعليمية والأدائية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العقيد أكلي محند أو الحاج.

2/ بن الأخضر طبشي، بلخير، (2007)، الإتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته بالدافعية للإنجاز، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.

3/ بن الصالح، سمية، بكرابي، نجاه، (2018)، الدافعية للإنجاز وعلاقتها بإدارة الصف لدى أساتذة التعليم الثانوي، مذكرة مكملة لشهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة أدرار.

4/ بن زروال، فتيحة، (2008)، أنماط الشخصية وعلاقته بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة)، أطروحة دكتوراء، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قسنطينة.

5/ بن سعدية، خديجة، مدياني، فاطمة الزهراء، (2015)، الدافعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة البويرة.

6/ بورزق، سميرة، (2015)، مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة ماستر، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة المسيلة.

7/ بوعرة، رحمة، (2017)، الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالأداء المهني من وجهة نظري
مستشاري التوجيه، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة جيجل.

8/ بورقعة، امال، (2019)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة
ثانية ماستر علوم إنسانية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية،
جامعة الوادي.

9/ بوراس، رعد، صوالح، نسرين، (2023)، الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى
تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية
والاجتماعية، جامعة تبسة.

10/ تشفين، دليلة، شعبانة، جمعة، (2022)، الكفاية البيداغوجية وعلاقتها بدافعية الإنجاز
التدريسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والعلوم
الاجتماعية، جامعة ورقلة.

11/ حمادن، صباح، بن نوبة، صفاء، (2017)، الدافعية للإنجاز وعلاقتها باتخاذ القرار
لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة
الوادي.

12/ خويلدي، سليمان، (2015)، الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية للإنجاز لدى
الأستاذ الجامعي رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة.

13/ زغلامي، وصال، عيساوي، مروى، (2023)، الإجهاد النفسي لدى مستشاري الإرشاد
والتوجيه (المصادر، الأعراض، إستراتيجيات المواجهة)، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية
والاجتماعية، جامعة تبسة.

14/ شوشان، عمار، (2009)، النمط القيادي لمديري الثانويات وعلاقته بدافعية الإنجاز
لدى الأساتذة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة باتنة.

15/ صفصاف، فطوم، ميلود، خيرة، (2023)، الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلاقته بأدائهم البيداغوجي، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة تيارت.

16/ عبد الستار، زكرياء، (2019)، دافعية الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ضل فلسفة التدريس بالمقاربة بالكفاءات، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة.

17/ عريس، نصر الدين، (2017)، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة تلمسان.

18/ عقاقبة، عبد الحميد، (2019)، استراتيجيات مواجهة الإجهاد وعلاقته بكفاءة الذات، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة.

19/ سويكر، بركاهم، (2019)، مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة علم النفس ماستر1، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة المسيلة.

20/ هيدوب، جمعة، (2023)، الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط، رسالة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة ورقلة.

* المجالات العلمية:

1/ القطيش، حسين مشوح محمد، الشرفات، أحمد عايد فنخور، (2017)، مستوى الدافعية للإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 21.

2/ اليوسف، رامي محمود، (2018)، الدافعية للإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة الدراسات العلوم التربوية، المجلد (45)، العدد (2).

3/ بابش، عتيقة، اسماعيلي، يامنة، (2022)، الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد(14)، العدد (01).

4/ بن فروج، هشام، بوفاتح، محمد، (2017)، دافعية الإنجاز وعلاقتها بفعالية الذات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بمدينة الأغواط، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأغواط، العدد(28).

5/ بن محمد المجمعى، على ، (2019)، علاقة دافعية الإنجاز الدراسي بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الجامعية، المجلة التربوية، العدد (68).

6/ بن زروال، فتيحة، (2009)، الإجهاد لدى أصحاب النمط السلوكي أ (المستوى، الأعراض، واستراتيجيات المواجهة)، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد ب، العدد(32).

7/ بنين وبنين، أمال، ابتسام، (2016)، الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد (3) العدد(1).

8/ بوفاتح، محمد، بن إسماعيل، فاطمة، وآخرون، (2019)، قياس دافعية الإنجاز بين الاختبارات الأسقاطية والسيكو مترية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد(7)، العدد (3).

9/ جوابي، لخضر، (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي، المجلد (7)، العدد الثاني ديسمبر، جامعة البليدة 2.

10/ حديدان، خضرة، (2017)، استراتيجيات المواجهة لدى أعوان الأمن، مجلة ابحاث نفسية وتربوية، العدد(10).

- 11/ خويلدي، سليمان، شيخاوي، صلاح الدين، (2020)، تأثير الإجهاد المهني على الدافعية للإنجاز لدى عمال المؤسسات البترولية، مجلة الأثر للدارسات النفسية والتربوية، جامعة الجيلاني بونعامة خميس مليانة، المجلد (1)، العدد(2).
- 12/ خويلدي، سليمان، خلادي، يمينة، (2019)، واقع الإجهاد المهني لدى عمال قطاع المحروقات، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (11)، العدد (01).
- 13/ سرداوي، نزييم، (2011)، دافع الإنجاز وتقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد (6).
- 14/ عروس، نهاد مصطفى امين (2022)، الاكتئاب وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من المعلمين مرضى الفايبروميالجيا ، مجلة العلوم التربوية، المجلد (5)، العدد(1).
- 15/ ماهر، اسماعيل صبري، (2009)، مفاهيم مفتاحية في المناهج وطرق التدريس، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد (03)، العدد (02).
- 16/ معيقل، نجوى أحمد على، (2017)، مجلة الدافع الإنجاز لدى الأبناء، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، المجلد (4)، العدد (1).

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر _الوادي_
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
تخصص: علم النفس المدرسي

بيانات عامة:

<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>	ذكر
<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>	أعزب
<input type="checkbox"/>	أكثر من 10 سنوات	<input type="checkbox"/>	من 10 سنوات فما دون

التعليمات:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج ماستر علم النفس المدرسي، أستاذي المحترم أستاذتي المحترمة نضع بين أيديكم هذه الإستمارة راجين منكم قراءة كل فقرة بدقة والإجابة عليها بصراحة تامة أمام الإجابة التي تناسبك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، المطلوب معرفة رأيكم، وتأكدوا أن إجاباتكم تستخدم في غرض البحث العلمي.

السنة الجامعية: 2024/2023

ملحق رقم (01): استبيان الإجهاد النفسي.

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
1	أشعر بعدم الارتياح أثناء تواجدي في حجرة التدريس			
2	ألوم نفسي بشدة على ابسط الأشياء المتعلقة بالعمل			
3	أشعر بالإحباط لكثرة انشغالي بالعمل			
4	ينتابني شعور بالكآبة دون مبرر أثناء العمل			
5	أعاني من النسيان المتكرر بسبب أعباء التدريس			
6	أشعر بعدم القدرة على التكيف مع العمل			
7	أشعر بالقلق عند حدوث أي تغيير في العمل			
8	أواجه صعوبة عند الإستيقاظ في الصباح			
9	أشعر بضيق في الصدر دون سبب واضح			
10	أشعر بالصداع معظم فترات العمل			
11	أشعر بالتعب والارهاق عقب أي نشاط ولو كان بسيط			
12	أشعر بالألم أسفل ظهري أثناء العمل			
13	أشعر بزيادة خفقان في القلب أثناء العمل			
14	أعاني من الدوار في بعض أوقات العمل			
15	أعاني من فقدان الثقة بالنفس			
16	أشعر بالخمول معظم الوقت أثناء التحضير للعمل			
17	أشعر بالتعب والانهاك عند نهاية الدوام الرسمي			
18	أجد صعوبة في التركيز في الأعمال التي سأقوم بها			
19	أشعر باللامبالاة تجاه الأعمال التي أقوم بها			
20	ينتابني شعور بعدم الرغبة في القدوم إلى العمل			
21	يتشتت انتباهي في نهاية ساعات دوام العمل			
22	ترعجني عدم ملائمة أجواء حجرة التدريس (حرارة عالية، برودة شديدة، إضاءة غير مناسبة)			
23	أعاني من كثرة الضوضاء والفوضى داخل قاعة الدرس			
24	تتسم علاقتي بالتوتر مع بعض زملاء العمل			

			أشعر اني في المكان غير مناسب	25
			الأعمال التي أقوم بها اعتيادية ولا جديد فيها	26
			ينتابني شعور بعدم الثقة في المسئول المباشر في كثير من الأحيان	27
			تقل زيارتي العائلية بسبب الاجهاد في العمل	28
			أقصر بواجباتي إتجاه العائلة لأني مجهد من العمل	29
			أجل الكثير من الأمور إلى العطل الرسمية	30
			يراودني شعور بأنني لا أستطيع حل أبسط المشكلات بسبب انغماسي في العمل	31
			الوقت غير كافي لترفيه والهوايات اليومية لأني أعود متعب من العمل	32
			أشعر أن لدي تأثير سلبي على من يحيطون بي	33
			أضطر إلى إلغاء بعض المواعيد لكثرة أعباء العمل	34

ملحق رقم (02): استبيان الدافعية للإنجاز.

الرقم	العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بتاتا
1	أشعر بالارتياح حين ذهابي صباحا إلى المؤسسة.					
2	أتضايق كلما تأهبت للذهاب إلى عملي.					
3	أحب عملي وأتفانى فيه.					
4	أعتز بكوني أستاذا.					
5	وجودي ضمن جماعة العمل يشعرنى بالطمأنينة.					
6	تسود الثقة والتقدير المتبادل علاقتي مع رؤسائي في العمل.					
7	أحرص على تنفيذ بعض الأنشطة الجماعية.					
8	أشعر بالفخر والاعتزاز لما أقوم به من عمل.					
9	لا أفكر في تغيير مكان عملي.					
10	أنجز أكثر مما أكون مصمما على عمله.					
11	أسعى بجد للتحسين من أدائي.					
12	أفكر في تغيير مهنتي.					
13	أقوم بعملي كما يمليه علي واجبي وضميري.					
14	خوفي من الله يدفعني للعمل بإخلاص.					
15	أتحمل المسؤولية الكاملة تجاه ما أقوم به من عمل.					
16	أواظب على أوقات الدوام في المؤسسة.					
17	أشعر بالاعتزاز كلما كانت نتائج تلاميذي جيدة.					
18	أستطيع العمل لوقت طويل دون تعب.					
19	أشعر أن مهنتي تقابل باحترام من قبل الآخرين.					
20	يزداد تعلقي بمهنتي كلما ازدادت خبرتي.					
21	يقابل زملائي آرائي بروح من الحوار والاهتمام.					
22	أتعاون مع الزملاء في تحقيق الأهداف الكبرى للمؤسسة.					
23	أبدل أقصى طاقتي لتحقيق طموحاتي.					

					24	المعاملة الحسنة من طرف المدير تجعلني أحسن من أدائي باستمرار .
					25	أشعر بالرضا عن أدائي في العمل.
					26	أشعر بالأطمئنان لوجود نظام للتعويض عن حوادث العمل.
					27	نظام التأمين الصحي المعمول به يشعرني بالرضا الوظيفي.
					28	أسعى باستمرار إلى بناء علاقات جيدة مع زملائي في العمل.
					29	الراتب التقاعدي يشعرني بالأطمئنان لبقية حياتي.
					30	نظرة المجتمع إلى المعلم تشعرني بالإحباط.
					31	ظروفي المادية غير مساعدة على الأداء الجيد.
					32	نظام الحوافز المتبع يجعلني راض ويدفعني للعمل بجد.
					33	استقراري المهني يزيد من عطائي.
					34	أفضل التعاون مع الآخرين بدل منافستهم.
					35	أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق يكون بالجد والعمل.
					36	أتعاطف مع زملائي حين يمروا بظروف صعبة.
					37	أتمتع بعلاقات حسنة مع أولياء التلاميذ.
					38	أحاول الوصول إلى ما أرغب فيه في وقت قياسي.
					39	المستوى العلمي الجيد للتلاميذ يحفزني على الاجتهاد أكثر.
					40	التعاون والتفاهم بين الزملاء يجعلاني أحس بالاعتزاز والطمأنينة.
					41	توفير متطلبات البحث العلمي أمر يدفعني للعمل بجد.
					42	توفير الوسائل البيداغوجية المساندة للتطور يزيد من عطائي.
					43	اكتناظ الأقسام يشعرني بالإحباط.
					44	الزيادات في الأجور تدفعني إلى القيام بواجبي على أحسن وجه.
					45	المستوى الأخلاقي العالي للمدير يجعلني أكثر تحفيزا.
					46	حسن التعامل مع المشكلات التربوية من طرف المدير يشعرني بالأمان.
					47	حبي لوطني يدفعني لبذل أقصى جهد وتحمل أصعب

					العقبات .	
					توفير متطلبات العيش الكريم تزيدي تعلقا بمهنتي .	48
					النقد الايجابي البناء يزيدي إصرارا على تحسين مردودي .	49
					ثقة المدير بي تحفزني لتقديم الأفضل .	50
					أشعر أنه لم يعد هناك سلطان للعلم في المجتمع .	51
					أرى أن التربية والتعليم أساس كل نهضة وتنمية .	52
					اخترت مهنة التعليم عن قناعة وحب لها .	53
					أعمل في قطاع التعليم مرغما لأنني لا أملك البديل .	54
					أشعر أن المدارس لم تعد تؤدي رسالتها .	55
					أصبحت مهنة التعليم أكثر مشقة وتعبا .	56
					أدفع أبنائي باستمرار لأن يكونوا من الأوائل في دراستهم .	57
					أعتقد بأن المستقبل لمن يملك شهادة علمية عالية .	58
					أشجع تلاميذي وأدفعهم باستمرار لأن يكونوا الأفضل .	59
					شعوري بالمسؤولية تجاه التلاميذ يدفعني للعمل بجد .	60
					أحرص على التحضير الجيد لدروسي .	61

ملحق رقم (03): نتائج SPSS لاختبار فرضيات الدراسة.

نتائج الفرضية العامة:

Correlations

		الإجهاد النفسي	الدافعية للإنجاز
الإجهاد النفسي	Pearson Correlation	1	-.218-
	Sig. (2-tailed)		.095
	N	60	60
الدافعية للإنجاز	Pearson Correlation	-.218-	1
	Sig. (2-tailed)	.095	
	N	60	60

نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الإجهاد النفسي				
ذكر	28	61.18	10.274	1.942
أنثى	32	61.09	10.101	1.786

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الإجهاد النفسي	Equal variances assumed	.298	.587	.032	58	.974	.085	2.635	-5.189-	5.359
	Equal variances not assumed			.032	56.674	.974	.085	2.638	-5.198-	5.368

نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

Group Statistics

الحالة الإجتماعية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
أعزب	22	58.18	9.379	2.000
متزوج	38	62.84	10.218	1.658

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الإجهاد النفسي	Equal variances assumed	.000	.984	-1.753	58	.085	-4.660	2.658	-9.981	.661
	Equal variances not assumed			-1.794	47.142	.079	-4.660	2.597	-9.885	.564

نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

Group Statistics

سنوات العمل	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
من 10 سنوات فما دون	25	57.88	9.897	1.979
أكثر من 10 سنوات	35	63.46	9.715	1.642

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الاجهاد النفسي	Equal variances assumed	.524	.472	-2.175-	58	.034	-5.577-	2.564	-10.709-	-.445-
	Equal variances not assumed			-2.169-	51.264	.035	-5.577-	2.572	-10.740-	-.415-