

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية

(دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات ولاية المسيلة)

مذكرة مكملته لنيل شهادة الليسانس في علم النفس

تخصص: توجيه وإرشاد

إشراف الدكتور:

د. عبد الغاني براخلية

إعداد الطالبات:

- وداد قندوز 181835077830

- آمنة قوارير 181835085989

- عبير نواوي 181835077804

- إيمان بلفار 171735092642

السنة الجامعية: 1441-1442 هـ 2021/2020م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر وعرفان

«رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ» [سورة النمل، الآية: 19]

أشكر كل من وقف خلف هذا العمل، بالتشجيع وإسداء النصيح
أو توفير معلومة أو إبداء رأي.

وأقدم باسمي عبارات الشكر والتقدير إلى المشرف:

الأستاذ الدكتور "عبد الغاني براخلية"

أدام الله صحته ومكانته في جامعة المسيلة

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى المرحلة الابتدائية، في ولاية المسيلة، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قدرها 100 معلم ومعلمة، يدرسون في المرحلة الابتدائية حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي واستخدمنا استبيان للضغوط النفسية لتحقيق أهداف البحث، وبعد جمع المعلومات وتبويبها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج على عدم تحقق الفرضيات القائلة: وجود فروق دالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي تعزى إلى الجنس، والفرضية القائلة بوجود فروق ذات دالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي تعزى إلى الخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، التعليم الابتدائي، المعلم.

Summary

The study aimed to identify the sources of psychological stress at the primary stage, in the Wilayat of M'sila. This study was conducted on a sample of 100 male and female teachers who study at the elementary level. Appropriate statistical methods showed the results that the hypotheses that were stated were not met: the existence of statistically significant differences in the sources of stress attributable to gender, and the hypothesis that there are statistically significant differences in the sources of stress attributable to professional experience

Key words: stress, elementary education, teacher

قائمة المحتويات

شكر وعرقان	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة.....أ-ب	

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية	05
2- الفرضيات	07
3- أهداف الدراسة	07
4- أهمية الدراسة	07
5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا	08
6- الدراسات السابقة.....	08

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد	16
1- تعريف الضغط النفسي.....	16
2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....	17
3- علاج الضغط النفسي	22
4- أعراض الضغط النفسي.....	24
5- مصادر الضغوط النفسية.....	26
6- آثار الضغط النفسي.....	29

32 خلاصة

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

35 تمهيد

35 1- الدراسة الاستطلاعية

36 2- المنهج المتبع

36 3- عينة الدراسة

37 4- أدوات الدراسة

37 5- حدود الدراسة

37 6- الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

39 1- عرض نتائج الدراسة

39 1-1 عرض نتائج التساؤل الأول

41 2-1 عرض نتائج الفرضية الأولى

44 3-1 عرض نتائج الفرضية الثانية

48 الاستنتاج العام

50 الخاتمة

52 - قائمة المراجع

56 - الملاحق

رقم الصفحة	جدول	رقم الجدول
27	يوضح العوامل المسببة للضغوط في العمل	01
39	يوضح مجالات تفسير درجات الأداة	02
40	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية وأبعاد مقياس الضغط النفسي لدى المعلمين	03
42	نتائج اختبار t للمقارنة بين أفراد العينة حسب الجنس	04
44	نتائج اختبار t تحليل التباين الأحادي Anova للمقارنة بين أفراد العينة حسب الخبرة النفسية	05

رقم الصفحة	الملحق	رقم الملحق
56	تسهيل مهمة	01
57	ملحق رقم 02 تصريح شرفي خاص بالتمزام بقواعد النزاهة العلمية	02
61	استبيان الضغط النفسي الاستمارة	03
63	استبيان (تحليل)	04

مقدمة

يمثل موضوع الضغوط النفسية جانبا مهما في الدراسات النفسية الحديثة، حيث ترتبط كثير من الأمراض الجسمية والنفسية بشكل وثيق بالضغوط النفسية، فقد أصبحت تشكل الأساس الرئيسي والعامل المشترك الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط العاطفية، أو تكون ناتجة عن الأحداث اليومية الضاغطة لتشكل في نهاية الأمر نوعا من التأثير المرضي المرهق على الفرد وعلى تصرفاته، حيث أن المعلمين هم من أكثر الفئات التي تتأثر بالضغوط النفسية التي تشكل عرقلة في أداء ومواصلة دوره في العملية التعليمية أو خلال أداء مهامهم يتعرضون لضغوطات متعددة سواء كانت في بيئة العمل أو العمل أو الشارع.

وانطلاقا مما سبق جاءت هذه الدراسة التي بحثت في مصادر الضغط النفسي التي قمنا بإجرائها في بعض بلديات ولاية المسيلة على بعض معلمي المرحلة الابتدائية .
وعليه، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي في دراستنا هذه، وتضمنت على مجموعة من الفصول التي جمعت بين ما هو نظري وما هو ميداني. احتوى الفصل الأول على إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهدافها وأهميتها، وأيضا المفاهيم الإجرائية للدراسة، وأهم الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغط النفسي.
أما الفصل الثاني فقد تناول تعريف الضغوط النفسية، وأهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية، وأيضا علاج الضغط النفسي، وأعراضه ومصادره والآثار المترتبة عن الضغط النفسي.

تناول الفصل الثالث الجانب التطبيقي أو الميداني تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة فيه: الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي وشرح للعينة المطبق عليها البحث والأداة المستعملة وهي استبيان للضغوط النفسية، كما تطرقنا إلى حدود الدراسة الزمانية والمكانية والبشرية مع تحديد أم الأساليب الإحصائية المستعملة.



وأخيرا الفصل الرابع بعنوان: عرض ومناقشة نتائج الدراسة، الذي حاولنا فيه التحقق من صحة الفرضيات، واستخدمنا برنامج SPSS الذي ساعدنا في الأخير على الحصول على نتائج الفرضيات الموضوعية في الدراسة.



الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
- 6- الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

إن العصر الحالي يشهد تغيرات عميقة في حياة المجتمعات على كل المستويات فالتقدم السريع في المعيشة الذي أصبح ممكنا بوسائل النقل والاتصال المتطورة قد زاد من حركية الأحداث الأسرية والاجتماعية مما أدى إلى الشعور بعدم الاستقرار والسكينة لدى الأفراد والمجتمعات بصفة عامة في عدة ميادين من مختلف العلوم والفنون ما أدى إلى تعقد الحياة وصعوبتها خاصة بعد الوضع الذي أصاب العالم بسبب أزمة كورونا الذي أثر على حياة جميع الناس من جميع الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية وعلى سبل عيشهم وكذا تأثيرها على ميدان التربية، فقد سلطت جائحة كورونا الضوء بقوة على الأنظمة التعليمية ما أدى إلى تشكل تحديات ومعوقات أمام القائمين على العملية التعليمية مما زاد من عامل الضغط النفسي عليهم وكذلك على الأهل والمتعلمين على حد سواء.

إن التدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات ومن أكثر المهن تعرضا للضغوط كونها تحتل مكانة بارزة مقارنة بالمهن الأخرى حيث يذكر كركشانك وأعوانه (1980) أن "التدريس عمل صعب وشاق، ومن الصعب أن تفكر في مهنة كثيرة لها هذه المقتضيات الثقيلة العقلية والجسمية والسيكولوجية، من غير المدرسين ينبغي أن يتابعوا المعرفة في علم أو أكثر.... نعم التدريس شاق وصعب، وهذا هو السبب في أن لدى المدرسين كثيرا من المشكلات والهموم" (جابر عبد الحميد جابر، 2000، ص 224/225).

ومنه لا يقتصر دور المعلم على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية واتخاذ القرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، إذا تفحصنا المنظومة التربوية الجزائرية، نجد بأنها تتخبط في العديد من المشاكل سواء تعلق الأمر بالموارد البشرية المؤهلة أو بالهيكل البيداغوجية والتي مازال ظهورها يتكرر في المحيط المدرسي إلى يومنا هذا بالرغم من كل الجهود المبذولة من طرف الجهات الوصية، فمثلا في المرحلة الابتدائية تم تسجيل العديد من المواقف الضاغطة كالتسرب

المدرسي وقلة المعدات والوسائل، كثافة البرامج الدراسية مع قصر المواعيد الزمنية المخصصة لها وغيرها من المشاكل البيداغوجية والتنظيمية، وكلها التحمت وشكلت ضغوطا انعكست سلبا على الصحة النفسية للمعلمين، حيث أن دراسة إبراهيم السمدوني (1991) حدد العوامل الآتية كمصدر للضغط في مهنة التعليم وهي (علاقة المعلمين المعلمين ببعضهم البعض، العمل مع التلاميذ، علاقة الإدارة بالمعلم، الإسناد الإداري، العائد المادي، العبء الوظيفي، المشكلات التدريسية، عدم ملائمة المباني المدرسية وأثاثها) (مريم بن سكيريفة، 2008، ص71).

وعليه فإن الضغوط النفسية تؤثر تأثيرا مباشرا على المعلم وعلى استقراره النفسي وتوافقه مما ينعكس سلبا على صحته الجسمية ومستوى أدائه حيث يؤكد Schafer (1992) إلى أن الضغط النفسي يؤثر على حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية فكثير من الأمراض مثل القولون، ارتفاع ضغط الدم، آلام المفاصل... وغيرها ترتبط بشكل وثيق بالضغط النفسي، كما يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكنتاب والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية (عقون آسيا، 2011) وعليه أصبح مجال الضغوط التي يواجهها المعلم في مهنة التعليم اهتمام الباحثين بهدف التعرف على مصادرها فقد أصبحت الضغوط النفسية على المعلم خطرا يهدد مهنة التدريس بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم الرضا الوظيفي أو المهني، وضعف مستوى الأداء، وضعف الدافعية للعمل، وانخفاض مستوى تحصيل الطلاب الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالإرهاك النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل والرغبة في العمل.

وبذلك تم اختيار "مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية" محورا لهذا البحث والوقوف على ظاهرة الضغط النفسي من خلال وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية في بعض ابتدائيات ولاية المسيلة وذلك بالإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي درجة الضغط النفسي التي يتعرض لها عينة من معلمي المرحلة الابتدائية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين تعزى إلى الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين تعزى إلى الخبرة المهنية؟

2- الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين تعزى إلى الجنس .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين تعزى إلى الخبرة المهنية .

3- أهداف الدراسة:

إن كل دراسة تبنى للتوصل إلى جملة من الأهداف الواضحة والدقيقة، وفي إطار موضوع دراستنا جاءت الأهداف التالية:

- التعرف على مصادر الضغط الأكثر انتشارا لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

- الكشف عن دلالة الفروق في مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين التي تعزى إلى الجنس .

- الكشف عن دلالة الفروق في مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين التي تعزى إلى الخبرة المهنية .

4- أهمية الدراسة:

تشهد السنوات الأخيرة تعدد مصادر الضغط النفسي بسبب تعقد الحياة، وهو من أهم الظواهر وأبلغها تأثيرا على الفرد عامة وعلى المعلم خاصة لما لها من آثار نفسية .

- تتناول مشكلة الضغوط النفسية لمعلم المرحلة الابتدائية وقد وصفت بأنها أكر المشكلات انتشارا وخاصة في مجال مهنة التعليم.

5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

5-1 الضغط النفسي: هو الشعور بالاضطراب أو بتهديدات غير جيدة تفرضها الحياة

على الفرد تحدث ضرر نفسيا وجسميا وتؤثر سلبا عليه

5-2 المعلم: هو الفرد الذي يمثل وظيفة أساسية من وظائف المدرسة وهي التدريس ويتم

من خلالها نقل المعرفة إلى التلاميذ لتحسين مستوى حصيلتهم العلمية وتنمية قدراتهم

الفكرية

5-3 التعليم الابتدائي: وهو المرحلة التعليمية التي تسبق بالضرورة التعليم المتوسط

والتي تلي المرحلة التمهيدية وصفوف الروضات وتستغرق 5 سنوات .

6- الدراسات السابقة:

- دراسة إبراهيم (1993)، بعنوان: الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي

التعليم العام.

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام

حسب متغيرات جنس المعلم ومدة خبرته وعلاقته بتلاميذه وبزملائه وحاجاته الإرشادية،

من خلال استبانة طبقت على (80) معلما من معلمي الفئات الخاصة و(100) معلما بالتعليم

العام بالمنصورة.

وأوضحت النتائج أن معلمي التربية الخاصة أكثر ضغوطا من معلمي التعليم العام،

كما أوضحت ارتباطا سالبا بين مدة خبرة المعلم والضغوط النفسية لمهنة التعليم وبالنسبة

لنوعية المعلمين، فالمعلمون الأكثر ضغوطا هم الأكثر اضطرابا في علاقاتهم بتلاميذهم

وبزملائهم وإدارة المدرسة. كما أظهرت الدراسة أن أهم مصادر ضغوط مهنة التعليم هي

علاقة المعلم بطلابه وزملائه وإدارة مدرسته، وصراع وعبء الدور واتجاهات المجتمع

نحو هذه المهنة(إبراهيم، شوقية، 1993).

- دراسة متولي (2000)، بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة

وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي في المستوى الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية (متولي، عباس إبراهيم، 2000).

3- دراسة بريك (2001)، بعنوان: مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان.

هدفت الدراسة إلى استكشاف مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات وشملت عينة الدراسة (409) معلماً ومعلمة منهم (155) معلماً و(254) معلمة وأوضحت نتائج الدراسة ما يأتي:

- أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي العلاقة مع الآباء والعلاقة مع الطلبة والظروف المعنوية والظروف المادية والعلاقة مع الإدارة والعلاقة مع الزملاء وغموض الدور.

- مستوى الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى في مستوى لدى المعلمات.

- مستوى الضغوط المهنية المتعلقة بالظروف المادية والظروف المعنوية والعلاقة مع

الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سناً من الفئات الأكبر (بريك، وسام، 2001).

- دراسة عماد الكحلوت ونصر الكحلوت (2006)، بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها

بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما وتكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع (34) معلما و(32) معلمة بمحافظة غزة وشمالها وتمثلت الأدوات التي استخدمها الباحثان بمقياس المدرسية

وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسة شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى (55.95) بالمائة وان الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ، وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير.

(الكحلوت، ونصر الكحلوت، 2006).

- دراسة المصدر، وأبو كويك (2007)، بعنوان: ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة-فلسطين.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس بإبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة كما هدفت إلى التعرف إلى ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لديهم، ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (220) معلما ومعلمة، بواقع (108) معلما و(112) معلمة ممن يعملون في المدارس الحكومية ووكالة الغوث الدولية لتشغيل اللاجئين في المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة للعام الدراسي 2006/2007م. (عماد الكحلوت، ونصر الكحلوت، 2006).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة. (عبد العظيم، وأبو كويك، باسم علي، 2007).

- دراسة معاذ محمد عبد الرزاق العارضة | فلسطين جامعة النجاح الوطنية، 1998، حول استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس/ فلسطين.

استهدفت الدراسة معرفة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوطات النفسية نتائج الدراسة:

- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة كبيرة حل مشكلات الضبط الذاتي، البعد الديني.
- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة متوسطة الدعم الاجتماعي، الانسحاب، وسائل الدفاع، التدريب على الاسترخاء.

- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة قليلة الترفيه، الرياضة.

- دراسة مسعودي رضا، الجزائر دبي (2009/2008) للباحث بمخبر الاورغونميا، جامعة الجزائر 2، بعنوان: مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي على عينة من 97 معلم (51 دبي، 46 جزائري)

أهداف الدراسة:

- معرفة دلالة الفروق بين المعلمين في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية دعوة الباحثين والجهات الوصية للعمل على وضع استراتيجيات إدارة الضغوط لجعلها في مستويات صحية إذا ما بلغت الضغوط النفسية مستويات قد تشكل خطرا على صحة المعلمين.

نتائج الدراسة:

- دلت على وجود فروق جوهرية بين الفئتين في الاستجابات الجسدية النفسية والسلوكية وفي الدرجة الكلية لمحور الاستجابات.

توصيات الدراسة:

- على الجهات الوصية بالجزائر القيام بدراسة العلاقة مسببات الضغط ومؤثراته وكذلك استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المعلمين مما يساعد على التعمق أكثر في التعرف على أنجع السبل الكفيلة بتقديم يد العون لهذه الشريحة المهمة في المجتمع.
- إعداد برامج التدريب التحصيلي ضد الضغوط من أجل تعريف المعلمين بالضغوط النفسية ونتائجها وتحسين استراتيجيات المواجهة لديهم.
- دراسة الظاهر والمشهداني (2010)، بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لمدينة الموصل. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى وترتيب الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، وتكونت عينة الدراسة من (66) معلما ومعلمة للتربية الرياضية من مدينة الموصل واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي في هذه الدراسة.
- وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية يفوق الوسط الفرضي ويرقى إلى مستوى الفروق المعنوية بشكل عام ويعانون من ضغوط نفسية بشكل خاص تتعلق بالمكانة الاجتماعية وتدعيم مكانتهم التوجيه الفني الإقناع بمهنة التربية الرياضية والسمات الشخصية والمناخ المدرسي(الظاهر شهاب احمد والمشهداني محمد رائد محمد 2010)
- دراسة حميدة (2011)، بعنوان: مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. استهدفت الدراسة الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها ومعرفة اثر كل من الجنس والخبرة والمؤهل العلمي في تقديراتهم.

تكون مجتمع الدراسة من (574) معلما ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان وقد تم إعداد أداة (استبانة) لقياس مستوى ضغوط العمل لدى المعلمين والتي تكونت من (52) فقرة واستخرج لها صدق وثبات والتي أظهرت النتائج مصداقية ووثوقية الأداة وتم تحديد المشكلات الناجمة عن ضغوط العمل عند المعلمين من خلال توجيه سؤال مفتوح لأفراد عينة الدراسة في ضوء استجاباتهم تم تحديد (15) فقرة وطبقت أداة الدراسة على مجتمع الدراسة المكون من (574) معلما ومعلمة وكان عدد الاستبيانات المرتجعة من مختلف المديريات (228) استبانة وبنسبة 42 بالمئة وتمثل عينة الدراسة الفعلية.

وأظهرت النتائج ما يأتي:

- إن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور للخبرة ولصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة (5-10 سنوات)

- عدم وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي وكان من أكثر مشكلات التي يعاني منها المعلمون في الحياة وأوصت الدراسة بمحاولة التخفيف إن أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم. (حميدة، 2011)

- دراسة أبو مصطفى والأشقر (2011)، بعنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني.

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث والنوع الاجتماعي وقد تكونت العينة من (330) معلما ومعلمة من معلمات المدارس الحكومية تابعة لوكالة الغوث للاجئين في خان يونس وقد استخدم الباحثان مقياس الضغوط المهنية ومقياس الرضا الوظيفي.

وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الرضا الوظيفي والضغوط المهنية إضافة إلى عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ونوع المدرسة كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية لصالح الذكور وكذلك فروق في المؤهل العلمي وسنوات الخدمة لصالح المعلمين من حملة الدبلوم، وضغوط واضحة من المعلمين حسب سنوات الخدمة من سنة واحدة إلى خمس سنوات. (أبو مصطفى، نظمي، والأشقر، ياسر حسن، 2011).

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد:

1- تعريف الضغط النفسي

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

3- علاج الضغط النفسي

4- أعراض الضغط النفسي

5- مصادر الضغوط النفسية

6- آثار الضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [سورة البلد، الآية 04] يمر الإنسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وبيولوجياً إذا لم ينهياً فيتعلم الطرق والأساليب لتقبلها ونعامل البناء معها كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفر من مرور الإنسان في مثل هذه الأزمات وأنه من غير الممكن منعها جميعها من الحصول .

1- تعريف الضغط النفسي:

استخدم "سيلي" مصطلح الضغط في كتابه المبكرة ليشير إلى حالة التمزق والبلى داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة لأضرار (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006، ص19).

ويشير عبد المنعم الحنفي في موسوعة الطب النفسي إلى الضغط بقوله: "تتسبب الضغوط والصراعات والإحباطات في مشاكل التوافق وقد تكون هذه الضغوط داخلية أو خارجية وهي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية". (عبد المنعم، 1999، ص48-49). أما فاروق السيد عثمان فيعرف الضغط على أنه: مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حياة الإنسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ويحدث الضغط نتيجة العوامل الخارجية" (فاروق السيد، 2001، ص18).

وحسب ماجدة بهاء الدين: "الضغوط النفسية هي حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية مضافاً كترديد إفراز الأدرينالين أو الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو العاملين. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص21).

أما لازاروس فيعرف الضغط على أنه: "علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها على أنها شاقة ومرهقة وتعرض صحته للخطر (طه عبد العظيم، 2006، ص19).

الضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يقدرها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (زينب محمود، 2006، ص135).

وعن تعريف الضغوط فقد تعددت وجهات النظر في ذلك حيث يمكن التعرف على ثلاث اتجاهات في تناول الضغوط، هي:

الاتجاه الأول: ويتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة) حيث يصف الضغط أو الإنعصاب في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة له أو مزعجة.

الاتجاه الثاني: يصف الضغط في صورة مثير يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك بالبيئات المضايقة أو المزعجة، ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغط في هذا الاتجاه على أنه المتغير المستقل (السبب).

الاتجاه الثالث: وفيه ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لنقص التوافق بين الشخص والبيئة وفي هذا الإطار فإن الضغط يدرس في إطار عوامل مهددة، وكذلك بالنسبة لآثاره، بمعنى أنه ينظر إليه على أنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة (حسين علي، 2005، ص197).

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

2-1 نظرية هانز سيللي (Hans selly 1976):

كان هانز سيللي متأثراً بتفسير الضغط النفسي تفسير فيزيولوجي وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقر، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر سلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط علمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة .

حدد سيلبي ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام (السيد عثمان، 2001، 98).

- **الفرع:** وفيه تظهر تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وعندما يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة .

- **المقاومة:** وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف عندها تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف .

الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف.

2-2 نظرية التقدير المعرفي لـ(ريشارد لازاروس 1970 Richard Lazarus):

كان التركيز قبل لازاروس على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقودا، وذلك أن الأبحاث كانت تركز على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط وبعد ظهور لازاروس الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر وبذلك أصبح هناك أهمية العوامل النفسية في موضوع الضغوط أو ينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغط (Tay Lov، 1995، 220).

حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف ولكنه رابطة بين محيط الفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف الذي يعتمد الفرد في تقييمه على العوامل الشخصية والخارجية (البيئة الأَج) والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وحسب هذه النظرية تنشأ

الضغوط عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

- المرحلة الثانية: هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح التغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف.

2-3 نظرية هنري موراي (Henry Murray 1938):

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط أساسيان على اعتبار الحاجة تمثل المحددات الجوهرية للسلوك، أما الضغط فيمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه موضوع بيئي أو شخصي يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ويميز بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد مرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة ويطلق على هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة أما ندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (السيد عثمان، 2001، 101).

2-4 النظرية الإدراكية تشارلز سبيلبرجر: (Tcharles Speilberger 1997)

يعتبر نظريته سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، ولقد ميز نوعين من القلق في نظريته هما: القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير أن القلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصبي أو القلق المزمن هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية أما القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة وعليه فان سبيلبرجر يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن

الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

ويميز سبيلبرجر مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط كما يميز مفهوم الضغط والتهديد فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي (الرشيدي، 1999، 55).

2-5 نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الولي، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشأ الاضطراب (عسكر، 2000، 229).

حسب وجهة فرويد Frued يحاول الهو السعي وراء إشباع الغرائز ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون ضعيفة وكمية الطاقة المستمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسته للصراعات والتوترات والتهديدات ومن ثم لا تستطيع الأنا بالقيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

2-6 النظرية السلوكية:

تتفرد هذه النظرية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها، وقد لا يمكن ذلك والسبب الرئيسي ينبع عن البيئة وتذهب النظرية السلوكية على بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا

فان هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدثها والسلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) تؤكد على العامل البيئي في الضغوط النفسية.

بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد وقد اعتقد كل من "واطسن" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكن تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها وقد اختلف واطسن عن سكينر حيث ألقى واطسن دور الإنسان إذ يقول: (إن التوافق يتشكل بطريقة آلية) بينما رفض "باندورا" كل تغير للسلوك الأناني بطريقة ميكانيكية وأوضح "توكمين" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير ثابتة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات وينتج عن هذا أن يؤكد السلوك تشكلا شادا أو غير متوافق (عسكر، 2000، 228).

7-2 النظرية البيولوجية لكانون (Cannon ;1932):

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي ذلك من خلال دراسة "كانون" للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، حيث استخدم والتر كانون في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للاستعانة بما صدره للمحافظة على حالة الاتزان أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له أما بالدفاع أو الهرب ثم استخدم كانون مصطلح الضغط ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاته.

تؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدا عنها. (نانف، علي ايوب، 2019، 111-112)

نلاحظ أن النظريات اختلفت في تفسير الضغط النفسي فطل نظرية فسرتة حسب اتجاهها فنجد أن سيلبي فسر الضغط النفسي على انه متغير منتقل وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وفي إطار الدفاع عن الضغط حدد سيلبي ثلاث مراحل أما لازاروس اهتم كثيرا بالإدراك والتقدير المعرفي وفي حين ركز هنري موراي على نوعين من الضغوط وهما: الأول يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد، والثاني يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، أما سيبيلرجر فيعتبر فهم النظرية القلق على أساس التميز بين نوعي القلق، القلق كحالة والقلق كسمة. وترجع نظرية التحليل النفسي إلى وجود خبرات سابقة لدى الفرد منذ سنوات العمر الأولى بالمقابل ترى النظرية السلوكية أن مصدر الضغط النفسي لدى الفرد ينبع من البيئة.

3- علاج الضغط النفسي:

هناك عدة علاجات للضغط النفسي وفيما يلي نذكر:

- العلاج الوقائي:

ليس الحدث الضاغط من يسبب القلق والتوتر وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره تهديد له وهي السبب في حدوث الضغط النفسي، فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة الأحداث الضاغطة وذلك لان تغيير الأفكار غير المنطقية والأحداث السلبية المكونة عن الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية وهناك عدة تقنيات تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط منها ما يلي: إيقاف الأفكار السلبية: على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.

أحاديث الذات: تقوم على فكرة يمكنه مواجهة الأحداث الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف

وعدم الكفاءة أثناء مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية تساعده على التصرف بالطريقة المناسبة.

التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

حل المشكلات: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة حل مشكلته.

ويعبر التدريب على حل المشكلات تقنية معرفية فعالة في التعامل مع الأحداث الضاغطة وتهدف لتنمية مهارة الفرد وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وجمع البيانات ثم وضع البدائل وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ (رجاء، 2007، 135).

- العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاج الضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن بين تقنيات الاسترخاء المستعملة.

تمارين التنفس الاسترخائي: في حالة الضغط يشتهي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس الذي مصدره التوترات العضلية ويساعد التدريب على التنفس الاسترخائي في التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة وبتكرار هذه العملية يشعر الفرد براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي (معيزة، 2002، 75).

الاسترخاء العضلي والفكري: وفيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بداية من أصابع القدم فالكاحل، الركبة، الظهر،

الكتفين، فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام، ومحاولة إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين المتكرر، وذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

- التغذية الرجعية:

تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطأها، أو بناءا على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه(رجاء، 2007، 343).

- التدريب على السلوك التوكيدي:

هو التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والتغير عن الأفكار بطريقة حسنة هذا ما يكسب الشخص فعالية في التفاعلات الأجر ويمكنه من فهم انفعالاته.

التدريب على إدارة الوقت: يهدف هذا التدريب إلى زيادة كفاءة الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد ويستخدم هذا التدريب في خفض الضغوط من خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط حيث أن التخطيط الفعال تحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام فالعمل على التنفيذ(معيزة، 2002=92).

4- أعراض الضغط النفسي:

التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عن انفعالات هرمونية يمكن أن تحدث مجموعة من الأعراض نذكر منها:

4-1 الأعراض الجسمية:

- تغيرات في أنماط النوم.

- التعب.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسيمي.

- تغيرات في الهضم: الغثيان، القيء، الإسهال.

- آلام الرأس، مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم.

- الدوار والإغماء والتعرق والارتعاش.

- عسر الهضم.

- سرعة نبضات القلب.

- زيادة الأدرينالين في الدم.

- 4-2 الأعراض المعرفية:

- فقدان التركيز.

- صعوبة اتخاذ القرارات.

- نوبات هلع.

- تشوش التفكير والارتباك.

- الانحراف عن الوضع السوي.

- 4-3 الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية، فقدان الشهية العصبي، الشره العصبي.

- إفراط في التدخين.

- القلق المتميز بحركات عصبية.

- قضم الأظافر.

- وسواس المرض وتوهم وجود مرض عضوي.

- 4-4 الأعراض العاطفية والانفعالية:

- نوبات الاكتئاب.

- نوبات الغضب الشديد.

- نفاذ الصبر أو حدة الطبع.

- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.

- زيادة الإحساس بالمرض واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة (شيخالي، 2003، 18/19).

5- مصادر الضغوط النفسية:

وتنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين مصادر داخلية ومصادر خارجية وتشمل ما يلي

5-1 المصادر الاجتماعية:

- أحداث الحياة الضاغطة: وتشمل التغيرات الفيزيائية كتغير المناخ، حدوث الكوارث والتلوث وكذا التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار مثل: الزواج، الطلاق، إضافة إلى التغيرات الاقتصادية المتمثلة في انخفاض القدرة الشرائية للفرد وعليه فهذه الأحداث المختلفة تعد مثيرات للضغط النفسي لأنه تحدث تغيير غير طبيعي في الوظائف الفيزيولوجية والعقلية للفرد (بوفاتح، 2005، 481).

- الأوضاع الأسرية: تعد الأوضاع الأسرية من أهم المشاكل التي تواجه الفرد في بيئته الأسرية، فقد يعيش بعض الناس حياة صعبة، وآخرون يعيشون حياة أقل قساوة وفئة ثالثة تعيش حياة سعيدة فالأسر التي تعيش حياة الفقر والبطالة تعجز عن تلبية مطالب وحاجات أفرادها وتكثر فيها الخلافات وكل هذا يجعل الفرد عرضة للضغط النفسي (الفرماوي، 2009، 45).

5-2 بيئة العمل: وتشمل ما يلي:

➤ العلاقات في العمل:

- العلاقة بين العامل ورؤسائه في العمل: من أكثر المصادر تأثيرا على العمل علاقة العامل برؤسائه، فقد وجدت إحدى الدراسات أن العاملين الذين وصفوا رئيسهم في العمل بأنه أقل صداقة ومراعاة لمشاعرهم وثقة بالآخرين، كانت مستويات الضغوط النفسية لديهم مرتفعة.

- العلاقة بين العاملين: تعتبر العلاقة بين العامل وزملائه أيضا من المصادر المهمة للضغوط النفسية لدى الفرد، وفي هذا الصدد يشير هيجان (1998) إلى أن الصراع بين العمال قد يؤدي بالأطراف المتصارعة إلى الانسحاب من مكان العمل، أو اللجوء إلى

الإدارة لحل الصراع، كما وجد كابلان (Caplan 1978) أن الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه العامل من زملائه يؤثر ايجابيا في تخفيض الشعور بالإجهاد (عبد المطيع، 2001، 27).

- **ظروف العمل:** تشمل ظروف العمل أمورا مثل الإضاءة. الحيز الشخصي، الضوضاء، عدد ساعات العمل، ومستوى الخطورة، فقد ربطت الأبحاث بين ظروف العمل السيئة والصحة النفسية لدى العاملين، فلقد أشارت نتائج الدراسة التي قام بها أبو النيل (1993) إلى أن العوامل التنظيمية في نوع خدمات الدعم الاجتماعي في مكان العمل وصدّات العمل والاستقلال المهني للعامل تتنبأ بظهور الضغوط النفسية بشكل غير مباشر للعاملين، في حين تتنبأ عوامل مثل العزلة بظهور الضغوط النفسية بشكل مباشر.

ويوضح مارشال 1979 نموذج يحدد فيه العوامل المسببة للضغوط في العمل.

الأعراض	أعراض الضغط	مصادر الضغط
- أمراض القلب.	- ارتفاع ضغط الدم.	- العمل.
- أمراض السّل.	- سرعة الإثارة.	- تنظيم العمل.
- العدوانية.	- التدخين.	- علاقات العمل.
	- آلام الصدر.	- النمو المهني.
	- تغيب عن العمل.	- النمو المؤسّساتي.
	- التحكم.	- التداخل الوظيفي.
	- ضعف العلاقات المهنية.	- الدور الوظيفي.

الجدول رقم (01) يوضح العوامل المسببة للضغوط في العمل (السيد عثمان، 2001، 112)

3-5 المصادر المدرسية:

- يستعرضها سلامة وطه في مجموعة مصادر حسب مكونات المدرسة من حيث الأهداف والأفراد وهي تختلف من مدرسة لأخرى.
- **علاقات المدير:**
- المدير يضغط على المعلمين من أجل تحسين الأداء.
- التمييز في معاملة المدير للمعلمين فيشعر بعض المعلمين بالضغط وعدم الرضا.

- رفض المدير لبعض طلبات الإجازة للمعلمين .

- اختلاف الرأي فيما بين المعلمين .

- حجم العمل:

- كثافة المناهج المقررة .

- كثرة الواجبات المطلوبة .

- الظروف الاجتماعية والشخصية للمعلم (سلامة وطه، 2006، 227، 252، 218).

- علاقات الدور وخصائصه:

- صراع الدور: ينتج عن التعارض بين الواجبات والممارسات والمسؤوليات التي تصدر

في نفس الوقت من الرئيس المباشر للموظف

- غموض الدور وتعددده: هو نقص المعلومات اللازمة التي يحتاجها المعلم في أداء دور

في المنظمة (تعاضدية عمال التربية، الخدمات الاجتماعية...) أو جهله بالمهام التي

يفترض أن يقوم بها، أو محدودية صلاحياته ومسؤولياته، وهذه الأدوار توجد في قانون

التشريع المدرسي في بنود تنص على مهام المعلم، وبذلك يفهم دوره وحدود صلاحياته.

- عبء الدور: (الفرماوي، 2009، 20-21)

بمعنى يقوم المعلم بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح وهذا ما يواجهه في

تطبيقه للمناهج الجديدة وفق المدرج للنشاطات التعليمية، التعلمية، فيجد نفسه في صراع

بين كثافة البرنامج، ضيق الوقت، الفروق الفردية في قدرات المتعلمين ومكتسباتهم القبلية

إضافة إلى تعدد المواد في التعليم الابتدائي، كما تضاف إليه ادوار أخرى مثل الحراسة

أثناء الاستراحة، مرافقة التلاميذ في جميع تحركاتهم (إلى المطعم، وحدات الكشف الصحي)

- طبيعة الوظيفة: قد تكون مصدر للضغط وقد تكون مصدر للرضا حسب ما تمنحه من

مكانة للمعلم.

العلاقات: تتعلق بالأفراد الذين يتفاعلون في هذا المستوى فالمعلم بين المشرفين (مدير،

مشرف...) والزملاء المعلمين والعمال والتلاميذ وأولياءهم، فتكون العلاقات مصدر

للضغط في حالة فقدان الثقة والاحترام، ونقص الدعم من الإدارة قد يكون بسبب الخلافات والصراعات بين الزملاء.

4-5 المصادر الداخلية:

1- المصادر الكيميائية: وتتمثل في سوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام.

2- المصادر العضوية: وتتمثل في الإصابة بالمرض وصعوبات في النوم واختلال النظام

الغذائي (بوفاتح، 2005، 67)

6- آثار الضغط النفسي:

يواجه الفرد ضغوط في الحياة بصفة مستمرة ويتعرض لأنواع شتى من الهجوم من طبائع مختلفة مما يسبب الضغط النفسي وها الأخير يعتبر سلاح ذو حدين فهو من جهة ضروري لحياتنا إذ يساعدنا على زيادة مجهوداتنا ومجابهة مواقف الحياة المختلفة إذا كان مهما ومستدلا ومن جهة أخرى مضرا إذا زاد عن حده ويكون له تأثير وانعكاسات سلبية على عدة مستويات من حياة الفرد منها الصحية والعقلية

1- الجانب الصحي: الضغط النفسي لا يكفي وحده لأحداث المرض العضوي إلا إذا

ساعدته ظروف أخرى تتعلق بالمريض ونشأته وتاريخ حياته فالضغط يؤدي إلى توتر داخلي والتوتر الذي لا يجد له تغيرا قد يؤدي إلى تخريب عضو كتغير لابد منه

- ومن بين الأعراض التي تمت دراستها كثير: الاكتئاب، القلق، سرعة القلق، عدم الثقة في النفس، ويحدث هذا عندما يكون الفرد تحت ضغط ويجد نفسه عاجزا أمام ظروف تفوق قدراته وإمكانياته فالضغط النفسي والقلق الناجم عنه يتصف بالصلب

- وعليه فمن الأسباب التي تؤدي بالأفراد إلى حلول غير مناسبة لصراعاتهم في حالة الضغط التي تصاحب صراعات وإحباطات الدوافع القوية، إذ أن الضغط يعقد حل

الصراعات بطرق عديدة (فاخر عاقل، 1982، 52)

2- الآثار الانفعالية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- تغيير سمات الشخصية فيتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص إلى أناس غير مبالين ومكترئين.
- زيادة معدل القلق، ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية.
- زيادة النوبات الانفعالية وتقلق القدرة على التحكم في السلوك والاندفاعات الغير مرغوبة.
- ظهور الاكتئاب والإحساس بالعجز.
- انخفاض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد فينمو الإحساس بانعدام الكفاءة والإحساس بالعجز.
- الشعور بالذنب والتشاؤم، الشعور باليأس وفقدان الثقة. (عبد المعطي، 2006، 83-84)

3- الآثار السلوكية:

- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة..
- نقص في الاهتمامات والتحسس والتنازل عن الأهداف.
- زيادة النسيان.
- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم إلى آخر بدون سبب واضح.
- صعوبة في النوم.
- الميل لإلقاء اللوم على الغير.
- إلقاء المسؤوليات على الآخرين.
- ظهور نماذج سلوكية شاذة .

حل المشاكل بمستوى سطحي (عقون آسيا، 2011، 82).

4- الآثار الفيزيولوجية:

- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة مثل: اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن وأخيرا انهيار جسمي
- زيادة إفراز الكوليستيرول من الكبد يعطي طاقة للجسم وإذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب
- توجد أجهزة أخرى بالجسم تساعد على التغيرات الفيزيولوجية السابقة ذكرها مثل: الخطوط الخلفية وراء المحاربة الأمامية مثل: امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة.

خلاصة

يعتبر مفهوم الضغط النفسي هو تعرض الفرد للكثير من المواقف الغير سارة التي تحدث تغبر في توازنه النفسي والجسمي وخاصة مع التقدم التكنولوجي وكذلك الأزمة الصحية الحالية للعالم وهذا ما زاد من لفت الانتباه للتركيز على موضوع الضغوط النفسية بصفة عامة على الفرد وبصفة خاصة على المعلم فلا بد من معرفة أسباب هذه الظاهرة ومحاولة تغييرها، أو تغيير أفكاره السلبية التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وتعيقه عن أداء مهامه اليومية.

الجانب الميداني

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المتبع

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- حدود الدراسة

6- الأساليب الإحصائية المستعملة

تمهيد:

يعتبر الجانب المنهجي الأساس وحجر الزاوية في أي دراسة، ففي هذا الجانب يبين الخطوات التي اتبعتها في جمعه للمعلومات التي تفيدته في بحثه، وفي تحليلها وتفسيرها وفي استخلاص النتائج، فالباحث يحدد في الجانب المنهجي، المنهج الذي يستخدمه في الدراسة، كما يحدد من خلاله الأدوات التي استعملها في جمعه للمعلومات، وكيف استعملها ويعرف المجتمع الأصلي وعينة الدراسة وهذا ما سوف نتطرق إليه في فصلنا هذا:

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة وخطوة ضرورية في البحث العلمي فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثية لمعرفة صلاحيتها والتأكد من سلامتها ووضوحها بعد الموافقة على موضوع دراستنا المتمثل في مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية قمنا بإجراء زيارة أولية لبعض ابتدائيات بلدية برهوم والمعاضيد بولاية المسيلة والتحدث مع المعلمين كونهم الفئة المستهدفة في بحثنا لمعرفة مصادر الضغوط النفسية التي يعانون منها.

1-1 أهدافها

- التعرف على مكان إجراء الدراسة ومجتمع الدراسة من أجل تحديد العينة وأدوات الدراسة ومختلف الإجراءات المنهجية الواجب إتباعها في مختلف مراحل البحث.
- محاولة بناء الثقة بين الباحث والمعلمين من أجل ضمان الحصول على معلومات دقيقة وصادقة حول موضوع البحث.

1-2 مراحلها

قمنا بهذه الدراسة الاستطلاعية مرورا بمراحل عدة تمت على النحو التالي:
بداية تمت الاتصال بالمسؤولين الإداريين، من أجل الحصول على الموافقة لجاء الدراسة الميدانية ببعض المدارس لولاية المسيلة .

قمنا بتوزيع استبيانات على المعلمين داخل المدارس بغرض الحصول على معلومات بشكل أدق وأوسع عن مصادر الضغط النفسي .

1-3 نتائجها:

من خلال إجابات المعلمين عن الاستبيان تمكنا من تسجيل نقاط التالية:

- معظم هؤلاء المعلمين يرون أن أهم المصادر والعوامل المتسببة في الضغوط النفسية هي: ظروف العمل، سوء العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة مع المدير والتلاميذ والزملاء .

2- المنهج المتبع:

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

والمنهج الوصفي هو المنهج الذي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأوضاع.

3- عينة الدراسة:

يمكن تعريف العينة على أنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة وإجراء الدراسة عليها، وفي بحثنا هذا يتكون مجتمع الدراسة من المعلمين والمعلمات الطور الابتدائي ثم اختيار عينة الدراسة بواقع 100 معلم، توزيع أفراد العينة حسب الجنس 24 ذكر و 76 أنثى يزاولون مهنة التدريس بالمرحلة الابتدائية بخبرات مهنية متفاوتة من 1 سنة إلى أكثر من 15 سنة .

4- أدوات الدراسة:

للحصول على معطيات الدراسة تم استخدام مقياس الاستبيان وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة تعرض على عينة من الأفراد للحصول على المعلومات حول موضوع معين (إبراهيم، 200، ص165)

يتكون الاستبيان من 35 عبارة تقيس مختلف جوانب الضغوط التي يعاني منها المعلم أثناء تأدية مهامه التدريسية داخل المدرسة وخلال تعامله مع طاقمه الإداري ومع زملائه وتلاميذه والوسائل التعليمية... الخ، ويتم حسب السلم المتدرج إعطاء درجات عن كل إجابة يقدمها المعلم.

5- حدود الدراسة: الزمان: في الفترة الممتدة ما بين 2021/4/5 إلى 2021/4/11 تم توزيع الاستبيان على المعلمين.

- المكان: بعض المدارس الابتدائية لولاية المسيلة .

- الأدوات: مقياس استبيان للضغط النفسي

- البشرية: معلمي المدارس ببعض الابتدائيات في ولاية المسيلة.

اقتصرت الدراسة على عينة متكونة من 100 معلم من معلمي الطور الابتدائي وقد جمعت بين الذكور والإناث.

6- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- برنامج Spss

-اختبار (t)

الفصل الرابع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الدراسة

1-1 عرض نتائج التساؤل الأول

2-1 عرض نتائج الفرضية الأولى

3-1 عرض نتائج الفرضية الثانية

الاستنتاج العام

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1 عرض نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما هي درجة الضغط النفسي التي يتعرض لها عينة من معلمي المرحلة الابتدائية؟

للإجابة على هذا التساؤل اعتمدنا على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية وكذلك أبعاد مقياس الضغط النفسي لدى المعلمين، ثم مقارنتها مع مجالات بدائل الإجابة على أداة الدراسة (أوافق بشدة (04)، أوافق (03)، أعارض (02)، أعارض بشدة (1))، والجدول التالي يوضح طريقة توزيع الدرجات على المجالات:

جدول رقم (02): يوضح مجالات تفسير درجات الأداة

المرتفع	المتوسط	المنخفض	الأبعاد
40-30	30-20	20-10	ظروف العمل
20-15	15-10	10-5	عبء العمل
20-15	15-10	10-5	صراع الدور
20-15	15-10	10-5	العلاقة مع المدير
20-15	15-10	10-5	العلاقة مع الزملاء
20-15	15-10	10-5	العلاقة مع التلاميذ
140-105	105-70	70-35	الدرجة الكلية

أما بالنسبة للإجابة على هذا التساؤل فالجدول التالي يوضح النتائج بالتفصيل:

جدول رقم (03): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية وأبعاد مقياس الضغط النفسي لدى المعلمين

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال
ظروف العمل	24,81	4,08	30-20
عبء العمل	12,86	2,32	15-10
صراع الدور	11,10	2,58	15-10
العلاقة مع المدير	9,72	2,53	10-5
العلاقة مع الزملاء	9,89	2,46	10-5
العلاقة مع التلاميذ	13,22	2,16	15-10
الدرجة الكلية	81,60	11,25	105-70

نلاحظ من الجدول رقم (03) ما يلي:

- **ظروف العمل:** نلاحظ من الجدول أن متوسط بعد ظروف العمل قدر بـ(24.81) بانحراف معياري قدره (4.08)، وهو يقع في المجال المتوسط (من 30-20)، وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من درجة متوسطة من ظروف العمل غير المناسبة والتي تساهم في الضغط النفسي لديهم.

- **عبء العمل:** نلاحظ من الجدول أن متوسط بعد عبء العمل قدر بـ(12.86) بانحراف معياري قدره (2.32)، وهو يقع في المجال المتوسط (من 15-10)، وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من درجة متوسطة من ضغط عبء العمل الزائد.

- **صراع الدور:** نلاحظ من الجدول أن متوسط بعد صراع الدور قدر بـ(11.10) بانحراف معياري قدره (2.58)، وهو يقع في المجال المتوسط (من 15-10)، وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من درجة متوسطة من ضغط صراع الدور

- **العلاقة مع المدير:** نلاحظ من الجدول أن متوسط بعد العلاقة مع المدير قدر ب(9.72) بانحراف معياري قدره (2.53)، وهو يقع في المجال المتوسط (من 5-10)، وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من درجة ضعيفة من ضغط العلاقة مع المدير.

- **العلاقة مع الزملاء:** نلاحظ من الجدول أن متوسط بعد العلاقة مع الزملاء قدر ب(9.89) بانحراف معياري قدره (2.46)، وهو يقع في المجال المتوسط (من 5-10)، وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من درجة ضعيفة من ضغط العلاقة مع الزملاء.

- **العلاقة مع التلاميذ:** نلاحظ من الجدول أن متوسط بعد العلاقة مع التلاميذ قدر ب(13.22) بانحراف معياري قدره (2.16)، وهو يقع في المجال المتوسط (من 10-15)، وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من درجة متوسطة من ضغط العلاقة مع التلاميذ.

- **الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي:** نلاحظ من الجدول أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي لدى المعلمين قدر ب(81.60) بانحراف معياري قدره (11.25)، وهو يقع في المجال المتوسط (من 70-105)، وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من درجة متوسطة من الضغط النفسي.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فراس (2017) وأظهرت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين. وتختلف هذه الدراسة مع نتائج دراسة الكحلوت والكحلوت (2006) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى النفسية لدى المعلمين.

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: توجد فروق دالة إحصائية في درجة الضغط النفسي الذي يتعرض له عينة من معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس لاختبار هذه الفرضية اعتمدنا على اختبار (t) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية وكذلك أبعاد مقياس الضغط النفسي لدى المعلمين حسب الجنس (ذكور/إناث)، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار:

جدول رقم (04): نتائج اختبار t للمقارنة بين أفراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
ظروف العمل	ذكر	24	24,79	3,88	-0.025	غير دال
	أنثى	76	24,81	4,16		
عبء العمل	ذكر	24	12,91	2,35	0.13	غير دال
	أنثى	76	12,84	2,33		
صراع الدور	ذكر	24	11,41	2,97	0.68	غير دال
	أنثى	76	11,00	2,45		
العلاقة مع المدير	ذكر	24	9,08	1,86	-1.41	غير دال
	أنثى	76	9,92	2,69		
العلاقة مع الزملاء	ذكر	24	9,33	2,20	-1.27	غير دال
	أنثى	76	10,06	2,53		
العلاقة مع التلاميذ	ذكر	24	13,33	2,21	0.29	غير دال
	أنثى	76	13,18	2,15		
الدرجة الكلية	ذكر	24	80,87	10,80	-0.36	غير دال
	أنثى	76	81,82	11,45		

نلاحظ من الجدول رقم (04) ما يلي:

- **ظروف العمل:** نلاحظ من الجدول أن متوسطي الذكور والإناث في هذا البعد كانا متقاربين جداً، حيث قدرت قيمة متوسط الذكور بـ(24.79)، وقدر متوسط الإناث بـ(24.81)، بينما قدرت قيمة t للفرق بينهما بـ(-0.025)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد ظروف العمل.
- **عبء العمل:** نلاحظ من الجدول أن متوسطي الذكور والإناث في هذا البعد أيضاً كانا متقاربين جداً، حيث قدرت قيمة متوسط الذكور بـ(12.91)، وقدر متوسط الإناث

ب(12.81)، بينما قدرت قيمة t للفرق بينهما ب(0.13)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد عبء العمل.

- **صراع الدور:** نلاحظ من الجدول أن متوسط الذكور قدر ب(11.41)، وقدر متوسط الإناث ب(11.00)، بينما قدرت قيمة t للفرق بينهما ب(0.68)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد صراع الدور.

- **العلاقة مع المدير:** نلاحظ من الجدول أن متوسطي الذكور والإناث في هذا البعد كانا متقاربين جداً، حيث قدرت قيمة متوسط الذكور ب(9.08)، وقدر متوسط الإناث ب(9.92)، بينما قدرت قيمة t للفرق بينهما ب(-1.41)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد العلاقة مع المدير.

- **العلاقة مع الزملاء:** نلاحظ من الجدول أن متوسطي الذكور والإناث في هذا البعد كانا متقاربين جداً، حيث قدرت قيمة متوسط الذكور ب(9.33)، وقدر متوسط الإناث ب(10.06)، بينما قدرت قيمة t للفرق بينهما ب(-1.27)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد العلاقة مع الزملاء.

- **العلاقة مع التلاميذ:** نلاحظ من الجدول أن متوسطي الذكور والإناث في هذا البعد أيضاً كانا متقاربين جداً، حيث قدرت قيمة متوسط الذكور ب(13.33)، وقدر متوسط الإناث ب(13.18)، بينما قدرت قيمة t للفرق بينهما ب(0.29)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد العلاقة مع المدير.

- **الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي:** نلاحظ من الجدول أن متوسطي الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمقياس كانا أيضاً متقاربين جداً، حيث قدرت قيمة متوسط الذكور ب(80.87)، وقدر متوسط الإناث ب(81.82)، بينما قدرت قيمة t للفرق بينهما ب(-36)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مصادر

الضغط النفسي الذي يتعرض له عينة من معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس، وهذا يعني أن الفرضية الأولى لم تتحقق.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **عرعار (2014)** حيث أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي، ويمكن ان تفسر ذلك الثقافة التي أصبحت سائدة في المجتمع الجزائري وخروج المرأة للعمل وبالتالي تعرضها لنفس الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعلم في بيئة العمل .

- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الذي يتعرض له عينة من معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة.

لاختبار هذه الفرضية اعتمدنا على اختبار تحليل التباين الأحادي Anova والذي يرمز له بالرمز (F) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية وكذلك أبعاد مقياس الضغط النفسي لدى المعلمين حسب الخبرة النفسية، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار: جدول رقم (05): نتائج اختبار t تحليل التباين الأحادي Anova للمقارنة بين أفراد العينة حسب الخبرة النفسية

المتغيرات	فئة الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة
ظروف العمل	أقل من 5 سنوات	9	25,66	5,63	1.23	غير دال
	من 5 إلى 10 سنوات	47	24,23	3,81		
	10 إلى 15 سنة	13	26,53	3,61		
	أكثر من 15 سنة	31	24,70	4,12		
عبء العمل	أقل من 5 سنوات	9	12,55	2,65	0.12	غير دال
	من 5 إلى 10 سنوات	47	13,00	1,95		
	10 إلى 15 سنة	13	12,76	2,38		
	أكثر من 15 سنة	31	12,77	2,78		

غير دال	1.12	2,69	11,44	9	أقل من 5 سنوات	صراع الدور
		2,02	10,61	47	من 5 إلى 10 سنوات	
		2,76	11,84	13	10 إلى 15 سنة	
		3,14	11,41	31	أكثر من 15 سنة	
غير دال	0.95	2,53	8,77	9	أقل من 5 سنوات	العلاقة مع المدير
		2,16	10,12	47	من 5 إلى 10 سنوات	
		3,25	9,53	13	10 إلى 15 سنة	
		2,73	9,45	31	أكثر من 15 سنة	
غير دال	0.19	3,85	10,11	9	أقل من 5 سنوات	العلاقة مع الزملاء
		2,48	10,02	47	من 5 إلى 10 سنوات	
		2,13	9,92	13	10 إلى 15 سنة	
		2,17	9,61	31	أكثر من 15 سنة	
غير دال	1.93	2,50	11,66	9	أقل من 5 سنوات	العلاقة مع التلاميذ
		1,61	13,27	47	من 5 إلى 10 سنوات	
		2,04	13,76	13	10 إلى 15 سنة	
		2,69	13,35	31	أكثر من 15 سنة	
غير دال	0.32	11,99	80,22	9	أقل من 5 سنوات	الدرجة الكلية
		9,38	81,27	47	من 5 إلى 10 سنوات	
		12,39	84,38	13	10 إلى 15 سنة	
		13,37	81,32	31	أكثر من 15 سنة	

نلاحظ من الجدول رقم (05) ما يلي:

- **ظروف العمل:** نلاحظ من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة بعد ظروف العمل تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث قدرت قيمة F بـ (1.23)، وهي قيمة غير دالة إحصائية.

- **عبء العمل:** نلاحظ من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة بعد عبء العمل تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث قدرت قيمة F بـ(0.12). وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- **صراع الدور:** نلاحظ من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة بعد صراع الدور تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث قدرت قيمة F بـ(1.12)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- **العلاقة مع المدير:** نلاحظ من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة بعد العلاقة مع المدير تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث قدرت قيمة F بـ(0.95)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- **العلاقة مع الزملاء:** نلاحظ من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة بعد العلاقة مع الزملاء تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث قدرت قيمة F بـ(0.19)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- **العلاقة مع التلاميذ:** نلاحظ من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة بعد العلاقة مع التلاميذ تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث قدرت قيمة F بـ(1.93)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- **الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي:** نلاحظ من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الدرجة الكلية للضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث قدرت قيمة F بـ(0.32)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن الفرضية الثانية لم تتحقق.
- اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **يوسف جلول (2015)** حيث أظهرت نتائج لدراسة إلى عدم وجود فروق جوهرية بين درجات أفراد عينة البحث، ورفض فرض البحث القائم على وجود فروق جوهرية بين أفراد عينة البحث تعزى لسنوات الخبرة.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

وقد اختلفت دراستنا أيضا مع دراسة يحيى (2009) وأظهرت النتائج فروق في الضغط النفسي تعزى لسنوات الخبرة

الاستنتاج العام:

- هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية وبعد تطبيق الاستبيان أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:
- يعاني أفراد العينة من درجة متوسطة من الضغط النفسي.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الذي يتعرض له عينة من معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الدرجة الكلية للضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

الخاتمة

لقد أصبح موضوع الضغوط النفسي محل اهتمام الكثير من الباحثين وهذا الاهتمام راجع إلى الأمراض المترتبة عن هذه الضغوط وإلى التكاليف الناتجة عنها على المستوى الفردي والجماعي. إن من خلال ما تطرقنا إليه عن موضوع الضغوط النفسية وذلك من خلا ما تيسر لنا من مراجع عملنا على إبراز أهم مصادر الضغط النفسي سواء خارجية أو داخلية ومدى تأثيرها على الحالة النفسية والجسمية والسلوكية والمعرفية... لدى المعلم. باعتباره عنصر مهم داخل المجتمع قمنا بهذه الدراسة تحت عنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، وقمنا بدراسة ميدانية ببعض ابتدائيات ولاية المسيلة وتم ذلك من خلال توزيع مجموعة من الاستبيانات الخاصة بمقياس الضغط النفسي على المعلمين، وبعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها إحصائياً ثبت أن أفراد العينة يعانون من درجة متوسطة من الضغط النفسي.

كما تبين عدم تحقق كل من الفرضيتين القائلتين عدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الذي يتعرض له عينة من معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيري الجنس والخبرة.

ويمكننا القول في الأخير أنه يجب محاولة التقليل من مسببات هذه الظاهرة ومحاولة تغييرها وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارس فيها العمل وتغيير الأفكار السلبية التي تعيق الفرد عن أداء مهامه اليومية وتساعد على تحقيق أهدافه.

قائمة

المصادر والمراجع

المراجع:

- 1- إبراهيم، شوقيه (1993): الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- 2- أبو مصطفى، نظمي، الأشقر، ياسر حسن (2011): الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 19، العدد 1، يناير 2011.
- 3- بريك، وسام (2001): مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، مجلة كلية التربية، العدد 25، ج 1.
- 4- جابر عبد الحميد جابر (2000): مدرس القرن الحادي والعشرين الفعال "المهارات والتنمية المهنية"، القاهرة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
- 5- حسين علي فايد (2005) المشكلات النفسية الاجتماعية، مؤسسة طيبة القاهرة، ط 1.
- 6- حميدة، علا محمود (2011): مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 1.
- 7- رجاء، مريم، (2007)، الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، كانون الثاني.
- 8- الرشيدى، هارون توفيق، (1999)، ضغوط نفسية، مكتبة الأنجلو المصرية: مصر، ط 1.
- 9- السيد عثمان، فاروق، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي: القاهرة، ط 1.
- 10- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (2006) إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، درا الفكر، ط 1.

- 11- عبد الرحمن الطيريري، الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، ط1، 1994.
- 12- عبد المعطي حسن مصطفى (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهرة، الشرق، القاهرة.
- 13- عبد المنعم (1995)، موسوعة الطب النفسي، مكتبة مديولي، القاهرة، دون طبعة.
- 14- عسكر، علي، (2000)، ضغوط الحياة وأساليبها، دار الكتاب الحديث: الكويت.
- 15- عقون آسيا(2011): الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- 16- غريغ ويلكنسون(2013)، الضغط النفسي(الطبعة الاولى)، المملكة العربية السعودية الرياض: الكتب العربية.
- 17- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم الملايين، 1982، لبنان.
- 18- فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفك العربي، القاهرة، ط1 .
- 19- فراس قريطع (2017): الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد13، العدد 4 .
- 20- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، كمان، ط1.
- 21- مريم بن سكيريفة(2008): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 22- معيزة، جلييلة، (2002)، مدخل إلى علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية.
- 23- نائف، علي، ايبو، 2019، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية.

24- يحيوي زكية (2009): مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

25- يوسف جلول نصور(2015): الخصائص السيكومترية لاختبار الضغط النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم

الملاحق

ملحق رقم 01 تسهيل مهمة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Universite Mohamed Boudiaf - M'sila

المسيلة في : 2021/03/29

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الهاتف: 0355353054

إلى السيد: مدير مديرية التربية لولاية المسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء التبرص الميداني

تحية عطرة وبعد ...

في إطار انجاز التبرص الميداني لطلبة السنة الثالثة ليسانس

الشعبة: علم النفس التخصص: توجيه وارشاد

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة: مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية

المشرف: . براخلية عبد الغني

1- اسم ولقب الطالب: بلفار ايمان . رقم التسجيل: 1735092642

2- اسم ولقب الطالب: نواوي عبير رقم التسجيل: 181835077804

3- اسم ولقب الطالب: قندوز وداد رقم التسجيل: 181835077830

3- اسم ولقب الطالب: قوارير امينة رقم التسجيل: 181835085989

في الفترة الممتدة من : 2021/04/05 م إلى غاية 2021/04/11م

في الأخير لكم جزيل الشكر والتقدير والاحترام.

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي
العلمي والعلاقات الخارجية
الدكتور نمر بن عبد الله

رئيس القسم
علم النفس
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

Téléphone / Fax
E-mail

(213) 0355353054
univ28psy@yahoo.com

قسم علم النفس . الهاتف / الفاكس
البريد الإلكتروني

ملحق رقم 02 تصريح شرقي خاص بالتزام بقواعد النزاهة العلمية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): تندوز و داد الصفة: طالب، أستاذ، باحث طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2018.01.22 والصادرة بتاريخ: 2018.01.22

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: مسار الفعلا النفسية لدى دهاكي اطرحلة الابتدائية

أصح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021.10.1.07

توقيع المعني (ة)

[Signature]

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): قولايس آمنة الصفة: طالب، أستاذ، باحث طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 201840359، والصادرة بتاريخ: 2017/09/26

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: مسح المسح النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021/06/07

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): عيسى نواحيالصفة: طالب، أستاذ، باحث طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 202601912 والصادرة بتاريخ: 2018-03-13

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: حملة التصحيف التمسني لدى معلومي المرحلة الابتدائية

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2020/05/10

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): يلغار إيمان.....الصفة: طالب، أستاذ، باحث طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200899861 والصادرة بتاريخ: 2017/01/16

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: مؤامرات النفس في الذات المعاني والمرحلة الانتقالية

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021/06/07

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الملحق رقم: (03) الاستمارة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس , والتي تحمل
عنوان: **مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية**, نضع بين يديك أخي المعلم
هذه الاستمارة التي تتضمن مجموعة من العبارات , ويطلب منك التكرم والإجابة عليها.
*وضع إشارة (x) في المكان الذي تراه مناسباً.
*لا تترك أي عبارة بدون إجابة

* الإجابة على:

-الخبرة المهنية:

-الجنس:

التسلسل	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أعارض بشدة	أعارض
01	لا أملك السيطرة على الوضع المدرسي.				
02	أختلف مع المدير في الكثير من وجهات النظر.				
03	تعاملني مع التلاميذ بسبب لي التوتر.				
04	إن عملي أكبر من إمكانياتي العادية.				
05	أعمل في ضل سياسات وإرشادات متعارضة.				
06	علي أخذ العمل معي إلى البيت في المساء لأتمكن من إنجازه.				
07	أرى بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة.				
08	كثيراً ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي الشخصية.				
09	إن المدرسة التي أعمل فيها تسبب لي الإجهاد.				
10	تتوقع مني الإدارة جهداً أكبر من مهاراتي وطاقاتي.				
11	جميع المعلمين يقدرّون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم.				
12	إن الأقسام المكتظة تسبب لي إرهاقاً مضاعفاً.				

				13	أتلقى مطالب متعارضة من جهات مختلفة.
				14	إن المدير يحسن التصرف ومعاملة المعلمين.
				15	عدم وجود الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالإحباط.
				16	أجد صعوبة في التوفيق بين مطالب التلاميذ والمدير والزملاء.
				17	إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما .
				18	يوسفني أن أغلب التلاميذ الذين أدرسهم تنقصهم التربية.
				19	إن الوقت الرسمي لا يكفي لأداء عملي اليومي.
				20	يقلقني انعدام الرغبة في الدراسة عند بعض التلاميذ.
				21	المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المدير كافية للقيام بأعمالنا.
				22	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر.
				23	يقلقني وجود التلاميذ المشاغبيين في القسم.
				24	لا أرتاح لكثير من تصرفات المعلمين والمعلمات في هذه المدرسة.
				25	هناك ضغوط تمارس عليا لتحسين عملي.
				26	أتضايق من انتشار الغبار بكثرة داخل القسم.
				27	أشعر بإرهاق عصبي نتيجة الحفاظ على انضباط القسم.
				28	الإضاءة في الأقسام التي أدرس فيها خافتة (ضعيفة)
				29	لدى الكثير من التلاميذ اتجاه سلبي نحو التعليم
				30	إنني أفاهم جيدا مع زملاء العمل.
				31	التهوية بالأقسام رديئة وضعيفة.
				32	أرتاح لحسن إدارة وتسيير المدرسة من طرف المدير.
				33	إن زملائي يقفون إلى جانبي دوما .
				34	الأقسام لا تتوفر على التدفئة في فصل الشتاء.
				35	ترتفع درجة الحرارة في القسم - عن المؤلف -

ملحق رقم 04 استبيان (تحليل)

Table de fréquences

```

GET DATA
/TYPE=XLSX
/FILE='C:\Users\microstar\Downloads\2الاستبيان.xlsx'
/SHEET=name 'ورقة 1'
/CELLRANGE=FULL
/READNAMES=ON
/DATATYPEMIN PERCENTAGE=95.0
/HIDDEN IGNORE=YES.
EXECUTE.
DATASET NAME Jeu_de_données3 WINDOW=FRONT.
COMPUTE
ظروف. العمل=ع1+ع9+ع12+ع15+ع22+ع26+ع28+ع31+ع34+ع
35.
EXECUTE.
COMPUTE عبء. العمل=ع4+ع6+ع10+ع19+ع27
EXECUTE.
COMPUTE صراع. الدور=ع5+ع8+ع13+ع16+ع25
EXECUTE.
COMPUTE العلاقة. مع. المدير=ع2+ع14+ع21+ع17+ع32
EXECUTE.
COMPUTE العلاقة. مع. الزملاء=ع7+ع11+ع24+ع30+ع33
EXECUTE.
COMPUTE العلاقة. مع. التلاميذ=ع3+ع18+ع23+ع20+ع29
EXECUTE.

SAVE OUTFILE='C:\Users\microstar\Desktop\بيانات الضغط امهني
بلفار.sav'
/COMPRESSED.
COMPUTE
الدرجة. الكلية=ظروف. العمل+عبء. العمل+صراع. الدو
ر+العلاقة. مع. المدير+العلاقة. مع. الزملاء

```

.العلاقة.مع.التلاميذ

EXECUTE.

DESCRIPTIVES VARIABLES= العمل عبء. العمل ظروف.

صراع. الدور العلاقة.مع. المدير العلاقة.مع. الزملاء

العلاقة.مع. التلاميذ الدرجة. الكلية

/STATISTICS=MEAN STDDEV.

Caractéristiques

		Remarques
Sortie obtenue		25-MAY-2021 13:49:24
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\بيانات الضغط امهني بلفار.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Toutes les données non manquantes sont utilisées.
Syntaxe	DESCRIPTIVES VARIABLES= العمل عبء. العمل ظروف. العمل صراع. الدور العلاقة.مع. المدير العلاقة.مع. الزملاء العلاقة.مع. التلاميذ الدرجة. الكلية /STATISTICS=MEAN STDDEV.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,05
	Temps écoulé	00:00:00,03

[Jeu_de_données3] C:\Users\microstar\Desktop\بيانات الضغط امهني بلفار.sav

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
ظروف العمل	100	24,8100	4,08420
عبء العمل	100	12,8600	2,32692
صراع الدور	100	11,1000	2,58003
العلاقة مع المدير	100	9,7200	2,53493
العلاقة مع الزملاء	100	9,8900	2,46959
العلاقة مع التلاميذ	100	13,2200	2,16296
الدرجة الكلية	100	81,6000	11,25463
N valide (liste)	100		

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= ظروف العمل عبء العمل صراع الدور

العلاقة مع المدير العلاقة مع الزملاء

العلاقة مع التلاميذ الدرجة الكلية

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2021 14:22:45
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\ بيانات الضغط امهني بلفار.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.	
Syntaxe	T-TEST GROUPS=2 1)الجنس) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=ظروف.العمل عبء.العمل صراع.الدور العلاقة.مع.المدير العلاقة.مع.الزملاء العلاقة.مع.التلاميذ الدرجة.الكلية /CRITERIA=CI(.95).	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,05
	Temps écoulé	00:00:00,05

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ظروف.العمل	1	24	24,7917	3,88955	,79395
	2	76	24,8158	4,16881	,47819
عبء.العمل	1	24	12,9167	2,35753	,48123
	2	76	12,8421	2,33268	,26758
صراع.الدور	1	24	11,4167	2,97696	,60767
	2	76	11,0000	2,45493	,28160
العلاقة.مع.المدير	1	24	9,0833	1,86307	,38030
	2	76	9,9211	2,69203	,30880
العلاقة.مع.الزملاء	1	24	9,3333	2,20013	,44910
	2	76	10,0658	2,53685	,29100
العلاقة.مع.التلاميذ	1	24	13,3333	2,21981	,45312
	2	76	13,1842	2,15846	,24759
الدرجة.الكلية	1	24	80,8750	10,80383	2,20532
	2	76	81,8289	11,45354	1,31381

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
ظروف العمل	Hypothèse de variances égales	,425	,516	-,025	98
	Hypothèse de variances inégales			-,026	41,057
عبء العمل	Hypothèse de variances égales	,041	,840	,136	98
	Hypothèse de variances inégales			,135	38,297
صراع الدور	Hypothèse de variances égales	,518	,474	,688	98
	Hypothèse de variances inégales			,622	33,466
العلاقة مع المدير	Hypothèse de variances égales	1,353	,248	-1,419	98
	Hypothèse de variances inégales			-1,710	55,878
العلاقة مع الزملاء	Hypothèse de variances égales	,032	,858	-1,271	98
	Hypothèse de variances inégales			-1,369	43,989
العلاقة مع التلاميذ	Hypothèse de variances égales	,056	,813	,293	98
	Hypothèse de variances inégales			,289	37,753
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	,657	,419	-,360	98
	Hypothèse de variances inégales			-,372	40,653

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
ظروف العمل	Hypothèse de variances égales	,980	-,02412	,96117
	Hypothèse de variances inégales	,979	-,02412	,92684
عبء العمل	Hypothèse de variances égales	,892	,07456	,54756

	Hypothèse de variances inégales	,893	,07456	,55062
صراع.الدور	Hypothèse de variances égales	,493	,41667	,60572
	Hypothèse de variances inégales	,538	,41667	,66975
العلاقة.مع.المدير	Hypothèse de variances égales	,159	-,83772	,59053
	Hypothèse de variances inégales	,093	-,83772	,48988
العلاقة.مع.الزملاء	Hypothèse de variances égales	,207	-,73246	,57646
	Hypothèse de variances inégales	,178	-,73246	,53514
العلاقة.مع.التلاميذ	Hypothèse de variances égales	,770	,14912	,50880
	Hypothèse de variances inégales	,774	,14912	,51635
الدرجة.الكلية	Hypothèse de variances égales	,719	-,95395	2,64689
	Hypothèse de variances inégales	,712	-,95395	2,56701

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

		Inférieur	Supérieur
ظروف.العمل	Hypothèse de variances égales	-1,93152	1,88328
	Hypothèse de variances inégales	-1,89583	1,84759
عبء.العمل	Hypothèse de variances égales	-1,01205	1,16118
	Hypothèse de variances inégales	-1,03982	1,18894
صراع.الدور	Hypothèse de variances égales	-,78536	1,61870
	Hypothèse de variances inégales	-,94522	1,77856
العلاقة.مع.المدير	Hypothèse de variances égales	-2,00961	,33417
	Hypothèse de variances inégales	-1,81911	,14367
العلاقة.مع.الزملاء	Hypothèse de variances égales	-1,87642	,41151
	Hypothèse de variances inégales	-1,81096	,34605
العلاقة.مع.التلاميذ	Hypothèse de variances égales	-,86058	1,15883
	Hypothèse de variances inégales	-,89640	1,19464
الدرجة.الكلية	Hypothèse de variances égales	-6,20661	4,29872
	Hypothèse de variances inégales	-6,13948	4,23158

ظروف. العمل عبء. العمل صراع. الدور ONEWAY
العلاقة. مع. المدير العلاقة. مع. الزملاء
العلاقة. مع. التلاميذ
الأقدمية BY الدرجة. الكلية
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

Remarques		
Sortie obtenue		25-MAY-2021 14:38:07
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\ بيانات الضغط امهني بلفار.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ظروف. العمل عبء. العمل ONEWAY صراع. الدور العلاقة. مع. المدير العلاقة. مع. الزملاء العلاقة. مع. التلاميذ الأقدمية BY الدرجة. الكلية /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,03

Caractéristiques

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
						Borne inférieure	Borne supérieure
ظروف العمل	1	9	25,6667	5,63471	1,87824	21,3354	29,9979
	2	47	24,2340	3,81195	,55603	23,1148	25,3533
	3	13	26,5385	3,61975	1,00394	24,3511	28,7259
	4	31	24,7097	4,12467	,74081	23,1967	26,2226
	Total	100	24,8100	4,08420	,40842	23,9996	25,6204
عبء العمل	1	9	12,5556	2,65100	,88367	10,5178	14,5933
	2	47	13,0000	1,95604	,28532	12,4257	13,5743
	3	13	12,7692	2,38586	,66172	11,3275	14,2110
	4	31	12,7742	2,78938	,50099	11,7510	13,7973
	Total	100	12,8600	2,32692	,23269	12,3983	13,3217
صراع الدور	1	9	11,4444	2,69774	,89925	9,3708	13,5181
	2	47	10,6170	2,02756	,29575	10,0217	11,2123
	3	13	11,8462	2,76424	,76666	10,1757	13,5166
	4	31	11,4194	3,14933	,56564	10,2642	12,5745
	Total	100	11,1000	2,58003	,25800	10,5881	11,6119
العلاقة مع المدير	1	9	8,7778	2,53859	,84620	6,8264	10,7291
	2	47	10,1277	2,16310	,31552	9,4925	10,7628
	3	13	9,5385	3,25616	,90310	7,5708	11,5061
	4	31	9,4516	2,73055	,49042	8,4500	10,4532
	Total	100	9,7200	2,53493	,25349	9,2170	10,2230
العلاقة مع الزملاء	1	9	10,1111	3,85501	1,28500	7,1479	13,0743
	2	47	10,0213	2,48901	,36306	9,2905	10,7521
	3	13	9,9231	2,13937	,59336	8,6303	11,2159
	4	31	9,6129	2,17067	,38986	8,8167	10,4091
	Total	100	9,8900	2,46959	,24696	9,4000	10,3800
العلاقة مع التلاميذ	1	9	11,6667	2,50000	,83333	9,7450	13,5883
	2	47	13,2766	1,61113	,23501	12,8035	13,7496
	3	13	13,7692	2,04751	,56788	12,5319	15,0065
	4	31	13,3548	2,69009	,48315	12,3681	14,3416
	Total	100	13,2200	2,16296	,21630	12,7908	13,6492
الدرجة الكلية	1	9	80,2222	11,99768	3,99923	71,0000	89,4445
	2	47	81,2766	9,38941	1,36959	78,5198	84,0334
	3	13	84,3846	12,39313	3,43724	76,8955	91,8737
	4	31	81,3226	13,37258	2,40179	76,4175	86,2277
	Total	100	81,6000	11,25463	1,12546	79,3668	83,8332

Caractéristiques

		Minimum	Maximum
ظروف العمل	1	15,00	35,00
	2	17,00	34,00
	3	20,00	32,00
	4	15,00	33,00
	Total	15,00	35,00
عبء العمل	1	9,00	16,00
	2	8,00	17,00
	3	10,00	18,00
	4	6,00	20,00
	Total	6,00	20,00
صراع الدور	1	7,00	15,00
	2	7,00	15,00
	3	8,00	18,00
	4	5,00	19,00
	Total	5,00	19,00
العلاقة مع المدير	1	6,00	14,00
	2	6,00	15,00
	3	5,00	17,00
	4	5,00	17,00
	Total	5,00	17,00
العلاقة مع الزملاء	1	5,00	16,00
	2	6,00	17,00
	3	5,00	14,00
	4	5,00	13,00
	Total	5,00	17,00
العلاقة مع التلاميذ	1	7,00	15,00
	2	10,00	17,00
	3	11,00	17,00
	4	7,00	19,00
	Total	7,00	19,00
الدرجة الكلية	1	59,00	96,00
	2	57,00	108,00
	3	70,00	106,00
	4	44,00	113,00
	Total	44,00	113,00

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
ظروف العمل	Inter-groupes	61,347	3	20,449	1,235	,301
	Intragroupes	1590,043	96	16,563		
	Total	1651,390	99			
عبء العمل	Inter-groupes	2,091	3	,697	,125	,945
	Intragroupes	533,949	96	5,562		
	Total	536,040	99			
صراع الدور	Inter-groupes	22,431	3	7,477	1,128	,342
	Intragroupes	636,569	96	6,631		
	Total	659,000	99			
العلاقة مع المدير	Inter-groupes	18,462	3	6,154	,956	,417
	Intragroupes	617,698	96	6,434		
	Total	636,160	99			
العلاقة مع الزملاء	Inter-groupes	3,644	3	1,215	,194	,900
	Intragroupes	600,146	96	6,252		
	Total	603,790	99			
العلاقة مع التلاميذ	Inter-groupes	26,351	3	8,784	1,930	,130
	Intragroupes	436,809	96	4,550		
	Total	463,160	99			
الدرجة الكلية	Inter-groupes	125,189	3	41,730	,323	,809
	Intragroupes	12414,811	96	129,321		
	Total	12540,000	99			

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données3.

SAVE OUTFILE='C:\Users\microstar\Desktop\بيانات الضغط امهني

.sav'

/COMPRESSED.

FREQUENCIES VARIABLES=الجنس الأقدمية

/ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2021 14:50:55
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\ بيانات الضغط امهني بلفار.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur toutes les observations comportant des données valides.
Syntaxe		FREQUENCIES VARIABLES=الجنس الأقدمية /ORDER=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques

		الجنس	الأقدمية
N	Valide	100	100
	Manquant	0	0

Table de fréquences

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1	24	24,0	24,0	24,0
	2	76	76,0	76,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

الأقدمية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1	9	9,0	9,0	9,0
	2	47	47,0	47,0	56,0
	3	13	13,0	13,0	69,0
	4	31	31,0	31,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

GET DATA

/TYPE=XLSX

/FILE='C:\Users\microstar\Downloads\2الاستبيا a.xlsx'

/SHEET=name 'ورقة 1'

/CELLRANGE=FULL

/READNAMES=ON

/DATATYPEMIN PERCENTAGE=95.0

/HIDDEN IGNORE=YES.

EXECUTE.

DATASET NAME Jeu_de_données3 WINDOW=FRONT.

COMPUTE

ظروف. العمل=ع1+ع9+ع12+ع15+ع22+ع26+ع28+ع31+ع34+ع

35.

EXECUTE.

COMPUTE عبء. العمل=ع4+ع6+ع10+ع19+ع27

EXECUTE.

COMPUTE صراع. الدور=ع5+ع8+ع13+ع16+ع25

EXECUTE.

COMPUTE العلاقة. مع. المدير=ع2+ع14+ع21+ع17+ع32

EXECUTE.

العلاقة. مع. الزملاء = $ع7 + ع11 + ع24 + ع30 + ع33$
 COMPUTE
 EXECUTE.

العلاقة. مع. التلاميذ = $ع3 + ع18 + ع23 + ع20 + ع29$
 COMPUTE
 EXECUTE.

بيانات الضغط امهني \C:\Users\microstar\Desktop\

بلفار.sav'

/COMPRESSED.

COMPUTE

الدرجة. الكلية = ظروف. العمل + عبء. العمل + صراع. الدو

+ر + العلاقة. مع. المدير + العلاقة. مع. الزملاء

. العلاقة. مع. التلاميذ

EXECUTE.

ظروف. العمل عبء. العمل = DESCRIPTIVES VARIABLES=

صراع. الدور العلاقة. مع. المدير العلاقة. مع. الزملاء

العلاقة. مع. التلاميذ الدرجة. الكلية

/STATISTICS=MEAN STDDEV.

Caractéristiques

Remarques		
Sortie obtenue		25-MAY-2021 13:49:24
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\ بيانات الضغط امهني بلفار.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Toutes les données non manquantes sont utilisées.

Syntaxe	DESCRIPTIVES VARIABLES= ظروف.العمل عبء.العمل صراع.الدور العلاقة.مع.المدير العلاقة.مع.الزملاء العلاقة.مع.التلاميذ الدرجة.الكلية /STATISTICS=MEAN STDDEV.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,05
	Temps écoulé	00:00:00,03

[Jeu_de_données3] C:\Users\microstar\Desktop\بلغار\بيانات الضغط امهني بلغار.sav

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
ظروف.العمل	100	24,8100	4,08420
عبء.العمل	100	12,8600	2,32692
صراع.الدور	100	11,1000	2,58003
العلاقة.مع.المدير	100	9,7200	2,53493
العلاقة.مع.الزملاء	100	9,8900	2,46959
العلاقة.مع.التلاميذ	100	13,2200	2,16296
الدرجة.الكلية	100	81,6000	11,25463
N valide (liste)	100		

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= ظروف.العمل عبء.العمل صراع.الدور

العلاقة.مع.المدير العلاقة.مع.الزملاء

العلاقة.مع.التلاميذ الدرجة.الكلية

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		25-MAY-2021 14:22:45
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\ بيانات الضغط امهني بلفار.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الجنس) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=ظروف.العمل عبء.العمل صراع.النور العلاقة.مع.المدير العلاقة.مع.الزملاء العلاقة.مع.التلاميذ الدرجة.الكلية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,05
	Temps écoulé	00:00:00,05

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ظروف.العمل	1	24	24,7917	3,88955	,79395
	2	76	24,8158	4,16881	,47819
عبء.العمل	1	24	12,9167	2,35753	,48123
	2	76	12,8421	2,33268	,26758
صراع.النور	1	24	11,4167	2,97696	,60767

	2	76	11,0000	2,45493	,28160
العلاقة مع المدير	1	24	9,0833	1,86307	,38030
	2	76	9,9211	2,69203	,30880
العلاقة مع الزملاء	1	24	9,3333	2,20013	,44910
	2	76	10,0658	2,53685	,29100
العلاقة مع التلاميذ	1	24	13,3333	2,21981	,45312
	2	76	13,1842	2,15846	,24759
الدرجة الكلية	1	24	80,8750	10,80383	2,20532
	2	76	81,8289	11,45354	1,31381

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
ظروف العمل	Hypothèse de variances égales	,425	,516	-,025	98
	Hypothèse de variances inégales			-,026	41,057
عبء العمل	Hypothèse de variances égales	,041	,840	,136	98
	Hypothèse de variances inégales			,135	38,297
صراع الدور	Hypothèse de variances égales	,518	,474	,688	98
	Hypothèse de variances inégales			,622	33,466
العلاقة مع المدير	Hypothèse de variances égales	1,353	,248	-1,419	98
	Hypothèse de variances inégales			-1,710	55,878
العلاقة مع الزملاء	Hypothèse de variances égales	,032	,858	-1,271	98
	Hypothèse de variances inégales			-1,369	43,989
العلاقة مع التلاميذ	Hypothèse de variances égales	,056	,813	,293	98
	Hypothèse de variances inégales			,289	37,753
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	,657	,419	-,360	98

Hypothèse de variances inégales			-,372	40,653
---------------------------------	--	--	-------	--------

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
ظروف العمل	Hypothèse de variances égales	,980	-,02412	,96117
	Hypothèse de variances inégales	,979	-,02412	,92684
عبء العمل	Hypothèse de variances égales	,892	,07456	,54756
	Hypothèse de variances inégales	,893	,07456	,55062
صراع الدور	Hypothèse de variances égales	,493	,41667	,60572
	Hypothèse de variances inégales	,538	,41667	,66975
العلاقة مع المدير	Hypothèse de variances égales	,159	-,83772	,59053
	Hypothèse de variances inégales	,093	-,83772	,48988
العلاقة مع الزملاء	Hypothèse de variances égales	,207	-,73246	,57646
	Hypothèse de variances inégales	,178	-,73246	,53514
العلاقة مع التلاميذ	Hypothèse de variances égales	,770	,14912	,50880
	Hypothèse de variances inégales	,774	,14912	,51635
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	,719	-,95395	2,64689
	Hypothèse de variances inégales	,712	-,95395	2,56701

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

		Inférieur	Supérieur
ظروف العمل	Hypothèse de variances égales	-1,93152	1,88328
	Hypothèse de variances inégales	-1,89583	1,84759
عبء العمل	Hypothèse de variances égales	-1,01205	1,16118
	Hypothèse de variances inégales	-1,03982	1,18894
صراع الدور	Hypothèse de variances égales	-,78536	1,61870
	Hypothèse de variances inégales	-,94522	1,77856
العلاقة مع المدير	Hypothèse de variances égales	-2,00961	,33417
	Hypothèse de variances inégales	-1,81911	,14367
العلاقة مع الزملاء	Hypothèse de variances égales	-1,87642	,41151

	Hypothèse de variances inégales	-1,81096	,34605
العلاقة مع التلاميذ	Hypothèse de variances égales	-,86058	1,15883
	Hypothèse de variances inégales	-,89640	1,19464
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	-6,20661	4,29872
	Hypothèse de variances inégales	-6,13948	4,23158

ONEWAY ظروف العمل عبء العمل صراع الدور
العلاقة مع المدير العلاقة مع الزملاء
العلاقة مع التلاميذ

الأقدمية BY الدرجة الكلية

/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue	25-MAY-2021 14:38:07	
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\ بيانات الضغط امهني بلفار sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.

Syntaxe	ظروف العمل عبء العمل ONEWAY صراع الدور العلاقة مع المدير العلاقة مع الزملاء العلاقة مع التلاميذ الأقدمية BY الدرجة الكلية /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,03

Caractéristiques

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
						Borne inférieure	Borne supérieure
ظروف العمل	1	9	25,6667	5,63471	1,87824	21,3354	29,9979
	2	47	24,2340	3,81195	,55603	23,1148	25,3533
	3	13	26,5385	3,61975	1,00394	24,3511	28,7259
	4	31	24,7097	4,12467	,74081	23,1967	26,2226
	Total	100	24,8100	4,08420	,40842	23,9996	25,6204
عبء العمل	1	9	12,5556	2,65100	,88367	10,5178	14,5933
	2	47	13,0000	1,95604	,28532	12,4257	13,5743
	3	13	12,7692	2,38586	,66172	11,3275	14,2110
	4	31	12,7742	2,78938	,50099	11,7510	13,7973
	Total	100	12,8600	2,32692	,23269	12,3983	13,3217
صراع الدور	1	9	11,4444	2,69774	,89925	9,3708	13,5181
	2	47	10,6170	2,02756	,29575	10,0217	11,2123
	3	13	11,8462	2,76424	,76666	10,1757	13,5166
	4	31	11,4194	3,14933	,56564	10,2642	12,5745
	Total	100	11,1000	2,58003	,25800	10,5881	11,6119
العلاقة مع المدير	1	9	8,7778	2,53859	,84620	6,8264	10,7291
	2	47	10,1277	2,16310	,31552	9,4925	10,7628
	3	13	9,5385	3,25616	,90310	7,5708	11,5061
	4	31	9,4516	2,73055	,49042	8,4500	10,4532
	Total	100	9,7200	2,53493	,25349	9,2170	10,2230
العلاقة مع الزملاء	1	9	10,1111	3,85501	1,28500	7,1479	13,0743
	2	47	10,0213	2,48901	,36306	9,2905	10,7521
	3	13	9,9231	2,13937	,59336	8,6303	11,2159
	4	31	9,6129	2,17067	,38986	8,8167	10,4091
	Total	100	9,8900	2,46959	,24696	9,4000	10,3800
العلاقة مع التلاميذ	1	9	11,6667	2,50000	,83333	9,7450	13,5883
	2	47	13,2766	1,61113	,23501	12,8035	13,7496

	3	13	13,7692	2,04751	,56788	12,5319	15,0065
	4	31	13,3548	2,69009	,48315	12,3681	14,3416
	Total	100	13,2200	2,16296	,21630	12,7908	13,6492
الدرجة الكلية	1	9	80,2222	11,99768	3,99923	71,0000	89,4445
	2	47	81,2766	9,38941	1,36959	78,5198	84,0334
	3	13	84,3846	12,39313	3,43724	76,8955	91,8737
	4	31	81,3226	13,37258	2,40179	76,4175	86,2277
	Total	100	81,6000	11,25463	1,12546	79,3668	83,8332

Caractéristiques

		Minimum	Maximum
ظروف العمل	1	15,00	35,00
	2	17,00	34,00
	3	20,00	32,00
	4	15,00	33,00
	Total	15,00	35,00
عبء العمل	1	9,00	16,00
	2	8,00	17,00
	3	10,00	18,00
	4	6,00	20,00
	Total	6,00	20,00
صراع الدور	1	7,00	15,00
	2	7,00	15,00
	3	8,00	18,00
	4	5,00	19,00
	Total	5,00	19,00
العلاقة مع المدير	1	6,00	14,00
	2	6,00	15,00
	3	5,00	17,00
	4	5,00	17,00
	Total	5,00	17,00
العلاقة مع الزملاء	1	5,00	16,00
	2	6,00	17,00
	3	5,00	14,00
	4	5,00	13,00
	Total	5,00	17,00
العلاقة مع التلاميذ	1	7,00	15,00
	2	10,00	17,00
	3	11,00	17,00
	4	7,00	19,00
	Total	7,00	19,00

الدرجة الكلية	1	59,00	96,00
	2	57,00	108,00
	3	70,00	106,00
	4	44,00	113,00
	Total	44,00	113,00

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
ظروف العمل	Inter-groupes	61,347	3	20,449	1,235	,301
	Intragroupes	1590,043	96	16,563		
	Total	1651,390	99			
عبء العمل	Inter-groupes	2,091	3	,697	,125	,945
	Intragroupes	533,949	96	5,562		
	Total	536,040	99			
صراع الدور	Inter-groupes	22,431	3	7,477	1,128	,342
	Intragroupes	636,569	96	6,631		
	Total	659,000	99			
العلاقة مع المدير	Inter-groupes	18,462	3	6,154	,956	,417
	Intragroupes	617,698	96	6,434		
	Total	636,160	99			
العلاقة مع الزملاء	Inter-groupes	3,644	3	1,215	,194	,900
	Intragroupes	600,146	96	6,252		
	Total	603,790	99			
العلاقة مع التلاميذ	Inter-groupes	26,351	3	8,784	1,930	,130
	Intragroupes	436,809	96	4,550		
	Total	463,160	99			
الدرجة الكلية	Inter-groupes	125,189	3	41,730	,323	,809
	Intragroupes	12414,811	96	129,321		
	Total	12540,000	99			

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données3.

SAVE OUTFILE='C:\Users\microstar\Desktop\بيانات الضغط امهني

بلفار.sav'

/COMPRESSED.

FREQUENCIES VARIABLES=الجنس الأقدمية

/ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Remarques		
Sortie obtenue		25-MAY-2021 14:50:55
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\microstar\Desktop\ بيانات الضغط امهني بلفار.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
	Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante
Observations utilisées		Les statistiques sont basées sur toutes les observations comportant des données valides.
Syntaxe	FREQUENCIES VARIABLES=الجنس الأقدمية /ORDER=ANALYSIS.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques

		الجنس	الأقدمية
N	Valide	100	100
	Manquant	0	0

Table de fréquences

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1	24	24,0	24,0	24,0
	2	76	76,0	76,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

الأقدمية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1	9	9,0	9,0	9,0
	2	47	47,0	47,0	56,0
	3	13	13,0	13,0	69,0
	4	31	31,0	31,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

