دراسة وصفية تحليلية لاستجابة الضغط النفسي لدى المعلمين

Analytic descriptif study from stress reaction among Teachers

صونيا عيواج[1] *، آسيا عقون[2]

[1] جامعة الحاج لخضر باتنة 1 (الجزائر)، aiouadjsonia@gmail.com

[2] جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (الجزائر)، asmahadar@yahoo.fr

تاريخ الاستقبال:2022/01/07؛ **تاريخ القبول**: 2022/08/30؛ **تاريخ النشر**: 2022/10/02

ملخص: تسعى هذه الدراسة للكشف عن طبيعة استجابة "الضغط النفسي" ومستوياتها لدى (350) معلما ومعلمة بالمرحلة الابتدائية؛ اختيروا بطريقة "عشوائية بسيطة" من أصل (1500) معلما (ة) يتوزعون على مختلف المقاطعات التعليمية لولاية سطيف خلال العام الدراسي 2018- 2019.

ولتحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة المنهج "الوصفي التحليلي"، مستعينة ببعض أدوات جمع البيانات (الملاحظة والمقابلة العيادية، مقياس الضغط النفسي المعد من قبل الباحثين). وبعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لاستجابات أفراد العينة على المقياس المعتمد تبين أن: الغالبية الساحقة من المعلمين 80 **%** يخبرون ضغطا نفسيا في بداية نشوئه (ضعيف الدرجة)، في حين تنوعت أنماط استجابتهم هذه –تنازليا– بين انفعالية فسيولوجية سلوكية معرفية. أخيرا خلصت الباحثة إلى بعض التوصيات والاقتراحات التي قد تكون لها أهميتها في التعامل مع هذه المشكلة؛ من قبل الباحثين في هذا الموضوع و صناع القرار بالمنظومة التربوية.

الكلمات المفتاحية: ضغط نفسي؛ معلمي الابتدائي.

Abstract: This study aimed to explore the nature of "stress reaction" and its levels among Primary school Teachers (n=350) females and males were "randomly" selected from (1500) individuals distributed over the various educational districts of Setif stat; during the academic year 2018- 2019.

To achieve the study goals the researchers adopted the "analysis descriptive" methodology, they also used various data collection tools as (observation, clinical interview, stress scale prepared by researchers). After performing the appropriate statistical treatments the results revealed that 80 % of participants suffer from low stress degrees; which related decreasingly to emotional Physiological behavioral and cognitive reponses (symptoms). Finally some suggests and recommendations were offered, that may be important in dealing with this problem; by researchers and those in charge of the educational system.

Keywords: stress; Primary school Teachers.

* **عيواج صونيا**

1- تمهيد:

يمثل المعلم الوسيلة الأساسية التي عن طريقها تتحقق أهداف العملية التربوية، من خلال ما يسند إليه من مهام وأدوار؛ يتناوب العمل فيها مدرسا مرشدا وإداريا وغيرها، وعلى الرغم من توافر المناخ البيئي الملائم والوسائل البيداغوجية اللازمة؛ يكون في بعض الأحيان غير قادر على تأدية الواجبات المنوطة كما ينبغي، لما تتسم به مهنة التدريس -لاسيما بالمرحلة الابتدائية- من مطالب ومسؤوليات متزايدة. حيث يبدأ جدول العمل الفعلي للمدرس في الصباح الباكر ولا ينته حتى ساعات الليل المتأخرة، إذ لا يقتصر الأمر على مجرد إلقاء الدروس وتصحيح الواجبات، إنما يمتد إلى المنزل من تنظيم أعمال الامتحانات والتقويم؛ تحضير الدروس، فضلا عن تعامله مع نسيج معقد من الطلاب أولياء الأمور والإدارات. كل هذه الأعباء تضاف إلى قائمة الضغوط التي يخبرها المعلم في حياته اليومية، لتجعله منهك القوى ومسلوب العزيمة تزامنا مع محاولاته الفاشلة في التكيف مع كل تلك المتطلبات، لدرجة شعوره بالاستنزاف الكامل لطاقاته والعجز التام عن أداء مختلف أدواره. أي "احتراقه نفسيا" وما يرافق ذلك من مظاهر سلبية كالشعور الدائم بالتعب والإرهاق العام؛ اعتلال الصحة النفسية والبدنية؛ فقدان الاهتمام بالعمل وتدني مستوى أدائه؛ الكآبة؛ الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية، السلبية في مفهوم الذات...

وفي ظل تعدد العوامل الضاغطة على المعلم وتعقد نمط استجابته ازاءها، بات من الصعب الأخذ بتصنيف محدد لحالة الضغط النفسي، مما يقتضي بطبيعة الحال الإحاطة بجميع مظاهرها وشروط حدوثها أو ما يسمى "بالتشخيص الفارق"؛ الذي ينطلق من مفهوم الأعراض التي تميز كل اضطراب. لذلك سنحاول من خلال الدراسة الكشف عن طبيعة هذه الاستجابة ومستوياتها لدى عينة من المعلمين، حتى تكون موضع فحص ومعالجة في دراسات لاحقة.

2- إشكالية الدراسة وأهميتها:

تضاربت نتائج الدراسات في توصيف "الضغط النفسي" كأحد الاضطرابات النفسية، إذ تتداخل أعراضه مع العديد من الاضطرابات الأخرى ك (سرعة الاستثارة، القلق، الشعور بالعجز، الوهن العصبي)، ويتشابه إلى حد كبير مع الاكتئاب لاسيما على بعد الإجهاد الانفعالي وما يصاحبه من فقدان سريع للطاقة النفسية الجسدية، فضلا عن صعوبة تحديد المدة الزمنية لبدء الأعراض واختفائها. لهذا ظلت تلك المقاربات التشخيصية مجرد معايير تقريبية؛ تساعد في التعامل مع هذه المشكلة ووضع الخطط التي تخفف من وطأتها.

وهو ما يميز مفهوم الضغط النفسي كعملية تراكمية من الخبرات الفاشلة في التكيف مع متغيرات الحياة، وما يترتب عنها من مضاعفات سلبية متعددة الأبعاد على حساب ما يمتلكه المعلم من إمكانات وطاقات حيوية.

وهنا تبرز الحاجة الملحة لبحث وتقصي أنماط استجابة معلمي الابتدائي للمواقف الضاغطة ومستوياتها، لما لهم من دور في تربية النشء وتنمية معارفهم وصقل شخصيتاهم بهذه المرحلة البنائية الحساسة من حياتهم؛ ولما قد ينجر عنها من عواقب وخيمة على صحتهم العامة وكفاءة أدائهم المهني وعلى حسن سير العملية التعليمية والتنمية المجتمعية برمتها. وذلك انطلاقا من تطبيق أدوات إكلينيكية وسيكومترية على عينة معلمين؛ بما يمكننا من تشخيص واقعهم النفسي، وصولا إلى نتائج ومضامين عملية قد يستفاد منها في تطوير برامج تدريبية لتخفيف ضغوط المعلمين والوقاية من آثارها مستقبلا؛ وفي رسم خطط الإصلاح التربوي لدى القائمين على جودة التعليم، وذلك على اعتبار أن لتحسين الخصائص النوعية للمعلمين دورا في تحديد جودة المخرجات التربوية.

تأسيسا على ما سبق تتحدد إشكالية بحثنا **بطرح تساؤلين** هما: ما أنماط استجابة المعلمين للمواقف الضاغطة؟ وهل تصل شدتها إلى حد (مستوى) يمكن اعتباره حرجا؟

3- الفرضيات:

كإجابة مؤقتة عن التساؤلات المطروحة نقترح الآتي: يستجيب المعلمون للمواقف الضاغطة وفق مجموعة تغيرات سلبية فسيولوجية نفسية معرفية وسلوكية، وبمستويات مرتفعة يمكن اعتبارها (حرجة).

4- أهداف الدراسة:

نسعى من خلال دراستنا تقصي طبيعة ردود فعل المعلمين حيال المواقف الضاغطة، وفيما إذا كانت استجاباتهم هذه تصل إلى درجة يمكن اعتبارها حرجة.

5- تحديد المصطلحات:

وردت في البحث مفاهيم أساسية تستدعي منهجيا الضبط والتعريف هي:

- **الضغط النفسي:** حالة من الاجهاد العام نتيجة الفشل في مواجهة مواقف؛ يدركها الفرد على أنها سلبية وتتجاوز إمكاناته التكيفية، وما يرافقها من زملة أعراض فسيولوجية انفعالية معرفية سلوكية. (جابر وكفافي، 1989، ص 494؛ عسكر، 2000، ص ص 113- 112؛ الصياح، 2014، ص 8؛ Ahola K et Al, 2012, p 17). ونعني به إجرائيا: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم جراء اجابته على جميع بنود مقياس الضغط النفسي المعتمد في الدراسة.
- **معلم المرحلة الابتدائية:** شخص مؤهل علميا ومهنيا، توكل له مهمة إعداد التلاميذ بالمدرسة الابتدائية؛ وفق مقررات بيداغوجية أكاديمية.

6- إجراءات الدراسة الميدانية:

سعيا منا لبلوغ أهداف البحث اتبعنا سلسلة خطوات منهجية هي:

1.6- الدراسة الاستطلاعية:

بعد حصولنا على ترخيص من قبل مديرية التربية والتعليم لولاية سطيف، أجرينا في بداية السنة الدراسية (2018- 2019) زيارات استكشافية لبعض المدارس الابتدائية، من أجل أخذ تصور عن مدى انتشار الضغط النفسي بين المعلمين، وكذا التعرف على مختلف العوامل التي تتسبب فيه والمظاهر التي تميزه؛ معتمدين في ذلك على بعض **أدوات جمع البيانات** (6-1-1):

1.1.1.6- الملاحظة البسيطة: عملنا طوال فترة التربص على تركيز انتباهنا تجاه السلوكيات والمواقف التي تصدر عن المعلمين في محيطهم المدرسي، والتي يمكن اعتبارها مبدئيا كمؤشرات ودلائل على معاناتهم نفسيا ك (الميل للعمل الكتابي أكثر من التعامل مع الطلاب والزملاء، النظر إلى الساعة بين الفينة والأخرى، عدم الاهتمام بالمظهر العام، التعب عند القيام بأقل مجهود، سرعة الغضب والتوتر تجاه التلاميذ ومشكلاتهم، تجنب التعامل مع التلاميذ والزملاء، الشعور بالاكتئاب الملل والعجز، ...).

2.1.1.6- المقابلة العيادية: قمنا خلال اللقاءات التي جمعتها بالمعلمين (ن= 50) ممن لاحظنا عليهم سابقا بعض المظاهر السلبية على مستوى سلوكاتهم أو مظهرهم العام بمقابلات نصف موجهة، لما تتيحه من تنفيس انفعالي لديهم وبما يمكننا من جمع بيانات مستفيضة عن تاريخ كل حالة. ثم تلخيص محتواها بالتركيز على مختلف الأعراض التي يعانون منها؛ وعلى تلك المواقف التي يدركونها مهددة (ضاغطة).بعدها عمدنا إلى تفريغها وتنظيمها ضمن شبكة معلومات؛ لتحليلها واستخلاص نتائج يمكن إيجازها في:

– يستجيب المعلمون سلبا للمواقف الضاغطة وعلى كافة الجوانب الفسيولوجية النفسية المعرفية السلوكية، مع غلبة الاستجابة الانفعالية بوزن نسبي قدره 44.78% تليها الفسيولوجية بنسبة 25.33 % ثم السلوكية والمعرفية بنسبة 14.94 %.

– تتنوع العوامل الضاغطة لديهم بين خارجية (مهنية، اجتماعية، اقتصادية) وأخرى داخلية (نفسية، صحية)، حيث احتلت الضغوط المهنية مرتبة الصدارة بوزن نسبي قدره 40.66 % تليها الضغوط الداخلية 22.83 % ثم الاقتصادية والاجتماعية 18.25 %.

3.1.1.6- مقياس استجابة الاحتراق النفسي: للكشف عن أنماط ردود فعل المعلمين حيال المواقف الضاغطة والتعرف على مستوياتها، قمنا بتصميم أداة تهدف إلى ذلك بما يتناسب وخصائص العينة المبحوثة؛ ووفقا للإجراءات الموصى بها في هذا المجال:

* صياغة التعريف الإجرائي للضغط النفسي: استنادا إلى ما تم جمعه من أدبيات حول موضوع الضغط النفسي؛ مع التركيز على العوامل المتسببة في حدوثه والمظاهر التي تميزه، وما تم تفحصه من أدوات لقياسه ببحوث ودراسات سابقة، وإلى نتائج الملاحظات والمقابلات الاستطلاعية. يرى الباحثان أن الضغط النفسي هو: "استجابة سلبية لمواقف؛ يدركها الفرد (المعلم) على أنها مهددة وتفوق قدرته على التحمل، والتي تظهر على كافة الجوانب الفسيولوجية الانفعالية المعرفية السلوكية الاجتماعية".

* وفقا لهذا التعريف الإجرائي تم اقتراح (5) أبعاد أساسية للمقياس موازاة مع المظاهر المميزة لاستجابة الضغط النفسي، والتي يمكن تعريفها إجرائيا كما يلي:

– البعد 1/ الأعراض الانفعالية: تتضمن اضطرابات المزاج والمشاعر السلبية التي تهدد الراحة النفسية.

– البعد 2/ الأعراض الفسيولوجية: تتضمن تغيرات في وظائف الأعضاء نتيجة إفرازات بعض الغدد؛ وفعاليات الجهاز السمبثاوي.

– البعد 3/ الأعراض السلوكية: تتضمن تغيرات سلبية في عادات وتصرفات الفرد (المعلم) الظاهرة.

– البعد 4/ الأعراض المعرفية: تتضمن تشوه نمط التفكير وما يرافقه من اختلالات في مختلف الوظائف العقلية.

– البعد 5/ الأعراض الاجتماعية: تتضمن المشكلات التي تحدث على مستوى علاقات المعلم بالآخرين؛ وممارسته لمختلف أدواره.

* صياغة بنود كل محور: بحيث يعبر كل بند عن إحدى أعراض الضغط النفسي ضمن المجال الذي ينتمي إليه، روعي في صياغتها السهولة والوضوح بما يتناسب وخصائص عينة البحث الفكرية والثقافية.

* وعليه اشتمل الملمح الأولي للمقياس على عبارة موزعة على (45) فقرة موزعة على (5) أبعاد هي: الأعراض الانفعالية بواقع (10) بنود، الأعراض الفسيولوجية بواقع (9) بنود، الأعراض السلوكية (9) بنود، الأعراض المعرفية (8) بنود، الأعراض الاجتماعية (9) بنود.

* عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة محكمين؛ من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس والتربية، لإبداء آرائهم فيما إذا كان يقيس ما وضع لأجله في ضوء التعريفات الإجرائية لأبعاده؛ ومدى تمثيل العبارات للمحور الخاص بها. وبناء على ملاحظاتهم جرى حذف الفقرات التي لم تحظ بنسبة اتفاق 75 % وتعديل بعض العبارات مع إضافة بنود أخرى. وبذلك استقر المقياس بصورته النهائية على (40) بندا موزعا على (5) أبعاد (ملحق 1).

* إعداد تعليمات المقياس ومفتاح التصحيح: يطلب من المبحوث قراءة كل عبارة جيدا لتحديد إلى أي درجة تنطبق عليه بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمس بدائل: تنطبق بدرجة كبيرة جدا (5 درجات) كبيرة (4 درجات) متوسطة (3) قليلة (2)، قليلة جدا (1). حيث تمثل الدرجة الكلية للمبحوث مستوى ضغطه وفقا للمعيار التصنيفي: ضعيف جدا [40- 71.9] ضعيف [72- 103.9] متوسط [104-135.9] مرتفع [136- 167.9] مرتفع جدا [168- 200].

* دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس: تستدعي جاهزية الأداة لجمع البيانات ضرورة التأكد من صدقها وثباتها في ميدان الدراسة.

أولا/ الصدق: بعد أن أصبح المقياس يتمتع بصدق المحتوى على إثر تعديله وفق توجيهات السادة المحكمين، طبقناه على عينة استطلاعية قوامها (30) معلما ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية، طلب منهم أن يضعوا إشارة (×) إلى جانب كل بند يجدون فيه صعوبة أو غموضا، وبناءً عليه لم يبدوا أي ملاحظات. وقد تم استغلال هذه العينة في استكمال باقي إجراءات الصدق والثبات، وللاطمئنان أكثر على سلامة المقياس قمنا بحساب معاملات صدقه بعدة أساليب هي:

* **الصدق البنيوي**: كانت معاملات الارتباط (r) بين درجات كل محور ودرجات المحاور الأخرى دالة إحصائيا أمام درجات حرية (df= 28) وعند مستوى دلالة (0.01)، إذ تراوحت قيمها المحسوبة ما بين (0.5 – 0.75). كما أن معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجات الكلية للمقياس جميعها دالة حيث تراوحت قيمها ما بين (0.8 – 0.9) (ملحق 2). وتراوحت قيم (r) المحسوبة

بين درجات كل بند من بنود المقياس والدرجات الكلية للمجال الذي ينتمي إليه بين (0.45- 0.87)، وهي دالة تفوق قيمة (r) المجدولة أمام درجات حرية (28) عند مستوى الدلالة (0.05) (ملحق 3). مما يشير إلى أن المقياس متسق داخليا.

* **الصدق الذاتي**: يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات المساوي لـ (0.72)= 0.84 وهي قيمة معتبرة تدل على صدق جيد للمقياس.

ثانيا/ الثبات: للوثوق في نتائج المقياس قمنا بحساب معامل ثباته بعدة طرق هي.

* **الثبات بالإعادة**: طبق المقياس على عينة استطلاعية (30 معلما ومعلمة) ثم أعيد تطبيقه مرة ثانية على العينة نفسها بعد مضي شهرين من ذلك. وتبين أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة "r Pearson" بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني موجبة دالة إحصائيا، سواء بالنسبة للمحاور حيث تراوحت بين (0.57 – 0.81) أو بالنسبة للمقياس ككل حيث بلغت (0.72). فجميعها تفوق قيمة (r) الجدولية (0.46) أمام درجات حرية (28) وعند مستوى الدلالة (0.01) (ملحق 4). وهذا يدل على ثبات نتائج المقياس.

* **الثبات بالتجزئة النصفية**: بعد تجزئة فقرات المقياس إلى قسمين فردية وزوجية، قمنا بحساب معاملات الإرتباط (R) بطريقة (جتمان، سبيرمان براون، بيرسون) بين درجات الأفراد في البنود الفردية ودرجاتهم في البنود الزوجية. وقد انحصرت القيم ما بين (0.91 بيرسون، 0.9 سبيرمان، 0.88 جتمان)، وكلها موجبة دالة أمام درجات حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01)، لأنها تفوق القيمة المجدولة (0.45) (ملحق 5). مما يشير إلى ثبات عال للمقياس.

~ **وعليه**: فالمقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تجعله قابلا للتطبيق الأساسي.

2.1.6– نتائجها: استفاد الباحثان من إجراءات الدراسة الاستطلاعية في: التأكد من وجود مشكلة الضغط النفسي لدى المعلمين – بغض النظر عن درجتها– والوقوف على بعض مسبباتها (مصادرها)، بناء جسور من الألفة والاحترام بينها وبين المعلمين؛ لكسب ثقتهم ومساعدتهم على الإدلاء بمعلومات صادقة دقيقة لدى استجاباتهم على أدوات الدراسة الأساسية، أخذ فكرة عامة حول الإجراءات المنهجية الواجب إتباعها في مراحل لاحقة.

2.6– الدراسة الأساسية:

بعد اكتساب خبرة ميدانية تمهيدية عن موضوع البحث وتجهيز الأدوات المناسبة للتعامل مع مشكلته، كان لزاما علينا تطبيق المقياس المقترح على أفراد العينة الأساسية، ومن ثم معالجة استجاباتهم إحصائيا والخروج بنتائج تؤكد أو تنفي صحة الفرضيات.

1.2.6– منهجها:

تماشيا مع أغراض الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي، الذي يتيح لنا جمع معلومات عن متغيراتها (الضغط النفسي) تبويبها وتحليلها؛ للوصول إلى نتائج تجيب عن تساؤلا الدراسة، ومن ثم تفسيرها على ضوء المعطيات النظرية والدراسات الميدانية، والخروج باقتراحات وتوصيات لها أهميتها العلمية والعملية؛ لدى باحثين في المجال ومتخذي القرار بالمنظومة التربوية.

2.2.6– عينتها:

تكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع المعلمين الممارسين بالمدارس الابتدائية لولاية سطيف والبالغ عددهم (9000) معلما ومعلمة تقريبا؛ يتوزعون على (853) مدرسة وبواقع (60) مقاطعة، حسب القوائم الإحصائية لمديرية التربية والتعليم لسنة (2018- 2019)، أما المجتمع المتاح الذي أخذت منه عينة الدراسة فقد بلغ (1500) فردا. ولتحقيق أهداف الدراسة اخترنا عينة شملت (400) معلما ومعلمة من المدارس الابتدائية المتواجدة بمختلف مقاطعات الولاية، وبعد أن قمنا باستبعاد الاستبيانات التي تحتوي على معلومات ناقصة، تكونت العينة النهائية من (350) فردا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع الأصلي فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة. وهي تمثل ما نسبته 23.33 % من المجتمع المتاح بناءً على أن "أقل عدد لأفراد

العينة في الدراسات الوصفية يساوي 20 % من أفراد مجتمع صغير مؤلف إلى حد ما من بضع مئات و10 % لمجتمع مؤلف من بضع آلاف و5 % لمجتمع مؤلف من عشرات الآلاف" (عودة وملكاوي، 1999، ص 168)

جدول (1): توزيع أفراد العينة الأساسية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات		المعلمين (ن= 350)	
		العدد	%
الجنس	ذكر	169	48.28
	أنثى	181	51.71
السن	أقل من 30 سنة	162	46.28
	أكثر من 30 سنة	188	53.71
الاقدمية المهنية	أقل من 10 سنوات	147	42
	أكثر من 10 سنوات	203	58
الحالة الاجتماعية	متزوج	202	57.71
	أعزب	148	42.28
المؤهل العلمي	ليسانس	258	73.71
	دراسات عليا	92	26.28

– يتضح أن ما يزيد عن نصف أفراد العينة: إناث بنسبة 51.71 % وتفوق أعمارهم 30 سنة بنسبة 53.71 %، في حين أن معظمهم: متزوجون بنسبة 57.71 % وحاملين لشهادة ليسانس 73.71 % ولديهم خبرة مهنية تفوق 10 سنوات بنسبة 58 %.

3.2.6– حدودها:

استغرقت مدة اجراء الدراسة الفصل الأول من العام الدراسي (2018– 2019)، والتي تم تطبيقها على معلمي المرحلة الابتدائية الذين يتوزعون على مختلف المقاطعات التعليمية لولاية سطيف.

4.2.6– أدواتها:

من خلال النتائج التي تمخضت عن الملاحظات والمقابلات الاستطلاعية، وبالاطلاع على ما هو موجود في التراث السيكولوجي النظري حول موضوع الضغط النفسي، واستنادا لما هو متوافر بالترسانة النفسية فيما يخص الاختبارات المعَدة لقياسه، تَمَ تصميم "مقياس الضغط النفسي" المؤلف من (5) محاور معبر عنها في (40) بندا (انظر التفاصيل ضمن الدراسة الاستطلاعية). (ملحق 1)

3.6– أساليب المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها، اعتمدنا على مجموعة أساليب إحصائية وصفية هي: (أقل قيمة، أعلى قيمة، المدى، طول الفئة) من أجل التحليل الوصفي لبيانات المقياس، (التكرارات، النسب المئوية المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التباين) لوصف خصائص أفراد العينة واستجاباتهم على أدوات الدراسة. فضلا عن أساليب تحليلية تمثلت في معامل الإرتباط "r pearson" لحساب الصدق البنيوي؛ الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية) للمقياس، معامل "جتمان" المصحح بمعادلة "Brown Spearman" لحساب الثبات بطريقة "التجزئة النصفية".

7– عرض النتائج ومناقشتها على ضوء الفرضيات:

بعد استرجاع الاستبيانات كاملة قمنا بتفريغ استجابات أفراد العينة (ن= 350) على مقياس الضغط النفسي؛ في صورة درجات خام بالنسبة للمقياس ككل ومحاوره، ومن ثم تبويبها تصنيفها وتحليلها للخروج بنتائج.

7-1- نتائج اختبار الفرضية الأولى: بعد حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لأبعاد المقياس؛ حيث يمثل كل بعد مظهرا من مظاهر ضغط المعلم، تم ترتيبها تنازليا وتبين أن: المعلمين يستجيبون للمواقف الضاغطة على كافة المستويات الفسيولوجية الانفعالية المعرفية السلوكية والاجتماعية. (**تحقق الفرضية 1**). وذلك على اعتبار أن الفرد وحدة متعددة الجوانب الفسيولوجية الانفعالية المعرفية السلوكية؛ التي تتداخل وتتفاعل فيما بينها ضمن نظام تفاعلي موحد، لتترجم بذلك كل ما يصدر عنه من ردود فعل تجاه مختلف المثيرات بما فيها تلك الضاغطة.

جدول (2):المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لأبعاد استجابة الضغط النفسي

الأبعاد	المتوسطات الحسابية	النسب المئوية	الترتيب التنازلي
الاعراض الفسيولوجية	18.78	20.41	2
الاعراض الانفعالية	20.39	21.7	1
الاعراض المعرفية	17.36	18.87	5
الاعراض السلوكية	17.61	19.14	4
الاعراض الاجتماعية	17.84	19.39	3
المقياس ككل	92	100	/

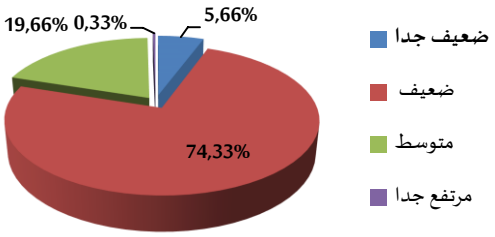
يتفق هذا مع رأي (حسين وحسين، 2006 ص ص 41- 44) (الرشيدي، 1999، ص 38) حيث أنه "في كل الحالات تتضمن استجابة الضغط أبعادا فسيولوجية اجتماعية سيكولوجية تشكل في مجملها بنية تفاعلية دينامية"، ومع نتائج دراسة (دردير، 2007، ص 34) (البتال، 2000، ص ص 65- 68) حيث يترافق الضغط النفسي مع زملة أعراض: عضوية (الإعياء، الأرق، ارتفاع ضغط الدم، كثرة التعرض للصداع، الإحساس بالإنهاك طوال اليوم)؛ نفسية (الملل، عدم الثقة بالنفس، التوتر، فقدان الحماسة، عدم الرغبة في الذهاب للعمل)؛ اجتماعية (الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء، الميل للعزلة).

كما اتضح أن "الاستجابة الانفعالية" تصدرت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 20.39 ونسبة استجابة 21.7 %، يليها "الاستجابة الفسيولوجية" بمتوسط 18.78 ونسبة 20.41 %، بعدها يأتي على الترتيب الاستجابة (الاجتماعية، السلوكية، المعرفية). أي أن ردود فعل المعلمين كانت أشد وأعنف على المستوى النفسي، الأمر الذي يمكن إعزاؤه إلى سهولة استثارة مشاعرهم السلبية (إحباط، توتر، خوف، غصب، ...) لدى مواجهتهم مواقف ضاغطة، نظرا لفشلهم المتكرر في التكيف مع وضعيات مشابهة. إذ يرى (Lazarus) في (الصياح، 2014، ص 120) أن "استجابة الإجهاد الانفعالي هي نتيجة حتمية لإدراك الفرد المزمن بعدم القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة".

وأن تلك الانفعالات من شأنها التأثير على وظائف أعضاء الجسم الحيوية من خلال ما يبديه من تغيرات فسيولوجية سلبية، بما يتفق مع رأي (الرشيدي، 1999، ص 38) "إن الشعور بحالة الضغط ينتج عنها حالة من عدم التوازن النفسي الفيزيولوجي، والتي تعبر عن نفسها في حاجات وتوترات تخرج الفرد من انتظامه الطبيعي، فتبدد طاقاته وقواه العقلية الميزاجية الجسمية". ويختلف مع نتائج دراسة (بومجان، 2016) حيث جاءت استجابات الأستاذات للضغوط على الترتيب التالي (فسيولوجية، معرفية، انفعالية، سلوكية).

7-2- نتائج معالجة الفرضية الثانية: أظهر تصنيف استجابات أفراد العينة على مقياس "الضغط النفسي" وفقا للمعيار المعتمد أن: الغالبية الساحقة منهم 74.33 % سجلت ضغطا "ضعيفا"؛ 19.66 % ضغطا "متوسطا"؛ 5.66 % ضغطا "ضعيفا جدا" و

0.33 % "مرتفعا جدا". (**عدم تحقق الفرضية 2**). ويدل هذا على أن المعلمين يخبرون ضغطا نفسيا في بداية نشوئه، أي لم يصل بعد إلى مستويات حرجة (كما هو مفترض).



شكل (1): مستويات الضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (علي وزملاؤه، 1986) الكويت؛ (العمري، 2007) الأردن؛ (الظفري والقريوتي، 2010) سلطنة عمان؛ (بقيعي، 2011) الأردن. في حين تختلف مع نتائج دراسة (أندرسون وإيوانيكي، 1984)؛ (داوني والكيلاني وعليان، 1989) الأردن (الدبابسة، 1993 في الطحاينة 1996) (الطحاينة وعيسى، 1996) الأردن؛ (الفرح، 2001) قطر؛ (العيطة والعيسوي، 2003) قطر؛ (عبد العلي، 2003) فلسطين؛ (الحمر، 2006) البحرين؛ (عثمان، 2004) الإمارات العربية؛ (الزيودي، 2007) الأردن؛ (التيجاني، 2007) الجزائر؛(الصياح، 2014) دمشق؛ (Hastings, Allbritton, and Arnott , 2004); (Cenkseven and Sari 2009 تركيا); (Mills and Rose, 2011) حيث كان مستوى ضغط المعلمين "متوسطا"، بينما جاء "مرتفعا" في دراسة كل من (عسكر وآخرون، 1986) الكويت؛ (الخريشة، 2002) الكويت؛ (المرزوقي، 2004) الإمارات العربية؛ (الخطيب، 2007) فلسطين؛ (الشيوخ، 2011) السعودية؛ (Porter, 2000).

8- تعليق ختامي:

على ضوء النتيجتين (1) (2) يمكن القول بأن المعلمين يعانون درجة من الضغط النفسي؛ حتى وإن لم تكن حادة، الأمر الذي يعكس واقع الحال الذي يخبره معلم الابتدائي في حياته اليومية الخاصة والمهنية؛ التي تزخر بمتطلبات وأعباء تفوق قدرته على التحمل والمواجهة، وما ينجم عن ذلك من استنزاف مفرط لطاقاته الحيوية واعتلال صحته النفسية الجسدية وتراجع مستوى أدائه المهني، خاصة في ظل افتقاره لبرامج تدريبية تكسبه استراتيجيات التعامل الفعال مع متغيرات الحياة؛ وتقيه شر الوقوع في براثن الاحتراق النفسي.

ومن ثم يقترح الباحثان الاتي:

- مراعاة مدى ملاءمة مؤهلات وميولات الأفراد لوظيفة التعليم أثناء عملية انتقائهم، مما يزيد في تقبلهم للمهنة ورضاهم عنها؛ تفانيهم في ممارستها بشيء من الإبداع والابتكار.
- العمل على تحسين ظروف العمل المادية من (شروط فيزيقية، وسائل وأدوات بيداغوجية)، بما يوفر البيئة المادية- النفسية الملائمة لعمليتي التعليم والتعلم؛ ويستثمر جهود المعلم بشكل أفضل.
- برمجة دورات تدريبية إلى جانب الدورات الأكاديمية؛ بهدف إكساب المعلمين أساليب كفؤة في مواجهة ضغوط الحياة؛ ومن ثمة وقايتهم من الاحتراق النفسي مستقبلا.
- إجراء دراسات تحليلية لمصادر الضغط النفسي لدى المعلمين بمختلف المراحل الدراسية؛ مع توضيح علاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والنفسية، لبناء برامج ارشادية تستند إلى الواقع المعاش للمعلم وتتلاءم مع خصائصه الشخصية.
- الانتقال من المرحلة التقليدية في دراسة الضغط النفسي التي تركز على الفرد وخصائصه النفسية؛ إلى "تصور تكاملي تفاعلي" لعلاقة الفرد مع محيطه الاجتماعي والمهني، من أجل الوقوف على جوانب القوة والضعف في هذه العلاقة ومدى خصوصية كل عمل أو مهنة.

الاحالات والمراجع:

- البتال، زيد مُحَمَّد. (2000). **الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة،** بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، البحرين: جامعة الخليج العربي، 65- 68.

- بقيعي، نافز. (2011). الاحتراق النفسي وعلاقته بالذكاء الانفعالي وأنماط الشخصية لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى، **مجلة جامعة النجاح للبحوث/ العلوم الإنسانية،** مجلد 25 (1): الاردن، 50- 72.

- جابر، عبد الحميد وكفافي، علاء الدين. (1989). **معجم علم النفس والطب النفسي**. الجزء 2. القاهرة: دار النهضة العربية. ص 494

- جرادي، التيجاني. (2007). **مركز التحكم والاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية،** رسالة ماجستير غير منشورة: جامعة الجزائر.

- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم. (2006). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. ط1. عمان: دار الفكر. ص ص 41- 44.

- الحمر، رائدة حسن. (2006). **مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة،** رسالة بكالوريوس علم النفس التربوي "فئات خاصة"، كلية التربية: جامعة البحرين.

- الخريشة، ملوح. (2002). الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأمريكيين والأردنيين، **دراسات في العلوم التربوية،** 29 (2)، 400-414. .

- الخطيب، مُحَمَّد جواد. (2007). **الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المدرسين الفلسطينيين بمحافظات غزة،** بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث للجامعة الإسلامية "الجودة في التعليم الفلسطيني مدخل للتميز"، غزة: جامعة الأقصى.

- داوني، كمال والكيلاني، اتمار (1989)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية الحكومية الاردنية، **المجلة التربوية:** جامعة الكويت *عدد 19 مجلد 5.*

- دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر. (2007). **الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب المواجهة،** رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة الفيوم: مصر. ص 34.

- الرشيدي، هارون توفيق. (1999). **الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ص 38

- الزيودي، مُحَمَّد حمزة. (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات، **مجلة جامعة دمشق:** كلية العلوم التربوية، 23 (2) ، 189- 219.

- الشيوخ، لميعه. (2011). **الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم،** رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة: السعودية.

- الصياح، مُحَمَّد ربيع إدريس. (2014). **فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية،** رسالة دكتوراه في علم النفس، كلية التربية: جامعة دمشق، ص ص 8- 120.

- الطحاينة، زياد لطفي وسهى، أديب عيسى. (1996). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، **مجلة دراسات العلوم التربوية،** 3 (1).

- الظفري، سعيد والقريوتي، إبراهيم. (2010). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية،** 6 (3) ، 175-190.

- عثمان، أكرم. (2004). **الاحتراق النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى المعلمين الوافدين بالإمارات العربية المتحدة**، جامعة النيلين: الخرطوم. 113- 112.
- عسكر علي، جامع حسن، والأنصاري مُحَمَّد. (1986). مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، **المجلة التربوية**، 3 (10)، 9- 43.
- عسكر، علي. (2000). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- العطية، أسماء والعيسوي، طارق. (2003). الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات لخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات بدولة قطر، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ابريل عدد 45، 171- 223.
- العمري ، سيف سرحان. (2007). **الاحتراق النفسي لدى معلمي المدينة المنورة، رسالة علمية**: جامعة اليرموك الأردن.
- عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن. (1999). **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث مناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته**، كلية التربية: جامعة اليرموك. ص 168.
- الفرح ، عدنان. (1999). **الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر**، بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة الخليج العربي: البحرين.
- ملحم، رؤى. (2008). **الضغوط النفسية لدى العاملين في التمريض النفسي**، بحث مقدم لنيل درجة الإجازة في الإرشاد النفسي، كلية التربية: جامعة دمشق.

- Ahola, K., Pulkki Raback L., Kouvonen, A., Rossi H., Aromaa A., & Lönnqvist, J .(2012). Burnout and behavior -related health risk factors: results from the population-based Finnish Health 2000 study, *Journal Of Occupational And Environmental Medicine, 54 (1),* 17- 22.
- Cencseven, o f et Sari, m. (2011). the quality of school life and burnout as predictors of subjective well-being among teachers, *journal articals reports research theory and practice, 9(3),* 1223-1235.
- Hastings, S., Allbritton, D., and Arnott, E. (2004). Burnout in direct care staff in intellectual disability services: a factor analeptic study of the Maslach Burnout inventory. *Journal of intellectual disability research. 38(3),* 132-156.

,

- Mills, S & Rose, J. (2011). The relationship between challenging behavior, burnout and cognitive variables in staff working with people who have intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research, 55 (9),* 844-857.
- Porter, Susan Augustine. (2000). A quasi-experimental study of psychological group interventions, *pro quest-dissertation abstracts, university of Wyoming*, p 31.
- Potter, P. (1999). *Overcoming Job burnout: How to renew enthusiasm for work*, Berkeley CA: Ronin publishing.

ملحق1 : مقياس استجابة الضغط النفسي بصورته النهائية

العبارات	إلى أي حد تنطبق عليك كل عبارة ؟				
	كبير جدا	كبير	متوسط	قليل	قليل جدا
البعد 1: الأعراض النفسية					
1/ يتملكني إحساس قوي بالفشل والإخفاق في حياتي					
2/ أفكر مليا في ترك مهنتي لأنها لا ترقى إلى مستوى تطلعاتي					
3/ أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي خلال المواقف المزعجة					
4/ أفتقد لروح الدعابة والمرح					
5/ يتغير مزاجي بسرعة وأتوتر لأتفه الأسباب					
6/ تنتابني مشاعر تأنيب ضمير حول تقصيري في حق مهنتي					
7/ يبدو لي أن ساعات عملي تمتد لفترات طويلة					
8/ أشعر بالتشتت والضياع					
9/ أتضايق صباحا عندما أدرك بأني سأواجه يوما آخرا من العمل					
البعد 2: الأعراض الفسيولوجية					
10/ أعاني من اضطرابات هضمية متكررة					
11/ أشعر بآلام شديدة على مستوى مفاصلي					
12/ أحس بتوتر وشد في عضلات جسمي					
13/ أعاني من صعوبة الاسترخاء والاستغراق في النوم					
14/ أفتقد الشهية للأكل واقتصر على أنواع معينة من الأغذية					
15/ أحس بفقدان كامل طاقتي مع نهاية الدوام					
16/ أشعر بالتعب والضعف عند بذل أبسط جهد					
17/ أتردد كثيرا على العيادات الطبية بسبب ما أعانيه من أعراض					
البعد 3: الأعراض السلوكية					
18/ لا يرقى مستوى أدائي لعملي إلى الصورة المطلوبة					
19/ كثيرا ما أضطر لتناول أدوية تعدل حالتي المزاجية					
20/ أميل إلى الروتين في حياتي					
21/ أندفع وأتسرع في تصرفاتي عندما أنفعل					
22/ كثيرا ما أقوم بتصرفات أندم عنها فيما بعد					
23/ لا أجد حلول مناسبة لمشكلاتي					
24/ لم أتمكن من انجاز أشياء كثيرة ذات قيمة في حياتي					
25/ أفتقد الدافعية والحماس للعمل					
البعد 4: الأعراض المعرفية					
26/ أعتبر نفسي المسؤول الوحيد عما يحدث لي من مشكلات					
27/ ينشغل تفكيري بتوقع حدوث مكروه مستقبلا					
28/ تتدفق في ذهني أفكار سلبية قاهرة أعجز عن إيقافها					
29/ لدي مقاومة شديدة للأفكار والخبرات الجديدة					
30/ أتردد كثيرا في اتخاذ القرارات					
31/ أنسى بسرعة ولا أتمكن من استرجاع المعلومات السابقة					
32/ أجد صعوبة في التركيز على موضوع محدد					
العد 5: الأعراض الاجتماعية					
33/ أحس بأني عضو غير فعال في مجتمعي					

34/ أظن بأن الآخرين لا يكنون لي الحب والاحترام					
35/ إن تعاملي المباشر مع التلاميذ يسبب لي إجهادا مضاعفا					
36/ لا أكترث لمشكلات الآخرين مهما كان حجمها					
37/ أشعر بأني وحيد ومنعزل عن المجتمع					
38/ يؤسفني بأن ما أبذله من مجهود لا يلقى التقدير من المجتمع					
39/ أعجز عن التوفيق بين مطالب مهنتي والتزاماتي الخاصة					
40/ أغار من زملائي في العمل لإحساسي بأنهم أفضل مني					

ملحق2: معاملات ارتباط المحاور ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس وفق قيم (r Pearson)

n = 30	المحور 1	المحور 2	المحور 3	المحور 4	المحور 5
المحور 1	–	0.75	0.7	0.72	0.65
المحور 2	–	–	0.73	0.63	0.6
المحور 3	–	–	–	0.68	0.72
المحور 4	–	–	–	–	0.74
المحور 5	–	–	–	–	–
المقياس ككل	0.9	0.83	0.89	0.81	0.8

ملحق 3: معاملات ارتباط كل بند بالمحور الذي ينتمي إليه وفق قيم (r pearson)

البعد 1		البعد 2		البعد 3	
البند	(بند، محور) r	البند	(بند، محور) r	البند	(بند، محور) r
1	0.66	**10**	0.58	**18**	0.87
2	0.45	**11**	0.48	**19**	0.77
3	0.55	**12**	0.84	**20**	0.82
4	0.68	**13**	0.77	**21**	0.59
5	0.56	**14**	0.87	**22**	0.66
6	0.48	**15**	0.48	**23**	0.79
7	0.69	**16**	0.52	**24**	0.64
8	0.65	**17**	0.64	-	-
9	0.66	**–**	-	-	-
البعد 4		**البعد 5**		-	-
البند	(بند، محور) r	البند	(بند، محور) r	-	-
25	0.74	**33**	0.77	-	-
26	0.64	**34**	0.55	-	-
27	0.56	**35**	0.67	-	-
28	0.62	**36**	0.66	-	-
29	0.7	**37**	0.76	-	-
30	0.71	**38**	0.83	-	-
31	0.69	**39**	0.59	-	-
32	0.81	**40**	0.78	-	-

ملحق 4: معاملات ثبات المقياس ومحاوره بطريقة الإعادة

المحاور/ المقياس	(r) Pearson
المحور **1**	0.7
المحور **2**	0.8
المحور **3**	0.73
المحور **4**	0.66
المحور **5**	0.81
المقياس ككل	0.72

ملحق 5: معاملات ثبات المقياس ومحاوره بطريقة التجزئة النصفية

$s1^2$ تباين درجات البنود الفردية	$s^2 2$ تباين درجات البنود الزوجية	(R) Gateman درجات (ف، ز)	(R) Spearman درجات (ف، ز)	(R) Pearson درجات (ف، ز)
574.08	511.66	**0.88** دالة	**0.9** دالة	**0.91** دالة