

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: 2015/.....

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي

المرحلة الابتدائية

- دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة

سامية بورنان

إعداد الطالب

✓ حمزة شاعة.

السنة الجامعية 2014 / 2015

كلمة شكر

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ {19} "

سورة النمل الآية 19.

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا، ونشكره تعالى على منه وإجلاله.

ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتقدم بجزيل التشكرات للأستاذة المشرفة سامية بورنان، التي لم تبخل علينا لا بوقتها ولا بجهدتها، على الرغم من التزاماتها المهنية والأسرية متمنين لها النجاح في حياتها، دون أن ننسى بالذكر كل من الأستاذة الدكتورة يامنة إسماعيلي على كفاحها الدائم لفائدة الطلبة من أجل توفير الجو الملائم للدراسة، كما لا ننسى أن نشكر كل أساتذة قسم علم النفس دون استثناء على ما بذلوه من جهود وعلى صبرهم معنا طيلة هذه السنوات إلى أن كلل الله مسيرتنا بالنجاح.

إلى من كانت لي عوناً وحافزاً دائماً، وإلى من سهر معنا من قريب أو من بعيد

للولوصول إلى المبتغى أقول لهم شكراً.

ملخص الدراسة

يعتبر هذا البحث المعنون بـ الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية مساهمة في الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المعلمين، انطلاقاً من عدة تساؤلات حول طبيعة تلك العلاقة والفروق بين الجنسين وسنوات الخبرة. ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وبحثنا الموضوع من جانبه النظري من خلال عرض بعض الدراسات السابقة حول الموضوع، وكذا بعض الأدبيات حول الموضوع وبعدها قدمنا استبياناً لعينة استطلاعية مكونة من 30 معلماً، ثم قمنا بتطبيقه على عينة البحث المقدر عدد أفرادها بـ 110 معلماً من بعض ابتدائيات بلدية المسيلة، وذلك بعد اختبار الخصائص السيكومترية لها.

وقد أسفرت نتائج البحث على ارتباط عكسي بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، وأفادت الدراسة أنه لا توجد فروق بين الجنسين وكذا الخبرة في كل الضغط النفسي والصحة النفسية.

Résumé de recherche

Cette recherche qui a pour titre « Les stress psychologiques et sa relation avec la sante psychique chez les enseignants du primaire ».

A partir de questionnements pertinents visant la nature de ce rapport, les différences des sexes et l'expérience d'enseignement.

Pour atteindre ces buts nous sommes basés sur une méthode de descriptive et cerné le sujet d'une manière approfondie en se référant aux autres études faites précédemment

Après Nous avons fait une étude de reconnaissance d'un échantillon composé de 30 enseignants. Dans le but de l'utiliser.

Nous avons appliqués ce métissage sur l'échantillon visé par l'étude, qui englobant 111 enseignants. Des primaires de la commune de M'sila.

Cette étude à laquelle on choisit les caractéristiques psychométriques tranchant à toutes les filières.

Finallyment cette recherche a donné un rapport antagonique entre les stress psychologiques et la santé psychique.

Des études ne prouvent aucune différence signalée dans les deux sexes et l'expérience d'enseignement dans les stress psychologiques et la santé psychique.

فهرس الموضوعات

-	- شكر وتقدير.
-	- ملخص الدراسة.
أ- ب	- مقدمة.
8-4	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1- إشكالية الدراسة.
6	2- فرضيات الدراسة.
6	3- أسباب اختيار الدراسة.
6	4- أهمية الدراسة.
7	5- أهداف الدراسة.
8	6- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة.
8	7- الدراسات السابقة والمشابهة.
25-13	الفصل الثاني: الضغط النفسي
13	- تمهيد.
13	1. تعريف الضغط النفسي.
16	2. النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي:
19	3. مصادر الضغط النفسي.
22	4. أنواع ومستويات الضغوط النفسية.
23	5. مراحل الضغط النفسي.
25	خلاصة.
38-27	الفصل الثالث: الصحة النفسية
27	- تمهيد.

27	1- مفهوم الصحة النفسية.
29	2- مظاهر الصحة النفسية.
34	3- أهمية الصحة النفسية.
36	4. معايير الصحة النفسية.
37	5- مناهج الصحة النفسية.
38	- خلاصة
49-40	الفصل الرابع: معلم التعليم الابتدائي
40	- تمهيد
40	1- تعريف المعلم.
41	2. تكوين وإعداد معلم التعليم الابتدائي.
42	3. أنواع تكوين المعلم.
43	4- خصائص معلم التعليم الابتدائي.
46	5- وظائف و أدوار المعلم.
48	6- الضغط النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المعلم.
49	خلاصة
64-51	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة
51	تمهيد
51	1- الدراسة الاستطلاعية.
53	2- الدراسة الأساسية.
53	2-1 المنهج.
53	2-2 العينة وكيفية اختيارها.
56	2.3 أداة الدراسة.
61	2.4 حدود الدراسة.

63	5.2 الأساليب الإحصائية
64	خلاصة
79-66	الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة
66	تمهيد
66	1- عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.
66	1-1 الفرضية الرئيسية.
67	2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية.
67	1-2-1 الفرضية الجزئية الأولى.
67	2-2-1 الفرضية الجزئية الثانية.
68	3-2-1 الفرضية الجزئية الثالثة.
69	4-2-1 الفرضية الجزئية الرابعة.
70	2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
70	1-2 الفرضية الرئيسية
72	2-2 مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية.
72	1-2-2 الفرضية الجزئية الأولى
73	2-2-2 الفرضية الجزئية الثانية
74	3-2-2 الفرضية الجزئية الثالثة
75	4-2-2 الفرضية الجزئية الرابعة
76	استنتاج عام
78	الاقتراحات.
79	خاتمة.
81	قائمة المراجع.
88	قائمة الملاحق.

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
52	يوضح آراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات الاستبيان	01
54	يوضح خصائص العينة حسب الجنس	02
55	يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة	03
57	يوضح قيم معامل ثبات الاستبيان بمختلف الطرق.	04
58	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الضغط النفسي عند المعلمين.	05
59	يوضح الاستجابات الثلاثية على مقياس الصحة النفسية	06
59	يوضح العبارات الموجبة والعبارات السالبة على مقياس الصحة النفسية	07
61	يوضح توزيع العينة حسب ابتدائيات مجال الدراسة.	08
66	يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى عينة	09
67	يوضح نتائج الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.	10
68	يوضح نتائج الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الضغط النفسي تبعا لمتغير الخبرة.	11
69	يوضح نتائج الفروق في الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.	12
70	يوضح نتائج الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الصحة النفسية تبعا لمتغير الخبرة.	13

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
55	يوضح خصائص العينة حسب الجنس.	01
55	يوضح خصائص العينة حسب الخبرة.	02
62	يوضح توزيع أفراد العينة حسب المجال المكاني للدراسة.	03

مقدمة:

يذهب العديد من الباحثين إلى وصف العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية، لانفراده بأوضاع وأحداث مثيرة، فقد أدت التطورات التكنولوجية إلى تغيرات اجتماعية واقتصادية، مما جعل تعرض الفرد للضغوط أمرا لا مفر منه.

والضغوط النفسية هي استجابة الفرد لمحيطه الذي يعيش فيه، وهي بذلك تؤثر في سلوكه كما يمكن أن تكون سببا في التأثير على صحته النفسية وإصابته بأمراض جسدية، وذلك باعتبار أن صحة الفرد هي تكامل بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

ولهذا فإن الصحة النفسية تجعل الفرد يحسن القيام بالأدوار الاجتماعية المتطلبة منه، كما تتضمن الصحة النفسية الإحساس الإيجابي بالرضا والسعادة في علاقاته الاجتماعية والممارسات اليومية، فالإنسان يسعى دائما للحصول على هذه الأتية في ميدان الحياة ليل نهار، ويستمر في سعيه المتواصل في هذا الميدان الذي يشبه إلى حد ما الحرب، أملا في أن يخلق طير السعادة والرضا فيعيش في ظله بعيدا عن القلق والاضطراب.

ولما كان الاهتمام في زمننا هذا بالعنصر البشري أكثر من أي وقت مضى وضرورة ملحة يفرضها الواقع، كان لزاما علينا الاهتمام بفئة هامة من فئات المجتمع ألا وهي معلمي المرحلة الابتدائية كونهم عماد الأمة، لما لهم من فضل في تخريج جيل قادر على تحمل الأعباء، والرقى بمجتمعه، ولا يتأتى هذا إلا بإبعاد المعلم عن مختلف الضغوط التي من شأنها أن تكون سببا في عدم توازنه النفسي والاجتماعي وبالتالي انخفاض مستوى صحته النفسية، وهو ما ينجر عنه انعكاسات سلبية على المعلم نفسه والمجتمع ككل.

من أجل هذا ارتأينا القيام بدراستنا هذه والتي هي استكمال للتراث النظري الذي تناول العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية من خلال الدراسة التي قمنا بإجرائها على مجموعة من معلمي المرحلة الابتدائية في بلدية المسيلة.

واعتمدنا في دراستنا هذه على مجموعة من الفصول زوجت بين الجانبين النظري والميداني وقد احتوى الفصل الأول على إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهميتها، أهدافها، المفاهيم الإجرائية للدراسة وعرض أهم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة ثم التعليق عليها.

كما تطرقنا في الفصل الثاني متغير الضغوط النفسية من حيث المفهوم اللغوي بالتعريف الاصطلاحي ثم أهم النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي، بعدها مصادر الضغط النفسي وأنواعه وأخيرا مراحل الضغط النفسي.

أما الفصل الثالث فيدور حول متغير الصحة النفسية، وفيه تناولنا مفهوم الصحة النفسية من وجهة عديد العلماء، مظاهرها، أهميتها، أهم المعايير المعتمدة في الحكم على الصحة النفسية، مناهجها وأخيرا العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المعلم.

أما الفصل الرابع فيدور حول معلمي المرحلة الابتدائية، حيث تطرقنا في بدايته إلى التعريف بالمعلم في شقيه اللغوي والاصلاحي معرجين على تكوينه وإعداده، وأخيرا أهم الخصائص الواجب توفرها في المعلم.

في الجانب التطبيقي أو الميداني تطرقنا إلى الفصل المنهجي الذي تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية والغاية المرجوة منها مع تحديدنا لطريقة اختيار العينة والأداة المستعملة في الدراسة، والتي تمثلت في استبيان للضغوط النفسية ومقياس الصحة النفسية، بعدها انتقلنا إلى لدراسة الأساسية التي من خلالها حددنا المجالات الزمانية، المكانية والبشرية لدراستنا معرجين على المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي الارتباطي، دون إغفالنا للأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية المطبقة.

هذا فيما يخص الفصل المنهجي، أما فصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد قمنا بمحاولة التحقق من الفرضيات الموضوعية للدراسة، مستعملين برنامج التحليل الإحصائي SPSS 22 الذي سهل العمل علينا كثيرا مع اختزال الوقت، وقد قمنا بالتأكد من كل فرضيات البحث مع القيام بتحليلها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري المتوفر، خالصين في الأخير إلى نتائج دراستنا التي من خلالها حاولنا إعطاء بعض المقترحات في هذا الشأن.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أسباب اختيار الموضوع.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- التحديد الإجرائي للمفاهيم.
- 7- الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

مما لا شك فيه أن الميدان الذي يستنفذ معظم وقت الأفراد هو ميدان العمل، الذي يقضي فيه الفرد ساعات طويلة وهو ينجز أعمالاً متطلباتها وشروطها مختلفة، ووقت أدائها محدد، وبالتالي تكون ضغوطها مختلفة، وتعد مهنة التدريس إحدى المهن الاجتماعية الضاغطة، نظراً لكثرة مسؤولياتها ومتطلباتها وزيادة أعبائها، بالإضافة إلى توقعات المجتمع من الدور الذي يلعبه شاغلها، حيث أكد معظم الباحثين على أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطاً نفسياً على المشتغلين بها، فقد أظهرت الدراسة التي أجراها كل من (فونتانا وأبو سريع) أن من بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها، كما أثبتت دراسة الدسوقي (1998) أنه من بين كل خمسة مدرسين، يوجد مدرس يعاني ضغطاً حاداً (المصدر وأبو كريك، 2007، ص 4)، كما أشار الطيريري (1993) أن الأفراد الذين يعملون في قطاع التعليم يعتبرون من أكثر الأفراد عرضة للضغط النفسي (طه والطاف، 2006، ص 8).

إن الضغوط النفسية باعتبارها حالة من الإجهاد النفسي والبدني، تنتج من الأحداث المزعجة أو المواقف المحبطة، والتي ينتج عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر، الغضب والإحباط (الضريبي، 2010، ص 677)، هذه الانعكاسات تؤثر على النواحي النفسية، الجسمية والاجتماعية للمعلم و التي قد تمنعه من القيام بواجباته على أكمل وجه، وبما أن مهنة التدريس تحتاج إلى فرد سليم جسمياً فهي كذلك تحتاج إلى فرد يتمتع بمقدار عال من الصحة النفسية التي تعتبر حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته واستثمارها، ومواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة (سري، 2000، ص 28).

وقد أشار الشافعي بأن مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنة التدريس التي يتعرضون لها، فإذا كانت هذه الضغوط في أعلى مستوياتها فإن ذلك ينعكس سلباً على نفسياتهم ويجعلهم ينفرون من مهنة التدريس (المصدر وأبو كريك، 2007، ص ص 4-5).

وقد أشارت نتائج الدراسات التجريبية مثل دراسات (Sely 1981) ودراسات (Levy 1976) للآثار الفيزيولوجية السلبية للضغوط النفسية، كما كشفت نتائج الدراسات التجريبية التي قام بها Al.Stroebe (1985)، والتي بحثت في الآثار النفسية والجسمية للضغوط المثيرة للمشقة وجود علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة المثيرة للمشقة والعديد من الاضطرابات الجسمية مثل الذبحة الصدرية وأمراض الشريان التاجي، آلام البطن المفاجئة، السكري وضغط الدم.

وأشار العالم بروس ماكوين **Bruce Mcewen** في بحث موسع نشره في مجلة **Médecine archive of international** حول العلاقة بين الضغط والمرض، أن هناك مجموعة كبيرة من التأثيرات الفيزيولوجية نتيجة التعرض للضغوط (أحمان، 2011، ص 24).

ولهذا فإن التعرض المستمر للضغوط النفسية التي يعيشها المعلم نتيجة بعض الظروف المحيطة ببيئة العمل مثل اكتظاظ الأقسام بالتلاميذ وساعات العمل الطويلة التي تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد العقلي والبدني، كل هذا وغيره من المشكلات التي يعاني منها المعلم ينعكس سلبا على الصحة النفسية والجسمية للمعلم، مما يؤثر على تواقفه وأدائه، وعليه جاءت دراستنا لتسلط الضوء على هذه المشكلة المتعلقة بعلاقة الضغوط النفسية بالصحة النفسية، ولتجيب على التساؤلات التالية:

1-1 التساؤل الرئيسي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

1-2 التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة؟

2-فرضيات الدراسة: تحاول الدراسة التحقق من الفرضيات التالية:**2-1-الفرضية الرئيسية:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة.

3-أسباب اختيار الموضوع:

دفعتنا لاختيار هذا الموضوع عدة أسباب منها ما هو ذاتي ومنها ما هو موضوعي، ويمكن أن نوردتها في الآتي:

- الرغبة في دراسة الموضوع، من خلال محاولة الملاحظة اليومية لما تعانيه فئة المعلمين من ضغوط نفسية، تنعكس سلباً على صحتهم النفسية.
- إثراء البحث العلمي بأحد البحوث الهامة في مجال الضغط النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- اعتبار شريحة المعلمين من الشرائح المهمة في المجتمع، لما لها من أهمية كبيرة في صقل معارف وخبرات التلاميذ، وكذا تكوين جيل قادر على تحمل أعباء المسؤولية.

4-أهمية الدراسة:

تتبع أهمية دراستنا هذه في كونها تسلط الضوء على حجم المعاناة النفسية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الابتدائية جراء الضغوط النفسية المصاحبة لهم خلال مشوارهم التعليمي، وما قد يترتب عليها من

آثار يمكن أن تنعكس سلبا على صحتهم النفسية، فالصحة النفسية ضرورة لا بد من تحقيقها في جوانب حياة المعلمين.

- تتجلى أهمية هذه الدراسة في ضرورة الاهتمام بالمعلمين الذين يتحملون مسؤولية النهوض بالمجتمع والمساهمة الفاعلة في رقيه وازدهاره، من خلال المساهمة في بناء جيل صاعد، قادر على تحمل المسؤولية ومواجهة أعباء الحياة مهما كانت الصعوبات المصادفة.

- إن كفاءة المعلم وفعاليتته تتأثر لا محالة بمقدار الضغوط النفسية التي يتعرض لها، والتي قد تحدث خلا في الصحة النفسية، الجسدية والعقلية، لذا فإن أهمية هذه الدراسة هي المساهمة العلمية والعملية للوقوف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والصحة النفسية، حتى يتسنى للقائمين على إدارة وتسيير هذه الفئة الوقاية أو علاج هذه الظاهرة.

- يمكن الاستفادة أيضا من هذه الدراسة في التخطيط لإقامة برامج من شأنها التوعية بالانعكاسات السلبية للتعرض الدائم للضغوط النفسية، والذي من شأنه أن يتسبب في انخفاض مستويات الصحة النفسية، خاصة عند فئة المعلمين.

5- أهداف الدراسة:

الهدف الرئيس من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية ويتفرع عن هذا الهدف الرئيس مجموعة من الأهداف الفرعية نوجزها في الآتي:

-الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى إلى متغير الجنس.

-الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى إلى متغير السن.

-الكشف عن دلالة الفروق في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى إلى متغير الجنس.

-الكشف عن دلالة الفروق في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى إلى متغير السن.

6- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:**6-1 الضغط النفسي:**

هو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها من ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطا مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية، وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلمون، من خلال إجاباتهم على فقرات استبيان الضغط النفسي المعد في هذه الدراسة.

6-2 الصحة النفسية

هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية نسبيا من الاضطرابات، وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلمون من خلال إجاباتهم على مقياس الصحة النفسية المدرج في هذه الدراسة، لصاحبه صلاح فؤاد مكاوي.

6-3 المعلم

هو الشخص الذي يزاول مهنة التدريس في المدارس الابتدائية، لمدينة المسيلة خلال السنة الدراسية 2014/2015، وهو يمثل أفراد عينة الدراسة الحالية في دراستنا هذه.

7- الدراسات السابقة:

تحتل الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة لكل بحث جديد، وما تلعبه من أدوار أساسية في توجيه البحث، ورسم خطواته ومنهجه، وهناك العديد من الدراسات التي عالجت الضغوط النفسية والصحة النفسية وطرحتها من زوايا مختلفة، وسنحاول ذكر أهمها وما يخدم بحثنا من قريب أو من بعيد:

7-1-1 الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية :

7-1-1-1 دراسة لطيفة (2001): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة عوامل الضغط النفسي عند المرأة العاملة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 480 امرأة عاملة وغير عاملة، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف البحث طبقت الباحثة مقياس الضغط النفسي لفونتنا ومقياس تقدير الذات

وقائمة سيدني كراون وكرسب للصحة النفسية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والضغط النفسية.

7-1-2. دراسة يحيوي (2009): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 100 معلم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة استبانة الضغوط النفسية، وقد أظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى المعلمين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين السن ومدة الخبرة.

7-1-3. دراسة لبوازدة (2011): هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وقد أجريت على عينة قوامها 360 طالب وطالبة واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف البحث طبق الباحث مقياس الضغط النفسي وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

7-1-4. دراسة طلافحة (2013): هدفت الدراسة إلى الكشف عن ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية، والمشكلات الناجمة عنها، وقد أجريت الدراسة على عينة مؤلفة من 228 معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث استبانة لقياس مستوى ضغوط العمل عند المعلمين وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط العمل التي تواجه المعلمين كانت بمستوى مرتفع كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور وكذا لصالح المعلمين ذوي الخبرة المتوسطة أي من (5 إلى 10) سنوات.

7-2- الدراسات التي تناولت الصحة النفسية :

7-2-1. دراسة عبد رانية (2008) : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 260 طالبا وطالبة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف البحث طبقت الباحثة مقياس الصحة النفسية ومقياس الاغتراب النفسي، وقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي.

7-2-2. دراسة صولي إيمان (2014): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناخ المدرسي والصحة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 978 تلميذا وتلميذة، مستخدمة المنهج

الوصفي، وبغرض تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على استبيان خاص بالمناخ المدرسي، واستبيان خاص بالصحة النفسية، وكانت نتائج الدراسة قد توصلت إلى أن مستوى الصحة النفسية في المدارس مرتفع، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية.

7-3-3- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والصحة النفسية :

7-3-3-1. دراسة بن علي (2001): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر ضغوط الحياة المهنية على الصحة النفسية، والتنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي، وقد أجريت الدراسة على عينة مشكلة من 200 أستاذ، وبغية تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الضغوط في الحياة المهنية، ومقياس ضغوط عمل الأستاذ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الضغط المهني والتوافق بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

7-3-3-2. دراسة محمد الوشلي (2003): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الصحة النفسية بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 409 طالبا وطالبة وبغية تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصحة النفسية ومقياس آخر لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية في معظم أبعاد الصحة النفسية لصالح الذكور، كما أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للصحة النفسية والدرجة الكلية للضغوط النفسية.

7-3-3-3. دراسة عبد العظيم المصدر وباسم أبو كريك المصدر (2007): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية، وقد أجريت الدراسة على عينة مشكلة من 220 معلما ومعلمة، واستخدم الباحثان مقياس ضغوط مهنة التدريس لعقاد الكحلوت، ومقياس الصحة النفسية للشباب لحامد زهران وفيوليت، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد ضغوط مهنة التدريس، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في أبعاد ضغوط مهنة التدريس تبعا لسنوات خبرة المعلمين، ووجود فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ومتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة العالية، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين ضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية.

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها، يتضح أن مهنة التدريس مهنة صعبة لما تحتويه من مصادر متعددة للضغوط، وقد أوضحت دراسات كل من: لبوازدة (2011)، الوشلي (2003) ودراسة بن علي (2011) وجود فروق بين الجنسين في الصحة النفسية، وكذا الضغوط النفسية.

كما أوضحت الدراسات وجود علاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية، مثل دراسة عبد العظيم المصدر ، علي أبو كريك ودراسة لطيفة (2001).

ومن خلال استعراضنا للدراسات السابقة، لاحظنا وجود عناصر مشتركة مع بحثنا، كما لا يمكن إغفال جوانب أو عناصر الاختلاف، وفيما يلي أهم نقاط التشابه والاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة:

- من حيث المنهج المستخدم: تختلف دراستنا من حيث المنهج مع دراسة يحيياوي (2009)، دراسة طلافحة (2013) ودراسة لطيفة (2011).

- من حيث الأدوات المستعملة: اتفقت دراستنا من حيث الأدوات المستخدمة مع دراسة عبد الله (2008) واختلفت مع دراسة صولي إيمان (2014) التي استخدمت استبيان الصحة النفسية.

- من حيث العينة: تتفق دراستنا من حيث العينة مع دراسة يحيياوي (2009)، دراسة طلافحة (2013) ودراسة عبد العظيم المصدر وباسم أبو كريك (2007)، فقد أجريت دراساتهم على عينة المعلمين، بينما اختلفت دراستنا من حيث العينة مع دراسة لطيفة (2001)، دراسة عبد الله (2008) ودراسة صولي إيمان (2014).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

- تمهيد

1. تعريف الضغط النفسي.

2. النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي.

3. مصادر الضغط النفسي.

4. أنواع ومستويات الضغوط النفسية.

5. مراحل الضغط النفسي.

- خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاختلال وتعيقه في أداء مهامه، وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة وذلك لتأثيراتها السلبية على الحياة النفسية والاجتماعية للفرد مما يتولد عنها العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية.

1. تعريف الضغط النفسي:

1.1-المعنى اللغوي لكلمة الضغط:

ضغط: يضغط، أضغط ضغطا الشيء عصره، الرجل إلى الحائط غمزه إليه، الكلام بالغ في إيجازه، وعليه تشدد وضيق قهره أو أكرهه.

والضغطة هي الضيق والقهر والاضطرار، وضغطة القبر هي تضيقه على الميت (بن هادية وآخرون، دون سنة، ص 588).

الضاغطة آلة يضغط بها.

(الضغط) ضغط الدم في الطب هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية، وفي الهندسة والميكانيك القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، والضغط الجوي في الطبيعة الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة (شلهوب، 2004، ص 444).

وفي اللغة الإنجليزية وردت ثلاثة مصطلحات هي الضواغط **Stréssor**، والضغط **Stress** وقد جاءت الضواغط **Stréssor** لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - فيزيقية اجتماعية نفسية والتي تكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة ضغط **Stress** فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الانضغاط **Strain** إلى حالة الانضغاط التي يعانها ويئن منها الفرد (الرشيدي، 1999، ص 15).

ولقد جاء مصطلح الضغط أساسا من العلوم الطبيعية، فمن وجهة نظر علم الفيزياء تشير كلمة ضغط إلى قوة خارجية تقع على شيء مما يؤدي إلى حدوث رد فعل من ذلك الشيء نتيجة للقوة التي وقعت عليه.

أما في البيولوجيا الضغط يعني إحداث توتر في العضلة لدرجة الإجهاد أو لدرجة الإحساس بالتوتر (منصوري، 2010، ص 09).

وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث من حيث كونه ضاغطاً أولاً، فالعبء على البناء لا يعتبر ضاغطاً ما لم يوجد إجهاد (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 18).

1.1- المعنى الاصطلاحي:

يعرف هوسن ونيفل (Husen & Neville 1994) الضغوط بأنها علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، والتي يتم من تقييمها من خلال الشخص بأنها ترهق. ويرى ستيرز وبلاك (Steers. Black 1994) أن الضغوط رد فعل بدني وانفعالي اتجاه المواقف التهديدية في البيئة.

أما جلجيلوس Gilgelous فيعرف الضغط بأنه في الأصل حالة بدنية تنتج من الطريقة التي يستجيب بها الجسد للمطالب الموضوعة عليه، من خلال أسلوب الحياة، فالأفراد غالباً يتفاعلون مع الضغوط، وغالباً ما يخرجون أفضل ما لديهم، ولكل فرد منهم مستوى مختلف من تحمل الضغوط (طه عبد العظيم سلامة وحسين عبد العظيم سلامة، 2006، ص 21).

ويعرف سمير شيخاني الضغط على أنه حالة ازدياد الإثارة أو الاستجابة التلقائية (المقاومة أو الهروب) في الجسم، التي يعدها الأدرينالين وسائر هرمونات الضغط التي تثير تشكيلة من التغيرات الفسيولوجية، فهو حالة الإثارة الضرورية للجسم، لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر (شيخاني، 2003، ص 11).

كما يعرف دورثي (Dorothy 1990) الضغوط النفسية بأنها رد فعل فيزيولوجي ونفسي، نتاج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديداً لكيانه. وتعرف Rita 2001 الضغوط النفسية بأنها كمية الانفعالات السالبة والصعوبات المعرفية التي تولد لدى الفرد عندما يدرك المواقف الحياتية كعوامل مهددة أو متغيرة.

أما فاضل خليفة (2012) فيرى أن الضغوط النفسية تشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بصورة كلية أو بجزء منه، وبدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر، وحينما تزداد هذه الضغوط فإن ذلك

يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد (خليفة، 2012، ص 180-181).

ويرى كوفر وأبلاي **Cofer. Appley** أن الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر، ويكسر الفرد كل حيويته للحماية منها.

ويوضح كاندلر (**Condler**) أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي، تنشأ من أحداث الحياة المرضية (الرشيدي، 1999، ص ص 19-20).

ويعرف شافير (**Shafer**) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما. ويرى جرنبيرغ وبارون (**Greenberg. Baron** 2000) أن الضغوط ردود أفعال تصدر عن الفرد اتجاه المثيرات، حيث يعرفها بأنها نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال الفيسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة.

ويعرفه الطائي على أنه المواقف والأحداث غير السارة التي تؤدي إلى حالة من الشعور بعدم الارتياح والقلق والخوف والتوتر، تتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها، ويجد من الصعوبة في حلها (الكبي، 2007، ص 260).

ويشير هيلريجل وآخرون **Hellrigel et al** إلى الضغوط على أنها نتيجة أو استجابة عامة تصدر من الفرد للتوافق مع حدث أو موقف يضع مطالب بيئية أو نفسية خاصة عليه، وعندما يشعر أن مطالب الموقف تفوق قدرته على الاستجابة لها يكون الإحساس بالضغط (طه عبد العظيم سلامة وحسين عبد العظيم سلامة، 2006، ص ص 21-22).

ويرى تايلور أن الضغط خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية، وسلوكية، يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن يؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف (تايلور، 2008، ص 343).

تعقيب: من خلال ما تم عرضه من تعاريف للضغط النفسي نستنتج الاختلاف الواسع بين الباحثين في رؤيتهم للمصطلح، حيث نجد أن الباحثين قد انقسموا في تعريفهم للضغط إلى ثلاث مجموعات وهي:

♦ المجموعة الأولى: تنظر إلى الضغط باعتباره مثير خارجي، ومنها شافير، الطائي وكاندلر.

♦ **المجموعة الثانية:** تنظر إلى الضغط باعتباره استجابة لمثير مهدد، ومن هذه التعاريف نجد كل من شيخاني و ستيرز وبلاك، خليفة، دورثي وريتا.

♦ **المجموعة الثالثة:** تنظر إلى الضغط باعتباره علاقة، مثل تعريف هسن ونيفل.

2. النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي:

1.2. نظرية هانز سيللي: وضع هانز سيللي نموذجا لتفسير الضغوط أطلق عليه زملة أعراض التكيف العام، وهي عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنشط في مواجهة أي حدث تهديدي، في محاولة منه لخفض الاضطراب الفيسيولوجي والنفسي، وإعادة تحقيق الاتزان للكائن العضوي، فالفرد لديه مصادر محددة وعناصر للتكيف مع البيئة، وتظهر زملة أعراض التكيف العام عبر المراحل التالية (عبيد، 2008، ص 128):

1.1.2. مرحلة الإنذار: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح سيللي أنه في حالة يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة (الرشيدي، 1999، ص 51).

2.1.2. مرحلة المقاومة: تكون في حالة استمرار تعرض العضوية لعوامل الخطر، بحيث تدخل في مرحلة مقاومة (Résistance) التهديد (لوكيا وبن زروال، د.س. ص 9)، حيث يستخدم الفرد مصادره لمواجهة الضاغط، أو التكيف معه، فيقوم بمقاومة الحدث الضاغط، ففي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة، وتتم المقاومة، وإذا نجحت فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، عندئذ يشعر الفرد بأنه تغلب على الضغط، أما إذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيعمل على الاستمرار في المقاومة، وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهددة، ثم تضعف وسائل مقاومته ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام، فيدخل الفرد في مرحلة الإنهاك (عبيد، 2008، ص ص 129-130).

3.1.2. مرحلة الإنهاك: عند الفشل في التغلب على التهديد واستمراره لفترة طويلة، تدخل العضوية في مرحلة استنفاد (Exhaustion) واستهلاك لطاقتها ولمصادرها الفيسيولوجية، وتؤدي في حالة استمرارها إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي أو الموت (لوكيا وبن زروال، د.س، ص 9).

2.2. نموذج لازروس وفولكمان: يركز هذا النموذج على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد، وتحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة

ويرى لازروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عملتين أساسيتين هما: **عملية التقييم الأولي والتقييم الثانوي.**

فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له، ويتأثر التقييم الأولي بالعوامل الشخصية للفرد، مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية التي تشمل طبيعة الموقف الضاغط. أما **عملية التقييم الثانوي** فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي خيارات المواجهة المتاحة لدى الفرد، والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط، ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية.

وأضاف لازروس إلى عملية التقييم الأولي والثانوي عملية ثالثة وهي **إعادة التقييم**، والتي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط، حيث يطور من أساليبه لمواجهة المواقف وذلك طبقاً لإدراكه لمدى فعالية هذه الأساليب، أو نتيجة لحصول الفرد على معلومات جديدة (عبيد، 2008، ص ص 129-130).

3.2. نموذج كوبر: يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد، أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة، فيشعر بحالة من الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب و الأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات (عثمان، 2001، ص 103).

4.2. نموذج إندلر: وهو مشابه لنموذج لازروس، حيث يؤكد هذا النموذج على العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة، وأن البيئة تؤثر في سلوك الفرد، ويتأثر الفرد بالأحداث في البيئة، وهكذا يعترف هذا النموذج بأهمية كل من العوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية في الشخصية.

ويستخدم أندلر كلمة ضغط لوصف التفاعل بين الشخص والموقف الذي من خلاله يدرك الفرد التهديد أو الخطر، كما يعترف أندلر أن متغيرات الشخصية تتفاعل مع المتغيرات الموقفية لتساهم في إدراك الفرد للمواقف في البيئة، فإذا أدرك الفرد الموقف بوصفه مهدداً أو خطراً، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة قلق الحالة لديه، والزيادة في قلق الحالة تؤدي إلى استجابات وسلوكيات المواجهة للموقف (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 60).

5.2. نظرية التحليل النفسي: ينظر أنصار التحليل النفسي إلى الكدر والمشقة النفسية من منظور داخلي، حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد، وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق والخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد، يتم تفرغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرها من ميكانيزمات الدفاع النفسية اللاشعورية.

وينتج الضغط النفسي عندما لا يستطيع الأنا القيام بوظائفه ولا يستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 62).

6.2. النظرية السلوكية: يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم، وهي المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني، ويركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد، حيث تفترض هذه النظرية أن كل أنماط السلوك متعلمة بالإشراف والتعزيز، وترى أن كل مثير لا بد له من استجابة، وعليه فإنه وفقا للمنحى السلوكي تحدث استجابة الضغط عندما تكون أنماطنا السلوكية غير ملائمة أو غير مناسبة للموقف الذي نواجهه، وبذلك فإن التعامل مع الضغط يعني تعلم سلوك جديد ملائم للموقف الذي نواجهه.

أما سكينر فهو يرى بأن الضغط يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد.

أما باندورا فيوضح العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة، وطبقا لذلك توجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر في بعضها البعض، فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد، أيضا تتأثر بطريقة إدراكه للموقف، فالاستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة لحل المشكلات والتغلب على الموقف بل تؤدي إلى تكدر الضغوط لديه.

ويشير باندورا أيضا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، وفعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط (عبيد، 2008، ص 133).

3. مصادر الضغط النفسي:

يرى سمير شيخاني أنه يمكن تصنيف مسببات ومصادر الضغط إلى فئتين هما مصادر داخلية ومصادر خارجية.

أما المصادر الداخلية فيمكن إجمالها في:

- خيارات نمط الحياة.
 - الحديث الذاتي السلبي والتفكير المتشائم.
 - التوقعات غير الواقعية.
 - أخذ الأمور بطريقة شخصية والنقد الذاتي.
- وأما المصادر الخارجية فتتمثل في الآتي:
- البيئة المادية: ضجيج، كوارث طبيعية، زلازل.
 - التفاعل الاجتماعي، العدوانية، التسلط.
 - القواعد والأنظمة والقوانين والروتين، المواعيد المتأخرة.
 - أحداث الحياة الرئيسية، موت قريب، فقد عمل، الترقية.
 - المشاحنات اليومية (شيخاني، 2003، ص 12).

أما سيلفرمان (Silverman) فيؤكد أن مصادر الضغوط يمكن تقسيمها إلى خمس فئات هامة

وهي:

- الحرمان البيولوجي أو عوائق إشباع بعض حاجات الجسم.
- الخطر: أي أن الخطر قد يكون واقعيًا موجودًا طفي بيئة الفرد أو متخيلاً، وهو مصدر قوي للضغط.
- تحديد تقدير الذات.
- أعباء المطالب البيئية.
- الضغوط التي تصاحب النمو الشخصي والاجتماعي للفرد مثل البلوغ.

فيما يرى عبيد بهاء الدين أن أهم مصادر الضغوط تتمثل فيما يلي:

أ- المصادر الخارجية: وتتلخص في الآتي:

- الضغوط الأسرية: وتشمل الصراعات العائلية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

- **الضغوط الاقتصادية:** مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة والمشكلات الاقتصادية (عبيد، 2008، ص 30)، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، عدم عدالة توزيع الناتج القومي (الرشيدي، 1999، ص 5).
 - **الضغوط الاجتماعية:** وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، وكذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظلّه الفرد وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد، وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها، ومن الضغوط الاجتماعية العزلة، خبرات الإساءة الجسمية والجنسية، الإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.
 - **الضغوط الصحية أو الفسيولوجية:** مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية واختلاف النظام الغذائي.
 - **ضغوط المتغيرات الطبيعية:** مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.
 - **ضغوط سياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في مجتمعه، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية في المجتمع.
 - **ضغط العوامل العقائدية والفكرية:** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره، إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.
 - **ضغوط ثقافية:** وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.
 - **ضغوط أكاديمية:** تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى.
 - **الضغوط الكيميائية:** كاستخدام العقاقير، الكحول، الكافيين والنيكوتين.
 - **الضغوط الانفعالية والنفسية:** مثل القلق، الاكتئاب والمخاوف المرضية.
 - **الضغوط المهنية:** ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، الخلافات مع الرفاق في العمل وقد أشار جارديل Gardell الذي اهتم بدراسة العلاقة بين بيئة العمل والضغوط أن بيئات العمل التي تسهم في الشعور بالعجز والعزلة تعتبر من البيئات للضغوط النفسية لمعظم العاملين بها.
- أما بارون وجريير يلخصان أهم أسباب ضغوط العمل في العبء الزائد، غموض الدور نقص المشاركة في اتخاذ القرارات، ظروف العمل السيئة، المشكلات الفنية، غياب ونقص المساندة الاجتماعية من

الآخرين ومن أعضاء المؤسسة، صراع الدور، نقص أو عدم أهمية الدور، المسؤولية عن الآخرين، تقييمات الأداء غير العادلة (حسنين، 2014، ص 135).

وقد ذكر ستورا على مستوى العمل مجموعة عوامل تؤثر على الفرد، منها ما يتعلق بالبيئة الفيزيائية للعمل ذاته كوجود الضجة والحرارة ... إلخ، طبيعة العمل كوجود التناوب والكثافة والخطر ومدى الألف بين الانسان وعمله.

ومنها ما يتعلق بـ:

- تنظيم العمل، كوجود صراع بين الأدوار أو غموض فيها.
 - ممارسة المسؤولية.
 - التنظيم ذاته كالمغلاة في ممارسة السلطة والأساليب الملتوية في مراقبة الإدارة.
 - الوضع المهني (ترقيات، حوافز).
- أما جمعة يوسف (2008) فيرى أن مصادر الضغوط المهنية تشمل:

- **ضغوط تنظيمية:** وتتمثل في:
 - حجم البيروقراطية.
 - التغييرات المؤسسية.
 - المناخ داخل المؤسسة.
 - السياسات داخل المؤسسة.
- **ضغوط المهنة:** وتشمل:
 - الظروف الفيزيائية (التهوية، الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، الضوضاء، الإضاءة).
 - تغير نمط العمل.
 - المسؤولية عن اتخاذ القرارات.
 - عدم الرضا عن العمل.
- **ضغوط المسار المهني:** وتشمل:
 - صراع وغموض الأدوار.
 - نقص التأهيل.
 - ضعف الإدارة.
 - عدم وضوح الأهداف.

• ضغوط مشكلات العلاقات: وتشمل:

- الصراع مع الزملاء.
- العجز عن تطوير علاقات اجتماعية جيدة في العمل.
- نقص المساندة الاجتماعية. (يوسف، 2008، ص ص 19-20).

ب- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- الطموح المبالغ فيه.
- الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد، القبول، المرض، ضعف المقاومة الداخلية).
- الشخصية: وتتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض، أو بين الأفراد ومجتمعاتهم، والتي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

كما يشير هورلوك Hurlok إلى مجموعة من مصادر الضغوط المتمثلة في الغضب، الخوف الغير، الحزن، المتاعب الجسمانية وضعف الصحة، بالإضافة إلى الإهمال الوالدي والشعور بعدم الكفاية للدور الوالدي، والأوضاع البيئية والحرمان العاطفي.

أما هولمز (Holms & Rohe) فقد وضع قائمة للأحداث الضاغطة تبدأ بأشدها تأثيراً وهي فقدان عزيز، الطلاق، الانفصال، وفاة شخص عزيز على الأسرة، وتنتهي بالأحداث الأقل تأثيراً مثل تغيير المدرسة وتغيير مستوى المعيشة، تغيير الأنشطة الاجتماعية، تغيير مكان النوم.

4. أنواع ومستويات الضغوط النفسية:

ميز بعض الباحثين من أمثال سيلبي وستيفنسن ومونزنتيدر وجولمبسكي Stevenson Golembiewski، Munzentider بين نوعين من الضغط الإيجابي والسلبي (منصوري، 2010، ص 19).

4-1. الضغط الإيجابي: وهو ضغط تستلزمه خصائص النشاط وتتطلبه طبيعة العمل، وذلك لقهر أي تكاسل أو تخاذل في الأداء، بحيث لا يزيد عما هو مطلوب من إثارة الدافعية وبت الحيوية والنشاط داخل الفرد، وينمي لدى الفرد القدرة على العمل الذاتي، ولا يقل عما هو مطلوب فيصبح عديم التأثير وقليل الجدوى (عكاشة، 1999، ص 88).

4-2. الضغط السلبي: فهو الذي يشعر فيه الفرد بأنه لم يعد يتحمل صعوبات العمل والحياة، التي باتت تفوق قدرته وطاقته (منصوري، 2010، ص 20)، أي أن الضغط النفسي يعتبر سلبيا وضارا كلما زاد عن قوة احتمال الفرد التي تدفعه إلى العمل والابتكار، ويؤدي به إلى عدم التوافق النفسي والانفعالي والاكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان وتحقير الذات والاعتمادية على الآخرين (عكاشة، 1999، ص ص 88-89).

والى جانب هذين النوعين من الضغوط أضاف سيلبي نوعين آخرين وهما:

- أ- **الضغط المنخفض:** يحدث عندما يسيطر على الفرد إحساس بالفخر وعدم الإثارة.
- ب- **الضغط الزائد:** وهو الذي ينتج عن تراكم الأحداث الضاغطة التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف (منصوري، 2010، ص 20).

أما فيما يتعلق بمستويات الضغوط فإن هناك ضغوطا ذات مستوى مرتفع وشديد، وهي ضغوط تعوق الفرد عن الأداء، وتؤدي به أيضا إلى الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات المناسبة، ونقص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتعرض للاضطرابات النفسية والجسدية والاختلالات الوظيفية، فقد أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها إنذر أن مستوى الضغط المرتفع يؤدي إلى نتائج سلبية متعددة، منها الفشل في الأداء وصعوبات في العلاقات البيئشخصية، عمليات معرفية غير فعالة وأمراض نفسية وسيكوسوماتية.

وهناك أيضا ضغوط ذات مستوى منخفض، وهي ضغوط يقل فيها أداء الفرد ويحدث الملل ويقل التركيز، وتخفض الدافعية، بينما تكون الضغوط المعتدلة في مستواها هي الأمثل للفرد، ويكون أداء الفرد أفضل في ضلها وعله مستوى عال من الجودة، لأنها تساعد الفرد على الأداء والإنجاز وزيادة الكفاءة (طه عبد العظيم حسين وحسين عبد العظيم، 2006، ص ص 34-35).

5. مراحل الضغط النفسي:

لاحظ هانز سيلبي أثناء بحثه حول تحديد المصطلحات الفيزيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط، أن المرضى الذين يعانون أمراضا متعددة يظهرون الكثير من الاستجابات النفسية والفيزيولوجية المتماثلة، فتوصل إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة للضغط عالمية، وأطلق عليها الأعراض العامة للتكيف **Syndrome Général adaptation** (طه والطاف، 2006، ص 5) لخصها في ثلاثة مراحل:

1.5. مرحلة الإنذار Alarme stage: وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد، وتقوم بإفراز الهرمونات وتسارع النبض و التنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة والهروب (نابلسي وآخرون، 1991، ص 285)، بمعنى تحدث بعض العلامات والأعراض والتغيرات التي لم تكن موجودة لدى هذا الشخص من قبل مع الأخذ بالاعتبار أن هذه التغيرات لا تصدر عن جهة واحدة بل عن عدة جهات مثل ارتفاع ضغط الدم، غزارة العرق، الصداع، الإمساك، القلق، الحزن، اضطراب النوم، العزلة والشعور بالوحدة (غانم، دس، ص، ص 36، 39).

2.5. مرحلة المقاومة Stage of resistanse: تتطور بمرور الوقت مرحلة المقاومة دافعة الجسم إلى العودة شيئاً فشيئاً إلى طاقته حتى يحافظ على السلوك المتكيف، وينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد، ومع أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط إلا أن هناك حدوداً لعملية المقاومة من جانب الجسم، إن من المعلوم أن جسم الإنسان يكتسب قدراً فوق الطبيعي من الطاقة يمكن أن يقاوم به التهديد أو يتكيف به مع التغيير، ويحاول أن يرجع إلى حالته الطبيعية، وهنا الازدياد في الطاقة يطلق عليه طاقة التكيف، و عادة ما يكون لتلك الطاقة أثر شديد الفعالية في استعادة الجسم لتوازنه، ومن خصائص هذه المرحلة تنامي النشاط وازدياد الغدة الكظرية وخفض عملية جهاز المناعة، وإذا استمرت الضغوط لوقت طويل وازدادت قوتها يستخدم الجسم طاقة التكيف ويدخل في مرحلة الإنهاك (منصوري، 2010، ص ص 12-13).

3.5 مرحلة الإنهاك Stage of extansio: تظهر هذه المرحلة مع انهيار المقاومة وظهور عديد من الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي، مثل ارتفاع ضغط الدم، الصداع المستمر، قرحة المعدة وغيرها من المخاطر التي تمثل تهديدات مباشرة أو غير مباشرة على الفرد (أبو بكر، دس، ص 135).

ويوضح فورني وآخرون Fournery et al أنها محطة الفرد بعد أن يستنفذ كل السبل الممكنة في التعامل مع المطالب الزائدة جداً عن قدراته وإمكاناته، فيشعر الفرد حينها بحالة من التعب، لكنها تختلف عن التعب الناتج عن العمل الشاق، بل هي أقرب من إحساس الفرد بأنه مستهلك ومستنفذ، وتلي هذه المرحلة مرحلة الاحتراق النفسي التي يكون فيها الفرد مستهلكاً تماماً انفعالياً، جسمياً، سلوكياً، عقلياً وروحياً، وبهذا يمكن القول أن جسم الإنسان هو ضحية الإفراط في توظيف آليات دفاعه البيولوجي (لوكيا وبن زروال، دس، ص 55).

خلاصة:

لقد شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الباحثين والمتخصصين في العلوم الإنسانية والاجتماعية والطبيعية لما له من آثار على صحة الانسان النفسية والجسمية، وكذا على حياته الاجتماعية والمهنية وأدائه في العمل.

والضغط النفسي قد يكون إيجابيا، فيكون بمثابة حافز للإبداع، كما قد يكون الضغط ذو طابع سلبي وهنا يستلزم على كل الأفراد باختلاف طبقاتهم خلق استراتيجيات وسبل فعالة للإبقاء على المستوى المناسب والإيجابي للضغط النفسي.

الفصل الثالث:

الصحة النفسية

• تمهيد

1- مفهوم الصحة النفسية.

2- مظاهر الصحة النفسية.

3- أهمية الصحة النفسية.

4- معايير الصحة النفسية.

5- مناهج الصحة النفسية.

• خلاصة

تمهيد:

تعد الصحة النفسية من المواضيع التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين، ذلك لأن الصحة النفسية تعد أمراً ضرورياً لتفعيل قدرات الإنسان وتحقيق سعادته، وهي من ناحية أخرى من العوامل الأساسية التي تساهم تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، كما أن ظهور المشكلات النفسية وانتشارها بشكل مذهل في العصر الحالي، دفع بالمهتمين بالصحة النفسية إلى توجيه جهودهم لمواجهة الاضطرابات النفسية والوقاية منها للمحافظة على الصحة النفسية للأفراد.

1. مفهوم الصحة النفسية:

يعد مصطلح الصحة النفسية من المفاهيم التي ارتبطت بالطب النفسي، ولقد ورد مصطلح الصحة العقلية لأول مرة عام 1908م في كتاب " عقل قد وجد نفسه" لـ: (كليفورد بيرز)، ثم انتقل المصطلح إلى اللغة الألمانية إلا أنه تغير إلى الصحة النفسية Psychohygiene على أساس أن الاضطراب النفسي أشمل من الاضطراب العقلي، ويعتبر كتاب " الصحة النفسية" عام 1931م لمؤلفيه (بريزنا وسترانسكي) Brezina , Stransky أول كتاب يذكر فيه مصطلح الصحة النفسية بشكل صريح بدلا من الصحة العقلية.

وقد عرف دستور منظمة الصحة العالمية لعام 1996م الصحة النفسية بأنها حالة من السعادة الكاملة جسدياً وعقلياً واجتماعياً، ولم تكن مجرد الابتعاد عن المرض أو عاهة من العاهات (الأسدي، 2014، ص 24).

ووصفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة ويستطيع المساهمة في مجتمعه (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 14).

ويعرف عبد المطلب أمين القريطي الصحة النفسية السليمة بأنها حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة.

أما علاء الدين كفاني (1997) فيعرف الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك طريقة تجعله يتقبل ذاته ويتقبل المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية (فقيه، 2007، ص ص 276-277).

ويعرف **الداهري** (2008) الصحة النفسية بأنها: هي الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيف يؤدي إلى أقصى ما يمكن الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه (الداهري، 2008، ص 22).

ويعرف **القوصي** الصحة النفسية على أنها " التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع قدرة الفرد على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة"، كما يعرفها أيضا بأنها " مجموع الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة كل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد (القوصي، 1952، ص ص 6-7).

وعرفت **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي** الصحة النفسية بأنها التوافق السليم، والشعور بالصحة النفسية والرغبة في الحياة (الصنيع، 2000، ص 18).

و**عرف عبد المنعم عبد الله حسيب** الصحة النفسية بأنها " الحالة النفسية العامة للفرد، والتي يستدل عليها من خلال القدرة على التوافق النفسي الجيد، والخلو من أعراض الاضطرابات النفسية الواردة في التصنيفات العلمية الدولية (عبد المنعم، 2006، ص 11).

كما **عرفت إجلال محمد سري** الصحة النفسية بأنها " حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار قدراته ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصية سوية متكاملة، ويكون سلوكه عاديا (سري، 2000، ص 28).

أما **الزهران** (2005) فيعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا مع نفسه ومع الآخرين، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليس مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي (الزهران، 2005، ص 9).

ويعرف **الرخاوي** الصحة النفسية بأنها القدرة على ممارسة الحياة العملية والنشاط اليومي بطريقة تحقق الفاعلية العادية والاستقلال المناسب، وكذلك تحقق التكيف مع المجتمع، وكل ذلك مع درجة من التوازن الذاتي، أي أن الصحة النفسية هي الفاعلية والتوازن والتكيف مع الآخرين (نخبة من الأساتذة، د.س، ص 11).

وذكر الهابط أن الصحة النفسية هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الانسان، ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة (الأحمد، 1999، ص 14).

من خلال التعريفات السابقة نجد أن للصحة النفسية أكثر من تعريف، وأكثر من مفهوم واحد وللصحة النفسية مفاهيم ومعاني كثيرة ومتعددة منها:

* **المفهوم الأول:** يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي خلو المرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، ويلقى هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي، ولا شك أن هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد أنه ضيق ومحدود، لأنه يعد تعريفاً سلبياً يحدد معنى الصحة النفسية في خلو الفرد من أعراض المرض النفسي أو العقلي.

* **المفهوم الثاني:** يأخذ طريقاً إيجابياً واسعاً وشاملاً، إنه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، هذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، ويسلك سلوكاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف (فهيم، 1995، ص ص 15-17).

2. مظاهر الصحة النفسية: تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة، وتتمثل في:

2-1. الراحة النفسية: من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق، وهو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب، أو مشاعر الذنب والأفكار والوسواس وتوهم المرض، وعدم الإقبال على الحياة والتحمس لها، ولا يتضمن معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف حاجزاً في طريق إشباع حاجاته المختلفة، وفي تحقيق أهدافه في الحياة، وإنما الشخص ذو الصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات، وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه، ويقرها المجتمع، ومن ذلك فإن سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية قدرته على الصمود حيال الأزمات والشدائد دون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية غير ملائمة لحل أزمته، كالعنوان ونوبات الغضب (الداهري، 2005، ص 44).

2-2. تقبل الذات: ويقصد به أن يتقبل الفرد ذاته بضعفها وقوتها وأن يشعر بالرضا عن الحياة التي يعيشها في الحاضر، ويخطط للمستقبل بما هو عليه حقيقة (الأحمد، 1999، ص 41).

2-3. مواجهة مطالب الحياة: ويتضمن ذلك مواجهة الواقع، ومواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها، وتحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

2-4. المرونة: وتتضمن القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع والإحباط، وذلك لحل المشكلات بدلا من تجميدها على النظم القديمة، والرغبة في التعلم والتعبير والتجريب (سرى، 2000، ص 30).

2-5. التوافق: ويتضمن التوافق النفسي والشخصي، الرضا عن النفس، الاتزان الانفعالي، التوافق الاجتماعي والزواحي والأسري والمهني.

2-6. الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم، وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والتكامل الاجتماعي والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب، والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية (الزهران، 2005، ص 13).

2-7. القدرة على العمل والإنتاج الملائم: ويقصد به قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه واستعداداته الجسمية، إذ كثيرا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيات هددتها الصراعات واستنزفت طاقتها المكبوتة، كما أن قدرته على إحداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية (أحمد، د.س، ص 11).

2-8. التفاؤل: ويتصف الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بالتفاؤل، لكن دون إفراط أو إسراف، لأن الإسراف يدفع الفرد إلى عدم أخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته، ويعتبر التشاؤم في الوقت نفسه مظهرا من مظاهر انخفاض الصحة للفرد، ومن هنا فالتفاؤل المعتدل أحد مظاهر الصحة النفسية (الشاذلي، 2001، ص 34).

2-9. تقبل الفرد لحدود إمكانياته: إحدى مظاهر التعرف على الصحة النفسية هي إدراك الفرد نفسه حقيقة وجود فوارق أو فروق فردية بين الناس، وحدود قدراته وما يستطيع وما لا يستطيع، ونجد أن بعض الناس لديهم بصيرة بأنفسهم ويفهمون ذواتهم فهما واقعا، وهذا يهيئ لهم تجنب الكثير من الإحباط والفشل ويساعدهم على الإنجاز والتوافق السليم، لكن كثيرين يبالغون في تصور قدراتهم ويتوهمون في أنفسهم أكثر مما يستطيعون فعلا، كما يحاول البعض الآخر أن يهون من شأن نفسه ويركز على عيوبه ولا يستطيع لسبب

ما أن يرى كل إمكانياته وقابليته رؤية واضحة، وبالتالي فهذا التصور لا يساعد كثيرا على التوافق النفسي أو على التعامل الناجح مع الآخرين (علي وأشرف، 2004، ص 51).

2-10. التكامل النفسي: الأداء الوظيفي الكامل والمتناسق للشخصية ككل جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، والتمتع بالصحة النفسية ومظاهر النمو العادي.

2-11. حسن الخلق: الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام، وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول وحب الخير للناس، والكرم والشكر والرضا والوقار والصبر وحسن الجوار، وقول الحق وبر الوالدين والحلم والعفة.

2-12. السلوك العادي: ودلائل ذلك السلوك المعتدل المؤلف الغالب على غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس (الزهران، 2005، ص ص 13-14).

2-13. التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية: من أهم الشروط التي تحقق الصحة النفسية أن تكون البيئة التي يعيش فيها الفرد من النوع الذي يساعد على حاجاته المختلفة، أما إذا لم يتم إشباع هذه الحاجات في بيئته تعرض الفرد لكثير من عوامل الإحباط والإعاقة التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن وعدم الملاءمة، فإشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط التكيف الذي يحقق له الاستقرار النفسي، ومن الممكن تقسيم هذه الحاجات والمطالب إلى حاجات داخلية أولية (حاجات عضوي، فيسيولوجية) وحاجات خارجية ثانوية (حاجات نفسية واجتماعية أو حاجات ذاتية وشخصية) (أحمد، د.س، ص 12).

2-14. قدرة الفرد على تحمل المسؤولية: لا شك أن الشخص المتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية هو ذاك الفرد الذي يستطيع أن يتحمل المسؤولية، ويستطيع اتخاذ القرارات، لأن الهروب منها دليل على عدم النضج الانفعالي والشخصية غير المتمتعة بالصحة النفسية (الداهري، 2005، ص 46).

وقد وضع بعض علماء النفس قوائم من المؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها عن الصحة النفسية للفرد، ومن بين هذه القوائم:

أ- قائمة جودة (1958): وجاء في هذه القائمة المظاهر التالية:

- تقبل الذات واحترامها.
- الشعور بالوجود.
- الاستقلالية.

- التلقائية.
 - تكامل الشخصية.
 - مرونة الأنا.
 - القدرة على تحمل الإحباط.
 - القدرة على تحمل القلق.
 - الاعتماد على النفس.
 - الحساسية الاجتماعية.
 - الكفاءة ف العلاقات الشخصية.
 - الكفاءة في العمل والقدرة على التكيف.
- ب- قائمة بارون (1968): تذهب هذه القائمة إلى أن الفرد صاحب النفسية السوية ذاك الذي لا يكذب ولا يفتاب ولا يفعل أي شيء يهدد سير الحياة ونموها، لا يفعل إلا ما يراه صوابا.

و يرى محمد بني يونس (2007) أن الصحة النفسية تظهر في شكلين كما يلي:

✦ الصحة النفسية كما تبدو في المعايير الآتية:

- المرونة العقلية والقدرة على التكيف مع التغيرات البيئية.
- التكيف الاجتماعي والمشاركة المناسبة في الفعاليات الاجتماعية.
- الاتزان الانفعالي: ويتطلب القدرة على الضبط الذاتي وخلق الفرد من التوتر النفسي.
- فهم الذات وتقييم السلوك الشخصي.
- المسؤولية والعقلانية في السلوك.
- الحساسية الانفعالية المناسبة.
- وجود فلسفة للحياة، ووجود أهداف مستقبلية تتعلق بذاته وبالعلاقاته مع محيطه المادي والاجتماعي.

✦ الصحة النفسية كما تظهر في علاقة الفرد مع نفسه: من خلال فهمه لمفاتيحه الداخلية

(الدوافع، الرغبات،... إلخ)، وتحقيقه لذاته، ووحدة شخصيته، وعلاقة الفرد مع محيطه المادي والاجتماعي، من خلال ضبطه لذاته في مواجهة الظروف المحيطة به، وإدراكه الصحيح لوجوده الاجتماعي وشعوره بالأمن والطمأنينة.

وعليه تتمثل مظاهر الصحة النفسية في التكيف الهادف إلى الموازنة بين المفاتيح الداخلية للذات

من جهة، والبواعث المحيطة بالفرد من جهة أخرى (بني يونس، 2007، ص ص 17-18).

بينما يرى **اتكنسون Atkinson** أن مظاهر الصحة النفسية تظهر في النقاط الآتية:

- الإدراك الفعال للواقع.

- معرفة الذات، فالناس المتوافقون جدا يملكون وعياً أو دراية لما لديهم من دوافع ومشاعر.

- القدرة على ممارسة السيطرة الإرادية أو الطوعية على السلوك، فالناس الاعتياديون يشعرون بقدراتهم على السيطرة على سلوكهم.

- قبول واحترام الذات.

- القدرة على تكوين علاقات ودية، فالأفراد الأسوياء قادرين على تكوين علاقات مع الآخرين، وهم حساسون لمشاعر الآخرين، ولا يطلبون مطالب زائدة من الآخرين لإشباع حاجاتهم.

- الإنتاجية، فالأفراد الأسوياء قادرين على توجيه قدراتهم لتكون منتجة وفعالة، وهم حماسيون في الحياة وليسوا بحاجة (الأسدي وسعيد، 2014، ص ص 27-28).

كما يذكر سنايدرز تسع نقاط يعتبرها المعايير أو المظاهر الأساسية للصحة النفسية وهي كالاتي:

- الكفاية العقلية.

- التحكم في الأفكار والتكامل بينها.

- التكامل بين العواطف والتحكم في الصراع والإحباط.

- العواطف والمشاعر السليمة والإيجابية.

- المواقف السليمة.

- المفهوم السليم حول الذات.

- وعي الذات المناسب.

- العلاقة المناسبة مع الواقع (الداهري، 2005، ص ص 199-200).

إن أغلب الصفات أو الظاهر التي ذكرها العلماء إنما هي مجموعة من دراسات وملاحظات من عدة أفراد، إذ تجب الإشارة إلى أنه ليس من الضروري لكي يتصف الفرد بالصحة النفسية أن تجتمع كل هذه

المظاهر لديه جملة وتفصيلا، فإن هذه المظاهر ما هي إلى مؤشرات ودلائل على الصحة النفسية المثالية لأن النقص من طباع البشر (الأحمد، 1999، ص ص 39-40).

3. أهمية الصحة النفسية: إن للتنشئة الأسرية دور في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، لذلك يتفاعل الفرد في المجتمع مع الآخرين، وذلك قصد تحقيق التوافق الاجتماعي والرخاء والراحة النفسية، لهذا تعود أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع إلى ما يلي: (الشاذلي، 2001، ص 31) :

3-1- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

إن الصحة النفسية مهمة جدا للفرد، وذلك لعدة أمور نجملها فيما يلي:

- فهم الذات: فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها.

- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب، والصراعات المستمرة، مما يجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد، وتجعل شخصيته متكاملة، تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق.

- الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم، مما يجعلهم يتصرفون بسلوك السلوكات السوية، ويستعدون عن السلوكات الخاطئة (الداهري، 2005، ص 202).

- تمكن الفرد من التعليم الجيد.

- تحافظ على الصحة البدنية للفرد.

- تساعد الفرد على تحقيق النجاح المهني والنفسي والاجتماعي.

3-2- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع : إن الصحة النفسية مهمة بالنسبة للمجتمع بمختلف

مؤسساته، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، ويمكن أن نورد بعض النقاط الهامة لأهمية الصحة النفسية للمجتمع (الداهري، 2005، ص 202) :

- تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفاية المجتمع.
- تحقق تماسك المجتمع.
- تؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع.
- تحافظ على الصحة البدنية لأفراد المجتمع.
- تؤدي إلى خفض عدد الأفراد السلبيين والعدوانيين.
- تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية في المجتمع.
- تحقيق السعادة والأمان والراحة النفسية لأفراد المجتمع (الشاذلي، 2001، ص 31).

إن الصحة النفسية للمجتمع في غاية الأهمية، لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته، هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسود فيه ثقافة مريضة مليئة بعوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد مجتمع مريض (الزهران، 2005، ص 22)، لذلك نستنتج أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع وقدرتها على تحقيق التكامل والنماء والسعادة.

كما يرى **الداهري** أن أهمية الصحة النفسية تتجلى في النقاط التالية:

- الصحة النفسية تؤدي إلى تكيف الفرد داخل الجماعة ليكون أكثر قدرة على أن يقوم بوظائفه بطريقة فعالة كجزء من الجماعة، وعلى أن يعطي الحب ويتلقاه.
- تمكين الفرد من الانخراط في علاقات إنسانية ناضجة، بدون أن ينغمس في خبرات ذات طبيعة عصابية، وبدون حاجة إلى السيطرة والخضوع.
- تمكين الفرد من مواجهة الخيبة أو الفشل والحرمان، دون الشعور بالقلق أو الإحباط (الداهري، 2008، ص ص 25-26).

4. معايير الصحة النفسية:

يمكن الحكم على السلوك السوي وغير السوي بواسطة هذه المعايير التي تساعدنا في الفصل بينها وأهمها :

4-1. المعيار النفسي : ويتمثل في أن الشخص السوي هو الشخص المتوافق مع نفسه ومجتمعه، بينما الشخص غير السوي هو الذي يكون عكس ذلك (الداهري والكبيسي، د س، ص 208).

4-2. المعيار الذاتي : هو السلوك السوي الذي يحقق للفرد الشعور بالارتياح والتخفيف من توتراته ويحرره من صراعه وقلقه، ويشعر بالكفاءة، ويمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، ويساعده على التوافق الجيد مع نفسه والآخرين، ويوصله إلى التكامل بين جوانب شخصيته، ويمتاز المعيار الذاتي بسهولة تطبيقه وشيوعه بين أفراد المجتمع، فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطاره المرجعي (سري، 2000، ص 32) فعندما نحكم على ذاتيتنا فالسلوك السوي هو ما يتلاءم مع ما نرغب فيه، أو ما هو مرغوب من وجهة نظرنا الشخصية، بينما يكون الشاذ نقيضه، ومن الملاحظ أن هذا المعيار غير علمي وغير منضبط لاتصافه بالذاتية (الأحمدي، 1999، ص 58).

4-3. المعيار الاجتماعي : هذا المعيار هو معيار نسبي، ذلك أنه يرى أن الشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه، وكما نعرف فإن قيم المجتمعات وقوانينها تختلف ظاهريا بعض عن بعض، كما تختلف أهداف المجتمعات بل تتعارض أيضا (عويضة، 1996، ص 68)، فما هو سوي في بعض المجتمعات قد يكون شاذا في مجتمعات أخرى.

4-4. المعيار الإحصائي : يتخذ المتوسط الحسابي معيارا يمثل السواء، فالشواذ هم الذين يمثلون بطرفي التوزيع في المنحنى الاعتدالي، وعلى ذلك يدخل في هذه الفئة كل العباقرة وضعاف العقول في حالة الذكاء وكلما ابتعدنا عن المتوسط سواء كان ذلك البعد في الاتجاه السالب أو الموجب ابتعدنا عن السواء فالشذوذ تبعا للتعريف الإحصائي ليس معناه المرض أو الانحراف الخلقي، وإنما معناه البعد عن المتوسط (العيسوي، 2000، ص ص 201-202).

4-5. المعيار الباثولوجي: يرى أن الشخصيات الشاذة تتسم بأعراض إكلينيكية معينة، كالمخاوف الشاذة الوسواس والأفكار المتسلطة، ارتفاع مستوى القلق عند العصائيين، اضطراب التفكير، النزعات الإجرامية

والانحرافات الجنسية في الشخصيات السيكوباتية، ويؤخذ على هذا المعيار عدم تحديد الدرجة التي يجب أن يصل إليها انحراف السلوك أو اضطراب الانفعال مثلا حتى يمكن اعتباره شذوذا (راجح، 1996، ص 582).

4-6. المعيار المثالي : ويتمثل في أن الشخص السوي هو الشخص المثالي الكامل أو ما يقرب منه والشخص غير السوي هو الذي لا يقع ضمن ذلك (الداهري والكبيسي، د.س، ص 208).

4-7. المعيار الإسلامي : وهو السلوك الذي يقوم على عمل الواجب ابتغاء مرضاة الله تعالى، واجتناب المحرمات أو المكروهات خوفا من غضب الله، يقول الله تعالى في كتاب العزيز " وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى" النازعات 40-41 (سرى، 2000، ص 32).

4-8. المعيار الباطني: هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة، فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعيار الاجتماعي أو الاحصائي، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الانسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضا (فوزي، 2001، ص 20).

5. مناهج الصحة النفسية: توجد ثلاثة مناهج رئيسية للصحة النفسية وهي:

5-1. المنهج الإنشائي: ويتضمن زيادة السعادة والتوافق لدى الأسوياء العاديين، حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها للتوجيه السليم (الأحمد، 1999، ص 38).

5-2. المنهج الوقائي: ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى، ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية، ويرعى نموهم النفسي السوي، ويهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية (الزهران، 2005، ص 12)، وللوقاية ثلاثة مراحل هي:

5-2-1. الوقاية الأولية: تهدف إلى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي، وذلك عن طريق وسائل عدة منها التشجيع، حرية الاكتشاف التعبير عن المشاعر ومحاولة خفض الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات الشخصية، والهدف النهائي هو توافر بيئة صحية وصولا إلى المجتمع الصحي (عبد الخالق ، 2004 ، ص 76).

5-2-2. **الوقاية الثانوية:** الغاية منها التقليل من المرض، وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج، مع هدف مهم وهو وقف الاضطرابات النفسية والعقلية في مراحلها المبكرة.

5-2-3. **الوقاية في مرحلة ثالثة:** وتهدف إلى منع العودة إلى الاضطراب النفسي، أي عدم حدوث الانتكاسة، وذلك من خلال الحد من الآثار السلبية الناتجة عن الاضطراب في المجال المهني والاجتماعي عن طريق مساعدة الأشخاص الذين تم علاجهم في الاندماج الكامل والتوافق الاجتماعي، حتى لا تحدث الانتكاسة (عبد المنعم حسين، 2006، ص 15).

5-3. **المنهج العلاجي:** يهدف علم الصحة النفسية إلى الدراسة العلمية للتوافق والصحة النفسية، كما يهتم بدراسة حالات سوء التوافق واختلال الصحة النفسية بمختلف أنواعها وتصنيفاتها، ومن هنا كانت أهدافه العمل على علاج سوء التوافق وعدم السواء، للعودة بها إلى حالة التوافق و السواء، ولذا يتعامل مع الاضطرابات عن طريق المنهج العلاجي بأساليبه ومدارسه المختلفة، والذي يتطلب ذلك إتاحة الخدمة العلاجية المناسبة وتقديمها لكافة المرضى عن طريق المعالجين والمرشدين النفسيين (علي وأشرف، 2004، ص 28).

خلاصة:

يتبين من خلال هذا الفصل أن الصحة النفسية يصعب تعريفها، نظرا لاختلاف التوجهات ونسبيتها التي تتغير حسب عدة عوامل، منها العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية، فلا تتحقق الصحة النفسية إلا باشتراك عدة عناصر مهمة، فلا صحة بدون صحة نفسية، كما نخلص إلى حقيقة هامة ألا وهي أن الصحة النفسية للمعلم مطلب أساسي وهام، ليس للمعلم وحده فقط ولكن للمجتمع ككل، فلو أقبل المعلم على عمله وهو يحمل معاني التفاؤل والأمل بالجديد الذي يخبئ له ولغيره الكثير فإنه حتما سيعطي ويقدم لتلاميذه كل الخير الذي في جعبته، ولعاد ذلك على تطور المجتمع والوطن ككل.

الفصل الرابع:

معلم المرحلة الابتدائية

تمهيد.

1. تعريف معلم التعليم الابتدائي.
2. تكوين وإعداد معلم التعليم الابتدائي.
3. أنواع تكوين المعلم.
4. خصائص معلم التعليم الابتدائي.
5. وظائف وأدوار المعلم.
6. الضغط النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المعلم.

خلاصة.

تمهيد:

إن الاهتمام بالتعليم والوصول به إلى مرحلة جد متطورة، يعد من أهم الخطوات لبناء جيل قادر على تحمل أعباء المسؤولية، فتطوير نوعية التعليم لا تتم إلا من خلال المعلم، إذ أنه يلعب دورا هاما في تحقيق الأهداف التعليمية، وعليه يعتمد نجاح المخططات التربوية والنظم التعليمية، فهو بذلك يمثل العامل المهم وحجر الزاوية في العملية التعليمية.

1. تعريف معلم التعليم الابتدائي :

1.1 لغة: جاء في المنجد في اللغة العربية المعاصرة أن مصطلح معلم من الفعل الثلاثي علم، أي وضع علامات وأرقام، مارس مهنة التعليم، يتعلم، علمه القراءة، علمهم مبادئ الفن، ثقف، ربي، هذب، علم الناشئة، معلم: جمع معلمون مهنته التعليم دون المرحلة الجامعية، مرادفه مدرس، من يسهر على التربية والتعليم (نعمة وآخرون، 2000، ص 1014).

2.1 اصطلاحا: المعلم هو الشخص الذي يقوم بعملية التعليم ونقل الخبرات والأفكار و المعارف و غيرها إلى المتعلمين، ولا يقتصر دور المعلم على نقل المعرفة فقط بل يتعداه إلى دور آخر وهو التربية الخلقية والروحية والاجتماعية والنفسية للمتعلمين (أبو شعيرة، 2008، ص 59) ، ويرى ناصر (2008) أن المعلم إنسان مرشد و موجه، إنه يسير دفة سفينة التعليم، وكلما كان المعلم أكثر وعيا و إدراكا لخبرات الطلبة الماضية وآمالهم ورغباتهم واهتماماتهم الرئيسية، كان أكثر فهما للقوى التي تعدد نفوسهم بها (ناصر، 2008، ص 94) ، أما ديلانشير (G. Delond sheere) فيعرف المدرس على أنه "الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس".

أما بايان أستاسيو فيرى أن المعلم باحث يتقاسم المعرفة مع طلابه ويستخدم طرق التدريس المناسبة ، ويولد لديهم نوعا من الحماس والتحفيز للعمل ويعد تحصيل الطالب كمقياس فعال للتعرف على مدى فعالية المدرس (شارف خوجة ، 2011 ، ص 106).

ويعرفه **DR. David Berliner** بأنه رجل إجرائي لأنه ينجز عدة أعمال إجرائية في الصف كل يوم (عدس، 2000، ص 35).

وهناك من عرفه على أنه رجل عالم لأنه يجب أن يكون على اتصال وثيق بمصادر المعرفة وبكل جديد يظهر في ميدان التربية والتعليم، حتى يستطيع أن يكون معلما جيدا وحيويا، ليتمكن من تحديد أهدافه ومثله العليا التي رسمها لنفسه باعتباره فيلسوفا ومصالحا وعالما، وعرف أيضا على أنه شخص مزود بالمسؤولية لمساعدة الآخرين على التعلم والتصرف بطريقة جيدة ومختلفة (بن زاف، 2013، ص 186).

ويعرف المعلم أيضا بأنه قوام العملية التعليمية، وهو المسؤول عن تربية الأجيال بحكم اتصالاته اليومية بالتلاميذ، ومرب لشخصياتهم جسديا وعقليا وخلقيا (بركات، 1995، ص 18).

2. تكوين وإعداد معلم التعليم الابتدائي:

في البداية لم يكن هناك معاهد ومدارس تعد المعلمين للمراحل الدنيا الابتدائية والثانوية في العصور القديمة والوسطى، أما الجامعات التي نشأت في أواخر العصور الوسطى في أوروبا فقد كانت تعد المعلمين الذين يقومون بتدريس الفروع الراقية من العلم، وبعد ذلك تطور إعداد المعلمين كثيرا (جعنين، 2004، ص 293)، وأصبح ثمة ثلاثة نظم متبعة لإعداد المعلمين وهي معاهد المعلمين و كليات التربية وأقسام التربية في الجامعات (الجسماني، 1994، ص 156)، إن إعداد وتكوين المعلمين أصبح أمرا ضروريا ويشمل الجانب الثقافي العام، الجانب المعرفي، التخصص الأكاديمي، الجانب الشخصي والجانب المهني.

1.2. الإعداد الثقافي العام: ويعتبر شرطا أساسيا لمهنة التدريس، و قد جاء في المؤتمر العالمي للسياسات الثقافية الذي انعقد في مكسيكو سيتي عام (1982) تعريفا على النحو التالي الثقافة هي مجموع السمات المركبة التي يتميز بها مجتمع من المجتمعات أو أية جماعة اجتماعية من جميع الجوانب الروحية والمادية والفكرية والعاطفية وهي لا تشمل الفنون والآداب وحدها، ولكن تشمل أيضا أساليب الحياة وحقوق البشر الأساسية وموازن القيم والعادات والمعتقدات، وبناءا على ما سبق يجب على المدرس أن يمتلك حدا مناسباً من المعرفة والوعي بأمور علمية تتعلق بشتى المجالات، والتي كثيرا ما تفرض نفسها على عقول التلاميذ وينتظرون إجابات على أسئلتهم التي تتعلق بإشباع حاجياتهم المعرفية (شارف خوجة، 2011، ص 120-121).

2.2. الإعداد الأكاديمي: المعلم المعد إعدادا أكاديميا سليما، المتفوق في ميدان تخصصه يغدو أكثر فاعلية من المعلم الأقل إعدادا وتفوقا، ويمكن القول بأن فاعلية التعليم ترتبط ارتباطا ايجابيا بعدد من العوامل المعرفية كالقدرة العامة و القدرة على حل المشكلات، مستوى التحصيل الأكاديمي، المهارات الخاصة بإعداد المادة الدراسية وتنفيذها والمعلومات ذات العلاقة بالنمو والتعليم (جابر، 2005، ص 19-20).

3.2. الإعداد المهني: وهو اكتساب المعرفة الصحيحة والمهارة التي يحتاجها مدرس المستقبل في أصول مهنة التدريس وأساليبها، ليكون بذلك عضواً في مهنة التعليم له من الكفاءة الفنية والالتزام ما يؤهله لهذه العضوية (تركي، 1982، ص 390) ، ويتضمن الإعداد المهني للمدرس ما يلي :

- ✓ معرفة الأهداف التربوية الشاملة التي تسعى التربية إلى تحقيقها .
- ✓ معرفة طبيعة المتعلمين الذين سيتعامل معهم في المستقبل من حيث دراسة خصائص نموهم وميولهم واهتماماتهم وحاجاتهم واتجاهاتهم ودوافع سلوكهم .
- ✓ الإلمام بالأساليب التربوية الحديثة مثل: _ الإعداد الجيد للدروس و التخطيط السليم لها.
- ✓ كيفية اختيار الوسائل التعليمية واستخدامها بكفاءة عالية.
- ✓ كيفية إثارة الأسئلة و أسلوب المناقشة وحث التلاميذ على المشاركة .
- ✓ كيفية التعامل مع التلاميذ على اختلاف طبائعهم.

هذه الأساليب التربوية تساعد المعلم في إجادته مهمته وفي نفس الوقت تظهر كفاءته المهنية (راشد ، 1994 ، ص 79) .

إن الإعداد والتربوي أمر ضروري للمعلمين ، فمن المعروف أن قلة عدد المعلمين من ناحية وضعف مؤهلاتهم العملية والتربوية من ناحية أخرى تعتبران من أصعب العقبات التي تعترض نجاح المدرسة الناشئة (تركي ، 1982 ، ص 390).

3. أنواع تكوين المعلم: ينقسم تكوين المعلم إلى نوعين أحدهما يقدم للمعلم قبل الالتحاق بمهنة التعليم والثاني يكون أثناء التعليم.

1.3 التكوين قبل التعليم : يطلق على هذه المرحلة التكوين الأولي، وهي صناعة أولية للمدرس كي يزاول مهنة التعليم وتتولاه مؤسسات تربوية متخصصة مثل كليات التربية، ويعد الطالب المعلم ثقافياً وعلمياً وتربوياً، فالمعد هنا مرشح أن يكون معلماً وبالتالي فبعد انقائه يمر في فترة تكوين أولي في مؤسسة خاصة، ويعتبر المعلم في هذه المرحلة متربصاً لازال لم يكتسب بعد صفة المنتمي للوظيفة، وهناك برنامج محدد وآليات تنفيذه محددة من أجل الحصول على شهادة تؤهل المتكون لأن يكتسب صفة الموظف ولقد

حرصت الدولة في السنوات الأخيرة على إعطاء أهمية كبيرة للتكوين الأولي (شارف خوجة، 2011، ص123).

2.3. التكوين أثناء التعليم : أصبح الكثير من المربين ينادون بضرورة الاستمرار في تزويد المعلمين بالثقافة التربوية حتى وهم يزولون مهنة التعليم بالفعل في المدارس، وعدم الاكتفاء بتكوينهم المهني السابق لمباشرتهم لعملية التعليم (تركي، 1982، ص 391)، وهذا راجع لعدة اعتبارات منها : أن معظم المدرسين يلتحقون بمهنة التعليم بعد إعداد بسيط، وهذه المدة في الإعداد ضئيلة لا تحقق المطلوب منها من أجل ذلك لا بد من تكملة هذه الثقافة التربوية أثناء القيام بالتعليم على أن هذا الأمر لا يقتصر على المدرسين الذين قصرت مدة إعدادهم قبل امتهان المهنة فحس، بل ينطبق أيضا على من طالت مدة إعدادهم ، فالإعداد الكامل للمدرس قبل امتهان المهنة يكاد يكون مستحيلا.

إن إعداد المدرسين وهم في التعليم أمر ضروري جدا، ذلك أن الكفاءة المهنية لا يمكن أن تبقى راكدة، فنظريات التربية والتعليم مثلها مثل أي مهنة أخرى تتقدم سريعا، فعنصر التجريب والاستقصاء في أمور التربية والتعليم يزودنا بطرق جديدة، لذلك يجب على المعلم أن يلم بهذه الآراء الجديدة ويقاؤه دون إلمام بها يجعله جاهلا جامدا (عبد العزيز صالح وعبد العزيز عبد المجيد، د س، ص ص 418-419).

ويمكننا متابعة إعداد المعلم وهو في المهنة باتخاذ عدة وسائل تساعد المعلم على التقدم في مهنته

وهو قائم بها أو يباشرها بالفعل ومنها:

- ✓ القراءة (وهناك آلاف الكتب تطبع سنويا _ مجلات _ نشرات..... الخ).
- ✓ الديمقراطية في الإشراف.
- ✓ زيارة المدارس الراقية للإطلاع على طرق التعليم بها.
- ✓ زيارة الدول الأجنبية لمعرفة تطور أساليب التعليم عندها.
- ✓ الدراسات التكميلية التي يتلقاها.

4-خصائص معلم التعليم الابتدائي:

1.4. الخصائص الجسمية: وتشمل:

- سلامة الحواس: البصر، السمع، اللمس، الذوق، الشم.
- سلامة جسده: العور، النطق، العرج، البتر، الحذب.
- سلامة مظهره: هيئته العامة، انسجام ألوان ثيابه، مشيته، النظافة... إلخ (أبو شعيرة، 2008، ص 260).

2.4. الخصائص العقلية والمعرفية: المعلمون سواء منهم في المدارس الأولية والرياض أو في المعاهد

العالية يجب أن يكونوا على مقدار من الذكاء، وعلى هذا فالخصائص المطلوبة:

- **الذكاء:** فالمعلم لا بد أن يصل إلى مستوى خاص من التحصيل العلمي وهو مستوى لا يمكن بلوغه في

المواد المدرسية المختلفة بدون ذكاء، والمدرس على صلة دائمة بالتلاميذ ومشكلاتهم فلا بد من التصرف

الحكيم والقدرة على حل المشكلات وأنى يكون له ذلك إن لم يكن ذكياً

- **الإلمام بمادته وبما** يجد فيها من نظريات، فضعف المعلم في مادته يجعله يقصر في تحصيل التلاميذ

لها ويعرضهم للخطأ (عبد العزيز صالح وعبد العزيز عبد المجيد، د.س، ص 160).

- **القدرة على التعبير (الطلاقة) :** ويكون ذلك بقدرة المعلم على توصيل ما يريد توصيله من المادة

الدراسية المقررة للتلاميذ.

_ **القدرة على المواءمة** بين نقل الأفكار الواجب إعطاؤها والمستوى العقلي للتلاميذ، أي مواءمة المواضيع

المعطاة ومتوسط عمر التلاميذ العقلي (ناصر، 2004، ص ص 95-96).

- **الإلمام بقواعد التدريس** المناسبة للتلميذ وللمادة، فليست معرفة المعلم بالمادة وبنفسية التلاميذ كافية

لنجاحه في مهمته، ولكن لا بد أن يعرف طريقة التطبيق ولهذه المعرفة أصول وقواعد تدرس في معاهد

المعلمين، ويمرن الطلبة بمقتضاها في المدارس حتى يتعلموا كيفية تطبيقها (عبد العزيز صالح وعبد العزيز

عبد المجيد، د س، ص 161).

3.4. الخصائص الشخصية: هناك صفات شخصية تؤثر في عطاء المعلم وفي عملية التدريس كذلك

ونتيجة للدراسات العديدة التي أجريت بهذا الصدد (الصفات الشخصية للمعلم) تبين أن المعلم صاحب

الشخصية الجيدة والمحبوبة من التلاميذ يتصف بالصفات التالية :

- صفات تتعلق بموضوع التدريس وتتضمن الوضوح والمهارة في التدريس ومتابعة كل جديد في الموضوع .

- صفات تتعلق بتعامله مع تلاميذه وذلك أن يكون لديه الاهتمام بمشاعر التلاميذ، يستثير عقولهم للبحث

والتفكير، يتجاوب مع التلاميذ و يتفاعل مع قدراتهم واستعداداتهم (ناصر، 2004، ص 96).

4.4. الخصائص المزاجية : وتتمثل في :

- الانضباط في السلوك فالمعلم هو القدوة الصالحة والمثال المحتذى به .

- الالتزام بالأداء .

- السعي لانجاز الأهداف بالصبر والعمل الدؤوب .

- المرونة في التطبيق مما يولد حيوية ونشاط وفعالية (أبو شعيرة، 2008، ص 260).

- ويرى محسن عطية (2010) أن المعلم الجيد هو الذي يتميز بالجودة والنوعية في أدائه و شخصيته ومعتقداته و أساليبه في التعلم فضلا عن تميزه بالآتي:
- الحيوية والنشاط والمرونة.
 - التعاون والرغبة في العمل مع الفريق.
 - المعرفة الواسعة الدقيقة بالمادة التي يدرسها.
 - المعرفة التامة بالموصفات التي تسعى إليها المؤسسة التعليمية والعمل على تحقيقها.
 - الإلمام بثقافة الجودة والإطلاع على كل ما هو جديد في مجال عمله.
 - القدرة العالية على التعامل مع تكنولوجيا المعلومات والاتصال وما هو جديد في مجال الاقتصاد المعرفي:
 - التفاعل الايجابي مع الطلبة .
 - التجديد في الأداء والمبادرة في المقترحات.
 - الموضوعية والدقة في العمل.
 - الحرص على استثمار الوقت.
 - التحمس والاندفاع للعمل.
 - العدل في أحكامه على جهود التلاميذ.
 - القدرة على تشخيص احتياجات التلاميذ ورغباتهم، وحل مشاكلهم.
 - القدرة على التخطيط للعمل وحل المشكلات.
 - الإيمان بمبدأ التعليم والتعلم العميق.
 - رحابة صدره في تقبل النقد والعمل على تطوير قدراته و تحسينها(عطية،2010، ص ص 137-138).

ويرى مايرز و مايرز **Myers and Myers** أن من أبرز الصفات التي ينبغي أن يتحلى بها

المعلم هي كالآتي :

- ✓ حماس واضح نحو مهنة التعليم.
- ✓ اتجاهات موجبة.
- ✓ عقلية علمية متفتحة.
- ✓ مهارات عقلية تسهل عرض الأفكار وتوصيلها إلى الآخر.
- ✓ الاهتمام و القدرة على التعامل مع الآخر (الكندري ، 2002 ، ص ص 15- 16) .

5- وظائف و أدوار المعلم : من الأمور المتفق عليها المتفق عليها أن المعلم هو الركيزة الأساسية التي يركز عليها أي نظام تعليمي لما له من أهمية ودور في العملية التعليمية ، ويرى علماء العلوم النفسية والتربوية الحديثة ضرورة تحديث دور المعلم وتطويره بما يتلاءم والتطورات الحديثة في مجال التربية والتعليم وتجاوز الدور التقليدي للمعلم المحصور في تلقين المعلومات، وهو دور لم يعد يفي بمتطلبات الحياة الحديثة لأن المعلومات أصبحت تتغير بسرعة تفوق كثيرا سرعة الإنسان على استيعابها (القذافي ، 1990 ، ص 83) ، لذلك على المعلم أن يتطور وأن يشتمل دوره على مايلي :

1.5 التنمية العلمية : وذلك عن طريق القيام بمهمة التعليم ، ونقصد بذلك الجوانب المتصلة باكتساب التلاميذ قدرا من المعارف والمعلومات والمهارات و الميول والاتجاهات والقيم المناسبة لمرحلة عمره والمرحلة الدراسية التي يمر بها (علي ، 2010 ، ص 192) .

2.5 إثارة الدافعية : على المعلم إثارة دافعية تلاميذه للتعليم ، كما أن القرارات التي يتخذها المعلم في المواقف الصعبة لها تأثير بشكل أو بآخر على دافعية التلاميذ، فعلى سبيل المثال الطريقة التي يستخدمها المعلم بوضع العلامات للتلاميذ يمكن أن تدفعهم إلى بذل المزيد من الجهود أو تؤدي إلى الإحباط (أبو جادو ، 2003 ، ص 45) .

3.5 مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، وتنمية القيم والاتجاهات والميول والاهتمامات لدى التلاميذ وكذلك ربط المدرسة بالمجتمع، وتحقيق الضوابط الأخلاقية (العاجز، 2005، ص 5).

4.5 المعلم مرشد وموجه: على المعلم أن يساعد التلميذ المستكشف على حل المشكلات التي يواجهها وإرشاده إلى كيفية اكتساب المعرفة والمهارات.

5.5 المعلم مجدد: المعلم يترجم وينقل الخبرات على مر العصور السابقة إلى عبارات لها معنى بالنسبة للتلميذ، أي أن أفكار الإنسان وأرائه يجب أن يعيد صياغتها باستمرار في قالب جديد.

6.5 المعلم ناصح أمين: كلما كان المعلم كفوفاً وفعالاً لجأ إليه التلاميذ طلباً للنصح والإرشاد، وكسب ثقته وزيادة معرفتهم وتقوية مداركهم.

ويرى الغزالي أيضا أن لا يدع المعلم من نصح المتعلم شيئا، وذلك بأن يمنعه من التشاغل بعلم خفي قبل الفراغ من الجلي، ثم ينبهه على أن الغرض بطلب العلوم التقرب من الله عز وجل دون المباحاة (أبو شعيرة ، 2008 ، ص 266) .

7.5 المسؤولية الإدارية : فلا يقتصر عمل المعلم على تفاعله مع التلاميذ داخل الفصل ، بل إنه يقوم بدور أساسي في إدارة عملية التربية بالمدرسة وخارجها ، حيث يعمل على إكساب التلاميذ الصفات السلوكية ما يحتاج إليها مجتمعنا عن طريق سعيه إلى تنظيم حياته على المبادئ الديمقراطية والحفاظ على ذاته الحضارية ، ومن هنا فإن التعاون وتحمل المسؤولية ، وإتقان العمل وحسن الإصغاء وإصدار القرارات والقدرة على التخطيط ومتابعة العمل في جماعة وغير ذلك يحتاج منا إلى ممارسة على أساس قدوة ، والعمل هو القدوة أمام أطفالنا ، و لهذا فإن دوره في الإدارة المدرسية على أساس هذه المبادئ هو نقطة بداية في تنمية مناخ الديمقراطية في مدارسنا.

8.5 الضبط المدرسي : إن حسن قيام المعلم بما هو مطلوب منه من تربية وتعليم داخل الفصل يحتاج إلى قدر مناسب من الانضباط ، ولكن لا يمكن الاعتماد على القسوة والضرب في تحقيق الانضباط ، بل إن مقدار التزام المعلم بدروسه وإتقانه مادته وحسن مظهره و المحافظة على المواعيد وابتعاده عن استخدام ألفاظ نابية ، وحسن أدبه في غير ضعف وحزمه في غير قسوة كل هذا من شأنه أن يدفع التلاميذ دفعا إلى احترامه ، ومن الاحترام ينشأ الحب ومن الحب يأتي الانضباط ، كما أن القسوة تجرح الشخصية وتؤلم نفسيا قبل أن تؤلم بدنيا وتزرع الكراهية والكذب ، وتلك مداخل مؤسفة لانحراف العلاقة بين المعلم والتلاميذ ، ومن المستحيل أن تربي شخصية سوية تماما (علي ، 2010 ، ص 199) .

ويرى بلقيس الشرعي (2005) أن أهم الأدوار التي ينبغي على المعلم أن يقوم بها تتمثل فيما يلي:
 ✓ اكتساب مهارات التعليم والتعلم مما يجعله قادرا ومتمكنا من أداء دوره وإيصال رسالته بلغة العصر ومتطلباته.

✓ تنشئة الأجيال وتوعيتها بالتطور المعرفي والتكنولوجي وتوجيهها للاستفادة من الجوانب الإيجابية وإدراك خطورة الجوانب السلبية على الهوية الثقافية.

✓ توظيف العلوم والتقنيات الحديثة لتكوين طاقات بشرية صالحة (الشرعي،2005، ص ص 190-191).
 ويؤكد عمارة (1986) أن دور المعلم يتمثل في:

- العناية بالعناصر التي تؤثر في النمو التربوي وتكثيف طاقاته تبعا لهذه العناصر وآثارها على تلاميذه.
 - استنباط قدرات الطفل واستثارة مواهبه واستعداداته، فهو المسئول على توجيه النمو بالصورة التي تخدم الصالح العام وصالح الفرد.

وعليه يجب على المعلم نفسه أن يفهم مهمته وواجباته، وأن يسعى لتزويد نفسه بكل الوسائل الممكنة ليقدم مساعدة ايجابية لتحقيق واجبات مهنته بالطريقة المثلى (عمارة، 1986، ص 376).

6- الضغط النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المعلم:

إن صحة المدرس النفسية أداة لازمة لنجاحه في عمله، فالمدرس الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة هو أقدر من غيره على قيادة تلاميذه ومعاونتهم على تحقيق تكيف سوي (زيدان، 2001، ص 265)، إلا أن طبيعة التدريس تتطلب إعمال الإمكانيات والقدرات الكبيرة عند الإنسان، فتستلزم الانتباه المستمر والتنظيم الدائم، والعيش في حالة توتر لقواه، إذ عليه مثلاً أن ينتبه لكل حركة في القسم، ويجب على كل سؤال ويحترز من الأخطاء، ضف إلى ذلك الضوضاء ومشاكسات التلاميذ، كل هذا يؤثر في طاقاته العصبية وقدرتها على التحمل، فيحصل الإرهاق وتعب الأعصاب (زيغور، 1986، ص 192).

وإن استمرت هذه الأعراض لفترات طويلة ستؤدي إلى نتائج سلبية تتضمن الاضطرابات النفسية الفيسيولوجية، الاضطرابات النفسية والاضطرابات السلوكية، حيث يتفق معظم الباحثين على أن ضغوط مهنة التدريس تكون سلبية، وتسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية التي تصاحبها انفعالات سلبية كالغضب والاكتئاب والانزعاج والقلق ولوم الذات، وأثار سلوكية وصحية وفيسيولوجية، وكذلك آثار تنظيمية مثل ضعف الأداء الوظيفي وعدم الرضا الوظيفي (المصدر وأبو كريك، 2007، ص 17).

ويؤكد عكاشة (2003) أن التحكم الزائد في الانفعالات وكبي الغضب وعدم التعبير اللفظي والحركي عن الصراعات الداخلية يؤدي إلى جهد على الجهاز العصبي، مما يؤثر على إفراز بعض الهرمونات مثل الأدرينالين، والتي تؤدي بدورها إلى زيادة ضغط الدم (عكاشة، 2003، ص 696).

وتشير معظم الدراسات إلى وجود علاقة كبيرة بين ضغوط العمل الشديدة وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم، والتي قد تؤدي إلى أمراض القلب والاضطرابات المعوية والالتهاب المفاصل، حيث أن 80% من الرجال يكونون أكثر عرضة للإصابات بالنوبات القلبية إذا ما واجهوا ضغوطاً نفسية في العمل وأن الخطر يزداد أكثر كلما تأثروا بهذه الضغوط بصورة أكبر (المصدر وأبو كريك، 2007، ص 17).

ويؤكد دوكنس (1986) في ذات السياق أن الضغوط النفسية تؤدي إلى مخاطر كبيرة وتهدد الصحة، كما أن تراكم الضغوط لفترة طويلة يؤدي إلى الاحتراق النفسي، حيث يرى هاندركنسن Hendrickson أن الاحتراق النفسي مصدر من مصادر الأخطار المهنية، وهو استجابة إلى الضغوط المزمنة بفعل العوامل التدريسية، التنظيمية، وبيئة التدريس، وتبدأ المشاعر من عدم الارتياح والاضطراب

مصحوبة بتعب، أرق، اكتئاب، إرهاق بدني، صداع، برودة و إنهاك بدني وانفعالي (طعيلي، د.س، ص70).

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة العامة بأن الشعور بضغط عمل متزايدة، يؤدي إلى شكاوى وأعراض مرضية مثل ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات النوم و الاضطرابات الحركية، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الغياب والتأثيرات السلبية على حياة الفرد العائلية والاجتماعية خارج بيئة العمل.

ويشير **موراكو وماكفادن Moraco, Mcfadden** إلى ان التأثيرات السلبية للضغوط النفسية التي يسببها العمل للمعلمين تمتد لتشمل الأعراض الجسمية مثل الأرق، القرحة المعدية، أمراض الأوعية الدموية و الصداع، والأعراض النفسية التي تتضمن الاكتئاب، القلق العام وانخفاض تقدير الذات، والأعراض السلوكية التي تشمل الغيابات، انخفاض الأداء وضعف العلاقة بالزملاء (بلعسلة، د.س، ص328).

وهكذا يمكن القول أن الضغوط المختلفة لمهنة التدريس التي يواجهها المعلم أثناء عمله لها انعكاساتها السلبية على النواحي النفسية والانفعالية والاجتماعية عليه، وقد تؤدي إلى زيادة الضيق والتوتر والقلق والإحباط لديه، كما وقد تؤدي إلى تعب وإرهاق جسدي وعصبي، كل هذا يؤثر على صحته النفسية وتوافقه، ويمنع المعلم من تحقيق التوازن والفشل في القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه (المصدر وأبو كريك، 2007، ص ص 17-18).

خلاصة:

يعتبر المعلم أهم مدخل من مدخلات العملية التربوية، وبيده تتكون ملامح شخصية التلميذ محور العملية التعليمية، فهو بذلك سيظل الركن الأساسي فيها، والمحرك الفعال في أي موقف تعليمي، وقد أصبح المعلم الآن ليس مجرد ناقل للمعلومات ومقدما للمعارف، بل مربيا للتلاميذ، مكونا لشخصياتهم ويعتمد على تكوينه في تحقيق أهداف المجتمع.

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية.

2-1 المنهج.

2-2 العينة وكيفية اختيارها.

2.3 أداة الدراسة.

2.4 حدود الدراسة.

2.5 الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب تتبع مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية، وتعتبر الإجراءات المنهجية خطوة ضرورية في البحوث العلمية فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع المعلومات والبيانات عن عينة بحثه، مع الاعتماد على بعض الخطوات للوصول إلى نتائج دقيقة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة في جمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، وتساعد على بناء أداة البحث إن كان يتطلب ذلك والتعرف على أفراد العينة أي خصائص عينة الدراسة والاطلاع على كل ما كتب حول الموضوع من دراسات سابقة وما توفرت من مراجع ومصادر وبهذا تعتبر الدراسة الاستطلاعية المرحلة التحضيرية للدراسة ، ولذلك قمنا بسلسلة من اللقاءات مع المعلمين لمعرفة مصادر الضغوط النفسية لديهم لتمكن من بناء أداة الدراسة .

1.1 كيفية بناء أداة الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وانطلاقاً من فرضيات البحث وأهدافه و ما استخلصناه من الموروث العلمي للضغط النفسي والصحة النفسية في الجانب النظري، كان لزاماً علينا اختيار أداة للوصول إلى أهداف الدراسة الحالية، بحيث تتمتع هذه الأداة بضوابط علمية، والأخذ بعين الاعتبار طبيعة العينة، ومدى تلاؤمها من حيث الخصائص مع طبيعة الدراسة و أهدافها، وبناءاً على هذا ومراعاة لطبيعة الموضوع وحجم العينة ارتأينا أن تكون أداة الدراسة على شكل استبيان والذي يعتبر من أحد الوسائل الأساسية في جمع المعلومات عن أفراد العينة .

1.1.1 إعداد الصياغة الأولية للاستبيان:

فيما يخص صياغة فقرات الاستبيان، تم الاستفادة من بعض الاستبيانات وردت في الدراسات السابقة، والاطلاع على مجموعة من الدراسات والأبحاث المنشورة، إضافة إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية حول الضغط النفسي، وبعد إجراء التعديلات عليها، وصل عدد الفقرات المتحصل عليها من المصادر السابقة (31) فقرة.

2.1.1 آراء المحكمين في صلاحية فقرات الاستبيان:

بعد إعداد فقرات الاستبيان، تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين من قسم علم النفس للتأكد من صلاحية الاستبيان ومدى توافق فقراته مع السمة المراد قياسها، وتم الاستفادة بمجموعة من الملاحظات الهامة حول ما تضمنته فقرات الاستبيان، حيث حصلت غالبية الفقرات على درجة اتفاق بين المحكمين الذين بلغ عددهم (05) أساتذة من جامعة المسيلة، مع استبعاد فقرة واحدة من فقرات الاستبيان واستبقاء (30) فقرة، ونتيجة لهذا تبين أن جميع المحكمين أيدوا صلاحية جميع الفقرات كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (01) يوضح آراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات الاستبيان

النسبة المئوية %	عدد المحكمين الموافقين على الفقرات	أرقام الفقرات
100	5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13 14-15-16-17-18-20-21-22-23-24 25-26-27-28-29-30-31
40	2	19

3.1.1 صياغة تعليمات أداة الدراسة:

تم صياغة أداة تعليمات الدراسة لغرض تعريف عينة الدراسة على الهدف من أداة الدراسة وروعي في ذلك أن تكون العبارات واضحة ومفهومة وملائمة لمستواهم، حيث تضمنت تعليمة الاستبيان البيانات الشخصية الخاصة بالمبحوثين من حيث الجنس والخبرة، وطلب من المبحوث وضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

أما بالنسبة للتعليمات فقد تم إعطاء فكرة مختصرة عن المقياس وطبيعة الفقرات التي يتكون منها، وأن الهدف من كل هذا خدمة البحث العلمي بالدرجة الأولى، وأن المعلومات الشخصية تبقى سرية بين الباحث والمبحوث.

وبعد الانتهاء من وضع جميع الخطوات لبناء الاستبيان، قمنا بعرضه على مجموعة من المعلمين ببعض ابتدائيات بلدية المسيلة، والذين بلغ عددهم (30) معلما ومعلمة.

4.1.1 كيفية تصحيح الاستبيان

ونقصد بذلك وضع درجة لاستجابة كل مبحوث على كل فقرة من فقرات الاستبيان، عن طريق وضع ثلاث بدائل للاستجابة أمام كل فقرة (دائما، أحيانا، أبدا)، وتم تحديد أوزان لهذه البدائل من (1-3).

وبهذا يمكن الحصول على درجة المعلمين على استبيان الضغط النفسي عن طريق جمع درجات كل معلم على جميع فقرات الاستبيان، وبهذه الطريقة تم تصحيح جميع الاستبيانات.

2- الدراسة الأساسية:

1.2 المنهج المستخدم: تعتمد كل دراسة على منهج يتلاءم مع طبيعة الموضوع المدروس، فالمنهج " هو الطريقة التي يسلكها الباحث في الإجابة على الأسئلة التي تثير مشكلة البحث"، أي أنه الوسيلة التي يتبعها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة (قاسم وآخرون، 2002، ص 30).

وبما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على كل باحث منهجا معين يتلاءم معها، ومع أهداف المشكلة التي يعالجها، وانطلاقا من كون الدراسة التي نقوم بها تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى المعلمين فإن ذلك يدعونا لاستخدام المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لهذه

الدراسة، حيث عرف محمد عبد الحميد محمد (2004) المنهج الوصفي الارتباطي بأنه " الطريق الذي يكشف عن العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، ويعرف بأنها الدراسة التي تهدف إلى تقرير العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وتحديد قدر هذه العلاقة واتجاهها" (محمد، 2004، ص 199).

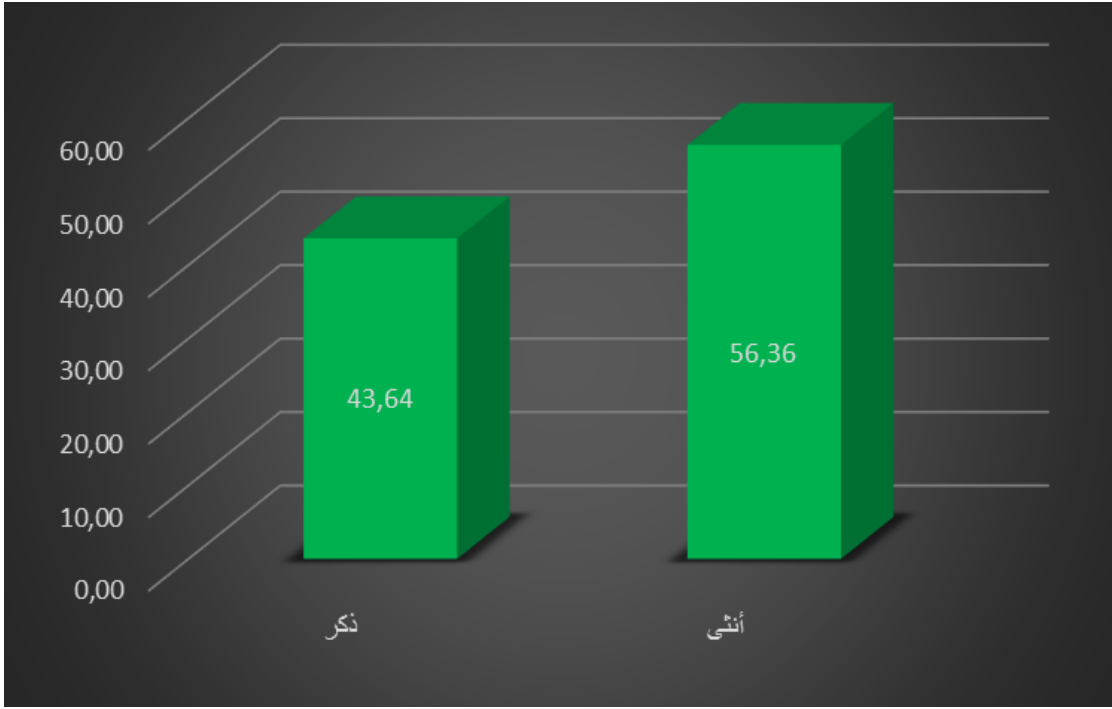
2.2 العينة وكيفية اختيارها: هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي (عبيدات وآخرون، 1999، ص 84).

وفي بحثنا كان المجتمع الأصلي معلمي المرحلة الابتدائية ببلدية المسيلة الذين قدر عددهم بـ 1101 معلما ومعلمة في التعليم الابتدائي، وقد تم تحديد العينة بنسبة 10% وهي نسبة ملائمة للبحث وممثلة للمجتمع الأصلي، وقد تم اختيار عينة عشوائية بسيطة وفيها يختار أفراد العينة بشكل عشوائي بحيث يعطى لكل فرد نفس الفرصة التي تعطى لغيره عند الاختيار، وهنا يكون لكل فرد من الأفراد فرصة متكافئة في الاختيار (إبراهيم، 2000، ص 161).

وفي هذا الإطار تم اختيار عينة مكونة من 110 معلما ومعلمة، وهو ما يوضحه الجدول رقم (03) من خلال خصائص العينة.

الجدول رقم (03) يوضح خصائص العينة حسب الجنس

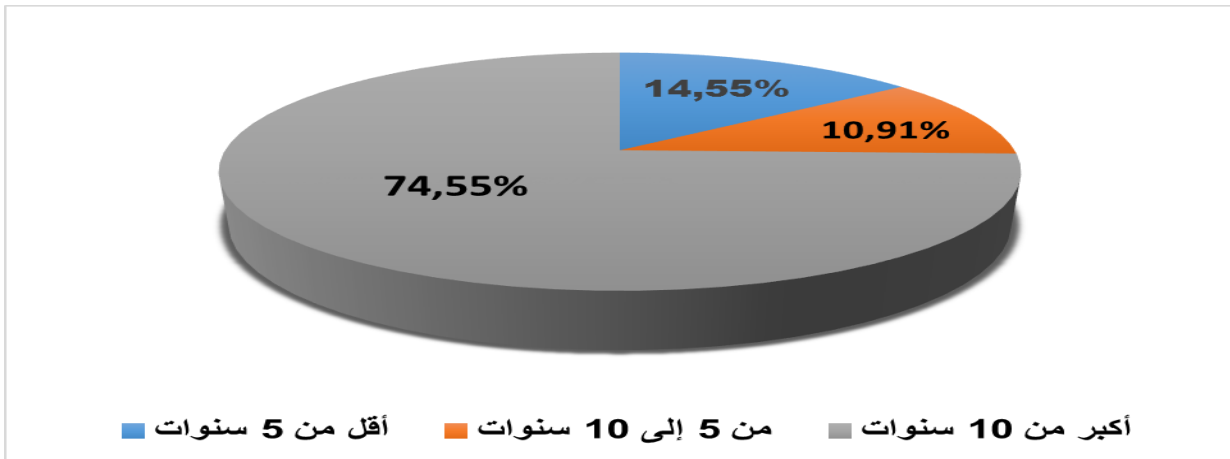
النسبة المئوية %	العدد	الجنس
43.64	48	ذكر
56.36	62	أنثى
100	110	المجموع



الشكل رقم (01) يوضح خصائص العينة حسب الجنس

الجدول رقم (04) يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة

النسبة المئوية %	العدد	الخبرة
14.55	16	أقل من 5 سنوات
10.91	12	من 5 إلى 10 سنوات
74.54	82	أكثر من 10 سنوات
100	110	المجموع



الشكل رقم (02) يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة

3.2 أداة الدراسة: تعتبر أدوات الدراسة من الوسائل المهمة في جمع البيانات والمعلومات لتمكن الباحث من معالجة الظواهر قيد الدراسة والوصول إلى الحقائق والأهداف المطلوبة، ومن بين هذه الأدوات:

1.3.2 الاستبيان: يتكون الاستبيان من 30 بنداً تعالج أغلبية جوانب البحث، وكل بند من البنود ثلاث بدائل يختار المستجيب منها الإجابة التي يراها مناسبة، وتقدير استجابات البدائل الثلاثة موضحة كالتالي:

_ **البديل الأول (دائماً):** يقدر بـ 3 درجات ويشير إلى الدرجة المرتفعة التي يحصل المبحوث من إجابته على العبارة.

_ **البديل الثاني (أحياناً):** يقدر بـ 2 درجات ويشير إلى الدرجة المتوسطة التي يحصل المبحوث من إجابته على العبارة.

_ **البديل الثالث (أبداً):** يقدر بـ 1 درجة ويشير إلى الدرجة المنخفضة التي يحصل المبحوث من إجابته على العبارة.

1.1.3.2 الخصائص السيكومترية للاستبيان:

1.1.1.3.2 الثبات: يقصد بالثبات مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة (معمرية، 2007، ص 167)، فالثبات يعني الدقة والاتساق في القياس (علام، 2000، ص 131).

وهناك عدة طرق للتأكد من ثبات الاختبار من بينها:

- **ألفا كرونباخ:** وتعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار، وهي من أكثر المعادلات استخداماً (سعد، 1998، ص 169).

- **طريقة التجزئة النصفية:** في هذه الطريقة يطبق الاختبار كاملاً على نفس مجموعة الأفراد، ثم تقسم الإجابات بعد ذلك إلى نصفين جزء يحتوي على الأسئلة الفردية وجزء يحتوي على الأسئلة الزوجية ويتم حساب معامل الارتباط بينهما باستخدام معامل الارتباط بيرسون (عباس، 1996، ص 24) وفي هذه الحالة

نحصل على معامل نصف الاختبار، وعليه يمكن تعديل هذا المعامل للحصول على ثبات الاختبار ككل باستخدام معادلة سبيرمان براون.

- **معادلة جيتمان:** تعتمد هذه الطريقة على تباين درجات النصف الأول ودرجات النصف الثاني، وتباين الاختبار.

تم كل ذلك بعد تطبيق الاستبيان على عينة تكونت من (30) فردا تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع الدراسة وروعي في اختيار هذه العينة عدد من الشروط، هذا ما يجعلها تشبه العينة الأساسية للدراسة من حيث المتغيرات المراد دراستها (الجنس، الخبرة) وتم الحصول على معامل الثبات كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح قيم معامل ثبات الاستبيان ببعض الطرق.

الطريقة	حجم العينة	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية	30	0.86
معادلة جيتمان	30	0.83
الفا كرونباخ	30	0.82

2.1.1.3.2 الصدق: يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه (عيسوي، 1999، ص45)، أي أن يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه فالمقياس الذي أعد لقياس سمة سيكولوجية معينة يكون مقياسا صادقا بمدى ما يقيس الاختبار هذه السمة التي صمم الاختبار من أجل قياسها، فالصدق يتناول العلاقة الأساسية بين المفهوم الذي نريد أن نقيسه والرائز أو بين السمة والرائز الذي يهدف إلى قياسها (عباس، 1996، ص ص 22-23).

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة كما أشرنا سابقا على صدق المحكمين حيث تم عرض الصورة المبدئية للاستبيان على مجموعة من أساتذة جامعيين في التخصص وكان عددهم (5)، للحكم على مدى ملائمة البنود ووضوح التعليمات والصياغة اللغوية ومناسبة البدائل، وقياس محتوى البنود لموضوع الدراسة _ الضغط النفسي وعلاقته بالصحة النفسية _ والعبارات المكررة، وبعد الحصول على جميع الملاحظات

التي قدمت من طرف المحكمين، قمنا بتعديل الاستبيان من حيث الصياغة وحذفت بعض الفقرات ليصبح بصورته النهائية.

وقد استخدمنا طريقة أخرى لقياس الصدق هي الصدق الذاتي، وهو في الحقيقة يمثل العلاقة بين الصدق والثبات، حيث أن معامل الصدق يساوي جذر الثبات (معمرية، 2007، ص 164)، وبما أن معامل ثبات الاستبيان الذي تم الحصول عليه عن طريق التجزئة النصفية يساوي (0.86) فإن معامل الصدق الذاتي يساوي (0.93)، ونتيجة لذلك يمكننا أن نعتبر معامل ثبات بنود الاستبيان معاملا لصدق بنوده.

بالإضافة إلى صدق المحكمين والصدق الذاتي قمنا بحساب صدق المقياس إحصائيا اعتمادا على طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، وتعتمد هذه الطريقة على ترتيب الدرجات تنازليا أو تصاعديا وأخذ نسبة 27 % من الدرجات العليا والدنيا، ثم استخدام اختبار ت للدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (معمرية، 2007، ص 158)، للحكم على صدق الاستبيان، وقد طبق الاستبيان على عينة قوامها 30 معلما، وبعد الحصول على درجات الأفراد وترتيبها تم أخذ نسبة 27 % واستخدام اختبار ت فكانت قيمة ت المحسوبة (6.30) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي وجود فروق، وهذا يعني أن الاستبيان قادر على قياس الفروق وبالتالي صدق الاختبار، والجدول التالي يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (06) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الضغط النفسي عند المعلمين.

العينة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة العليا	8	62.75	10.75	6.30	14	0.01	دال
المجموعة الدنيا	8	37.50	3.58				

2.3.2 مقياس الصحة النفسية: المقياس وضعه الدكتور صلاح فؤاد مكاوي مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس بمصر، ويتكون من 56 بندا.

وتم إعداد هذا المقياس بعد الاطلاع على التراث السيكولوجي النظري المرتبط بمجال الصحة النفسية، وأيضا المقاييس والاختبارات التي تهتم بمعايير الصحة النفسية، وقد تم أيضا إعداد استفتاء مفتوح

طبق على عينة استطلاعية (280) من أجل التعرف على وجهة نظرهم على الأبعاد المختلفة للصحة النفسية، وقد تمثلت أبعاد هذا المقياس في: السعادة في الحياة، الرضا عن الذات، الرضا المهني، الخلو النسبي من الأعراض المرضية، وجود معنى في الحياة، الأمن النفسي، الأمن الاقتصادي، إلخ (فضيل دليو، 2011، ص7).

وهذا المقياس يستخدم للتعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار زمنية مختلفة (18-55 عاما فأكثر)، وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة: منخفض-متوسط-مرتفع لدى شرائح عمرية مختلفة، وأيضا لدى الجنسين، بحيث إذا ما طبق المقياس على أي شريحة عمرية، وبتحديد الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص يمكن التعرف على مستوى الصحة النفسية المقابل لهذه الدرجة (بن حمودة، 2006، ص8).

• **مفتاح المقياس:** لتصحيح مقياس الصحة النفسية يتم تقدير كل عبارة من عبارات المقياس، حيث تأخذ هذه العبارات استجابة ثلاثية (أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق)، وذلك للاستجابة الموجبة، وتكون العكس للاستجابة السالبة كما هو موضح في الجدولين:

الجدول رقم (07) يوضح الاستجابات الثلاثية على مقياس الصحة النفسية

الدرجة في حالة العبارات السالبة	الاختيار	الدرجة في حالة العبارات الموجبة
3	أوافق	1
2	أوافق إلى حد ما	2
1	لا أوافق	3

الجدول رقم (08) يوضح العبارات الموجبة والعبارات السالبة على مقياس الصحة النفسية

العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه
01	+	15	-	29	-	43	-

+	44	+	30	+	16	+	02
+	45	+	31	-	17	+	03
-	46	-	32	-	18	-	04
+	47	-	33	-	19	+	05
+	48	-	34	+	20	+	06
-	49	-	35	+	21	-	07
-	50	-	36	-	22	-	08
-	51	-	37	-	23	+	09
+	52	+	38	+	24	-	10
-	53	+	39	+	25	-	11
-	54	-	40	+	26	+	12
-	55	-	41	-	27	+	13
-	56	-	42	-	28	-	14

1.2.3.2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

1.1.2.3.2 الثبات: تم حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار، وذلك بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول على عينة النقنن، حيث بلغ (0.239)، وللتأكد من ثبات المقياس أيضا تم استخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.78)، وهي جميعها

نسب دالة عند 0.01، وبالتالي أكدت نتائج هذه العمليات أن مقياس النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات وأنه قابل للتطبيق (فضيل دليو، 2011، ص8).

2.1.2.3.2 الصدق: للتأكد من أن المقياس صادق فيما يقيسه استخدم الباحث طريقة الصدق التلازمي وذلك بتطبيق المقياس على عينة التقنن، وتطبيق مقياس جودة الصحة النفسية الذي أعده مصطفى الشراقوي (1999)، وقد دلت نتائج الصدق التلازمي على وجود ارتباط دال إحصائياً عند 0.01 بين درجات أفراد عينة التقنن في مقياس الصحة النفسية وبين درجاتهم في مقياس جودة الصحة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين 0.227، وهذه النتيجة كذلك تؤكد صدق مقياس الصحة النفسية.

ومن الطرق التي استعملت في التأكد من صدق مقياس الصحة النفسية الصدق العاملي، حيث أسفرت نتائج التحليل العاملي من الرتبة الثانية لمفردات المقياس بعد عمليتي الإسقاط والتدوير المتعامد عن ثمانية عوامل، استوعبت في جملتها نسبة من التباين المستقطب قدره (80.5 بالمئة)، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التقنن، وتحليل المصفوفة العاملية لمفردات المقياس أمكن الحصول على ثمانية عوامل (ملوكة، 2013، ص138).

ويمكن اعتبار هذه العوامل مقاييس منفصلة لقياس كل من: السعادة في الحياة، الرضا عن الذات رضا الآخرين، الرضا المهني، الخلو النسبي من الأعراض المرضية، وجود معنى في الحياة، الأمن النفسي الأمن الاقتصادي، والتي في مجملها تعبر عن الصحة النفسية لدى الفرد (ملوكة، 2013، ص139).

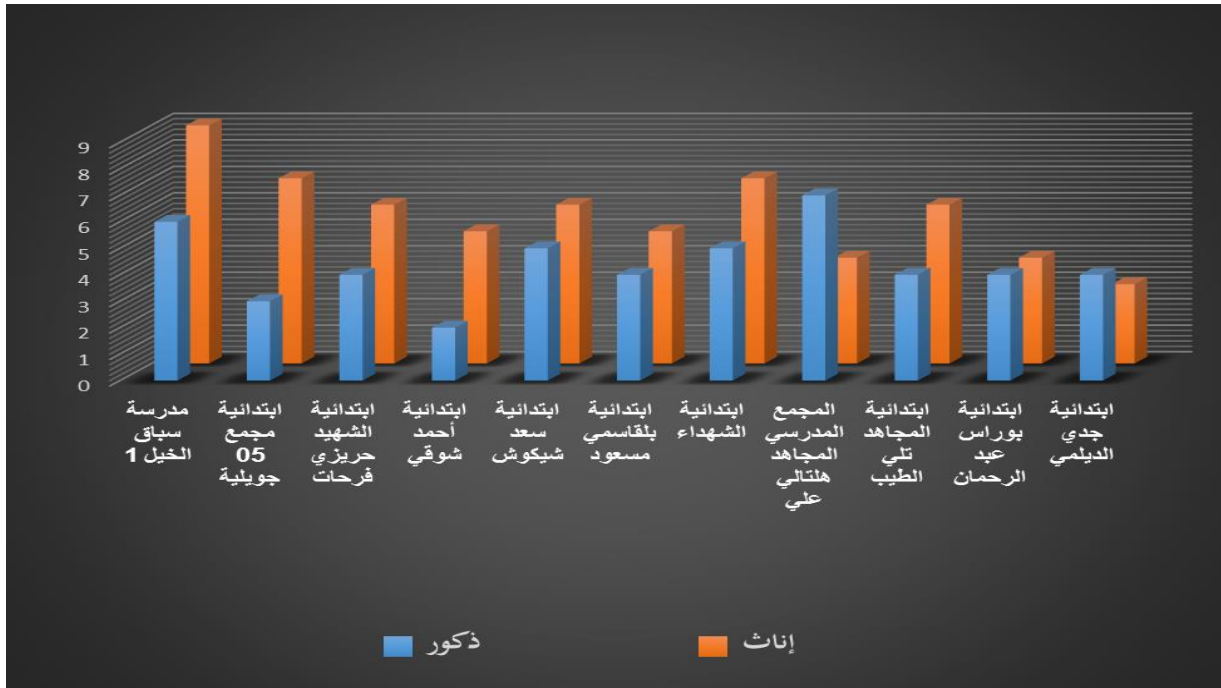
4.2 حدود الدراسة:

1.4.2 الحدود المكانية: أجريت الدراسة الميدانية لموضوع الضغط النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ببلدية المسيلة على (11) ابتدائية من مجموع 71 ابتدائية موزعة كما في الجدول:

الجدول رقم (09) يوضح توزيع العينة حسب ابتدائيات مجال الدراسة.

الرقم	الابتدائية	عدد الذكور	عدد الإناث
01	مدرسة سباق الخيل 1	06	09
02	ابتدائية مجمع 05 جويلية	03	07
03	ابتدائية الشهيد حريزي فرحات	04	06

05	02	ابتدائية أحمد شوقي	04
06	05	ابتدائية سعد شيكوش	05
05	04	ابتدائية بلقاسمي مسعود	06
07	05	ابتدائية الشهداء	07
04	07	المجمع المدرسي المجاهد هلتالي علي	08
06	04	ابتدائية المجاهد تلي الطيب	09
04	04	ابتدائية بوراس عبد الرحمان	10
03	04	ابتدائية جدي الديلمي	11
62	48	المجموع	



الشكل رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المجال المكاني للدراسة.

2.4.2 الحدود الزمنية: إن الدراسة الميدانية تتم بعد إعداد الجانب النظري، وكانت الانطلاقة الميدانية يوم 10 مارس 2015 أين بدأنا بتوزيع الاستبيانات، واستمرت العملية إلى غاية 18 مارس 2015 كآخر محطة لجمع الاستبيانات.

3.4.2 الحدود البشرية: تمثلت في معلمي المرحلة الابتدائية، حيث بلغ عددهم (110) معلما ومعلمة حيث قدر عدد الإناث بـ(62) وعدد الذكور بـ(48).

4.4.2 الحدود الموضوعية: وتتمثل في:

■ المتغير المستقل: ويتمثل في الضغط النفسي.

■ المتغير التابع: يتمثل في الصحة النفسية.

5.2 الأساليب الإحصائية: في هذا الإطار قمنا باستخدام مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وكذا الفروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من الضغط النفسي والصحة النفسية تبعا لمتغيري الجنس والخبرة، حيث تم الاعتماد على آخر نسخة من برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 22).

وفي ضوء فرضيات بحثنا هذا تم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون: طبق هذا القانون لمعالجة البيانات الإحصائية لمتغيرات الدراسة من أجل التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

$$R_p = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

- معادلة سبيرمان براون لتصحيح معامل ثبات الاختبار وذلك عند استخدام التجزئة النصفية، حيث:

ر: معامل الارتباط الكلي.

□ ر: معامل الارتباط بين نصفي الاختبار.

$$r = \frac{r_{x2}}{r_{+1}}$$

- النسبة المئوية: لتحديد خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس والخبرة.

$$\% = \frac{ك \times 100}{ن}$$

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{-الصدق الذاتي -}$$

-اختبار ت:

$$ت = \sqrt{\frac{2م - 1م}{\frac{ع^2}{2ن} + \frac{ع^2}{1ن}}}$$

-الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{ن}}$$

- صدق المقارنة الطرفية.

- معامل ألفا كرونباخ: لقياس ثبات أداة الدراسة.

- معامل جيتمان لحساب ثبات الاستبان الخاص بالضغوط النفسية عند المعلمين.

- معامل تحليل التباين الأحادي ONE WAY ANOVA لحساب الفروق في حالة أكثر من متغيرين

وهنا تم حساب الفروق في كل من الضغط النفسي والصحة النفسية حسب مغير الخبرة.

خلاصة:

حتى يستطيع الباحث تحقيق أهدافه المرجوة من وراء بحثه، يتطلب الأمر إتباع خطوات منهجية متسلسلة ومضبوطة، وهذا ما تم تناوله في هذا الفصل، حيث تم عرض عينة ومنهج البحث وكذلك أداة الدراسة وصولاً إلى الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، التي نستطيع من خلالها الوصول إلى النتائج وتحليلها.

الفصل السادس:

عرض وتحليل مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة

- تمهيد.

1- عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.

1.1 الفرضية الرئيسية.

2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية.

1.2.1 الفرضية الجزئية الأولى.

2.2.1 الفرضية الجزئية الثانية.

3.2.1 الفرضية الجزئية الثالثة.

4.2.1 الفرضية الجزئية الرابعة.

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.

1.2 الفرضية الرئيسية.

2.2 عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية.

1.2.2 الفرضية الجزئية الأولى.

2.2.2 الفرضية الجزئية الثانية.

3.2.2 الفرضية الجزئية الثالثة.

4.2.2 الفرضية الجزئية الرابعة.

تمهيد:

تكتسي عملية عرض النتائج وتوضيحها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية والتي سنحاول فيما يلي من خلال هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانيا بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1- عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

1-1 الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الرئيسية على أنه " توجد علاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الضغط النفسي ودرجات الصحة النفسية لدى المعلمين، وتم الحصول على قيمة معامل بيرسون كما هي موضحة في الجدول:

جدول رقم (10) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة.

العينة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
110	$R_p = - 0.37^{**}$	0.01	دالة

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بلغت 0.37^{**} ، وهو ما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.37) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وهذه العلاقة الارتباطية هي علاقة سالبة وتعني أنه كلما زاد الضغط النفسي انخفض مستوى الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وكلما قل الضغط النفسي ارتفع مستوى الصحة النفسية عند المعلمين.

وبالتالي نقول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية:

1-2-1 الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار (ت) T.TEST لمعرفة الفروق بين أفراد العينة حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)، وهو ما يوضحه الجدول رقم (11).

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة Sig. (2-tailed)
ذكور	48	64.75	17.26	-0.32	108	0.75	غير دال
إناث	62	65.79	16.566				

من اختبار ليفين (Leven's test) فقد تم حساب $F = 0.618$ ومستوى دلالة $sig = 0.43$ وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، وهو ما يبين أن تباين العينتين متساوي، وبالتالي نستخدم قيمة (ت) في حالة التجانس، حيث بلغت قيمة $T = -0.321$ بمستوى دلالة 0.75 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

إذن لا توجد فروق بين أفراد العينة في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس، وبالتالي عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

1-2-2 الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة".

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب تحليل التباين ONE WAY ANOVA لقياس الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في الجدول رقم (12):

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الضغط النفسي تبعا لمتغير الخبرة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	الفروق
بين المجموعات	109.998	02	54.999	0.192	0.826	لا توجد فروق
داخل المجموعات	30654.557	107	286.491			
المجموع	30764.555	109				

يتبين من خلال الجدول رقم (12)، أن قيمة F بلغت (0.192) عند مستوى الدلالة (0.826) وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهو ما يعكس عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المعلمين بحسب سنوات الخبرة، مما يدل على عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية، القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التي تعزى لمتغير الخبرة لم تتحقق.

إذن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

1-2-3 الفرضية الجزئية الثالثة :

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار (ت) T.TEST لقياس الفروق بين أفراد العينة في الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (13):

الجدول رقم (13) يوضح نتائج الفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة Sig. (2-tailed)
ذكور	48	85.02	14.46	-1.62	108	0.11	غير دال
إناث	62	89.37	13.56				

من اختبار ليفين (Leven's test) فقد تم حساب $F = 0.455$ ومستوى دلالة $sig = 0.50$ وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، وهو ما يبين أن تباين العينتين متساوي، وبالتالي نستخدم قيمة (ت) في حالة التجانس، حيث بلغت قيمة $T = -1.62$ بمستوى دلالة 0.11 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في الصحة النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس، ونرفض الفرض البديل القائم بوجود فروق.

إذن لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، وهو ما يعني عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

4-2-1. الفرضية الجزئية الرابعة :

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة".

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب تحليل التباين ONE WAY ANOVA لقياس الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في الجدول رقم (14):

الجدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	الفروق
بين المجموعات	92.613	2	46.307	0.231	0.794	لا توجد فروق
داخل المجموعات	21476.805	107	200.718			
المجموع	21569.418	109				

يتبين من خلال الجدول رقم (14)، أن قيمة F بلغت (0.231) عند مستوى الدلالة (0.794) وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية لدى المعلمين بحسب سنوات الخبرة، مما يدل على عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية، القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التي تعزى لمتغير الخبرة لم تتحقق.

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

تعرضنا في الجزء السابق لنتائج الدراسة الحالية ومناقشتها في ضوء فروضها الخمسة، وسنحاول الآن أن نقدم بعض الدلالات التي تفسر هذه النتائج المتوصل إليها، ومناقشتها من خلال ما يلي:

➤ الإطار النظري للدراسة.

➤ مدى تقارب نتائج الدراسة الحالية مع ما كشفت عنه الدراسات السابقة في هذا المجال.

➤ أهم ما تثيره هذه النتائج من تساؤلات تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة.

1.2 الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

أسفرت نتيجة الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، حيث بلغ معامل الارتباط - 0.37 وهو دال عند مستوى دلالة 0.01، وهذا يعني تحقق الفرضية الرئيسية، وهو ما أكدته العديد من الدراسات التي بذلها

الباحثون من أجل التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية بمختلف مصادرها والصحة النفسية على تنوع مظاهرها، حيث اتفقت دراستنا مع نتائج دراسات كل من (مشيرة اليوسفي 1990)، (عزت عبد الحميد 1996)، (عباس إبراهيم متولي 2000)، (عبد العظيم المصدر و باسم أبو كريك 2007) والتي أشارت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين ضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية للمعلمين.

واتفقت دراستنا مع ما ذهب إليه الشافعي فقد أشار بأن مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنة التدريس التي يتعرضون لها، فإن كانت هذه الضغوط التي يتعرضون لها في أدنى مستوياتها فإن ذلك ينعكس إيجاباً على نفسياتهم، أما إذا كانت هذه الضغوط التي يتعرضون لها في مستويات عالية فإن ذلك ينعكس سلباً على نفسياتهم ويجعلهم يفرون من مهنة التدريس، ويذكر كل من طلعت منصور وفيولا الببلاوي بأن الضغوط المهنية قد تمثل عاملاً هاماً يسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسدية.

في حين اختلفت دراستنا هذه مع ما توصلت إليه نتائج دراسة محمد الوشلي (2003) التي أكدت على عدم وجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى المعلمين، وكذا دراسة (لطيفة 2001) التي أكدت على وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والضغوط النفسية.

وفي اعتقادنا أن هذه النتيجة منطقية وتتسجم مع التراث العلمي والسيكولوجي للضغوط النفسية والصحة النفسية لدى فئة المعلمين، لأن هذا يعكس أن المعلمين ذوي الضغوط النفسية يقابلها نقصان في درجة الصحة النفسية والعكس صحيح.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول أن المعلمين الذين يعملون في هذه المهنة الإنسانية يواجهون ويتعرضون للعديد من الضغوط النفسية، وهو ما يؤثر بشكل سلبي على نفسياتهم وأدائهم ومشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو مهنتهم ونحو أفراد أسرهم أيضاً، وهذه الظاهرة يسميها البعض الإنهاك النفسي أو الاحتراق النفسي، والتي يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة المعلمين على التكيف مع عملهم وصولاً إلى تحسين صحتهم النفسية وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه.

كما نرى أنه من الطبيعي أن ينخفض مستوى الصحة النفسية عند المعلم كلما زادت الضغوط النفسية على اختلاف مصادرها، وذلك لأن تعرض المعلم لمثل هذه المستويات العالية من الضغوط يؤثر لا محالة على صحته النفسية ومزاجه وأنشطته المختلفة، وهو ما قد يخلق عنده حالة من عدم الاتزان وزيادة التوتر وبالتالي يكون عرضة لأشكال عديدة من مظاهر سوء التكيف وسوء التوافق الاجتماعي كما وقد يكون عرضة

للإصابة ببعض الاضطرابات الانفعالية مثل القلق والعدوان وزيادة العصبية والاكتئاب، ومن ثم الشعور بالفشل والعجز، الأمر الذي يترك تأثيرا سلبيا عليه وعلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية داخل المدرسة وخارجها، وهذا ما يفسر العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية للمعلمين.

2.2 الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.

خلصت نتائج الفرضية الجزئية الأولى لدراستنا هذه إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس من الذكور والإناث، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (يوسف عبد الفتاح 1999م) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية الخاصة بالتدريس وفي الدرجة الكلية للضغوط بصفة عامة، كما أنها اتفقت مع دراسة (البوازدة 2011) التي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس.

في حين لا تتفق نتائج دراستنا مع دراسة (فوزي عادل المساعيد 1993) الذي أكد على وجود فرق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمصدر الضغط النفسي ولصالح الإناث، كما أن هذه النتائج المتوصل إليها تختلف أيضا مع دراسة (Lang ford 1987) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الضغوط عند الإناث كان 43% وعند الذكور كان 40% بمعنى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور، كما نلاحظ أيضا اختلاف نتائج دراستنا هذه مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (بن علي 2001) التي خلصت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الضغط المهني والتوافق بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما أكدت دراسة (نضال عواد ثابت، 2003) وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي لصالح المعلمين الذكور، وهو ما ذهبت إليه نتائج دراسة (عباس إبراهيم متولي، 2000) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، (دراسة طلافحة 2013) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

وفي اعتقادنا فإن سبب الاختلاف بين ما توصلنا إليه في نتائجنا مع نتائج الدراسات السابقة يرجع إلى اختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية بين مجتمع الدراسة الذي أجرينا فيه البحث وبين مجتمع الدراسة الذي وضعت فيه الدراسات السابقة، هذا من جهة ومن جهة أخرى أدوات القياس المطبقة في الدراسة من

استبيانات ومقاييس، ضف إلى ذلك التطور التكنولوجي الحاصل وكذا تحرر المرأة التي أصبحت تنافس الرجل في كل المهن التي يشغلها، حيث أنها أصبحت تمارس العديد من المسؤوليات مثلها الرجل وبالتالي فهي معرضة للضغوط النفسية بشتى أنواعها مثله.

كما يمكن إرجاع ذلك إلى كون المعلمين ذكورا وإناثا لا يختلفون في تعرضهم للضغوط النفسية كون أن المرأة أصبحت تحتل مكانة هامة في المجتمع الجزائري، وأصبحت تحتل مناصب المسؤولية التي كانت في وقت ما حكرًا على الرجل وحده، كما أن الفروق بين الجنسين أصبحت تتلاشى وربما يرجع ذلك إلى اختفاء النظرة إلى الكائن البشري كونه ذكرا أم أنثى فكلاهما يتلقيان نفس المعاملة والرعاية مما ضيق الفروق بينهما.

3.2 الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة.

خلصت نتائج الفرضية الجزئية الثانية لدراستنا هذه إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير الخبرة، وهو ما يتفق مع نتائج دراسات كل من (محمد الشبراوي 2005) (حسين 1994)، (عبد العظيم المصدر وباسم أبو كريك المصدر 2007)، والتي أظهرت عدم وجود فروق في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغير الخبرة.

في حين أن نتائج دراستنا هذه اختلفت مع كل من دراسات (السمادوني 1993)، (فاربر 1994) التي أكدت على وجود فروق بين المعلمين في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة ولصالح الأقل خبرة، كما أن دراسة (بخيت 1994) أظهرت أن المعلمين الأكثر خبرة لهم مستوى أكثر من الضغوط النفسية مقارنة مع المعلمين الأقل خبرة، كما أثبتت دراسة كل من (Loiselle Jean, Royer Nicole 2001) أن الأساتذة ذوي الخبرة الطويلة أكثر من 16 سنة في ميدان التعليم سجلت لديهم نسبة مرتفعة من الضغط. (دراسة طلافحة 2013) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل لصالح المعلمين ذوي الخبرة المتوسطة أي من (5-10) سنوات، ودراسة (فاضل عباس خليفة 2012) التي أكدت على عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير الخبرة، وهو ما ذهبت إليه نتائج دراسة (محمد الركان 2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المسعفين تبعا لمتغير الخبرة.

إن ما توصلنا إليه من نتيجة في الفرضية التي خلصت إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المعلمين تبعاً لمتغير الخبرة يرجعه الباحثون إلى أن المعلمين من فئات سنوات الخبرة المختلفة يقومون بمهام وواجبات ومسئوليات متقاربة إلى حد ما اتجاه التلاميذ، بالإضافة إلى تعرضهم للظروف نفسها التي قد تسبب ضغط العمل على الرغم من التباين في سنوات الخبرة بينهم.

ففي حين يساهم المعلمون ذوي الخبرة الأكثر بالأعمال الإدارية إلى جانب قيامهم بأعباء مهمة التدريس، فإننا بالمقابل نجد أن المعلمين ذوي الخبرة الأقل يقومون بأعباء التدريس بالإضافة لتأدية بعض المهام الأخرى التي توكل إليهم وإحراقهم ببعض الدورات التكوينية، التي يكلفون بها من أجل إكسابهم تجارب ومهارات جديدة، وبالتالي يشعرون بضيق الوقت وكثرة المهام، وهوما يزيد أيضاً من مستوى الضغط عليهم.

كما يجب التنويه إلى أن سنوات الخبرة في التعليم سلاح ذو حدين، فالمعلم كلما زادت سنوات خبرته وكثرت أعباء الحياة لديه، فإن هذا قد يؤدي إلى إحساسه بالملل والضجر، وبالتالي فزيادة الخبرة قد تؤدي إلى انخفاض الدافعية للعمل، وتؤدي إلى زيادة مستوى الضغوط النفسية لديه.

كما نشير إلى أن اختلاف نتائج دراستنا هذه مع بعض الدراسات السابقة مرده في اعتقادنا إلى عدة اعتبارات منها أداة التطبيق أو عدم إيلاء الأهمية من طرف المعلمين للإجابة بمصادقية على استبيان الضغوط النفسية المعد لهذه الدراسة، وهو ما وقفنا عليه من خلال تدمير بعض المعلمين من كثرة الاستبيانات أو المقاييس المقدمة لهم من طرف الطلبة، وبالتالي اللجوء في بعض الأحيان إلى الإجابة على عبارات الاستبيان دون توخي الدقة.

4.2 الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.

بينت نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في الصحة النفسية على حسب متغير الجنس (ذكور، إناث)، وهو ما يعني عدم تحقق فرضية بحثنا هذا، وقد اتفقت نتائج دراستنا هذه مع دراسة (محمد 1995) التي هدفت إلى معرفة أثر السمات الشخصية : الجنس والخبرة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين حيث أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في درجة الاحتراق النفسي.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة كل (فيلدينج وجل) التي أكدت أن المعلمات أكثر من المعلمين احتراقاً نفسياً، دراسة (ملوكة عواطف 2013) من خلال دراسة حول اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية، والتي خلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى صحتهم النفسية على حسب متغير الجنس لدى أفراد الدراسة ولصالح الذكور، كما اختلفت دراستنا مع دراسة (الزبيدي والهزاع 1997) التي أظهرت وجود فروق في الصحة النفسية لدى كل من الطلبة الذكور والإناث.

إن وجود الفروق في الصحة النفسية بين المعلمين تبعاً لمتغير الجنس له مبرراته، حيث يرى الباحثون أن المرأة تتمتع بصحة نفسية أقل من الرجل بحكم تعدد الأدوار التي تؤديها، وحجم المسؤوليات الملقاة على عاتقها مقارنة بالرجل، فهي تعمل داخل البيت وتهتم بأسرتها وتوفر لهم احتياجاتهم، بالإضافة إلى تعبها في مهنة التدريس الشاقة، فهي الأخت والزوجة والأم في وقت واحد، وبالتالي فإنه من الطبيعي أن نجد المعلمة أكثر إرهاقا وأقل شعوراً بالصحة النفسية مقارنة بالمعلم.

كما أن عدم الفروق بين الجنسين في الصحة النفسية قد يكون هو الآخر احتمالاً وارداً جداً، وهذا بالنظر إلى تقاسم الأدوار بين الرجل والمرأة، في شتى المجالات، وحتى في المنزل، خاصة في ظل التطور التكنولوجي والتقدم العلمي، ومع توفر آليات جديدة من شأنها تقليل العبء عن المرأة، حيث أصبح الرجل والمرأة يتقاسمان الأعباء وبالتالي تقارب في مستوى الصحة النفسية لديهم.

5.2 الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة.

أسفرت نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة على عدم وجود فروق في الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الخبرة، حيث أن هذه النتيجة جاءت مناقضة لما افترضناه، وهي تختلف مع نتائج دراسات: (مشيرة اليوسفي، 1990)، (عزت عبد الحميد، 1996)، اللتان أشارتا في نتائجهما إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة التوافق ورضا المعلم عن عمله بين المعلمين فئة حديثي التخرج وفئة ذوي الخبرة، وكذا مع نتائج الدراسة التي أجراها (Sarason, 1972)، التي بينت أن زيادة الخبرة لدى المعلم قد تؤدي إلى انخفاض الدافعية للعمل، وتؤدي إلى زيادة مستوى الضغط عليه، وبالتالي انخفاض مستوى

الصحة النفسية، كما اختلفت أيضا مع (عبد العظيم المصدر وباسم أبو كريك المصدر 2007) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المعلمين تعزى لمتغير الخبرة ولفائدة ذوي الخبرة العالية.

إن هذا الاختلاف في اعتقادنا مرده إلى طبيعة عينة الدراسة التي قمنا بإجراء الدراسة عليها لأن أغلب المعلمين محل الدراسة يملكون خبرة طويلة في مجال التعليم، وبالتالي فإن تمتعهم بالخبرة يؤهلهم للتكيف والتوافق الأمثل مع مختلف الضغوط التي يمكن أن تصادفهم طيلة مسيرتهم التعليمية، عكس المعلمين من ذوي الخبرة القليلة كونهم حديثي العهد بمهنة التعليم، وبالتالي لم يتأقلموا مع طبيعة العقبات والضغوط كالتالي يمكن أن تواجههم، وكذا نقص خبرتهم في التعامل مع المشكلات التي تواجههم، ضف إلى ذلك فإنه كلما زادت سنوات الخبرة زاد التآلف بين المعلمين وصار العمل مألوفاً لديهم، لكن هذا لا يمنع في بعض الأحيان من أن ينخفض مستوى الصحة النفسية لدى المعلمين ذوي الخبرة العالية، كون أعباء الحياة والضغوط المتنوعة التي تكون حجرة عثرة في طريق المعلم، وطول مدة العمل تجعله يصاب بالملل أحيانا ما لم يجدد معارفه باستمرار ويواكب التطور العلمي الحاصل في شتى المجالات.

استنتاج عام:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وكذا الفروق بين أفراد العينة في كل من الجنس والخبرة، ولأجل ذلك قمنا بتطبيق استبيان للضغوط النفسية ومقياس الصحة النفسية، حيث أثبتت النتائج ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

حيث قمنا في ضوء هذا بتفسير نتائج الدراسة ومحاولة إعطاء مبررات على أساس الدراسات السابقة والتراث النظري الذي تناول متغيرات الدراسة، وكذا من واقعنا المعاش.

الاقتراحات:

انطلاقاً من مجموع النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة بالعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات التي تتضمن حلولاً مقترحة من شأنها أن تمهد الطريق لإجراء دراسات وبحوث علمية أخرى، بغية تسليط الضوء أكثر على هذه الفئة المهمة في المجتمع، ومنه يمكن طرح الاقتراحات التالية:

- وضع برامج تثقيفية وإعلامية لتوعية أفراد المجتمع بالضغوط النفسية، مصادرها وآثارها السلبية وكيفية التغلب عليها، وكذا توضيح العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية.
- تنظيم الوقت ومحاولة معالجة والتخفيف من الضغوط أولاً بأول، فتراكم الضغوط يضاعف من الجهد في حلها وتترايد المشكلات السلبية.
- الاعتماد أكثر على المقاييس والاختبارات النفسية من أجل اختيار المعلمين ذوي الصحة النفسية المرتفعة، من أجل الرقي بالمجتمع.
- تنمية المهارات الاجتماعية وتخصيص بعض الوقت للراحة والترفيه والحياة الاجتماعية وللأسرة.
- الاهتمام بصحة الأفراد في شتى المجالات.
- ضرورة إعادة الاعتبار لمكانة المعلم، كونه اللبنة التي تبنى بها عقول الأمة.
- توفير الجو الملائم والظروف اللائقة للمعلم من أجل الوصول به إلى أفضل مستويات الصحة النفسية.
- تقديم كل الدعم للمعلمين، وتحفيزهم من خلال تجديد معارفهم وابتعادهم عن الروتين الذي من شأنه أن يضعف مستوى صحتهم النفسية.

واستكمالاً لنتائج هذه الدراسة نقترح ما يلي:

- تطبيق الدراسة الحالية ودراسات مماثلة على مراحل تعليمية أخرى كالمرحلة المتوسطة والثانوية.
- إجراء دراسات ارتباطية أخرى للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة ومتغيرات أخرى.

خاتمة:

يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالا واسعا للبحث والتحليل، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا للكيفية التي يستجيب بها الأفراد، والأساليب التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط، وهو ما ينعكس في كثير من الأحيان على صحتهم النفسية سواء بالسلب أو بالإيجاب، فالتعرض للضغوط بشتى أنواعها وعدم التحكم في الأساليب التي من شأنها أن تصرف انفعالاتنا هو السبب الرئيس في الوصول إلى انخفاض في مستوى الصحة النفسية، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بمجموعة من الاضطرابات.

ولمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى فئة هامة من فئات المجتمع، ألا وهي فئة معلمي المرحلة الابتدائية نظرا للضغوط التي يتعرضون لها سواء كانت انفعالية، اجتماعية، أسرية اقتصادية ومهنية، باعتبارهم اللبنة الأساسية في إعداد وبناء نشء قادر على مواجهة التحديات، وكونهم يتعاملون مع أولاد صغار، قمنا بهذه الدراسة المعنونة تحت " العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، حيث أجرينا دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة من خلال توزيع الاستبيانات والمقاييس الخاصة بموضوع الدراسة، وبعد جمع البيانات، تفرغها وتحليلها إحصائيا ثبت تحقق الفرضية الرئيسية القائلة بوجود علاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وهي علاقة سالبة ، أي أن ارتفاع الضغط النفسي يقابله انخفاض في مستوى الصحة النفسية والعكس، كما حاولنا التأكد من تحقق الفرضيات الجزئية، حيث وصلنا في نتائج دراستنا إلى عدم تحقق الفرضيات القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغط النفسي التي تعزى لمتغيري الجنس والخبرة، وكذا الفرضيات القائلة بوجود فروق بين أفراد العينة في الصحة النفسية التي تعزى لمتغيري الجنس والخبرة. وفي اعتقادنا بأن عدم تحقق هذه الفرضيات راجع إلى التفتح التي تشهده الجزائر في مختلف المجالات وكذا انخراط المرأة مثلها مثل الرجل في ميادين كانت بالأمس القريب حكرا على الرجال فقط أو من خلال الإجراءات التي تعمل من خلالها الدولة على المساواة بين الرجل والمرأة ، وهو ما أهلها لتولي مناصب سيادية مليئة بالضغوط، كما أن تغير ثقافة المجتمع ونظرة التي أصبحت أكثر اتزاناً مع المرأة جعلها تتعرض للضغوط النفسية مثلها مثل الرجل، وبالتالي عدم وجود فروق بينهما، كما أن السبب قد يعود إلى عدم إيلاء الأهمية المرجوة من طرف المعلمين في إجاباتهم على أداتي الدراسة، نظرا لكثرة انشغالهم أو كثرة تردد الطلبة إليهم من أجل إجراء الدراسات على هذه الفئة.

وفي ختام هذه الدراسة حاولنا إعطاء بعض الاقتراحات التي نأمل أن تكون في الصميم، والتي من خلالها نحاول أن نكيف أنفسنا مع الضغوط كي نلهم بصحة نفسية جيدة.

قائمة

المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ-المصادر

1- القرآن الكريم، سورة النمل، الآية 19.

ب- الكتب

- 1- إبراهيم مروان عبد المجيد (2000): أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان .
- 2- أبو بكر مصطفى محمود (دس): الموارد البشرية مدخل لتحقيق الميزة التنافسية، الدار الجامعية.
- 3- أبو جادوا صالح محمد(2003): علم النفس التربوي ، ط3 ، دار المسيرة ، القاهرة .
- 4- أبو شعيرة خالد محمد (2008): المدخل إلى علم التربية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن
- 5- أحمان لبنى (2012): دور كل من المساندة الاجتماعية ومصدر الضبط الصحي في العلاقة بين الضغط النفسي والمرض الجسدي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- 6- الأحمد عبد العزيز عبد الله (1999): الطريق إلى الصحة النفسية (عند بن القيم الجوزية وعلم النفس) ، ط1 ، دار الفضيلة ، الرياض .
- 7- الأسدي سعيد جاسم و عطاري محمد سعيد (2014): الصحة النفسية للفرد والمجتمع ، ط1 ، دار الرضوان ، عمان .
- 8- أنطوان نعمة وآخرون (2000): المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، دار المشرق ، لبنان .
- 9- بركات محمد خليفة (1995): علم النفس التعليمي ، ط3 ، دار التعلم ، الكويت .
- 10- بن حمودة محمد (2006): علم الإدارة المدرسية نظرياته وتطبيقاته في النظام التربوي الجزائري، دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 11- بن زاف جميلة (2012): تأهيل المعلم في ضوء الإصلاحات التربوية الجديدة في الجزائر ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 3 .
- 12- بن علي علي (2001) : أثر ضغوط الحياة المهنية على الصحة النفسية والتنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر.
- 13- بن هادية علي وآخرون: القاموس الجديد للطلاب (معجم عربي مدرسي ألفبائي)، المؤسسة الوطنية للكتاب.

- 14- بني يونس محمد (2007): علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 34 ، العدد الأول .
- 15- تاييلور شيلي (2007): علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك، دار حامد، الأردن .
- 16- تركي رابح (1982): أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 17- جابر وليد أحمد (2005): طرق التدريس العامة تخطيطها وتطبيقاتها، ط2، دار الفكر، عمان.
- 18- الجسماني عبد العلي (1994): علم التربية وسيكولوجية الطفل ، ط1 ، الدار العربية للعلوم ، لبنان.
- 19- جعنين عبد الرشيدان نعيم (2006): المدخل إلى التربية والتعليم، ط5، دار الشروق، عمان.
- 20- حسنين نادية عبد العزيز (2014): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية بالمملكة السعودية ، المجلة التربوية المتخصصة ، المجلد 3 ، العدد الثاني
- 21- حسين طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم حسين (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن .
- 22- خليفة فاضل عباس ومقداد محمد (2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي الفصل بمملكة البحرين، دراسات نفسية وتربوية، العدد التاسع.
- 23- الداهري صالح حسن (2008): أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية ، دار صفاء ، عمان .
- 24- الداهري صالح حسن أحمد (2005): مبادئ الصحة النفسية ، ط1 ، دار وائل ، الأردن .
- 25- الداهري صالح حسن و الكبيسي وهيب مجيد (د س): علم النفس العام ، دار الكندي ، الأردن.
- 26- دليو فضيل (2011): دراسات في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 27- راجح أحمد عزت (1996): أصول الصحة النفسية ، ط11 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 28- راشد علي (1994): اختيار المعلم و إعداده ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 29- ربوح لطيفة (2001): عوامل الضغط النفسي لدى المرأة العاملة ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر.
- 30- الرشيد هارون توفيق (1990): الضغوط النفسية طبيعتها -نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة .
- 31- الزهران حامد عبد السلام (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط4 ، عالم الكتب ، القاهرة .
- 32- زيدان محمد مصطفى (2000): النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية ، ط1.
- 33- زيعور علي (1986): أحاديث نفسانية ومبسطات في التحليل النفسي والصحة العقلية ، دار الطليعة ، لبنان .

- 34- سرى إجلال محمد (2000): علم النفس العلاجي ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة .
- 35- سعد عبد الرحمن (1998): القياس النفسي (النظرية والتطبيق) ، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 36- الشاذلي محمد عبد الحميد(2001):الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، ط2 ، الإسكندرية.
- 37- شارف خوجة مليكة (2011): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو .
- 38- الشرعي بلقيس غالب (2005): تفعيل دور المعلم من منظور إسلامي لمواجهة تحديات المستقبل، مجلة الدراسات الاجتماعية، العدد 20.
- 39- شلهوب صالح (2004): الكشاف، قاموس عربي-عربي، ط1، دار أسامة، الأردن.
- 40- شيخاني سمير (2003): الضغط النفسي(Stress) طبيعته أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان .
- 41- الصنيع صالح (2000): التدين والصحة النفسية ، الرياض .
- 42- صولي إيمان (2014): المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي ، رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .
- 43- الضريبي عبد الله (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع.
- 44- طعيلي محمد الطاهر (د.س): ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية واستراتيجية التكفل بها، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثالث.
- 45- طلافحة حامد عبد الله (2013): ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة العلوم الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 21.
- 46- طه إسماعيل والطاف ياسين (2006): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة ، مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية ، العدد الثاني عشر .
- 47- العاجز فؤاد علي (2005): المعلم الفلسطيني بين الحقوق والواجبات ، المؤتمر التربوي الثاني ، مركز العلم والثقافة.
- 48- عباس فيصل (1996): الاختبارات النفسية _ تقنياتها وإجراءاتها ، ط1 ، دار الفكر العربي، لبنان.
- 49- عبد الخالق أحمد محمد (2004): أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 50- عبد العزيز صالح وعبد العزيز عبد المجيد (د.س): التربية وطرق التدريس، ج3، ط16، دار المعارف.

- 51- عبد العزيز صالح وعبد العزيز عبد المجيد (د س): التربية وطرق التدريس، ج1، ط16، دار المعارف.
- 52- عبد المنعم عبدالله (2006): مقدمة في الصحة النفسية ، ط1 ، دار الوفاء ، مصر .
- 53- عبدالله عبد الله (2008): الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر (بن يوسف بن خدة) .
- 54- عبيد ماجدة بهاء الدين السيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء، عمان .
- 55- عبيدات محمد وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل، الأردن .
- 56- عثمان فاروق السيد (2000): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 57- عدس محمد عبد الرحيم (2000): المعلم الفاعل والتدريس الفعال، ط1، دار الفكر، عمان.
- 58- عطية محسن علي (2009): الجودة الشاملة والجديد في التدريس ، ط1 ، دار صفاء ، عمان .
- 59- عكاشة أحمد (2003): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة .
- 60- عكاشة محمود فتحي (1999): علم النفس الصناعي ، مطبعة الجمهورية .
- 61- علام صلاح الدين محمود (2000): القياس والتقويم التربوي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة .
- 62- علي سعيد إسماعيل (2010): أصول التربية العامة ، ط2 ، دار المسيرة ، الأردن ،
- 63- علي محمد صبرة و عبد الغني أشرف محمد (2004): الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
- 64- عمارة الزين عباس (1986): مدخل إلى الطب النفسي ، ط1 ، دار الثقافة ، لبنان .
- 65- عواطف ملوكة (2013): اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية دراسة ميدانية بدائرة قمار ولاية الوادي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 66- عويضة كامل محمد محمد (1996): رحلة في علم النفس ، ترجمة رجب البيومي ، ط1 ، دار الكتب العلمية ، لبنان .
- 67- العيسوي عبد الرحمن (2000): علم النفس العام ، دار المعرفة ، الجامعية .
- 68- العيسوي عبد الرحمن (1999): القياس والتجريب علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية .
- 69- غانم محمد حسن (د.س.): كيف تواجه الضغوط النفسية، ط .

- 70- فقيه العيد (2007): أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23 ، العدد الثاني .
- 71- فهمي مصطفى (1995): الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط3 ، مكتبة الخانجي ، القاهرة .
- 72- فوزي إيمان (2001): الصحة النفسية ، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق ، مصر .
- 73- قاسم و آخرون (2002): أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ط3 ، دار وائل ، الأردن .
- 74- القذافي رمضان (1990): علم النفس التربوي ، ط2 ، المكتب الجامعي .
- 75- القوصي عبد الله (1952): أسس الصحة النفسية ، ط4 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- 76- الكندري جاسم يوسف (2002): إعداد المعلم بجامعة الكويت الواقع والمأمول ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 2 ، العدد الثالث .
- 77- الكيكي محسن محمود أحمد (2007): الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات في مركز محافظة نينوى ، مجلة التربية والعلم ، المجلد 14 ، العدد الرابع .
- 78- لبوازدة عبد الحق (2011): تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر (2) .
- 79- لوكيا الهاشمي وبن زروال فتيحة (د س) : الإجهاد ، دار الهدى للطباعة ، الجزائر .
- 80- محمد عبد الحميد محمد (2004): البحث العلمي في الدراسات الإعلامية ، ط1 ، عالم الكتب، القاهرة.
- 81- محمود عبد الله جاد (2006): السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان ، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .
- 82- المصدر عبد العظيم و أبو كريك باسم علي (2007): ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة ، المؤتمر التربوي الثالث ، الجامعة الإسلامية .
- 83- معمريه البشير (2007): القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين ، ط2 ، منشورات الحبر ، القاهرة .
- 84- منصور مصطفى (2010): الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها ، قرطبة، الجزائر .
- 85- منظمة الصحة العالمية (2005): تعزيز الصحة النفسية .

- 86- مهدي بلعسلة فتيحة (د.س): أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد الثالث .
- 87- النابلسي وأخرون (1991): الصدمة النفسية ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 88- ناصر إبراهيم عبد الله (2004): أصول التربية الواعي الإنساني، ط1، مكتبة الرائد العلمية، عمان.
- 89- نخبة من أساتذة الجامعات : المرشد في الطب النفسي ، منظمة الصحة العالمية .
- 90- الوشلي أمة الرزاق (2003): الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية، رسالة دكتوراه، جامعة صنعاء .
- 91- يحيى زكية (2009): مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .
- 92- يوسف جمعة سيد (2007): إدارة الضغوط، ط1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، القاهرة .

الله هو

الملحق رقم (01) أداة الدراسة (الاستبيان) في صورته الأولية موجه للمحكمين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

استمارة استبيان من أجل التحكيم

الأستاذ: الدرجة العلمية:

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن تحكيم استمارة الاستبيان حول الضغوط النفسية للمعلم.

الطالب يشكر مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في إعطاء رأيكم وإثراء البحث العلمي.

عنوان الدراسة: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية".

فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

الفرضيات الفرعية:

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المرحلة الابتدائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المرحلة الابتدائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

التخصص: علم النفس العيادي ماستر 2.

الأستاذ المشرف: سامية بورنان.

الهدف من تحكيم الاستمارة: إبداء الرأي حول عبارات الاستبيان المعروضة عليكم، ويأمل الطالب من سيادتكم

التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات التحكيم، والتعديل أو الحذف من حيث:

أولاً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثانياً: إضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي من شأنها إثراء الاستبيان.

ثالثاً: إضافة عبارات أخرى ترونها مناسبة.

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	الوقت الممنوح لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني.			
02	مسؤوليات التدريس غير واضحة.			
03	تمارس إدارة المدرسة ضغوطا مختلفة علي.			
04	لا أملك السيطرة على الوضع المدرسي.			
05	اكتظاظ القسم يرهقني خلال عملي.			
06	أشعر بالإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.			
07	يقلقني عدم إجابتي على أسئلة التلاميذ.			
08	لا أعتقد بأنني سأختار عملي هذا لو أتحت لي فرصة الاختيار مرة ثانية.			
09	دخلي الضعيف يجعلني أطلب المساعدة المادية من الآخرين.			
10	أجد صعوبة في تسيير حياتي المادية.			
11	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المالي.			
12	أفراد الأسرة يتدخلون في شؤون عملي.			
13	لا أجد الدعم والمساندة من أفراد أسرتي لحل المشكلات التي تعترضني.			
14	أنا كثير الخلافات مع أفراد أسرتي.			
15	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين.			
16	أنا غير منسجم مع الأشخاص المحيطين بي.			
17	يحاول الآخرون إعاقة قدراتي بدل توجيهها، وهذا ما يسبب لي الضيق.			
18	سبب مشاكل في العمل هو خلفي مع أشخاص مقربين.			
19	يعاني أحد أفراد أسرتي من مرض مزمن وهذا يسبب لي ضغطا شديدا.			
20	لا أجد التعاون الكافي من قبل إدارتي المدرسة.			
21	أجد صعوبة في التفاهم مع الزملاء في المدرسة.			
22	تنتابني مشاعر الحزن دون سبب واضح.			
23	يضايقني وجود تلاميذ مشاغبين في القسم.			
24	تؤدي الأعباء الكثيرة المرتبطة بعملي إلى شعوري بالتوتر.			
25	مهنة التعليم تؤثر على حياتي.			
26	زملائي لا يثقون بي.			
27	زملائي لا يقدمون العون لي وقت الحاجة.			
28	لا أستطيع بناء علاقات اجتماعية خارج نطاق العمل.			
29	الجو العام الذي أعمل به غير مريح.			
30	أتضايق من نقد الآخرين لي.			
31	تنتابني الرغبة في ترك وظيفة التعليم.			

الملحق رقم (02) أداة الدراسة (الاستبيان) في صورته النهائية

1- اسم المؤسسة:

2- الجنس: ذكر أنثى

3- الأقدمية: أقل من 05 سنوات من 5-10 سنوات 10 سنوات، فما فوق

أخي المعلم، أختي المعلمة:

أمامك استبيان يهدف إلى دراسة الضغوط النفسية التي تواجه معلمي المدرسة الابتدائية، وهو مكون من ضغوط نفسية قد تواجهك، أرجو التكرم بالإجابة على فقرات الاستبيان بصراحة وصدق وأمانة، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة ونحيطكم علماً أن هذه المعلومات مآلها الاستخدام في البحث العلمي فقط، كما نرجو منك التكرم بالإجابة على كافة فقرات الاستبيان ولك منا الشكر الجزيل مسبقاً على تعاونك معنا.

الباحث

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
01	الوقت الممنوح لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني.			
02	مسؤوليات التدريس غير واضحة.			
03	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة علي.			
04	لا أملك السيطرة على الوضع المدرسي.			
05	اكتظاظ القسم يرهقني خلال عملي.			
06	أشعر بالإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.			
07	يقلقني عدم إجابتي على أسئلة التلاميذ.			
08	لا أعتقد بأنني سأختار عملي هذا لو أتيت لي فرصة الاختيار مرة ثانية.			
09	دخلي الضعيف يجعلني أطلب المساعدة المادية من الآخرين.			
10	أجد صعوبة في تسيير حياتي المادية.			
11	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المالي.			
12	أفراد الأسرة يتدخلون في شؤون عملي.			
13	لا أجد الدعم والمساندة من أفراد أسرتي لحل المشكلات التي تعترضني.			

			أنا كثير الخلافات مع أفراد أسرتي.	14
			أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين.	15
			أنا غير منسجم مع الأشخاص المحيطين بي.	16
			يحاول الآخرون إعاقة قدراتي بدل توجيهها، وهذا ما يسبب لي الضيق.	17
			سبب مشاكل في العمل هو خلافي مع أشخاص مقربين.	18
			لا أجد التعاون الكافي من قبل إداريي المدرسة.	19
			أجد صعوبة في التفاهم مع الزملاء في المدرسة.	20
			تنتابني مشاعر الحزن دون سبب واضح.	21
			يضايقني وجود تلاميذ مشاغبين في القسم.	22
			تؤدي الأعباء الكثيرة المرتبطة بعملتي إلى شعوري بالتوتر.	23
			مهنة التعليم تؤثر على حياتي.	24
			زملائي لا يثقون بي.	25
			زملائي لا يقدمون العون لي وقت الحاجة.	26
			لا أستطيع بناء علاقات اجتماعية خارج نطاق العمل.	27
			الجو العام الذي أعمل به غير مريح.	28
			أتضايق من نقد الآخرين لي.	29
			تنتابني الرغبة في ترك وظيفة التعليم.	30

الملحق رقم (03) مقياس الصحة النفسية

4- اسم المؤسسة:

5- الجنس: ذكر أنثى

6- الأقدمية: أقل من 05 سنوات من 5-10 سنوات 10 سنوات، فما فوق

أخي المعلم، أختي المعلمة:

أمامك مقياس يهدف إلى قياس مستوى الصحة النفسية عند معلمي المدرسة الابتدائية، نرجو التكرم بالإجابة على عبارات المقياس بصراحة وصدق وأمانة، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة ونحيطكم علماً أن هذه المعلومات مآلها الاستخدام في البحث العلمي فقط، كما نرجو منك التكرم بالإجابة على جميع العبارات، ولك منا الشكر الجزيل مسبقاً على تعاونك معنا.

الباحث

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
01	معاملة الآخرين تجعلني راض عن نفسي.			
02	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديدة بأن تعاش.			
03	أشعر بأن الآخرين راضين عني.			
04	منذ الصغر وأنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة.			
05	أشعر بالسعادة لأني قادر على حل مشاكلي.			
06	أشعر بأن تخصصي له مستقبل.			
07	رغم بذل مجهود لإنجاز أعمالي إلا أنني غير راض عن نفسي.			
08	أشعر أنني أعاني من بعض المشكلات النفسية.			
09	أشعر أن معظم أصدقائي راضين عني.			
10	أشعر باليأس عندما أجد الآخرين غير سعداء.			
11	تخصص دراستي له قيمة لكن ليس في بلدي.			
12	أشعر أنني راض عن نفسي رغم ضغوط الحياة.			
13	منذ صغري والآخرين يتقبلونني.			
14	أود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك.			

			ليس لدي عزيمة وإرادة في إيجاد معنى في حياتي.	15
			أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتي.	16
			أود أن أغير من تخصص دراستي لأن لا قيمة له.	17
			منذ فترة واليأس يملأ حياتي.	18
			رغم التصرفات الجيدة إلا أن الآخرين غير راضين عني.	19
			الحب هو الأساس الذي يجعل حياتي معنى.	20
			اقتراي من الله يجعلني راض عن نفسي.	21
			أشعر بالخوف من المستقبل.	22
			أشعر بأن مستقبلي المادي غير مستقر.	23
			أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء.	24
			عندما ألتزم بقضاء الشعائر الدينية تكون حياتي ذات قيمة.	25
			أشعر أن الله راض عني.	26
			رغم أن الآخرين لا يقبلون علة نوع دراستي إلا أنه أحبه.	27
			بعض أقربائي يعانون من بعض الأمراض النفسية.	28
			أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين.	29
			أحاول أن أتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني أقربائي.	30
			رغم محاولاتي حل مشاكلي، إلا أنني أشعر بعدم الأمان.	31
			الأمر المادية تسترعي اهتمامي أكثر من أي شيء آخر.	32
			لا أشعر بالسعادة رغم أنني راض عن نفسي.	33
			أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي.	34
			الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام.	35
			أشعر أنني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية.	36
			رغم أن حياتي مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمي.	37
			معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي.	38
			أظهر للآخرين أنني سعيد ولكنني غير ذلك.	39
			أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر.	40
			منذ فترة وأنا أعاني من الأرق أثناء النوم.	41
			حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها.	42
			أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة.	43
			أتعهد أن أحسن من أفعالي كي يتقبلني الآخرون.	44

			الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى.	45
			رغم أن الحزن لا يفارقني، إلا أنني أعمل بجدية.	46
			لا أجد صعوبة في حياتي المادية.	47
			لا أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية.	48
			أشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي.	49
			أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي.	50
			أشعر بالرضا لأني أعمل بجدية.	51
			رغم أن نوع دراستي له قيمة، إلا أنني أشعر بأنه غير مريح ماديا.	52
			أشعر باليأس سريعا عندما أقع في أي مشكلة.	53
			لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي.	54
			مهما أربح من أموال إلا أنني أشعر بالعوز المادي.	55
			الشعور باليأس يقلل من همتي.	56