

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أحمد دراية أدرار
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية
قسم العلوم الاجتماعية



عنوان المذكرة

الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم

دراسة ميدانية بإبتدائيات من ولاية ادرار " عائشة أم المؤمنين " عبد
الحמיד بن باديس " الإنتفاضة " حالي علي "

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأساتذة:

أغيات سلمة

إعداد الطالبة:

عميري خديجة

السنة الجامعية: 2017/2018 م-1438/1439 هـ



اهداء :

الى من رسمت صورتها سنين الزمان (امي الغالية)

الى من لم يبخل علي بخالي أو نفيس كي أتعلم (أبي

رحمة الله عليه)

إلى من عوضني مكانة كنت افتقدتها لولاه (أخي) ،الى

أختايا العزيزتين .

الى زميلاتي الاتي لم تبخلن علي بنصائحهن ، إلى كل

أستاذ ساعدني في رحلتي العلمية

لهم مني كل التقدير

فزيرو



شكر وعرفان

قال صلى الله عليه وسلم (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

فالحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على امام المتقين وقائد المجاهدين وعاله
وصحبه اجمعين . وبعد:

لا يسعني بعد ان اكرمني العلي القدير بإتمام هذا العمل المتواضع الا ان أتقدم
بجزيل الشكر والعرفان الى من تقدم لي بالنصيحة والتوجيه الى الأخذ بمعلومات
صحيحة في هذا العمل , أخص بالذكر :

(الاستاد بوفارس , والأساتذة أخصيائى) اللذان تكرما بتوجيهاتهن اذ لو بدخرا جمدا
في ارشادي .

وأشكر الاساتذة المحضمين الذين أبدوا ملاحظاتهم وأرائهم في أناة الدراسة .

كل المعلمين الذين شملتهم تطبيقات الدراسة

كل من ساعدني من قريب او بعيد

فزيرو

ملخص البحث :

هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلمين في ولاية ادرار والكشف عن مصادر الضغوط بالإضافة إلى معرفة ما اذا كانت هناك علاقة بين الضغوط النفسية واداء المعلم وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (70) معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية وقد تم استخدام الطالبة استبيان للضغوط النفسية المعد من طرف الطالبة وتم التأكد من صدقه بعرضه على مجموعة من المحكمين، كما تم التأكد من ثباته ومناسبة بتجريبه على عينة استطلاعي وانبتقت الدراسة من التساؤلات التالية:

— هل توجد هناك علاقة بين الضغوط النفسية واداء المعلم

— هل توجد فروق في الضغوط النفسية للمعلمين تعزى لمتغير الجنس؟

— هل توجد فروق في الضغوط النفسية للمعلمين تعزى لمتغير السن؟

— هل توجد فروق في الضغوط النفسية للمعلمين تعزى لمتغير الأقدمية؟

كما جاءت الفرضيات كالتالي :

— توجد هناك علاقة بين الضغوط النفسية واداء المعلم.

— توجد هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

— توجد هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

— توجد هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية.

وجاءت النتائج كالتالي:

توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية وأداء المعلم

— توجد فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس

— توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

— توجد فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية .

فہرست المحتویات

الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	كلمة شكر
ج	ملخص الدراسة
د	فهرس المحتويات
1	مقدمة
الجانب النظري:	
الفصل الأول: تقديم البحث	
06	إشكالية الدراسة
08	تساؤلات الدراسة
09	فرضيات الدراسة
09	دوافع اختيار الموضوع
09	أهمية الدراسة
09	اهداف الدراسة
10	المفاهيم الإجرائية
الفصل الثاني : الضغوط النفسية	
13	تمهيد
13	مفهوم الضغط النفسي
14	أنواع الضغط النفسي
15	أسباب الضغط النفسي
16	مصادر الضغط النفسي
17	مراحل الضغط النفسي
19	النظريات المفسرة للضغط النفسي
20	أثار ونتائج الضغط النفسي
21	خلاصة



	الفصل الثالث :أداء المعلم
26	تمهيد
26	تعريف المعلم
28	الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم
30	العوامل المؤثرة على الأداء الوظيفي للمعلم
34	جوانب معاصرة لاداء المعلم
37	استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للمعلم
38	خلاصة
	الجانب الميداني :
	الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية
42	تمهيد
42	أولاً: الدراسة الإستطلاعية
42	1. أهداف الدراسة
42	2. الإطار الزمني والمكاني للدراسة الإستطلاعية
42	3. مواصفات عينة الدراسة الإستطلاعية
44	4. أدوات الدراسة
44	5. خامساً: الخصائص السيكومترية
47	ثانياً: الدراسة الإستطلاعية
47	1. منهج الدراسة
47	2. مجتمع الدراسة
47	3. مواصفات عينة الدراسة
47	4. الأساليب الإحصائية المستعملة
	الفصل الخامس :
	عرض ومناقشة نتائج الدراسة
51	تمهيد

52	أولاً: عرض النتائج
52	1. عرض نتائج الفرضية العامة
52	2. عرض نتاج الفرضية الجزئية
53	3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
54	4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
55	ثانياً: مناقشة نتائج
55	1. مناقشة نتائج الفرضية العامو
56	2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
57	3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
58	4. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
60	خلاصة النتائج
60	التوصيات والإقتراحات
63	خاتمة
65	قائمة المصادر والمراجع
69	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
21	يوضح الأثار المترتبة عن الضغوط النفسية	01
43	يوضح مواصفات العينة حسب الجنس	02
43	يوضح مواصفات العينة حسب السن	03
44	يوضح مواصفات العينة حسب الأقدمية	04
44	يوضح صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلي	05
46	يوضح ثبات صدق المقياس	06
52	يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وأداء المعلم	07
53	يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.	08
53	يوضح الفروق بين افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن	09
54	يوضح الفروق بين افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية	10

مَغْرِبَةٌ

مقدمة :

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

فبالضغوط سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تسير كل تغيرات وتحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة الاقتصادية ،التكنولوجية ،الاجتماعية ،المهنية وغيرها ،وتعد الضغوط من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر العديد من الباحثين في مجالات الطب ،علم النفس ،علم الاجتماع ،التربية وغيرها بصفة عامة ،والباحثين في السلوك التنظيمي بصفة خاصة ، إذ يهتم هذا المجال بسلوك الأفراد داخل المنظمات على اختلاف أشكالها منتجة كانت أم خدماتية (علي عسكر ،2000:ص91) ،وتختلف الضغوط باختلاف مصادرها مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية ،بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف العمل ،وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً على حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لآثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقاته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه، وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف الا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة لأخرى، فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المعاونة والخدمات الإنسانية مثل الطب، التمريض ،التعليم ،الملاحة الجوية

....وغيرها ،هم أكثر تعرضا للضغط النفسي من غيرهم في القطاعات الأخرى.(عماد الزغول، 2003 : 63 ، 64).

وإن كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني ،فإن المعلمين إضافة الى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة ،لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن معاناة من الضغوط ،فعلى عاتق المعلمين تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى أي مجتمع لتحقيقها ،وتعبر عملية التدريس عن جملة الأنشطة والعمليات المقصودة التي يقوم بها المعلم في سبيل نقل المعارف والعلوم الى المتعلمين مستعينا في ذلك بمختلف المعارف والمعلومات الضرورية لديه لأداء مهمته على أحسن وجه .

فالتدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات اذ لا يكاد يقتصر دور المعلم على مجرد الاعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب ،بل يتعداه الى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية ،وكذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية ،إضافة الى ضرورة الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته وكل هذا يتم في ظل نظرة المجتمع المتدنية لهذه وغياب التشجيع لها .(حبيب بن صافي ،2006:ص65).

ونظرا لخطورة كل من الضغط النفسي والتأثير الذي يرجع على أداء المعلم ارتأيت الى ان يكون عنوان بحثي الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم .

وللاجابة على تساؤلات الدراسة قمنا بمعالجة نظرية وميدانية بالكيفية التالية:

حيث قسمت هذه الدراسة الى فصول بحيث يحتوي الجانب النظري على فصول والجانب التطبيقي فصلين :الفصل الاول احتوى مدخل الدراسة حيث طرحت فيه الطالبة اشكالية الدراسة والفرضيات الموضوعة له واهمية الدراسة ودوافع اختيار الموضوع اضافة الى المفاهيم الاجرائية .

وتضمن الفصل الثاني الضغوط النفسية من بين العناصر التي تطرق لها مفهوما ومصادرها واثرها على الاخرين .

كما تضمن الفصل الثالث اداء المعلم من بين ماتم التطرق اليه في هذا الفصل :تعريف المعلم والادوار التعليمية له والعوامل المؤثرة على الاداء الوظيفي له .

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصل للدراسة الاستطلاعية وفصل لعرض ومناقشة نتائج الدراسة .

الفصل الأول: تقديم البعث

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات البحث
3. دوافع إختيار الموضوع
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة.
6. المفاهيم الإجرائية

1- الإشكالية :

إن ما تصبو إليه الأمم وما تبذله من جهود لتحقيق الرقي والأمن في مختلف مجالات الحياة ويرتكز على العلم والمعرفة ، ثم إن الاهتمام بهذا المجال لجدير بالعدالة وهو أمر لا يختلف فيه اثنان ، فمسألة التعليم ذات أهمية بالغة وإن المسؤولية الملقاة على عاتق المعلم لا تقدر بمعيار ولا تقاس بدرجة ، ثم غن المعلم النزيه الذي أسندت له هذه المهمة والذي يعني حقا درجة المسؤولية ومدى ثقل الأمانة فلا مناص ولا حلية له من القيام بهذه المهمة وأداء هذه الوظيفة دون أعباء أو مشقة .(تربية التلاميذ وتعليمهم فكريا ، وخلقيا ومدنيا وبدنيا ، تلقين مبادئ الإعلام والاتصال – تلقين مبادئ الإعلام والاتصال – تقديم العمل المدرسي) (سعد لعمش : 2010:ص 678) ، إذ أن مشواره محفوف بصعوبات جمة منها صعوبة وضع بعض الكفاءات حيز التطبيق كالتى أستخرجها فريق من الباحثين (ستريال ألبرت وآخرون في : دليل منهجي في التقويم التربوي، 2010، ص188-189) والمتمثلة في كفاءة الاستعدادات النفسية والوجدانية ومؤشراتها، وكفاءة مسعى حل المشكلات ومؤشراتها كما تعترضه في وسطه المدرسي مكاره شتى على رأسها الضغوط النفسية .

ويعد الضغط النفسي للمدرسين أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ومن بين أهم العوامل الأساسية في احتلال النظام التربوي ولقد بينت ظاهرة الضغوط النفسية في الأصل هي عبارة عن مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه .(صباغ وعباس : 2000 ، ص163) فمثلا دراسة سميث ونورك 1992 دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل وعبئ العمل والرضا المهني حيث

توصلت الدراسة إلى وجود تأثير في أحداث الحياة ضغوط العمل .وفي نفس المجال نجد دراسة مسعودي رضا 2009/2008 حيث كانت بعنوان مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي ودلت نتائجها على وجود فروق جوهرية بين الفئتين في الاستجابة الجسدية ، النفسية والسلوكية ، وفي الدرجة الكلية لمحور الاستجابات .

ونجد هناك علاقة بين الضغوط النفسية وأثرها على أداء المعلم ،حيث من الأمور التي يلاحظها المعلمون لأحوالهم الضغط النفسي الذي يتعرض له بعضهم أثناء العام الدراسي سواء داخل الفصل أو خارجه ولهذا للضغط النفسي علامات منها الشعور بنفرة من التدريس، والملل من الفصل والطلاب وانخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المدرسة وعدم الاهتمام بالإعداد للدرس بأقل درس من الجهد والوقت و تعتبر مهنة التدريس من المهن ذات الطابع الإنساني التي لا تخلو من المعوقات والصعوبات ،نظرا نظرا لما تتطوي عليه من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل مستمر ،فقد أشارت دراسة كل من (cox et brockleg.1984) إلى أن 67% من عينة المعلمين أقرروا بأن المصدر الأساسي للضغوط التي يواجهونها ناتجة عن ممارستهم لمهنة التدريس، في مقابل 25% من عينة الأفراد غير العاملين بمهنة التدريس وهذا دليل على أن المعلمين يعانون من الضغوط المهنية أكثر من غيرهم بالقطاعات الأخرى (عرفة أحمد حسن نعيم ،1996، ص124)، أما الأتحاد الوطني الأمريكي للتعليم 1938 فقد أقر بأن 50% من المعلمين أن يختاروا مهنة التعليم ،فيما لو عادوا إلى سنوات الدراسة مرة أخرى ،كما أسفرت نتائج دراسة (مصطفى منصور ص 2004) على أن المعلمين يعانون من الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميا وباستمرار (منصوري مصطفى 2010 ص31) في حين أن المسح المتعدد لمصادر ضغوط

المعلم والذي قام به كل من (borg et flasonK1989) أظهر أن أكثر من ثلث المعلمين يعتبر التدريس مهنة ضاغطة (السيد عبد الدايم سكران 1989ص285) وبناء على هذا نطرح التساؤلات التالية:

1/- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي وأداء المعلم؟

2/ هل هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

3/ هل هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن؟

4/ هل هناك روق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية؟

2-تحديد الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد هناك علاقة بين الضغط النفسي وأداء المعلم.

الفرضيات الجزئية:

-توجد هناك علاقة بين أسباب الضغط النفسي وأداء المعلم

-توجد هناك علاقة بين مواجهة الضغوط النفسية وأداء المعلم

-توجد هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

-توجد هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

-توجد هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية .

3-دوافع اختيار الموضوع:

إن اختياري لهذا الموضوع تدفعني إليه مجموعة من الأسباب التي يمكن أجازها فيما يلي:

-معرفة الضغوطات النفسية التي يواجهها المعلم.

-كثرة شكاوي بعض المعلمين من ضغوطات مهنة التدريس.

-معرفة الآثار السلبية لضغوط النفسية على المعلم.

-صراع الدور وغموض الدور لدى المعلمين في الوسط المدرسي.

4-أهمية الدراسة:

-معرفة الضغوطات النفسية لدى معلمين المدرسة الابتدائية، وماهي الإستراتيجيات التي يمكن استغلالها لمواجهتها.

5-أهداف الدراسة:

أ- معرفة ما إذا كانت هناك تأثيرات للضغوط النفسية على أداء المعلمين.

ب- الكشف عن مستويات الضغوط النفسية الموجودة لدى المعلم.

ج-التعرف على المصادر والعوامل المسببة للضغوط .

د- التعرف على المستوى الحقيقي للأداء المقدم من طرف المعلم .

6- المفاهيم الإجرائية:

ورد في بحثي ذا مفاهيم أساسية تحتاج إلى توضيح وهي:

أ- **الضغط النفسي**: ويعني مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث إستجابة مناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات إنفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

ب- **الضغط النفسي المهني**: يقصد به عدم قدرت الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية.

ج- **أداء المعلم**: هو ما يصدر عن المعلم من سلوك أثناء الموقف التعليمي ويتصل بمسار العملية التعليمية على نحو مباشر أو غير مباشر مثل إدارة الصف، إدارة المناقشة، الإلقاء، استخدام الوسائل، توجيه الأسئلة، تخطيط النشاط الصفّي، إدارة التفاعل اللفظي، التقويم.

الفصل الثاني: القنوق والنفسية

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- تمهيد

1- مفهوم الضغط النفسي.

2- أسباب الضغط النفسي.

3- مصادر الضغط النفسي.

4- أنواع الضغط النفسي.

5- مراحل الضغوط النفسية.

6- النظرية المفسرة للضغط النفسي

7- آثار ونتائج الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد

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

1- مفهوم الضغط النفسي

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوطات النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد يعرفه لازاروس الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليه وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الفرص أما وولتر جملش فإنه يعرف الضغط النفسي بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الإستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتها لها غير متوقعة وغير مناسبة أما أورده جيمس كويك وجوناثان كويك حيث يريان أن الضغط عبارة عن الإستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة واللاشعورية التي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار لكل

موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظروف الضاغطة عند التعرض له (د عبد الرحمن بن سليمان الطريري (1994 ص 08)

2-أنواع الضغوط :

أولاً: الضغوط الخاصة بالعمل

إذ لا تستطيع أن تتصور وجود إنسان بلا عمل لأن الشخص يقضي على الأقل من 8_13 ساعة من يومه في العمل وبالتالي يواجه العديد من أنواع الضغوط في مجال عمله مثل

- كثرة الأعمال

- كثرة المسؤوليات

- الخوف من الفشل

- اضطراب العلاقة بين الموظف ورئيسه

- اضطراب العلاقة بين الموظف وزميله

- عدم توفر دعم كاف

ثانياً الضغوط خاصة بالمال

المال وسيلة من وسائل القضاء أو تسيير أمر الناس بل إن المال يعد هو

الأساس الذي من أجله يتحرك ويتفاعل بل ويعمل الناس

وقد يعاني الشخص من عديد الضغوط الخاصة بالجوانب المالية مثل :

-ارتفاع تكاليف المعيشة

- النقص في الدخل

- زيادة تكاليف المدارس أو تعليم الأولاد

- ارتفاع أجرة السكن

- ارتفاع أسعار المواد الغذائية

(، د ، محمد حسن غادم:ص 103)

3-أسباب الضغط النفسي :

1) الإدارة والإشراف السيء في العمل وما يترتب على ذلك من تسلط إداري

2) الضوضاء وسوء التهوية في بيئة العمل

3) كثرة العمل وصعوبته ومما يفوق قدره

4) نمطية العمل وعدم التجديد فيه مما يجعله ممل

5) عدم المشاركة في مناقشة وتحديد أهداف العمل وحل مشاكله

6) الخلافات التي تحدث بين أعضاء فريق العمل

7) حجم وكثافة العمل

8) ضعف وقلة إمكانيات العمل

9) قلة الأجور التي يحصلون عليها

10) التعارض بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل

11) غموض وعدم وضوح سلوك وتصرفات الإداريين

- 12) الشك حول القدرة الشخصية في أداء العمل
- 13) ضعف الدافعية والحافزية داخل منظومة العمل
- 14) قلة الدعم الإجتماعي من الزملاء والمشرفين الإداريين
(مرجع سابق ، عبد الرحمان بن سليمان الطيريري :ص 52)

4-مصادر الضغوط النفسية :

- 1- المشكلات النفسية كالثورة والغضب والإكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور
- 2-المشكلات الاقتصادية فالأفراد الذين يعانون ضغوط نفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض
- 3 -المشكلات العائلية الأسرية كضغوطات اجتماعية ومشكلات أسرية وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق كلها تعتبر مصادر للضغوط النفسية وتتسبب في ظهور بعض الاضطرابات لدى الفرد
- 4-الضغوط الاجتماعية والمتمثلة في سوء العلاقات بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات
- 5-المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفيسولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب.
- 6-المشكلات الشخصية كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح وصعوبة اتخاذ القرار والتردد .

7-المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع زملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز والفشل في الإمتحانات (حمدي علي الفرماوي ، 2009 :ص 85).

5-مراحل الضغوط النفسية :

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

– المرحلة الأولى :الاستجابة الفسيولوجية التي تهيء الفرد لمواجهة المواقف الطارئة جسما وانفعاليا ، وتتضمن هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأدرنلين في الدم ،فإذا استطاع الفرد التغلب على الموقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالارتياح والافائه ينتقل الى المرحلة التالية .

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

–المرحلة الثالثة :مرحلة الإنكار والرفض /الإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستنفذ خلالها طاقات الإنسان المختلفة ، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسدية وعقلية وانفعالية مختلفة .

(سمير شيخاني، 2003، ص 120)

6-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1)النسق النظري لهانز سيلبي

كان سيلبي يحكم تخصص كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً كما يعتبر أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان

والحياة حيث وضع سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليه "أعراض التكيف العامة وهي :

الفرع : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعوض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم

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

الإجهاد : وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض

(وليد السيد أحمد خليفة مراد علي عيسى :ص 151)

2)النسق النظري سبيلبرجو1972 .

تعتبر نظرية سبيلبرجو في القلق مقدمة لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظرية في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن القلق شقيق القلق أو القلق العصابي أو الزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية عن الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجو بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد والقلق أصلا(وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى :ص 152).

3) نظرية التفسير الفكري لهينري موراي

ويعرف كذلك باسم الدينامية النفسية ويطلق موراي في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة الآنية إلى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى الإنسان والترتيب في رأي "موراي" يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية.

ويصف موراي أن مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهوماً مركزين ومتكافئين في تفسير سلوك الإنسان ويعد الفضل بينهما تحريفاً خطراً (هارون الرشيد، 1999 ص 57).

واستمد موراي تفسيره من نظرية التحليل النفسي لكن أصل الحاجات محل الغرائز التي فام بها فرويد وأكد أن فهم السلوك يتبقى أن يتضمن تحليلاً للظروف البيئية التي أطلق عليها الضغوط والضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه (جوليانرونز 1980 ص 106) ويميز موراي بين نوعين من الضغوط:

أ) ضغط بيتا وتشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد

ب) ضغط ألفا وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما في الواقع وهو الضغط الفعلي (فاروق السيد عثمان 2001 ص 99).

4) نظرية التقدير المعرفي

نشأة هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف ولكنه ربطه بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عند وجود تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

1) المرحلة الأولى تحديد ومعرفة ان بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

2) المرحلة الثانية يحدد فيها الطرف التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق السيد عثمان 2001 ص 101)

7- آثار ونتائج الضغوط النفسية :

لقد أوضحت الدراسات وجود علاقة سببية بين الضغوط بين التعرض للأحداث الضاغطة والإصابة بمختلف اولا اضطرابات النفسية والجسدية (حسن مصطفى عبد المعطي ،، 1994، ص 8 و9)، كما أشار محمد علي كامل الى أن الضغوط تساعد الى حد كبير في اختلال التوازن النفسي وتؤدي الى الاجهاد العصبي والتعب الشديد لدرجة تصل الى حد الوفاة أو احتمالات الإصابة بالأمراض السيكوماتية كارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والقروح الدامية وغيرها، (محمد علي كامل، 2004، ص 8 و9).

الجدول رقم 01: يوضح آثار ونتائج الضغوط النفسية:

النتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية لزيادة الضغوط
-زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الى تنشيط وزيادة فعله واذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي الى فشل في تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب	-عدم القدرة على التركيز -قرارات متسرعة وخاطئة .	-زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء -زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيو أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة .	-زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزيد التلعثم والتأتأة -نقص الاهتمامات
-زيادة افراز الغدة الدرقية مما يؤدي الى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاد الطاقة واذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث اجهاد ونقص بالوزن وأخيرا انهيار جسمي	-تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى -عدم تحري الدقة والحقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة	-زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تغيرات في صفات الشخصية - تتفاقم المشاكل المتواجدة ويزيد القلق والحساسية المفرطة .	-زيادة التلعثم والتأتأة -انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم الى آخر بدون سبب واضح. -صعوبة في النوم -الميل لإلقاء اللوم على الغير
-زيادة افراز		-ظهور الاكتئاب	

<p>-القاء المسؤوليات على الآخرين -ظهور نماذج سلوكية شادة -حل المشاكل بمستوى سطحي</p>	<p>-فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة .</p>		<p>الكولسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم اذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب -توجد أجهزة أخرى تساعد على التغييرات الفيسيولوجية السابق ذكرها -امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة والأمعاء الى الرئتين واذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة</p>
--	--	--	--

(عقون آسيا، 2011، ص62)

خلاصة الفصل :

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

الفصل الثالث: أولاء المعلم

الفصل (3)

تمهيد

1) تعريف المعلم

2) الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم

3) العوامل المؤثرة على الأداء الوظيفي للمعلم

4) جوانب معاصرة لأداء المعلم

5) آثار ونتائج الضغوط النفسية للمعلم

6) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للمعلم

خلاصة

تمهيد:

إن للمعلم فضل عظيم في المجتمع وفي الأمة بأسرها فهو الذي يربي الأجيال وينشئ التنشئة السليمة فيعلم القراءة والكتابة ويزرع القيم الإيجابية ويغير أو يعدل ما استطاع من القيم السيئة أو السلبية ، وينشر بنور علمه العلم والمعرفة .

وتعد رسالة المعلم هي أعظم رسالة فهي رسالة الأنبياء بحق فالعالم أكثر خشية لله تعالى، ويأتي هذا الفصل ليشمل تعريف المعلم الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم العوامل المؤثرة على الأداء الوظيفي والجوانب المعاصر لأداء المعلم، آثار ونتائج الضغوط النفسية للمعلم، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للمعلم.

1) تعريف المعلم:

أ. لغة: اسم فاعل لفعل علم ونقول معلم أي قام بعملية التعليم وهو من يقوم بتربية وتعليم المتعلمين وذلك بتوجيه الخبرات والعلوم والمعارف التي اكتسبها إلى المتعلم (ويكيبيديا الموسوعة الحرة)

ب. تعريف المعلم اصطلاحاً: يعرفه محمد السرغيني بأنه ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية أبنائهم وتعليمهم وهو موظف من قبل الدولة التي تمثل مصالح الجماعة ويتلقى أجراً نظير قيامه بهذه المهمة

ج. تعاريف أخرى للمعلم

ويشير أسعد إلى أن المعلم هو الذي يدرّب تلاميذه على استخدام الآلة العلمية ويشرك معهم في تحقيق نمو ذاتي يصل إلى أعماق الشخصية ويمتد إلى أسلوب الحياة ، كما يجب أن ينفذ السياسة التربوية ويربطها بالمجتمع ، ويربط بين البرامج والأهداف ويعمل على تجسيدها ومنه فلا بد أن يكون المعلم في المستوى المطلوب للقيام بالعملية التربوية في المدرسة (أسعد 2000 :ص 137)

أن يملك مقومات التفكير الصحيح (مجدى العزيز ابراهيم 2006 :ص 223)

د. صفات المعلم وخصائصه :

- ضرورة المحافظة على مظهره وسلامه حواسه وجسده

- أن يتمتع بالذكاء والإبداع والتطور وهي مزايا أساسية للتفوق

- معرفة المادة الدراسية ومراحل نحو التلميذ ومعرفة دوافع التعلم

- الإتصال السليم بالتلاميذ والإبتسامه والكلمة الطيبة والإنصات إلى المشكلات والآراء وإلى ما يؤرق النفس والتعرف إليهم بصورة شخصية في أحوالهم وأوضاعهم

- نشر الأجواء المريحة وحسن استخدام المشاعر والإندفاع في الحركة والنشاط والإشعار بمدى الحرص على التعليم واللجوء إلى أفضل الوسائل لإيصال المعلومات والإتزان في التفكير والكلام والسلوك والإنضباط في التصرف وعدم تجاوز الحدود التربوية

- الإلتزام بالمبادئ والقيم الأخلاقية والإجتماعية والإلتزام بالعمل والعطاء والتضحية والتفاني في العمل والتحلي بالصدق والأمانة وامتلاك القدرة على الضبط الذاتي والتحكم بالنفس

- القدرة على قيادة الصف والإشراف الفعلي على ما يجري فيه وتشجيع إنجازات التلاميذ (كبريت، 2011 :ص 66).

الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم

أولاً: الأدوار التعليمية:

1. دور المعلم في تعليم التلاميذ قدرات التفكير والمقصود هنا هو تعليم التلاميذ قدرات التفكير التي تجعلهم يكتشفون بأنفسهم المعارف والحقائق المختلفة فتعليم قدرات التفكير له العديد من المزايا والتي من أبرزها :

-يزيد من إنسانية التلميذ

-يزيد من قيمته وثقته بنفسه

-يسرع في تأهيله وإعداده للمجتمع

-يجذب قدراته ويجعله أكثر ملائمة لمطالب المستقبل

-التدريب على حل المشكلات ونقد المواقف والإبتكار (علي راشد، 2002:ص 82).

2. دور المعلم كملاحظ ومشخص ومعالج والمقصود هنا ملاحظة المعلم لتلاميذه ولإفعالهم وردودها ومعرفته لطبائعهم ومستويات سلوكهم وبتكوينهم السيكولوجي وانفعالاتهم ومختلف المواقف السلبية التي قد تصدر منهم وذلك يسهل إلى حد كبير التعامل مع كل منهم بالنسبة للمعلم، إضافة إلى ذلك دوره التشخيصي، والذي يرتبط بدوره كملاحظ إذ يستطيع تشخيص سلوك التلاميذ تحديد جوانب القوة والضعف لكل تلميذ وطرق التعامل معه ووضع برنامج مناسب له

3. دور المعلم كمستشار وموجه لتلاميذه يعتبر التوجيه والإرشاد من أهم أدوار المعلم التي يقوم بها مع تلاميذه، وذلك في مختلف أمورهم ، سواء ومواقفهم التي يتعرضون لها سواء التعليمية منها أو الإجتماعية ، وهذا ما أكده علي راشد بأن المعلم الجاد هو الذي يركز جهوده وتوجيه وإرشاد ومساعدة تلاميذه على تحقيق

أهداف التعليم أكثر من أن يلقنهم المعلومات الجاهزة وكيفية تقويم عملهم وتعلمهم بأنفسهم (علي راشد ، 2002:ص 92) .

ثانياً: الأدوار التربوية

أ. دور المعلم في مراعاة الفروق الفردية بين تلاميذه ومما لا شك فيه أن هناك فروق بين الأفراد بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة لذلك كان لابد على المعلم مراعاة هذه الفروق بين تلاميذه وذلك حسب استعداداتهم وقدراتهم وخبراتهم فعلى المعلم أن ينوع في طرق تدريسه التي يستخدمها داخل الفصل الواحد إضافة إلى استخدامه العديد من الوسائل التعليمية وفقاً للموقف التعليمي ، ووفقاً لقدرات التلاميذ فكلما نوع المعلم في استخدام الوسائل ازدادت مراعاته للفروق الفردية (علي راشد 2002 ص 95)

ضف إلى ذلك تنوع الأنشطة المهيأة للتلاميذ والتكليفات التي يكلف بها الطالب كل حسب قدراته وإمكاناته .

ب. دور المعلم في تنمية القيم والإتجاهات والميول للتلاميذ أن القيم والإتجاهات والميول الإيجابية أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع إذ تعتبر جميعها موجبات للسلوك وتعتبر هدفاً من الأهداف التربوية الكبرى التي يجب على المدرسة تحقيقها ، إذا فمن أدوار المعلم التربوية إكتساب التلاميذ هذه القيم وتلك الإتجاهات والميول والإهتمامات (علي راشد 2002 ص 95)

فللقوم أهمية بالغة في إدراك الأفراد للأمور الموجودة حولهم وكذا لتصورهم للعالم المحيط بهم ، وعلى هذا الأساس على المعلم أن يرسخ القيم الدينية والإجتماعية والإقتصادية والسياسية في نفوس التلاميذ ولا يتوقف دور المعلم عند هذا الحد ، بل يجب عليه كذلك التصدي للعادات والإتجاهات السلبية و، أن يستخدم كافة السبل

لنصح والإرشاد والإبتعاد عن كل ماهو سلبي وإتاحة الفرص لتلاميذه للقيام بالأنشطة المختلفة التي تكسبهم هذه الميول والإتجاهات الإيجابية (علي راشد 2002 ص 96)

ج. دور المعلم كمثل أعلى وقدوة لتلاميذه إن القدرة الصالحة تعتبر من أهم وأنجح الوسائل في التربية ، التي تؤثر في إعداد وتكوين المعلم نفسيا وإجتماعيا لذلك كان من أهم أدوار المعلم التربوية أن يكون المثل الأعلى في نظر التلاميذ ، يقلدونه سلوكيا ويحاكونه خلقيا ، من حيث يشعر أو لا يشعوقدوة ر وتتطبع في أنفسهم وأحاسيسهم صورة معلمهم القولية ، الحسية والفعلية والمعنوية ومنه كان من الضروري أن يكون المعلم نموذجا للتصرف الصحيح والسليم في مختلف المواقف التي تواجهه سواء داخل المدرسة أو خارجها لأهمية دوره كمثل أعلى وقدوة لتلاميذه . (علي راشد 2002 ص 97).

3) العوامل المؤثرة على الأداء الوظيفي للمعلم:

أولاً: العوامل البيداغوجية:

أ. هناك عوامل تتدخل في أداء وعمل المعلم إيجابيا وسلبيا ومن هذه العوامل أو الأسباب العوامل البيداغوجية المؤثرة في شخصية المعلم حيث أن المعلم المدرب تربويا يستطيع أن يتعامل مع الأسباب بشكل أفضل من المعلم غير المؤهل والمعلم الذي تكون طرق تدريسه عن طريق ونقل المعلومات ليس كالمعلم الذي يعتمد على الحوار والمناقشة وحل المشكلات وكما يتطلب من المعلم أثناء إعدادة الأكاديمي أن يكون مؤهلا للإلتحاق بمهنة التعليم وممارستها داخل المؤسسات التعليمية يتضمن الإعداد بالتزويد بالمعلومات والمهارات الأساسية

التي تمكن من تكوين شخصية متكاملة ومتوازنة بحث تنمي الجوانب الإيجابية التي تساعد على الإبداع والإبتكار.

ب. طريقة التدريس وهي تعيين للمعلم طرائق التدريس التي يستخدمها أثناء الدرس لمعالجة موضوع ما مراعيًا منها طبيعة الموضوع وخصائصه وإمكانياته والبيئة وإن تصور المعلم المسبق للموقف والإجراءات التدريسية يطلع عليها لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المنشودة وهذه العملية تتطلب من المعلم القيام بإجراءات عديدة منها وتحليل محتوى الدرس أولاً ثم صياغة أهداف التدريس وتحديد طرائق التدريس والخطوات التابعة لها (زينب محمود شقير، 2002: 32)

ج. الوسائل التعليمية يعد استخدام الوسائل التعليمية ضرورياً في العملية لما لها من دور في زيادة فاعلية التعليم ، فالوسيلة التعليمية تعمل على نقل المعرفة أو المهارة للمتعلم ومن بين هذه الوسائل:

أولاً : الوسائل البصرية منها : النماذج ، العينات ، الخرائط ، الرسوم

ثانياً: الوسائل السمعية منها : التسجيلات الصوتية واللغة اللفظية المسموعة

ثالثاً: الوسائل السمعية البصرية مثل التلفزيون ، الأفلام (زينب محمود شقير، 2002 ص39)

د. المناهج والبرامج التعليمية : إن المناهج الدراسية هي الوسيلة الرئيسية والركيزة التي يتحقق بها تطور التعليم من أجل تنمية القوى البشرية التي يستخدمها وفقاً للأهداف العامة التي يحددها هذا المجتمع الذي يعد قوى مؤثرة في بناء المناهج وتطويره وتتضمن المناهج مجموعة من البرامج والمقررات ولكل مؤسسة تعليمية برامجها الخاصة بها

٥. المتعلم كثيرا ما نحتاج إلى تقسيم معرفة التلاميذ ومهاراتهم لكي نتوصل إلى قرارات مستنيرة في الحجرة الدراسية ومثال على ذلك حين نبدأ في موضوع جديد ، نريد أن نحدد معرفة التلاميذ الحالية بحيث نجعل تعليم هذا الموضوع عند المستوى المناسب ، ونحاول أن نوجه الصعوبات التي يواجهونها زينب محمود شقير، (2002 ص 40)

ثانيا: العوامل الإقتصادية

كان العامل الاقتصادي ولا يزال موضوع اهتمام الباحثين في جميع المجالات العلمية وفي مقدمتها العلوم الاجتماعية ويرجع ذلك إلى إدراك الإنسان منذ القديم للعلاقة الاجتماعية والإنسانية بالأوضاع المادية والظروف الإقتصادية المحيطة بها من جانب ومحاولة توجيهها الوجهة الصحيحة والضرورية من جانب ثان ولقد تنبه أفلاطون منذ القديم إلى العلاقة بين نظرة الإنسان وسلوكه ودور الظروف المادية في ذلك يحد بها الإيجابي

والسلبي فوجد أن الظواهر النفسية السلبية كالإعتداء والتطاول على ممتلكات الغير ما هي إلا نتيجة جمع الثروة والجشع العادي اللذان يتحكمان في الإنسان ويوجهان سلوكه اتجاه ما يحيط به وما تقع تحت حواسه

ويأتي الأجر كأهم العوامل التي تؤثر في حياة الشخص الذي يؤدي عملا مهما كان نوعه من حيث استعداده إذ هو المورد الوحيد للرزق أو على الأقل المورد الرئيسي الذي يعتمد عليه جميع الأشخاص في قضاء ضروريات الحياة لهم ولأسرهم فلا غرابة إذا كان الأجر والسعي وراءه تحسینه منشأ الكثير من العاملين أو بضاعتهم المحور الرئيسي والأساسي لأي وظيفة أو عمل

فحجر المعلمين عن توفير الحاجات الضرورية لهم ولعائلاتهم قد يجعلهم عرضة للضيق والقلق والتوتر النفسي ، ويقلل دافعية التعليم وإضعاف حبه للمهنة وقد يعكسها المعلمون داخل غرفة وقاعات التدريس مع ما يرافقها من تأثيرات سلبية على تعلم التلاميذ ، وقد أثبتت الدراسات على وجود علاقة بين المناخ السائد أثناء التدريس من جهة وكم العمل الذي ينجزه التلاميذ ونوع التعلم

وحصيلته من جهة أخرى ، فالجو الغير مريح والمليء بالضغط والتوتر والبعيد عن الدف والصدقة يعوق تحقيق أهداف المعلم ويقلل من مستوى دافعية التلاميذ للتعلم ، لأن المعلم كما رأت جماعة من الباحثين العرب شأنه كشأن إخوانه في البشرية يهمله أمر مستقبله كما يهمله أمر حاضره وهو كلما تقدم في السن عظم اهتمامه بهذا الأمر وازدادت مسؤولياته العلمية وكثيرا ما تقضى هذه المسؤوليات مضجعة فيبيت على القلق ويستيقظ على الخوف ، مع أنه أحوج الناس إلى الطمأنينة وراحة البال يتمكن من التفرغ لواجباته التربوية والتعليمية (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999ص 67)

ثالثا: العوامل الإجتماعية

يتأثر المعلم بجملة من العوامل الإجتماعية التي تؤثر وتعيق أدائه المهني وتكون ضغطا على أدائه رسالته النبيلة والشريفة لكونها علاقة إنسانية بحثا ولأن التعامل يكون من خلال علاقة مهنية من إدارة وزملاء والتلاميذ و أولياء الأمور والمشرفين التربويين والمجتمع المدرسي والمحلي بصفة عامة فتوتر هذه العلاقات يولد بيئة واجتماعية مهنية مشوشة لدى المعلم لذلك قد تؤثر على الأداء المهني للمعلم (نسرين رموانى 2013 ص 53).

آثار ونتائج الضغوط النفسية للمعلم :

إن تعرض المعلم لضغوط العمل له عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والإنفعالية كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي والإجتماعي وفي علاقته المهنية والأسرية .

ففي مجال العمل تؤكد نتائج البحوث العلمية إلى أن التعرض المهنية يؤدي بالمعلم إلى الشعور وبالإنهاك والإنتاجية المغنية وتكرار التغيب عن العمل ، كما أنه يترك آثار سلبية على حياة التلاميذ الأكاديمية والعقلية والإجتماعية والنفسية الأمر الذي يؤدي إلى تدهور العملية التعليمية

أما الناحية الصحية فالضغط الوظيفي يسبب مشكلات صحية عديدة من إصابة الموظف بالصداع والإحساس بالتعب وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

(ماجدة عبيد: 2008 ص 45).

ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية على المعلم و استمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس المعلم بما يعرف بالإنهاك أو الإحترق النفسي كما ترى كرسينا ماسلاشى 1977 الرائدة في هذا المجال " على أنه حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقته وإمكاناته وتتضمن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية.

جوانب معاصرة لاداء المعلم :

-تنسيق المعرفة وتطويرها :

يتمثل هذا الجانب في التنسيق بين مصادر المعرفة المختلفة المتاحة في شبكة الانترنت والمقررات الدراسية للصفوف الدراسية التي يقوم بتدريسها بحيث يصل الى مواقع المعرفة المرتبطة بتخصصه ،ثم يحدد ما يتناسب منها لموضوعات دروسه التي يلتزم بها مع طلابه ،أو يقوم بمشاركة طلابه في التخطيط لمحتواه وأنشطتها التعليمية الصفية وغير الصفية بحيث يجمع بين موضوع الدرس المقرر في الكتاب المدرسي وبين ما أضافه مواقع المعرفة حول هذا الموضوع ثم يعمل على اعداد درسه بطريقة تحقق ذلك التناسق في المعرفة التي يرغب أن يكسبها لطلابه .(حناوي ،2009 ص 35)

-تنمية مهارات التفكير :

من أهم الأدوار التي يقوم بها المعلم في ظل التقدم العلمي هو العناية بتعليم الطلاب كيف يفكرون ،وأن يدرّبهم على أساليب التفكير واكتساب مهاراته حتى يستطيعوا أن يشقوا طريقهم بنجاح فيعلمهم أنماط التفكير السليم من خلال إعادة النظر في طرائق التدريس التي يتبعها الاعتماد على طرائق متمركزة حول المتعلم ،والاهتمام باستخدام أدوات التفكير الأساس ،وتعلم نماذج حل المشكلات الحقيقية .

ربط المدرسة بالمجتمع :

يعد المجتمع أساسا من الأسس المهمة التي تبني عليها المناهج الدراسية ،فأساس وجود المدرسة هو رغبة المجتمع في افراد صالحين له ،فالمدرسة مؤسسة اجتماعية أوجدها المجتمع لاعداد الفرد الصالح لهذا المجتمع ، حيث ان اهداف

الدراسة تشتق من فلسفة المجتمع، فإن على المناهج المدرسية والمعلمين وكل من يعمل بالمدرسة العمل على تحقيق هذه الأهداف التربوية .

ولذا فإن دور المعلم ربط ما يدرسه لطلابه بما يوجد في مجتمعهم أي توظيف ما يتعلمه هؤلاء التلاميذ من معلومات ومهارات وخبرات في حياتهم الاجتماعية. (العنزي، 2007، ص 6)

تفريد التعليم :

نتيجة للدراسات التربوية والسيكولوجية التي أوضحت تباين القدرات والاهتمامات، اتضح أن لكل طالب سرعة خاصة في التعلم، وأن كل طالب يختلف عن غيره في قدراته الجسمية والعقلية والانفعالية، وأن كل طالب يحتاج إلى تعلم يناسب طبيعته نموه ووضعها مما دعا إلى ضرورة تفريد التعليم ليناسب كل تلميذ، وكان تفريد التعليم عملية صعبة في مدارسنا فيما مضى، بسبب زيادة عدد الطلبة في الصف الواحد، ولكن في الوقت الحاضر أصبح باستطاعة المعلم أن يعتمد على تفريد التعليم من خلال توظيف تكنولوجيا التعليم ليعطي كل طالب ما يحتاجه في سبيل نموه ويكتشف المتغيرات في تلاميذه ويتابع طبيعتها وأثرها ويصوغ من جديد مواقف تعليمية متنوعة. (عبيدات 2005، ص 67، 68)

توظيف التكنولوجيا في التعليم :

إن تكنولوجيا المعلومات لا تعني التقليل من أهمية المعلم، أو الاستغناء عنه كما يتصور البعض بل تعني في الحقيقة إضافة جانباً جديداً في دوره يتمثل في قيام المعلم بدوره في توظيف تقنية المعلومات في التعليم تتيح له التغلب على مشكلة جمود المحتوى الدراسي وعرض مادته التعليمية بصورة أكثر فاعلية كما أن توظيف تقنيات المعلومات من جانب المعلم يوفر خدمات تعليمية أفضل، ويتيح له

وقتا أطول لتوجيه طلابه واكتشاف مواهبهم والتعرف على نقاط ضعفهم كما سيعمل على تنمية المهارات الذهنية لدى الطلاب ويزيد من قدراتهم على التفكير المنهجي ويحثهم على التفكير المجرد، ويجعلهم أكثر إدراكا للكيفية التي يفكرون بها ويتعلمون من خلالها كما يستطيع إنجاز مهامه الاجتماعية والتربوية ويسهم في تنظيم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية ويستخدم مستحدثاتها يتمكن ومهارة كالتعليم المبرمج والتعليم المصغر والتعليم الذاتي. (ربيع والديلمي، 2009، ص 147).

مواجهة استراتيجية الضغوط النفسية عند المعلمين :

نموذج جوردين : لإدارة ضغوط العمل والحد من تفاقمها لدى المعلم

إدارة الضغوط تعني مجموعة الجهود والأساليب التي يمكن أن يستخدمها كل من الفريق التربوي في المدرسة بغرض التكيف والتعامل مع ضغوط العمل في الوسط المدرسي يقترح جوردين هذا النموذج من برنامج التعامل مع الضغوط .

1) إستراتيجية التمركز حول المشكلة

أ) التكيف الإدراكي :

تعلم التكيف مع الضغوط من خلال إدراك الضواغط التي تسبب مواقف ضاغطة في الوسط المدرسي

ب) إدارة الوقت بتحديد أولويات الإهتمام بتخطيط جيد وتحديد الوقت الكافي لكل مهنة .

ج) الدعم والمساندة

فطلب الدعم والمساندة من المسؤول والزملاء يعتبر مصدر قويا و حافظا لمواجهة
المواقف الضاغطة

(د) تغيير الوظائف

إتاحة قدر من الحرية للمعلمين للانتقال إلى عمل أو وظيفة تتناسب مع التوقعات
الخاصة بهم ومع قدراتهم وإمكانياتهم (تركي رابح 1982 ص 236 ، 237)

(2) إستراتيجية التمرکز حول الإنفعال

يمكن للمنظمة إدارة الضغوط من خلال خفض الحالات الإنفعالية السلبية للمعلمين
ب:

(أ)التواصل المفتوح :

فتح قنوات الإتصال تؤدي إلى تحسين أدائهم

(ب)برامج مساعدة الموظف

خلاصة :

مما لا شك فيه أن المعلم خلال قيامه بمهنة التعليم فإنه يستعرض إلى
الكثير من الضغوطات التي يمكن حصرها فيما يلي :

استراتيجيات متمركزة حول المشكل واستراتيجيات الدعم والمساندة
وإستراتيجية التجنب وإستراتيجية إعتماد النمط التقليدي وإستراتيجية الإعتماد على
الدين والأخلاق .

ارجمان نب (ارجمان نبی)

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً الدراسة الإستطلاعية

- 1-الهدف من الدراسة الإستطلاعية.
- 2-الإطار الزماني والمكان للدراسة الإستطلاعية.
- 3-مواصفات عينة الدراسة وطريقة معاينتها.
- 4-أدوات البحث وموصفاته.
- 5-الخصائص السيكومترية

ثانياً: الدراسة الأساسية

- 1-منهج الدراسة.
- 2-مجتمع الدراسة.
- 3-مواصفات عينة الدراسة الأساسية.
- 4-الأساليب الإحصائية المستعملة.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث، من حيث منهج الدراسة الذي استخدمه الباحث، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة بيانات الدراسة، وتحديد مجتمعه وعينته، وأدواته من حيث بنائها، والإجراءات المتبعة في التأكد من خصائصها السيكمترية.

1- منهج الدراسة

استخدمنا المنهج الوصفي وذلك لمناسبته للدراسة الحالية، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميا وكيفيا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها .

ويمكن تعريف المنهج الوصفي المنهج الذي يعني بالدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق المرتبطة بطبيعة جماعة من الناس أو وضعهم أو عدد من الأشياء أو لقطاعات من الظروف أو سلسلة من الأحداث أو منظومة فكرية أو أي نوع آخر من الظواهر أو القضايا أو الموضوعات التي يمكن أن يرغب الباحث في دراستها.

2-مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من المعلمين ومعلمات الطور الابتدائي من السنة الدراسية (2017_2018)

أولاً: الدراسة الإستطلاعية:

1- أهداف الدراسة:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي حيث تسعى لتحقيق

الأهداف التالية:

- التعرف على مواصفات العينة.
- إختبار أدوات الدراسة ويتمثل ذلك في حساب الخصائص السيكومترية لها.
- الكشف عن الصعوبات لتخطيها في الدراسة الأساسية.
- وصف أدوات الدراسة

2- عينة الدراسة الإستطلاعية:

قمنا بإختيار عينة الدراسة الإستطلاعية عشوائياً قوامها ثلاثون معلم ومعلمة

جدول رقم 02: يوضح مواصفات العينة حسب الجنس

الجنس	معلم	معلمة	المجموع
الفئة	10	20	30
النسبة المئوية	%33.3	%66.7	100

يوضح الجدول رقم 02 عدم التساوي بين نسبة الذكور والإناث حيث قدرت نسبة الذكور بـ 33.3% والإناث 66.7%، يرجع ذلك إلى أن نسبة الإناث أكثر من الذكور.

جدول رقم (03): يوضح مواصفات العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة %
33-23	14	%46.7
44-34	13	%43.3
55-45	3	%10.0
66-56	0	0
المجموع	30	%100

يوضح الجدول رقم 03 أن الفئة المدروسة تنقسم حسب متغير السن إلى ما يلي: 23-33 سنة بلغت نسبتها 46% و من 34-44 سنة بلغت نسبتها 43.3% و 45-55 سنة بلغت نسبتها 10.0%.

جدول رقم (04): يوضح مواصفات العينة حسب الأقدمية في العمل

الأقدمية	التكرار	النسبة المئوية
10-1	20	66.7%
20-11	6	20.0%
30-21	3	10.0%
40-31	1	3.3%
المجموع	30	100%

ثانياً: الدراسة الأساسية

مواصفات عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار افراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية على عينة قوامها (70) معلم ومعلمة، وهذا ما هو موضح في التالي :

جدول رقم 05: يوضح مواصفات العينة الأساسية حسب الجنس

الجنس	معلم	معلمة	المجموع
الفئة	30	40	70
النسبة المئوية	42.2%	57.8%	100

مجالات الدراسة:

1- الإطار الزمني والمكاني:

أ) الإطار الزمني: طبقت هذه الدراسة في شهر ماي إبتداء من يوم 2018/05/02 إلى غاية يوم 2018/05/07.

ب) الإطار المكاني: اجريت الدراسة الإستطلاعية بأربعة إبتدائيات هي: إبتدائية عائشة أم المؤمنين، إبتدائية خالي علي، وإبتدائية الإنتفاضة، وإبتدائية عبد الحميد بن باديس.

2- أدوات الدراسة

تم بناء الاستبيان مكون من 33 فقرة تنقسم إلى 5 ابعاد يهدف إلى قياس الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم أثناء ممارسته لمهنته.

3- خامسا: الخصائص السيكومترية :

الجدول رقم (06): يوضح صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلي

تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي :

العبارة	قيمة ر	الدلالة الحصائية	مستوى الدلالة
البعد الأول: الضغط النفسي			
سير العمل والادارة الصفية تؤثر على عمالك	0.61	0.00	دال عند 0.001
تجد صعوبة في إقامة علاقات مع زملائك في العمل	0.68	0.00	دال عند 0.001
القرارات الإدارية تؤثر على طبيعة عمالك	0.56	0.00	دال عند 0.001
تبادر بالتعامل مع الزملاء وإدارة المديرية	0.42	0.00	دال عند 0.001

0.001 دال عند	0.00	0.60	هناك تفاعل للتلاميذ مع بعضهم البعض ومعك
غير دالة عند 0.05	0.38	0.16	تشعر بالتعب والانهاك في نهاية الدوام
0.001 دال عند	0.00	0.66	التغيرات الاجتماعية الحديثة تؤثر على عملك
			البعد الثاني: أسباب الضغط النفسي
0.05 دال عند	0.03	0.37	يزعجك انخفاض المستوى التعليمي
غير دالة	0.12	0.28	البرامج التعليمية الجديدة تشعرك بالقلق
غير دالة	0.30	0.19	عدم اهتمام ومتابعة الاولياء لأبنائهم يقلقك
0.01 دال عند	0.01	0.55	هل تشعر بالضيق وللانزعاج لعدم تركيز التلاميذ أثناء شرحك للدرس
0.01 دال عند	0.02	0.40	يضايقك عدم اهتمام أسرتك بعملك
0.01 دال عند	0.00	0.52	قلة الاجر مقابل المجهودات المبذولة تزعجك
0.05 دال	0.03	0.38	سوء علاقاتك في العمل تسبب لك القلق
0.05 دال	0.03	0.38	الظروف الاجتماعية تجعلك غير مرتاح
			البعد الثالث: الشعور بالضغط
0.01 دالة عند	0.00	0.65	تشعر بالضغط النفسي معظم الوقت
0.01 دالة عند	0.00	0.45	ينتابك شعور بالحزن لا تستطيع إيجاد تفسير له
0.01 دالة عند	0.00	0.50	فقدت اهتمامك بأنشطة كنت سابقا تهتم بها وتستمتع بها
0.01 دالة عند	0.00	0.57	تشعر بالضغط بسبب قلة الخبرة لديك
0.01 دالة عند	0.00	0.50	تظهر عليك حالة نفسية (جسدية ،انفعالية ،اجتماعية)
			البعد الرابع: مواجهة الضغوط النفسية
0.01	0.00	0.63	تستطيع السيطرة على مجازك عند مواجهة

			الضغط
0.01	0.00	0.71	تكون أكثر نشاطا وحماسا ودافعية لانجاز مهامك في حالة الضغط
0.01	0.00	0.47	تستطيع مواجهة الضغوطات النفسية لانك تحب التحدي
0.05	0.02	0.21	تفضل الاعمال الجماعية كي لاتحصل الضغوطات
			البعد الخامس: أداء المعلم
0.1 عند	0.2	0.40	تخطط وتصمم للدرس بشكل جيد
0.1 عند	0.00	0.71	تحرص على العمل بروح الفريق في المدرسة
0.1 عند	0.00	0.68	تبادر الى التعامل مع الزملاء وأداء المدرسة
0.05 عند	0.02	0.50	المفاهيم والمعارف التي تقدمها للتلاميذ واضحة
0.01 عند	0.00	0.63	تتفرغ في الأنشطة التعليمية مراعي مستويات التلاميذ
0.05 عند	0.03	0.40	مستوى تحصيل التلاميذ متميز
0.05 عند	0.02	0.21	تحرص على اكساب المتعلمين أنماط سلوكية مرغوبة
غير دالة	0.12	0.28	تستطيع التكيف مع متطلبات المعلوماتية الحديثة

النتائج:

الجدول رقم (07): يوضح نتائج المقياس أولا: منهج الدراسة

عدد الفقرات	طريقة الفايكروباخ	التجزئة النصفية
32	0.67	

تم حساب ثبات الدراسة بمعامل الفاكروباخ والذي قدر بـ 0.67 مما يعني أن الأداة يمكن تطبيقها لدراسات أخرى.

4- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- برنامج SPSS.
- معامل الارتباط برسون لحساب العلاقة بين المتغيرين.
- اختبار (ت): لحساب الفروق بين العينتين.

الفصل الخامس: تحليل نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

أولاً: عرض النتائج

1. عرض نتائج الفرضية العامة.
2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

ثانياً: مناقشة النتائج

1. مناقشة نتائج الفرضية العامة.
2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
4. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

خلاصة:

تمهيد

نستعرض في هذا الفصل أهم النتائج المتوصل اليها من خلال من خلال ما أسفرت عليه المعالجة الاحصائية المطبقة على أفراد العينة من حيث التأكد من صحة الفرضيات المصاغة في هذه الدراسة والتي تناولت عدة عوامل من شأنها المساهمة في زيادة حدة الضغط وتأثيره علي أداء المعلم لدى معلمي المرحلة الابتدائية ،ونسعى كذلك الى مناقشة النتائج المتحصل للوصول الى مدى صحة الفروض قيد الدراسة وكذلك مقارنة تلك النتائج بمدى موافقتها أو مخالفتها مع الدراسات السابقة التي تطرقت لهذا الموضوع.

أولاً: عرض نتائج الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية

(أ) عرض نتائج الفرضية العامة

التذكير بالفرضية :

تنص الفرضية على أن هناك علاقة بين الضغط النفسي وأداء المعلم ،حيث جاءت نتائج الفرضية العامة كما هي موضحة في الجدول الاتي :

جدول (08): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وأداء المعلم

المتغيرين	العينة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
أسباب الضغط	70	35,0	00,0	دالة عند
اداء المعلم				001,0

نلاحظ من خلال الجدول (07) أن قيمة "ر" قد بلغت 0.035 وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.001وعليه يمكن القول بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وأداء المعلم .

(2) عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

التذكير بالفرضية :

هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس

الجدول (09): يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
ذكور	19	47.26	4.57	3.00	0.00	دالة عند 0.001
إناث	51	43.22	5.82			

نلاحظ من الجدول رقم (8) ان المتوسط الحسابي للذكور بلغت قيمته 47.26 عند انحراف معياري قيمته 4.57 ، كما بلغت نسبة المتوسط الحسابي للإناث 43.22 عند انحراف معياري قيمته 5.82 وأن قيمة "ت" قد بلغت 3.00 وهي دالة إحصائياً عند 0.001 وعليه يمكن القول بوجود فروق بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس .

3) عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

التذكير بالفرضية هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تعزى لمتغير السن .

الجدول (10) يوضح الفروق بين افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	401.40	200.70	2	7.01	0.00	دالة عند 0.001
داخل المجموعات	1917.67	28.62	67			
التباين الكلي	2319.08	/	69			

نلاحظ من خلال الجدول (09) أن قيمة "ت" قد بلغت 7.01 وهي دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.001 وعليه يمكننا القول بوجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تعزى لمتغير السن .

4) عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة :

التذكير بالفرضية: تنص الفرضية على ان هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الاقدمية .

جدول رقم (11) يوضح الفروق بين افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
التباين بين المجموعات	414.56	138.18	3	4.78	0.00	دالة عند 0.01
داخل المجموعات	1904.52	28.85	66			
التباين الكلي	2319.08	/	69			

نلاحظ من خلال الجدول (10) أن قيمة "ت" قد بلغت 4.78 وهي دالة احصائياً عند 0.001 وعليه يمكن القول بوجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تعزى لمتغيري الأقدمية .

ثانياً: مناقشة نتائج الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية

1) مناقشة نتائج الفرضية العامة: هناك علاقة بين الضغط النفسي وأداء المعلم

نستنتج من خلال الجدول (07) أن قيمة العلاقة بين الضغط النفسي وأداء المعلم قد بلغت 0.35 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهي بذلك تدل على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وأداء المعلم ، وقد وردت هذه النتائج مطابقة لفرضيتي المذكورة في هذه الدراسة، وقد جاءت نتائج هذه الدراسة مخالفة لدراسة (عماد كحلوت ونصر الكحلوت 2006) بدراسة عنوانها الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى 55.19% وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدائه ضغوط العلاقة مع المدير . كما أداء المعلمين يقع عند 77.95% وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدائه مجال التقييم والتقويم ، ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط النفسية وأداء معلمي التكنولوجيا . إضافة إلى دراسة بلاتسيديو اجاليوتيس الأجنبية (2008) التي هدفت لدراسة مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة حيث توصلت إلى وجود مستويات منخفضة للاحتراق النفسي ، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين الاحتراق والرضا عن المهنة ، أي ليس هناك دخل للاحتراق والضغط النفسي على أداء المعلم. ودراسة "هيبس وهابلين" التي هدفت إلى دراسة ضغوط مهنية وعلاقتها بمستوى الإنجازات المتوقعة من المعلم حيث طبقت على 219 معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية فأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات المعلم والضغوط المهنية ومستوى إنجازاته . بل قد يعود إلى عوامل أخرى

في حين جاءت دراسة "المفيدي" 2000 متوافقة مع نتائج هذه الدراسة حيث أن الضغوط النفسية تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء المعلم وعلى الاستقرار النفسي له والمعلم هو المحرك لعملية التعليم والتعلم وهو الذي يعتمد عليه المجتمع لبناء جيل المستقبل وقد تنعكس الآثار السلبية للضغوط النفسية بطريقة غير مباشرة على التحصيل الطلابي بطريقة سلبية هي أيضا .

في حين تطابقت نتائج هذه الدراسة مع الجانب النظري حيث ذكرنا ان من بين تأثيرات الضغوط النفسية عدم القدرة على التركيز وزيادة معدل الخطأ لدى المعلم والتدهور في القدرة على التنظيم، كل هذا من شأنه أن يؤثر على أداء المعلم بشكل سلبي.

(2) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس

يوضح لنا الجدول رقم (08) ان قيمة "ت" في الفروق بين افراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس ق بلغت 3.00 عند مستوى الدلالة 0.001 وهذا يعني ان هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس وقد أشار "فونتانا " خلافا مع هذه الدراسة إلى إن القوالب الجنسية تحدد أنواع متباينة من الضغوط بين الجنسين بل هناك تباين في ردود الأفعال مع الجنسين .فالنساء يواجهن كثيرا من الضغوط الحياتية المتسببة عن مكانتن غير القوية تظهر في شكوكهن وضعف نفوذهن ، من جانب آخر فان الرجال يواجهون كثيرا من الضغوط النفسية المتسببة عن ساعات طويلة من العزلة الاجتماعية والاضطرابات مع الرؤساء والتصادمات مع الزملاء بالإضافة الى مسؤوليات الوظيفة نفسها . وجاءت نتائج هذه الدراسة موافقة لمجموعة من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة ("عباس إبراهيم متولي 2000)في دراسة عنوانها الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي

المرحلة الابتدائية حيث هدفت الى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات كما توصلت نتائج الدراسة إلى إن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد كما تكون لديهم علاقات سلبية مع الآخرين.

وأكدت دراسة "المشعان 2000" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وان الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية من الذكور بينما كشفت دراسة "pithers" 1995 عن وجود فروق بين الذكور والإناث من حيث الشعور بالضغوط النفسية كما كشفت ان المعلمين الذكور اكثر معانات من الضغوط والمسؤولية .

في حين جاءت هذه الدراسة مخالفة لدراستي "رفقي 1996" و "باخوم" 1991 التي اشارتا الى عدم وجود فروق بين في الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس ويعزو الباحث هذا الاختلاف الى الاختلاف في عينة الدراسة في الجانب الثقافي والاجتماعي . ودراسة الطحاينة " و لطفي زياد "1993 التي هدفت للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين بالأردن ومن بين النتائج التي توصلت لها ،عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق تعزى لمتغير الجنس .

3) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن

يوضح الجدول رقم (09) ان قيمة "ت" قد بلغت 7.01 عند مستوى الدلالة 0.01 أي ان هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متوافقة مع الفرضية ، كما انها متوافقة مع بعض دراسات

الباحثين منها دراسة الباحثان "وفاق صابر علي عبد الله ونصر الدين احمد ادريس"، حيث انهم يرو أن كبار اسن من هؤلاء المعلمين قد تقل لديهم الضغوط النفسية مقارنة بصغار السن وهذا قد يرجع الى عملية التعود والخبرة التامة من تادية واجباتهم المهنية وقد يتجاوز الفرد منهم بعض المواقف التي تسبب له الضغوط النفسية والحياتية .

كذلك عملية النضج بكل جوانبه يمكن ان يساعد في استقامة الفرد وتتمية بعض المهارات والقدرات العقلية التي تعمل دون غيرها في تحمل الضغوط .

اما صغار السن من هؤلاء المعلمين يمكن ان يتأثرو بأقل الأسباب التي يمكن ان يكون تأثيرها النفسي واضحا على المعلم ومن حوله فقد تنقصه الخبرات المهنية والتكيف التام مع بيئة العمل وقد تكون لديه حساسية مفرطة تجاه بعض المواقف مما يجعله في حالة غير سوية ومن هنا تظهر بداية الآثار النفسية والتي تظهر في شكل ضغوط في العمل وضغوط أخرى تؤثر في صحته النفسية.

إضافة الى دراسة "عزت وجلال" التي اشارت الى دور الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية بالعمر حيث بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ودالة بين الضغوط النفسية التي تتعلق بالعمر. كما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة "فارويل 2003 التي أظهرت عدم وجود فروق جوهرية تعود لمتغير العمر .

وكشفت دراسة سنة 1992 عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات استجابات المعلمين على مصادر الضغط النفسي المتعلقة بضغط العمل وعبء الدور وغموضه وضغط المدرسة تعزى الى متغيرات العمر والمستوى التعليمي .

(4) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية :

من خلال الجدول (10) نستنتج ان قيمة "ت" قد بلغت نسبتها 4.78 عند مستوى الدلالة 0.01 وهي بذلك تدل على وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية وقد جاءت نتيجة هذا البحث موافقة للفرضية الموضوعية حيث ان الفئة ذات الاقدمية تعاني من الضغوط النفسية بنسبة اقل من الفئة الأخرى وذلك بحكم التعود واكتساب المهارات المختلفة التي تقلل من آثار الاجهاد وقد اشارت دراسة "السمادوني " 1993 الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مظاهر الضغوط النفسية تبعا لسنوات الخبرة .

كما وجد "خليفة والزغول" 2003 فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مظاهر الضغوط النفسية تعزى الى متغير الخبرة .

ودراسة "الدبابسة" 1993 التي توصلت الى وجود فروق تعزى الى سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة الأقل . كما تتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة مقابلة وسلامة 1990 الاردن ،محمد 1995 الكويت،مارتن وبالديبين 1996 ولاية تكساس الامريكية حيث كشفت جميعها بأن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين يتأثر بالخبرة المهنية .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة "داوني" 1989 التي اسفرت عن عدم وجود تأثير للخبرة المهنية على شدة الاجهاد الانفعالي لدى المعلمين ودراسة "الحرثاوي" 1991 التي أفادت بان مستوى الاحتراق النفسي عند المرشدين التربويين لا يتأثر بالخبرة المهنية لديهم .

خلاصة :

لاشك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام أدوات الدراسة للوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة وكانت الدراسة تبحث عن إجابات من خلال التساؤلات المطروحة قصد معرفة الضغوط النفسية وأثرها على اداء المعلم.

-أسفرت نتائج الدراسة الحالية وبعد ترتيب العوامل الأكثر تأثيرا في مصادر الضغط النفسي على لما يلي:

-تعرض معلمو المرحلة الابتدائية للضغوط النفسية بسبب مصادر متعلقة بكل من أعباء المهنة وظروف العمل ، والتلاميذ وأولياء أمورهم ، والسياسة التعليمية والأجر والحوافز والعلاقات المهنية والمكانة الإجتماعية.

- وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية واداء المعلم.

وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس .

وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن .

وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الاقدمية

التوصيات والإقتراحات:

✓ ضرورة العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته

على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبدل جهد كبير.

✓ ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة المناسبة والمحيطة بالمعلمين بحيث تقلل من

الضغوط النفسية الملقاة عليهم .

✓ تدريب المعلمين وإكسابهم مهارات من شأنه جعلهم قادرين على تحملها أو التغلب عليها.

✓ ضرورة العمل على تحديد مستوى مسؤوليات المعلم بدقة والتحلي بالشعور بإمكانية الحوار المباشر مع مدير المدرسة .

✓ التركيز على رفع قدرات المعلم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجهه في عمله.

خفا نغدا

خاتمة:

ان ما تم الوصول اليه من خلال هذه الدراسة هو الوقوف على الضغوطات التي يواجهها المعلم في الوسط المدرسي وتأثيرها على اداءه المهني وهو الامر الذي مكن من حوصلة النتائج وحصر الاهداف ،فقد كشفت الدراسة عن استخدام وتوظيف استراتيجيات مميزة حسب مثيراتها في مختلف المواقف الضاغطة بالوسط المدرسي(اللجوء الى التفكير في النتائج المحتملة ،عدم التفكير في الضغوط النفسية ، اللجوء الى تقييم الخطوات التي تمارس في حل المشكلة) ،فان احسن المعلم توظيفها وفق ما يناسب مصادر ضغوطه بالوسط المدرسي فهو بذلك يحقق استقرار وتوازن مما يسمح له بالمرونة في التكيف وحسن التفاعل مع محيطه التربوي ،

وتجدر بنا الاشارة الى أن البحث في هذا الموضوع قد أجاب عن التساؤلات المطروحة في الاشكالية ،وتم التحقق من صحة الفرضيات التي وضعت في هذه الدراسة ، وقد جاءت هذه الدراسة مكتملة للدراسات التي جاءت قبلها ،في حين فتحت أبواب الاستكشاف في الوسط المدرسي عما يصعب على المعلم اداءه في مواجهته للضغوط النفسية .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر والمراجع

1. تركي رباح، النظريات التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية (ب.ط)، الجزائر، 1982.
2. حناوي، واثق، (2009) دور المعلوماتية في تنمية الأداء المهني للمعلمين المهنيين في المدارس، الثانوية الصناعية في فلسطين من وجهة نظر المديرين والمعلمين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية بنابلس فلسطين .
3. حسن مصطفى عبد المعطي، 1994، ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حصرية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 28 _ 47 _ 88
4. حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ط1، دار الصفاء، عمان الاردن 2009.
5. سمير شيخاني، الضغط النفسي طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية الطبعة الاولى دار الفكر العربي بيروت لبنان .
6. ط1 ايتراك للنشر والتوزيع، مصر الجديدة 2007
7. عبد الرحمان الطيريري المتحدة. (1994)، ط1، الرياض، مطابع شركة الصفحات المحدودة
8. عبد الرحمان سليمان الطيريري، (1994) الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته، ط1، الاردن، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

9. عبيدات دوقان .(2005) الاشراف التشاركي هل هو الحل ؟ورقة مقدمة للمؤتمر التربوي الثالث، الاشراف التربوي ادارة لجودة التعليم ،أبو ظبي الامارات العربية
10. عقون آسيا، اضغظ النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، جامعة فرحات عباس ،سطيف ،2012
11. علي راشد ،اختبار المعلم واعداده ودليل التربية العملية ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان ، 2002
12. العنزي ،بشرى (2007) تطوير كفايات المعلم في ضوء معايير الجودة في التعليم ،العام ،اللقاء السنوي الرابع عشر ،الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية .
13. فاروق السيد عثمان ،القلق وادارة الضغوط النفسية،ط1 دار الفكر العربي القاهرة 2001
14. محمد حسن غانم ،مقدمة في علم الصحة النفسية ،ط1،المكتبة المصرية الاسكندرية 2009
15. محمد علي كامل ،الضغوط النفسية ومواجهتها ،مكتبة ابن سينا ،القاهرة، 2004‘
16. محمد علي كامل، الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا القاهرة، 2004.
17. هارون توفيق الرشيد ،الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها ،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة.1999، (ب.ط)
18. وليد السيد أحمد خليفة مراد علي عيسى ،الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة.

19. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثاره على الصحة النفسية، ط01، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
20. علي راشد، خصائص المعلم العصري وأدواره، دار الفكر العربي، ط01، عمان، 2002.
21. عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العالمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1999.
22. زينب محمود شقير، مقياس المواقف الضاغطة، ط02، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2002.

الحمد لله

جامعة أدرار

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

الأستاذة: أغيات سلمة

من إعداد الطالبة:

✓ عميري خديجة.

المعلم الفاضل والمعلمة الفاضلة

في إطار إعداد رسالة الماجستير في علم النفس المدرسي بعنوان الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم أقدم لسيادتكم هذا الموثيقة والمتضمنة أستيبيان خاص الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء.

الرجاء التكرم بقراءة عبارات هذا الاستبيان ثم تحديد ما تراه يتوافق مع وجهة نظرك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة

ولكم مني خالص الشكر على تعاونكم وامننا لكم دوام التوفيق وأفيدكم بما تدالوا به من إجابات سوف تستخدم في أغراض البحث العلمي ولا يطلع عليه سوا الباحث.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

السن: 33-23 44-34 55-45 66-56

الأقدمية في العمل: 1-10 سنوات 11-20 سنة 21-30 سنة 31-40 سنة

المحاور	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
المحور الأول: اثر الضغط النفسي				
				توتر علاقتك مع مديرك يؤثر على عملك
				تجد صعوبة في إقامة علاقات مع زملائك في العمل
				القرارات الإدارية تؤثر على طبيعة عملك
				تبادر للتعامل مع زملاء وإدارة المديرية
				هل هناك تفاعل للتلاميذ مع بعضهم البعض ومعك
				تشعر بالتعب والإرهاك في نهاية الدوام
				وضعك الاجتماعي يؤثر على عملك .

المحور الثاني: أسباب الضغط				
				يزعجك انخفاض المستوى التعليمي
				ما البرامج التعليمية الجديدة تشعرك بالقلق
				عدم اهتمام ومتابعة الأولياء للآبناء بقلق
				هل تشعر بالضيق والانعراج لعدم تركيز التلاميذ أثناء رس
				يضايقك عدم اهتمام الشرك بعملك
				قلة الأجر مقابل الجهود المبذولة تزعجك؟
				سؤ علاقاتك في العمل تسبب ك قلق
				ظروف العائلية تجعلك غير مرتاح

			المحور الثالث : الشعور بالضغط
			تشعر بالضغط النفسي معظم الوقت
			ينتابك شعور بالحزن لا تستطيع إيجاد تفسير له
			فقدت اهتمامك بأنشطة كنت سابقا تهتم بها وتستمتع بها
			تشعر بالضغط بسبب قلة الخبرة لديك
			تتمتع بكفاءة معرفية عالية

			المحور الرابع: مواجهة الضغوط النفسية
			استطيع السيطرة على مزاجي عند مواجهة للضغط
			تصبح شخص صغر ولا عند مواجهة الضغط
			تكون أكثر نشاطا أو حماسا ودافعية لانجاز مهماتك في
			تستطيع مواجهة الضغوطات النفسية لأنك تحب التحدي
			تفضل الأعمال الجماعية كي لا تتحصل الضغوطات

			المحور الخامس: أداء المعلم
			تخطط وتصمم للدرس بشكل جيد
			تحرص على العمل بروح الفريق في المدرسة ؟
			تبادر إلى التعامل مع الزملاء وأداء المدرسة
			المفاهيم والمعارف التي تقدمها للتلاميذ واضحة
			تتفرغ في الأنشطة التعليمية مراعيًا مستويات التلاميذ
			مستوى تحصيل التلاميذ متميز
			تحرص على إكساب المتعلمين أنماط سلوكية مرغوبة
			تستطيع التعامل مع جميع الفئات من المتعلمين

جدول المحكمين:

الرقم	اسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
01	محمداتي شهرزاد	أستاذة محاضرة "ب"	جامعة أدرار
02	مرموري	أستاذ محاضر "ب"	جامعة أدرار
03	محمدي	أستاذ مساعد "أ"	جامعة أدرار
04	بليلة رقية	أستاذة محاضرة "ب"	جامعة ادرار
05	بكر اوي عبد العالي	أستاذة محاضرة "ب"	جامعة أدرار