الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة

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

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الرقم التسلسلي: ...../2015

الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات

– دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة –

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة
✓ غنية عرعار.

إشراف الأستاذة
سامية بورنان

السنة الجامعية 2014/ 2015

كلمة شكر وتقدير

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

سورة النمل الآية 19 .

فالحمد لله حمدا كثيرا، ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان فضله وعطاؤه كريما نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل .

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة سامية بورنان التي لم تبخل علينا لا بالوقت ولا بالجهد ، دون أن ننسى كل من قدم لنا المساندة والدعم من أجل إتمام هذا العمل، وإلى من وقف معنا إلا أن كلل الله مسيرتنا بالنجاح.

إلى من سهر معنا لإخراج هذا العمل نقول لهم شكرا .

ملخـص الدراسـة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 75 معلما ومعلمة اختيروا بطريقة قصدية.

وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف البحث قمنا بتطبيق استبيان الضغط النفسي عند المعلمين، وبعد جمع المعلومات وتبويبها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، أظهرت النتائج تحقق الفرضية القائلة بوجود فروق دالة إحصائيا في السن، في حين لم تتحقق كل من الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغط النفسي تعزى لمتغيري الجنس والخبرة.

Résumé de recherche

Cette étude visait à identifier le stress psychologique chez les enseignants du primaire dans des certaines variables.

L'étude a été menée sur un échantillon de 75 enseignants choisis de manière délibérée.

Nous avons adopté l'approche descriptive, et pour atteindre les objectifs de recherche, nous appliquons une questionnaire de stress psychologique chez l'enseignant de primaire, et après la collecte d'informations, classements et analysés à l'aide de méthodes statistiques appropriées, cette recherche donne une différences dans le stress en fonction de la variable de l'âge et aucune différences signalée a titre des recensements dans le stress par apport le sexe et l'expérience.

فهرس المواضيع

- شكر وتقدير.	-
- ملخص الدراسة	-
- مقدمة.	أ- ب
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**11-4**
1-إشكالية الدراسة.	**4**
2-فرضيات الدراسة.	**6**
3-أسباب اختيار الدراسة.	**6**
4-أهمية الدراسة.	**6**
5-أهداف الدراسة.	**7**
6-تحديد المفاهيم الإجرائية.	**7**
7-الدراسات السابقة والمشابهة	**7**
الفصل الثاني: الضغط النفسي	**35-13**
- تمهيد	**13**
1- تعريف الضغط النفسي.	**13**
2-أنواع الضغط النفسي.	**16**
3-مصادر الضغط النفسي.	**18**
4-النظريات المفسرة للضغط النفسي.	**25**
5-الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية.	**30**
خلاصة.	**35**

الفصل الثالث: معلم المرحلة الابتدائية	**54-37**
– تمهيد.	**37**
1– تعريف معلم المرحلة الابتدائية.	**37**
2– إعداد وتكوين معلم التعليم الابتدائي.	**38**
3. خصائص معلم التعليم الابتدائي	**41**
4. أدوار ووظائف معلم التعليم الابتدائي.	**44**
5. أسلوب التعليم لدى معلم التعليم الابتدائي.	**48**
6. مصادر الضغط عند المعلم.	**49**
– خلاصـة.	**53**
الجانب التطبيقي	**55**
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	**65-55**
– تمهيد.	**55**
1–الدراسة الاستطلاعية.	**55**
2_ الدراسة الأساسية.	**56**
2_1_ المنهج المستخدم.	**56**
2_2_ عينة الدراسة.	**57**
2_3_ أداة الدراسة	**59**
2_4 حدود الدراسة.	**62**
2_5_ الأساليب الإحصائية.	**63**
– خلاصة.	**64**

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة	**71-66**
تمهيد.	**66**
1-عرض وتحليل النتائج على ضوء فرضيات الدراسة.	**66**
1-1 الفرضية الأولى.	**66**
1-2 الفرضية الثانية.	**67**
1-3 الفرضية الثالثة.	**68**
2 مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة.	**68**
2-1 الفرضية الأولى.	**68**
2-2 الفرضية الثانية.	**69**
2-3 الفرضية الثالثة.	**69**
استنتاج عام.	**70**
الاقتراحات.	**71**
خاتمة.	**72**
قائمة المراجع.	**74**
الملاحق.	**80**

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح التأثيرات الناتجة عن التعرض للضغوط النفسية.	**33**
02	يوضح آراء الأساتذة المحكمين.	**56**
03	يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس.	**57**
04	يوضح خصائص العينة حسب متغير السن.	**58**
05	يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة.	**59**
06	يوضح تقدير استجابات بدائل الاستبيان.	**60**
07	يوضح قيمة معامل ثبات الاستبيان.	**61**
08	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية.	**62**
09	يوضح توزيع العينة حسب ابتدائيات مجال الدراسة.	**63**
10	يوضح دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي.	**66**
11	يوضح دلالة الفروق بين المعلمين في الضغط النفسي بحسب السن.	**67**
12	يوضح دلالة الفروق بين المعلمين في الضغط النفسي بحسب الخبرة.	**68**

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح استجابات الفرد للضغط حسب نظرية سيلي.	**26**
02	يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس.	**58**
03	يوضح خصائص العينة حسب متغير السن.	**58**
04	يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة.	**59**

مقدمــة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق و الإحباط وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست أثار تلك المواقف الضاغطة على معظم شخصية الفرد ، لهذا تعد الضغوط النفسية من اهم سمات العصر الراهن الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الانسان، نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات، وتمس جميع الفئات، حيث أن المعلمين هم من أكثر الفئات التي تتأثر بالضغوط النفسية التي تشكل عرقلة في أداء ومواصلة دوره في العملية التعليمية، وخلال أداء مهامهم يتعرضون لضغوطات متعددة سواء كانت في بيئة العمل أو العمل أو الشارع، تنتج عنها تأثيرات سلبية تنعكس على صحتهم النفسية والجسمية.

وعليه جاءت دراستنا هذه مكملة للتراث النظري الذي تناول الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات من خلال الدراسة التي قمنا بإجرائها على مجموعة من معلمي المرحلة الابتدائية في بلدية المسيلة.

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي، واشتملت دراستنا هذه على مجموعة من الفصول التي زاوجت بين ما هو نظري وما هو ميداني، حيث احتوى الفصل الأول على إشكالية الدراسة فرضياتها أهميتها وأهدافها، المفاهيم الإجرائية للدراسة وأهم الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغط النفسي.

وتناولنا في الفصل الأول الضغط النفسي من حيث المفهوم اللغوي فالتعريف الاصطلاحي ثم أهم أنواع الضغوط فأهم مصادره، معرجين على النظريات المفسرة للضغط النفسي، وأخيرا الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.

أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه متغير معلمي المرحلة الابتدائية، من خلال التعريف بالمعلم في شقيه اللغوي والاصلاحي، ثم إعداده وتكوينه، دون إغفال أهمم الخصائص الواجب توفرها في المعلم ثم أهم الأدوار والوظائف المنوطة به وأسلوب التعليم لدى المعلمين لنتطرق في الأخير إلى مصادر الضغط عند 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 من خلال كيفية بنائها وتحكيمها من طرف أساتذة مختصين في علم النفس بجامعة المسيلة، بعدها انتقلنا للدراسة الأساسية التي أبرزنا فيها المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي الارتباطي، ثم عينة الدراسة وكيفية اختيارها دون إغفال أداة الدراسة من خلال حساب الخصائص السيكومترية لها من صدق وثبات، كما تطرقنا إلى حدود الدراسة الزمانية، المكانية والبشرية مع تحديد أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل الأخير فقد تناولنا عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، من خلال محاولة التحقق من الفرضيات الموضوعة للدراسة، مستعملين برنامج التحليل الإحصائي spss الذي سهل العمل علينا كثيرا مع اختزال الوقت، وقد قمنا بالتأكد من كل فرضيات البحث مع القيام بتحليلها ومناقشتها في ضوء ما توفر من دراسات سابقة وتراث نظري، 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 الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- أهداف الدراسة.

6- التحديد الإجرائي للمفاهيم.

7- الدراسات السابقة والمشابهة.

1-إشكاليـة الدراسـة:

يواجه الإنسان في حياته اليومية ضغوطا مختلفة والتي أصبحت جزء من حياته اليومية وانعكست على كل من صحته النفسية والجسمية، هذا ما يجعل الفرد يعيش حالة من عدم الاتزان الجسمي والنفسي، و هذا الاخير أثر على عدة جوانب متعلقة بحياة الفرد، لهذا فإن الكثير من الباحثين قد وصفوا العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية وعدت هذه الأخيرة من الظواهر التي يتطلب الإنسان التعايش معها و تطوير كفاءة معينة للتعامل معها.

تعد المهن التعليمية في جميع المستويات من أكثر المهن التي تحتاج بذل المزيد من الجهد خاصة الجهد الفكري خلال الساعات الطويلة التي يمضيها المعلم في عملية التدريس وتزويد التلاميذ بالمعارف المختلفة، هذا ما يجعله منهك القوى، ولذلك عدت من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر، فلقد بين (**المشعان**) أن 79% من المعلمين قرروا أن مهنة التعليم هي المصدر الأساسي للضغوط ، كما أشاروا إلى أن هناك ما يربوا عن ثلث المعلمين يرون أن مهنة التعليم مهنة ضاغطة ، بالإضافة إلى هذا فقد أكدت بعض الدراسات وجود نسبة عالية من الضغوط في مهنة التعليم ، حيث توصل (**مورفي**) إلى أن حوالي 83% من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي ، ويشير مفهوم الضغط النفسي للمعلم حسب **(خليفة 2012)** إلى وجود مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية والتي تحدث قلقا أو ضغطا مزمنا على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله ، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه (**خليفة ، 2012، ص 176_181**) .

إن المعلم يعتبر جوهر العملية التربوية نتيجة للمجهودات التي يقوم بها ، إذ أن مهامه لم تعد مقتصرة على مجرد إيصال المعلومات والحقائق و المفاهيم إلى التلاميذ بل اتسعت وتنوعت هذه المهام و الأدوار لتواجه التطورات السريعة والمستمرة كالثورة العلمية والانفجار المعرفي وظهور التقنيات التربوية الجديدة ، وخلال أداء مهامه يتعرض لعدة مواقف وظروف تنتج عنها حالات من الاضطراب والقلق والتوتر والإحباط فيؤثر بالسلب على حالتهم الصحية والنفسية ، وقد تأتي هذه الضغوط من مصادر مرتبطة ببيئة العمل كالتغير المستمر في المناهج والمقررات الدراسية ، اكتظاظ الأقسام،التعليمات الإدارية الصارمة ،مشكلة النظام داخل الفصل ، العلاقة مع الزملاء،الحجم الساعي للعمل ،كما تأتي من البيئة الخارجية التي تؤثر على الأفراد والمنظمات كنقص المكانة الاجتماعية ونقص التقدير المادي بالمقارنة مع المهن الأخرى

ويختلف المعلمين في تعرضهم للضغوط النفسية تبعا للعديد من المتغيرات ، فقد دلت دراسة **محمد(1999)** وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية ، كما أشارت دراسة عزة وجلال (1997) إلى أن الذكور من المدرسين أكثر شعورا بالضغوط النفسية ، وأن العمر وسنوات الخبرة تؤثر على المعلمين في شعورهم بالضغط النفسي **(دخان والحجار،2006، ص374)** .

وعليه فإن الضغوط النفسية تؤثر تأثيرا مباشرا على المعلم وعلى استقراره النفسي وتوافقه مما ينعكس سلبا على صحته الجسدية ومستوى أدائه ، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الضغوط النفسية من أكثر المتغيرات تأثيرا على الصحة الجسدية ،فحوالي 80 %من أمراض العصر مثل أمراض القلب وقرحة المعدة وغيرها من الأمراض لها علاقة بالضغوط النفسية ، وتشير الأكاديمية الطبية إلى أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشتكون من أعراض لها علاقة بالضغوط النفسية **(أحمان،2011، ص24)** ، و أ كد **pid** على أنه أصبح من المسلم به أن الضغوط النفسية بشكل عام تجعل الإنسان فريسة للانهيار العصبي و الوقوع فريسة الأمراض السيكوسوماتية **(العيسوي،1994، ص70)** كما يشير **موراكوا و ماكفادن moraco_MCfadden (1982)** إلى أن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية التي يسببها العمل على المعلمين تمتد لتشمل الأعراض الجسمية مثل الأرق ،القرحة المعدية،وأمراض الأوعية الدموية،والصداع،والأعراض النفسية وتتضمن نوبات الاكتئاب ، القلق العام انخفاض تقدير الذات **(بلعسلة ، د س ، ص328)** .

التساؤلات

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

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

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

2_ فرضيات الدراسة: في ضوء ما عرض من دراسات سابقة و متشابهة مع موضوع دراستنا، ومن خلال إشكالية الدراسة و تساؤلاتها سنحاول تسليط الضوء في دراستنا هذه على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وبعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ولمحاولة التحقق من ذلك صيغت الفرضيات كالتالي :

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

3_ أسباب اختيار الدراسة:

- رغبتنا في دراسة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات.
- يعتبر الضغط النفسي مرض العصر له أثار عديدة تنعكس على الجوانب النفسية والجسمية والسلوكية.
- انتشار العديد من الأمراض ذات الصلة أو العلاقة بالضغوط النفسية فيما يعرف بالاضطرابات السيكوسوماتية.

4_ أهمية الدراسة:

تعد المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية، إذ يعاني المعلمون من مشاعر الإحباط والقلق، ومنهم من يواجه مشاكل صحية، كذلك تترك هذه الضغوط لدى المعلم أثار سلبية في مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته، كما تؤثر سلبا تكيفه النفسي والاجتماعي وعلاقاته المهنية والأسرية.

وترجع أهمية دراستنا من خلال أهمية الموضوع الذي نتناوله وهو الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الابتدائية فيما يلي:

- ✓ كون معلم المرحلة الابتدائية حجر الزاوية أو المحرك الأساسي في العملية التعليمية وبالتالي فإن تعرضه للضغوط النفسية تؤثر على أدائه مما ينعكس سلبا على التلاميذ جيل المستقبل.
- ✓ تشهد السنوات الأخيرة تعدد مصادر الضغط النفسي بسبب تعقد الحياة، وهو من أهم الظواهر وأبلغها تأثيرا على الفرد وعلى المعلم بصفة خاصة لما لها من أثار نفسية وجسمية.

- ✓ أنها تتناول مشكلة الضغوط النفسية لمعلم المرحلة الابتدائية وقد وصفت بأنها أكثر المشكلات انتشارا وخاصة في مجال مهنة التعليم.
- ✓ يمكن أن يكون هذا البحث نقطة انطلاق لبحوث أخرى بمناهج وطرق مختلفة.
- ✓ زيادة وتحسين أداء المعلم عن طريق رفع قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية والسيطرة عليها.

5_أهداف الدراسة:

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

- ➢ الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى لمتغير الجنس.
- ➢ الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى لمتغير السن.
- ➢ الكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية التي تعزى لمتغير الخبرة.

6_ تحديد المفاهيم إجرائيا:

6_1_ الضغط النفسي : يعرف الضغط النفسي بأنه كمية الإنفعالات السالبة والصعوبات المعرفية التي تتولد لدى الفرد عندما يدرك المواقف الحياتية كعوامل مهددة، ويتحدد في دراستنا من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها معلم المرحلة الابتدائية من خلال إجابته على بنود استبيان الضغط النفسي في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس، السن ، الخبرة) .

6_2_ المعلم : هو الفرد الذي يحتل وظيفة أساسية من وظائف المدرسة وهي التدريس ، ويتم من خلالها نقل المعرفة إلى التلاميذ ، ويتحدد في دراستنا بالفرد المزاول لمهنة التعليم في المدرسة الابتدائية لمدينة المسيلة للسنة الدراسية 2014_2015 .

7_ الدراسات السابقة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء ولابد أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرفه ، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات و الأطروحات والأبحاث والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث **(سلطانية والجيلاني ، 2004، ص 113)**، وللدراسات السابقة دور حيوي بالنسبة للبحوث ، فهي تساعد الباحث في صياغة الفروض وتوضح المفاهيم وتمكنه من اختيار الحقائق المتعلقة بموضوع البحث ، وتمكن الباحث من وضع دراسته بين

نتائج الدراسات السابقة ، ويستطيع عن طريق المقارنات أن يكتشف أوجه الاتفاق والاختلاف (**رشوان ، 2003، ص 255**)، وبهذا الصدد أدرجنا مجموعة من الدراسات السابقة نوجزها في الآتي :

7-1. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

7-1-1. دراسة يوسف جوادي(2006) : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي ،وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 322 أستاذ دائم 218 ذكور و104 إناث ، وأعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي ، وطبق استبيان مصادر الضغوط النفسية ، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأستاذ الجامعي يعاني من الضغط النفسي بدرجة كبيرة ، كما بينت الدراسة وجود اختلاف في مستوى الضغط النفسي وفقا لمتغير الجنس ، حيث وجد أنه يزيد لدى الذكور من الأساتذة مقارنة بالإناث ، كما أظهرت الدراسة أن هناك شبه كلي بين الذكور في اعتبار(العلاقة مع الزملاء، الحوافز ، العلاقة مع الطلبة) كأهم المصادر في شعورهم بالضغط النفسي .

7-1-2. دراسة يحياوي(2009): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 100، وأعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وطبق استبانة مصادر الضغوط النفسية، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية ل لدى معلم المرحلة الابتدائية، كما أظهرت النتائج أن السن لا يؤثر على الضغط النفسي بينما سنوات الخبرة تؤثر على الضغط النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية.

7-1-3. دراسة محمد أبو الحصين (2012): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للممرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة المختلفة في المستشفيات بقطاع غزة وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات، وقد تكونت عينة الدراسة من 274 عامل في أقسام العناية المركزة، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية لدى الممرضين والممرضات، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

_ وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية في بعد العلاقة مع الزملاء تعزى لسنوات الخبرة لصالح اقل من 3 سنوات.

_ وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية في البعد النفسي تعزى لمتغير الجنس.

_ وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

7-1-4. دراسة فاضل عباس خليفة (2012) : هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 146معلم ومعلمة 25معلما و121معلمة ، وقد استخدم الباحث إستبانة الضغوط النفسية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى :

_ وجود اختلاف جوهري بين مظاهر الضغوط النفسية التي يعانيها معلمو الفصل الذكور والإناث فالذكور أكثر إظهارا للمظاهر الذهنية والسلوكية للضغوط النفسية.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

_ لا توجد فروق جوهرية في مظاهر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

7-2. الدراسات التي تناولت الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

7-2-1. دراسة عزة وجلال(1997) : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتي تتعلق بالجنس والسن والخبرة ،وقد أجريت الدراسة على تكونت من 90معلم ومعلمة ،وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية والعمر الزمني ومدة الخبرة ،ووجود فروق دالة لصالح الذكور المدرسين عن الإناث في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل مع تلامذة المرحلة الابتدائية .

7-2-2. دراسة عياش العنزي (2004): هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 150 موظف من العاملين في المرور من أفراد وضباط، وأعتمد الباحث على المنهج المسحي ، ولتحقيق البحث استخدم استبانة الضغوط النفسية ، وقد كشفت نتائج الدراسة أن العمر و الخبرة و الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي يؤثرون على الضغوط النفسية .

7-2-3. دراسة محمد حمزة الزيودي (2006) : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية و الخبرة التدريسية والمؤهل العلمي ، واشتملت عينة الدراسة على 110معلم ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي ،ولتحقيق

أهداف الدراسة تم مقابلة أفراد العينة ، ثم طبق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمو التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق تراوحت بين المتوسط والعالي .

كما أشارت نتائج الدراسة أن المعلمون كانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالإنجاز، كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور لصالح المعلمين.

7-2-4. دراسة محمد الركان (2012) : وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية ،وقد أجريت الدراسة على 72 مسعفا من العاملين بالهلال الأحمر السعودي وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي ، ولتحقيق أغراض البحث استخدم الباحث الاستبيان كأداة لقياس الضغوط لدى المسعفين ، وقد أظهرت النتائج مايلي :

_ مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في الهلال الأحمر السعودي مرتفع.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تبعا لمتغير العمر.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تبعا لمتغير عدد سنوات الخبرة.

- التعليق على الدراسات السابقة :

أوضحت بعض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وبعض المتغيرات أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي وبعض المتغيرات مثل دراسة أبو **الحصين(2010)**، ودراسة **الزيودي(2006)**، ودراسة **العنزي (2004)** ، ودراسة **عزة وجلال(1997)** فقد بينت هذه الدراسات وجود فوارق بين الجنسين في الضغط النفسي ، و أوضحت هذه الدراسات أن الضغط النفسي يتأثر بمتغيرات السن و الخبرة ، ومن خلال هذا يتضح لنا أن دراستنا اتفقت مع دراسة **فاضل خليفة (2012)** ، ودراسة **عزة وجلال (1997)** فيما يخص العينة والمتمثلة في المعلمين ، وقد اختلفت مع دراسة **أبو الحصين(2012)** التي كانت عينتها متمثلة في عمال العناية المركزية ، كما اختلفت دراستنا مع دراسة **الزيودي (2006)** التي كانت عينتها ممثلة في معلمو التربية الخاصة ، ومن حيث المنهج اختلفت دراستنا

مع دراسة **يوسف جوادي (2006)** ودراسة **يحياوي (2009)** ودراسة **العنزي (2004)** فقد استخدموا المنهج الوصفي التحليلي ، واتفقت دراستنا مع دراسة **الركان (2012)** فيما يخص المنهج ممثلا في المنهج الوصفي الإرتباطي ، وكذا أدوات القياس ممثلة في إستبانة الضغوط النفسية .

وقد تمكنا من الإستفادة من هذه الدراسات في تنظيم دراستنا من حيث:

- ✓ الإستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي وتحديد المنهج وأدوات القياس.
- ✓ الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل إليها في دراستنا هذه.
- ✓ الإستفادة من البحوث العربية التي ركزت على الضغوط النفسية وبعض المتغيرات.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

- تمهيد

1-تعريف الضغط النفسي.

2- أنواع الضغط النفسي.

3- مصادر الضغط النفسي.

4- النظريات المفسرة للضغط النفسي.

5- الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية.

- خلاصة.

تمهيـد:

تمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان ظاهرة جديرة بالاهتمام والدراسة والبحث وذلك بالنظر للآثار النفسية والجسمية المترتبة عنها، والتي تؤثر في مختلف جوانب حياة الإنسان ومستوى أداءه واستقراره النفسي، ولهذا أصبح الضغط النفسي موضوع بحث للعديد من المهتمين في هذا المجال وكون العصر الذي نعيش فيه يتسم بالقلق والصراع والإحباط، فأصبح الإنسان يعيش الضغوطات في المدرسة الأسرة، الشارع، مكان العمل.... الخ.

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 تضييقه على الميت **(بن هادية وآخرون، د.س، 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 يعانيها ويئن منها الفرد **(الرشيدي، 1999، ص15).**

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)**.

وحديثا 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 ضاغطا أولا، فالعبء على البناء لا يعتبر ضاغطا ما لم يوجد إجهاد **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص18)**.

2.1. المعنى الاصطلاحي:

يعرف **فرج طه وآخرون (1933)** في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الضغط النفسي بأنه يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشوها في تكامل الشخصية**(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين،2006، ص20)**.

ويرى **شاكر قنديل** أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى عوامل خارجية ضاغطة على الفرد تحدث لديه إحساسا بالتوتر، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه **(المصدر وأبو كريك، 2007، ص08)**.

و عرفته **الحلو** (1989) بأنه المشاكل والصعوبات و الأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية و تسبب له توترا، وتشكل له تهديدا أو تكون عبئا عليه (**الكيكي ، 2007 ، ص 260**) .

وذهب **علي** (**2000**) إلى أن الضغوط النفسية ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث ، لتجنب الأثار النفسية والاجتماعية السلبية للوصول إلى تحقيق التوافق (**الضريبي ، 2010 ، ص 677**).

ويعرف **جوردن** (1993) الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفيسيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد، وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل

الفرد للتوافق مع الضغوط التي هي ظروف بيئية، سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص20).**

ويعرفه **سيلي** بأنه عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل فقدان العمل أو الموت.

ويعرف **سيلي** الضغط النفسي أيضا بأنه استجابة تكيفية تحدث الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، فهو ينتج عن أي حدث أو موقف أو حادثة تحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد **(عبيد، 2008، ص 20).**

ويشير كل من **(ميدل وهيث) (1981)** إلى أن الضغوط النفسية رد فعل فيسيولوجي وسيكولوجي وانفعالي وعقلي، ناتج عن استجابات الأفراد للمثيرات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة المتباينة **(المصدر وأبو كريك، 2007، ص 08).**

ويعرف **(رابكن)** الضغط النفسي بأنه عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فيسيولوجية ونفسية، سواء مباشرة أو مرجأة.

ويعرف **(لازاروس)** الضغط النفسي بأنه " العلاقة بين الفرد والبيئة التي يقيمها الفرد في حالة الضغط بأنها مرهقة، وتتجاوز قدرته على التكيف، وتعرض وجوده للخطر **(منصوري، 2010، ص17).**

ويعرف **(عبيد) (2008)** الضغوط النفسية بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة، وانها تفوق قدراته وإمكاناته، وتهدد رفاهيته النفسية، فالضغط النفسي هو حالة يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها **(عبيد، 2008، ص 20).**

أما **مايرس (Mayers 1996)** فيعرف الضغط النفسي بأنه العملية التي يتم من خلالها تثمين الأحداث البيئية، وتفسرها على أنها مهددة، أو تحمل تديا للعضوية، وتحدد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث.

أما **كوبر (Cooper 1995)** فيرى أن الضغط النفسي هو عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المتطلبات البيئية الموضوعة على عاتقه أو الظروف التي يواجهها، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية.

وتعرف **سعاد وآخرون** الضغط النفسي بأنه حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك للصحة النفسية والجسدية والانفعالية، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفيزيولوجية **(غيث وآخرون، 2011 ، ص 37).**

ويعرف **الصباغ وعباس (2000)** الضغط النفسية بأنه مواقف غير سارة، تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية، وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها، مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح.

ويعرف Tolor الضغط النفسي بأنه تغير يعمل على إعاقة قدرات الفرد عل التكيف **(ألبير قدار، 2011، ص 31).**

من خلال ما تم عرضه من تعارف للضغط النفسي نستنتج الاختلاف الواسع بين الباحثين في رؤيتهم للمصطلح، حيث نجد أن الباحثين انقسموا في تعريفهم للضغط النفسي إلى ثلاث مجموعات وهي:
المجموعة الأولى: تنظر إلى الضغط النفسي باعتباره حدث أو مثير خارجي ومنها تعريف **فرج طه وآخرون، شاكر قنديل، الحلو،** أو هو السبب الذي يؤدي إلى حدوثه استجابة معينة.
المجموعة الثانية: تنظر إلى الضغط النفسي باعتباره استجابة لمثير مهدد، ومن هذه التعاريف نجد تعريف **جوردن، هانز سيلي، ميدل وهيث، رابكن،** ...إلخ.
أما المجموعة الثالثة: فتنظر إلى الضغط النفسي باعتباره علاقة بين الفرد والبيئة، ومن التعاريف نجد تعريف **مايرس، كوبر، لازاروس، عبيد.**

2. أنـواع الضغـط النفســي:

نستطيع القول بوجه عام أن الضغوط النفسية ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين هما:

1.2. الضغط السلبي: قد يكون للضغط المفرط والممتد تأثيرا مؤذيا على الصحة العقلية والجسمية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمالات في أساس ما يقل بـ 80% من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية، نسبيا مثل الصداع، الاضطرابات الهضمية، الاضطرابات الجلدية، الأرق و القروح، ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي كالسرطان، الأمراض القلبية الشريانية واضطرابات التنفس **(الشيخاني، 2003، ص13).**

2.2. الضغط الإيجابي: قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفرا الإثارة، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونها سوف تكون الحياة مسئمة، والضغط يوفر حس الإلحاحية والتيقظ الذي يحتاج إليه للحياة عندما يواجه حالات مهددة **(عسكر، 2001، ص92)**، أي أن الضغط الإيجابي هو كل التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره إلى التفكير مثلا، وهذا النوع من الضغط يحسن الأداء العام، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس **(عبيد، 2008، ص 25)**.

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه ليست كل الأحداث والخبرات السلبية وحدها بالضرورة هي المسببة للضغوط، فمن الممكن أن تكون هناك أحداث إيجابية وقد ينتج عنها الضغط السلبي، ومن أمثلة ذلك الترقية في الوظيفة شراء منزل جديد، الانتقال إلى مرحلة دراسية أعلى والتفوق والنجاح، فعلى الرغم من أن هذه الأحداث إيجابية حيث ترفع من المكانة الاجتماعية للفرد، فإن مثل هذه الأحداث الإيجابية قد تسبب في ظهور الضغط لدى الفرد، فالترقية مثلا كحدث إيجابي يرفع من المكانة الاجتماعية للفرد ويزيد من دخله، ولكن نظرا لما تتطلبه الترقية من بذل الجهد وتحمل المسؤولية بشكل أكبر فهي تشكل ضغطا على الفرد.

ومما سبق نخلص إلى أن الضغوط قد تكون إيجابية حين تدفع الفرد إلى التوافق والإبداع والإنجاز، وقد تكون سلبية حينما تعوق وتشل حركة الفرد عن الأداء.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط أيضا تختلف في شدتها والمدة التي تستغرقها، ولذلك يمكن أن تصنف الضغوط إلى ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة، والنوع الأول عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي، مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث، وهذه الضغوط تكون سوية في أغلبها إلا إذا زادت وتجاوزت قدرة الفرد وإمكاناته على تحملها، فإنها عندئذ تدفع الفرد إلى الوقوع في براثن الأعراض المرضية، أما الضغوط المزمنة فإنها تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهتها، وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط.

وهكذا تختلف الضغوط من حيث الشدة، فهناك ضغوط قوية وعنيفة، ومن ثم يصعب على الفرد تجاهلها أو التغاضي عنها نظرا لما تفرضه من تهديدات على الفرد وهي ضغوط طويلة المدى مثل

الضغط الناتج عن المبنى المدرسي الآيل للسقوط، ضغوط متوسطة مثل الضغوط الناتجة عن توزيع الجدول المدرسي، توزيع الأنشطة المدرسية طوال العام الدراسي واستقبال الطلاب الجدد في بداية العام الدراسي، وضغوط عادية تتصل بالمواقف اليومية الراهنة التي تنشأ من التفاعلات اليومية وصراعات العاملين في البيئة المدرسية وعلاقته بالرؤساء في العمل مثل الضغوط الناتجة عن كثرة غياب المدرسين وتوزيع الحصص الاحتياطية على المدرسين، وهكذا تختلف الضغوط من حيث درجة الشدة **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص-ص 33-34).**

3. مصـادر الضغـط النفسـي:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط النفسية باهتمام الكثير من الباحثين، ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، فمصادر الضغوط النفسية ومسبباتها توجد حولنا سواء كانت البيئة طبيعية أو نفسية أو اجتماعية، وفيما يلي أهم مصادر أو مسببات الضغوط النفسية:

حدد **ميلر (1979) Miler** مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين هما:

الضغوط الداخلية: وهي التي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف، في مقابل **الضغوط الخارجية** التي تأتي من البيئة الخارجية وهي كثيرة مثل الضوضاء، الزلازل، الأعاصير، ضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع، مما يسبب للفرد ضغوطا مرتفعة **(طه عبد العظيم سلامة وسلامة عبد العظيم ، 2006 ، ص ص 38_39).**

ومعنى ذلك أن الضغوط لها مصادر متعددة منها المنغصات اليومية وتغيرات الحياة والصراعات النفسية اللاشعورية والأفكار والاعتقادات الغير منطقية والقلق والاكتئاب.

ويصنف **محمود نجيب الصبوة (1997)** مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات هي:

أ- **الضغوط الفيزيائية:** وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بالإنسان، إذا تعرض لها تسبب له ضررا أو أذى محدد مثل الحرارة، البرودة الشديدة، تلوث الهواء، أشعة الشمس الحارقة الضوضاء والرطوبة.

ب- **الضغوط الطارئة:** ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي وليست لها صفة الدوام في الحدوث والتأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات والطائرات والقطارات وكل وسائل المواصلات وفقدان شخص عزيز بموته أو سفره، وكذلك الطلاق والسرقة، تدمير المنازل والكوارث الطبيعية كالبراكين والأمطار. **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم، 2006، ص ص 38-39).**

ج-الضغوط الاجتماعية: وتشمل المكانة الاجتماعية، المكانة الاقتصادية، الفقر، سوء التغذية المستوى التعليمي ومكان الإقامة.

د-الضغوط الشخصية: وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية، التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات عن طيب خاطر، وكذا الأدوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص-ص 38-39).**

ويشير **(موراي)** إلى مصدرين للضغوط النفسية على النحو التالي:

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

ب- ضغط ألفاAlpha stress : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي، ويوضح **موراي** أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، فعندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا **(طه والطاف ،2006، ص ص05-06).**

ويجمع معظم الباحثين على أن مصادر الضغوط النفسية يمكن تصنيفها إلى:

1- **أحداث الحياة الشاقة:** والتي تتراوح بين الأحداث الصادمة، مثل وفاة شريك الحياة، والأقل شدة كالانتقال إلى مكان جديد للإقامة

2- **الشدائد المزمنة:** تنتج هذه الشدائد عن أحداث ضاغطة أو صادمة، تبقى آثارها مع الفرد لسنة أو لسنوات، ويمثل اضطراب ما بعد الصدمة مثالا لهذا النوع من الضغوط المزمنة.

3- **منغصات الحياة اليومية:** مثل الوقوف في طابور للحصول على خدمة معينة، أو محاولة اتخاذ قرار في أمر صعب، وتشير بعض الدراسات إلى أن المنغصات تعد منبئا أفضل للتنبؤ بالأعراض من أحداث الحياة الكبرى **(يوسف، 2007، ص 16).**

ومن خلال ما سبق يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية إلى ما يلي:

- **الضغوط النفسية والانفعالية:** وتشمل مختلف العوامل التي تنبع من ذات الفرد، وهي تتألف من مظاهر متعددة كالإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، نقص تقدير الذات، نقص الاستحقاق والشعور بالقيمة والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية **(طه عبد العظيم حسين وسلامة**

عبد العظيم حسين، 2006، ص 06)، الغضب، المزاج المتقلب، الرغبة في الانعزال، التوتر، الشعور بالضيق، الشعور بالحزن **(غانم، دون سنة، ص–ص 69–70)**.

كما تنشأ الضغوط النفسية عندما يكون هناك اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية وقصور في إشباع الحاجات، وعندما تكون منظمات النفس في حالة صراع أو قلق شعور بالإحباط وعدم توافق وتكيف نفسي، وكذلك حالة التوتر العاطفي التي تنشأ من أحداث الحياة المرضية **(الرشيدي، 1999، ص–ص 7–31)**.

➢ **الضغوط الاجتماعية:** عند الحديث عن الضغط الاجتماعي يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، لأن الفرد في أي مجتمع من المجتمعات لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعيش بمعزل عن الآخرين، فهو ككل متكامل حصيلة لما يتعرض له من مؤثرات وضغوط اجتماعية فالفرد حصيلة هذه الضغوط الاجتماعية وطالما هذه الأخيرة واحدة في المجتمع، فلا بد أن تكون حصيلة هذه الضغوط الاجتماعية متشابهة، وبذلك يصبح الفرد في الحقيقة هو حصيلة تفاعل هذه الضغوط مع بعضها البعض من ناحية، ومع الخصائص الموجودة لدى الفرد والتي لا يكون مصدرها الضغوط الاجتماعية من ناحية أخرى، والعادات والتقاليد قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع حتى يشعر الجميع أنهم تحت ضغط من نوع خاص لا يمكن تجاهله أو تفاديه بسهولة، والقيم والمعايير تمثل أيضا ضغطا اجتماعيا قويا يتحكم في سلوك الأفراد، سواء في دور توجيه هذا السلوك أو الحكم على تحصيل السلوك والرأي العام ضغط اجتماعي من نوع آخر يشعر به الفرد ويحسب حسابه أثناء تصرفه، وكذلك الدعاية والإعلام ضغط كبير يوجه التفاعل اليومي للفرد مع عناصر بيئته، وتعتبر الإشاعة كذلك صورة من الضغوط الاجتماعية **(مخلوفي، 2006، ص–ص 87–88)**.

وعليه يمكن القول أن البيئة الاجتماعية تضم ضغوط التشكيلات والنماذج الاجتماعية، كثرة أبناء الجيران، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، التفاوت الحضاري والثقافي وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة، كلها يمكن أن تكون مصدرا للضغوط، حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق، وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط **(الرشيدي،1999، ص 4)**.

➢ **الضغوط الاقتصادية:** ويقصد بها المشكلات المادية التي تقع على عاتق الفرد نتيجة عدم قدرته على تلبية احتياجات افرد أسرته **(حسنين ، 2014 ، ص 184)** ، و تظهر الضغوط النفسية متأثرة بعوامل كثيرة منها الطبقة الاجتماعية، البطالة، انخفاض الإنتاج، عدم عدالة توزيع الناتج القومي، ارتفاع تكاليف المعيشة النقص في الدخل، ارتفاع ثمن الدواء، ارتفاع أجرة السكن، الديون **(غانم، دون سنة،**

ص-ص 61-62)، والانتماء للطبقة كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية من حيث الشدة والترتيب فلقد كشفت دراسة دهيروندس dohrownds عن أن تأثير الضغوط النفسية إنما يرتبط بالطبقة الاجتماعية، فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا، كما أكد كسلر Kesseler على ذات النتيجة، حيث أثبتت أن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثرا بالضغوط النفسية إلا أنهم يستطيعون أن يتكيفوا مع أحداث الحياة الضاغطة ويتجنبون مصادر الضغط بصفة عملية **(الرشيدي، 1999، ص-ص 29-30)**.

كذلك من المعلوم أن البطالة تحدث آثارا سلبية متعددة بما في ذلك المعاناة النفسية والأمراض الجسمية والإفراط في تناول الكحول، ففي دراسة أجراها **كسلر** ومعاونوه (R.C.Kesseler, Turner & House 1988) على أفراد ترتفع فيها نسبة البطالة في ميتشيغان، تبين ارتباط البطالة بارتفاع معدلات حدوث الاكتئاب والقلق والأمراض الجسمية، وتبين أن هذه الآثار تتقرر إلى درجة كبيرة بدرجة المعاناة الاقتصادية التي تسببها البطالة **(تايلور، 2007، ص 400)**.

➢ **الضغوط المهنية:** وهي مجموعة المثيرات التي تتوفر في بيئة العمل، وينتج عنها سلوك معين للفرد كرد فعل لتأثير هذه المثيرات على حالته النفسية والجسمانية **(أبو بكر، د.س،ص 132)**، وتنشأ ضغوط العمل من أسباب كثيرة، حتى يمكن القول أن أي شيء داخل العمل قد يكون مصدرا للتوتر والقلق ويعتمد هذا على إدراك الفرد لهذه الأسباب ولأبعاد العمل والبيئة المحيطة به، وتشمل ضغوط العمل ما يلي:

أ* غموض وصراع الأدوار: يلعب الفرد عددا من الأدوار، أي أنه يقوم بمحاولة مقابلة التوقعات المختلفة التي يراها ويودها الأطراف المختلفة منه، وأحيانا تكون هذه الأدوار متعارضة، فتوقعات وطلبات الرؤساء المختلفين لمرؤوسين قد تكون متعارضة، ولو أضيفت إلى هذا رغبة المرؤوسين أن يلتزموا بمعايير الجماعة ورغبته في تحقيق طموحاته الشخصية فإن الأمر يزداد تعقيدا، ويلقى هذا مزيدا من الضغط النفسي على الأفراد **(المشعان، 1994، ص 309)**، أما عن نشأة غموض الدور عند المعلم فإنه ينشأ عندما:

- لا تكون المعلم معلومات كافية أو واضحة تمكنه من أداء عمله بطريقة مرضية، كنقص المعلومات حول طريقة أو طرق التعليم أو برنامج التعليم.

- يكون المعلم محروما من التغذية الراجعة التي تبين له أخطاءه فقط دون الإشارة إلى إيجابياته، مما يسبب له إحباطا خاصة إذا كان جديدا في المهنة.

- يقع المعلم في درجة من الغموض في حالات مثل تعيين مدير جديد، تغيير مدرسة، تغيير أقسام التعليم أو تغيير البرامج التعليمية **(منصوري، 2010، ص 65)**.

- وفي دراسة عن الضغط والاحتراق النفسي عند المعلمين خلص مايك بريد Mc Bride(1983) إلى أن المعلم الذي يكون لديه إدراك واضح عن العمل يكون أقل شعورا بالضغط مقارنة بالذي ليس لديه وضوح بمسؤوليات العمل المدرسي **(منصوري، 2010، ص 66)**.

ب* سوء العلاقات في العمل: إذا تميزت العلاقات بالفتور أو الصراعات فإنها تفرز وضعا مهنيا مكهربا ويصبح مصدرا من مصادر الضغوط، الذي ينعكس سلبا على الصحة النفسية والجسمية، وأوضح جاردل أن البيئات التي تسهم في الشعور بالعجز والعزلة تعتبر من البيئات المسببة للضغوط، وفي دراسة مقارنة بين مصادر الضغط لدى كل من المعلمين الإنجليز والألمان وجد **دونهام Dunham 1980** أن ضعف التواصل بين المعلمين والسلوك المزعج للتلاميذ يأتيان كأهم مصادر الضغط لدى عينة الدراسة رغم اختلاف البيئات، وتشمل سوء العلاقة مع المدير، سوء العلاقة مع الزملاء، ... إلخ **(منصوري، 2010، ص74)**.

ج* العبئ الزائد: تعد الزيادة في أعباء العمل عاملا رئيسا في حدوث الضغط المهني، فالعاملون الذين يشعرون بأنهم مطالبين بالعمل لساعات طويلة، والقيام بأعمال صعبة للغاية في مهام عديدة متنوعة يكونون أكثر عرضة للشعور بالضغط، ولممارسة عادات ضارة بالصحة وللمخاطر الصحية، أكثر من أولئك الذين لا يعانون من زيادة الأعباء، كما أن العلاقة بين عبئ العمل الزائد وسوء الأوضاع الصحية أصبحت مؤكدة تماما **(تايلور، 2008، ص 395)**.

أما **فتحي عكاشة** فصنف ضغوط العمل إلى:

1- متطلبات العمل: وتشمل تطور ونمو المهنة، ومستويات العمل المهني المختلفة، وزيادة كمية العمل.

2- صراع الدور الذي يلعبه الفرد.

3- المسؤولية عن الآخرين: فإحساس المدير أنه مسؤول عن آخرين يمثل ضغطا في حد ذاته.

4- العلاقات الشخصية السلبية وانعكاساتها على لعب الدور القيادي.

5- غموض الدور الذي يناط بالفرد أن يلعبه يمثل عليه ضغطا، نظرا لافتقاره إلى عنصر الخبرة أو الفهم.

6- فقدان المشاركة في اتخاذ القرارات، أو الافتقار إلى التأثير والدعم الاجتماعي في اتخاذ القرارات.

7- وجود مشكلات فنية أو تكنولوجية، ونقص المهارات الوظيفية التدريبية للتعامل معها.

8- الكثافة الاجتماعية في مجال العمل بصورة تفوق الحيز النفسي، أو الحيز الاجتماعي الذي يتحمله الفرد.

9- المؤثرات المادية في بيئة العمل مثل الضوضاء، الحرارة والإنارة الخافتة...إلخ.

10-العائد المادي: حيث أن العائد المنادي إن لم يكن مجزيا أصبح يمثل ضغطا نفسيا لدى الفرد القائم بالعمل.

11-العبئ الكيفي للعمل: وينشأ حينما يكون هناك تباين في إدراك العاملين بين متطلبات العمل وما يطلب منهم فعلا.

12-ضغوط الجماعة: وتمثل العلاقة الضعيفة بزملاء العمل والمرؤوسين والمدير.

13-ضغوط تنظيمية: وتشمل الافتقار إلى سياسات واضحة في اتخاذ القرارات ونظم المشاركة والتخطيط **(عكاشة، 1999، ص ص 90، 91)**.

وصنف **مارلين ديفدسون وكاري كوبر Cooper & Davidson** العوامل التي تؤثر على الفرد في عمله إلى صنفين: **أحدهما** يتعلق بطبيعة العمل، ككثافة هذا الأخير وضغطه، الروتين، قلة الأعمال المطلوب إنجازها، **والثاني** يتعلق بدور الفرد في مؤسسته وعلاقاته بزملائه وتركيب التنظيم والمناخ السائد فيه **(لوكيا وبن زروال، د.س، ص ص 36، 37)**.

- **الضغوط المدرسية**: تتمثل في ضغط المناهج، المدرس والامتحانات، القواعد المدرسية والعقوبات ضغط الزملاء وازدحام الفصول، النشاط المدرسي، ما يتوقعه الأهل من التلميذ، الفشل الدراسي **(الرشيدي، 1999، ص 5)**، انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى أو من المدرسة للجامعة وصعوبة المواد الأكاديمية ونقص الدافعية، كثرة المواد التي يدرسها الطالب، طرق التدريس التقليدية، الفشل الدراسي لبعض الطلاب، توتر العلاقات بين المدرسين والطلاب والحاجة إلى إجراء البحوث **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 40)**، أي أن الضغوط المدرسية هي مجموعة

الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ الدراسي والشعور بالوطأة والعبء جراء المدرسة بضفة عامة (**الرشيدي، 1999، ص 6**).

➢**الضغوط الأسرية:** يقصد بها كثرة ما يلقى على عاتق الفرد من مسؤوليات وأعباء نتيجة عدم تنظيم أفراد الأسرة (**حسنين، 2014، ص 135**)، فقد بات واضحا أن الأسرة مثلما هي مصدر دعم وحنان وحب، يمكن أن تكون أيضا المكان الذي يحتمل أن يعاني فيه الأفراد وخصوصا النساء والأولاد، فنوعية العلاقات الشخصية تعتبر واحدة من المصادر الرئيسية للضغط، فالعلاقة بين الشريكين هي العامل الرئيسي، يعقبها علاقة الوالد (الوالدة/ الولد) (**شيخاني، 2003، ص 30**).

كما أن الضغط الذي يتعرض له الفرد لا يتسبب فقط عن دور واحد يؤديه في حياته، لكن ينشأ عن أداء مجموعة من الأدوار، فالغالبية العظمى لديهم أدوار مهنية ولديهم شركاء حياة، ويقومون بأدوار والدية، وكل واحد من هذه الأدوار يفرض عليه مجموعة من الالتزامات الصعبة (**تايلور، 2007، ص 403**)، فالجمع بين العناية بالأولاد والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطا بين جميع الشؤون خصوصا بالنسبة للأم العاملة، التي تكون على وجه الاحتمال الأكثر مسؤولية فيما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الأب في شؤون البيت والعناية بالأولاد، في هذه الحالة يحتمل أن تصعد إلى السطح على نطاق أوفر المجادلات والخلافات، وسوء التفاهم، الاستياء والاكتئاب (**الشيخاني،2003، ص 31**)، مما يؤدي إلى زيادة الضغط.

وتساند الدراسات التي تناولت فحص مستوى الإفرازات العصبية الصماوية عند النساء العاملات هذه النتيجة، كما تبين ارتفاع نسبة الكورتيزول، زيادة النشاط القلبي الوعائي، التوتر المنزلي لدى النساء العاملات اللواتي لديهن أطفال في البيت مقارنة بمثيلاتهن ممن ليس لديهن أطفال صغار، وكذلك بينت دراسة أجرتها **ريبيتي** (1989 **Repetti**) على عبء العمل والإجهاد الناتج عن العلاقات الشخصية مع الآخرين، كيفية تأثير ذلك في نهاية اليوم على تفاعل الأب مع أفراد أسرته، إن الآباء يميلون في نهاية اليوم الذي يكون مليئا بالمطالب إلى الانسحاب السلوكي والعاطفي لدى تفاعلهم مع أطفالهم، كما أن صراعهم مع أطفالهم يزداد بعد تعرضهم في العمل لأحداث ضاغطة ناجمة عن تفاعلهم مع الآخرين (تايلور، 2007، ص-ص 404-406).

أما **نادية حسنين (2014)** فتلخص أهم أسباب الضغوط الأسرية في :

_ ولادة طفل جديد أو حمل الزوجة الغير متوقع .

_ عدم ملائمة السكن الذي تعيش فيه الأسرة.

_ إجراء أحد الأفراد لعملية جراحية أو تعرضه لحادث خطر، أو وقوعه في مشكلة أو محاولة انتحاره.

_ وفاة أحد أفراد الأسرة.

_ المشكلات التي تحدث بين الأقارب والجيران (حسنين، 2014، ص 135).

أما **جمعة سيد يوسف** يلخص هذه العوامل الضاغطة فيما يلي:

- الصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل.
- المشكلات مع أفراد الأسرة.
- المشكلات مع الأصدقاء والأقارب.
- الزواج من شريك حياة متعدد الأدوار.
- الاختلالات الزواجية.
- الطلاق والانفصال.
- المسؤولية عن الأطفال.
- أسلوب الحياة الفردي.
- مشكلات الأبناء في المدرسة والجامعة. **(يوسف، 2008، ص 18).**

4. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

1.4. نظرية هانز سيلي: يعتبر هانز سيلي أول من حاول وضع نموذج يمثل الضغط في صورة استجابة، حيث يرى الضغط بأنه " الاستجابة غير المحددة التي يستجيب بها الجسم اتجاه أي مطلب يقع عليه "، وكان تركيز سيلي الأساسي على العمليات الفيزيولوجية وقاده ذلك إلى الربط بين الاستجابة الفيزيولوجية والضغط، وأفكار سيلي ترتكز على ثلاثة محاور:

* إعتقد سيلي بأن الاستجابة للضغط لا تعتمد على طبيعة الضاغط (المثير)، وإنما هي نمط واحد من ردود الفعل الدفاعية التي تقي الكائن الحي وتحافظ عليه.

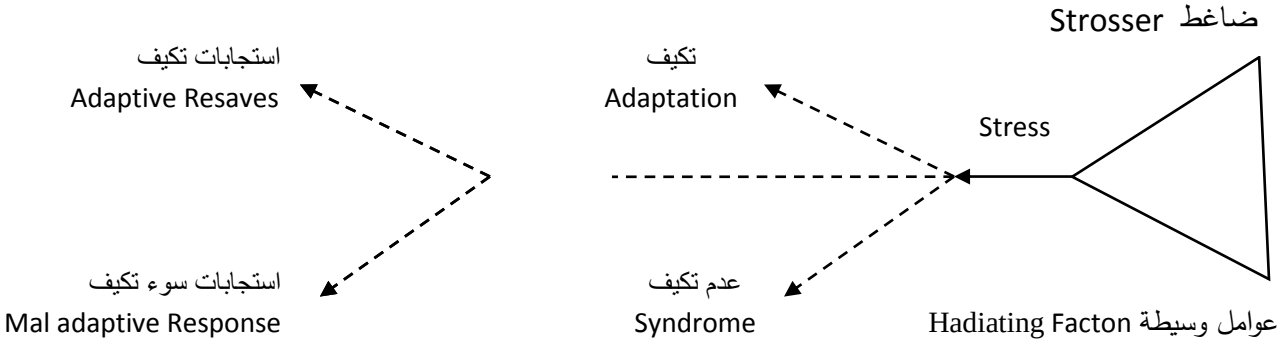
* يعتقد سيلي أن رد الفعل الدفاعي يزداد مع زيادة التعرض للمثير الضاغط المستمر والمتكرر، وهذه الاستجابة تمر عبر ثلاثة مراحل أطلق عليها زملة هامة للتكيف وهي:**(عبيد، 2008، ص ص66، 67)**

1.1.4 مرحلة الإنذار: يجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد الذي يواجهه وذلك عن طريق إفراز الهرمونات من الغدد الصماء وتسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ويكون رد الفعل في هذه المرحلة هو استجابة المواجهة أو الهروب **(لوكيا وبن زروال، د س، ص09).**

2.1.4 مرحلة المقاومة: وتحدد هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف **(الرشيدي، 1999، ص51).**

3.1.4 مرحلة الإجهاد أو الإنهاك: وتظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع، وفيها تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت ويحدث الانهيار، حيث تبدأ العمليات الجسمية في الانهيار ويدخل الجسم في المرحلة الأخيرة المعروفة بالإنهاك، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد الذي يليه الاحتراق وإذا استمر الضغط دون مواجهة فإن ذلك يؤدي إلى الوفاة **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص56).**

ويختتم **سيلي** نظريته بتعريف الضغط على أنه " حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيف أو التي يبدي فيها سوء التكيف **(الرشيدي، 1999، ص 52).**



الشكل رقم (01) يوضح استجابات الفرد للضغط حسب نظرية سيلي.

2.4. نظرية موراي: يعتبر **موراي** أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغوط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المجهودات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ) **ضغط بيتا Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب) **ضغط ألفا Alpha Stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

3.4. نموذج لازاروس وفولكمان (1984): لقد صاغا نموذجا لتفسير الضغط، وذلك في إطار العلاقة بين الشخص والبيئة والتقييم المعرفي، ويرى أن أساليب المواجهة للضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد بموقف ويتم تقييمه على أنه ضار ومهدد ويمثل تحديا لتوافقه هنا ينشأ الضغط.

كما يركز النموذج على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد وأن الضغوط تحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية قدرات الفرد على المواجهة، ويرى لازاروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين وهما عملية التقدير الأولي والتقدير الثانوي فالتقدير الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له، وهل الموقف خطير ومهدد، أما التقدير الثانوي فيشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط **(محمود ،2006 ، ص 408)** ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، ولقد أضاف **لازاروس** إلى عملية التقييم الأولي والثانوي عملية ثالثة وهي إعادة التقييم، وهي العملية التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط، حيث يطور من أساليب مواجهته له أو يغيرها طبقا لإدراكه لمدى جدوى هذه الأساليب أو نتيجة لحصول الفرد على معلومات جديدة، وفي ضوء ذلك يعرف لازاروس وفولكمان الضغط بأنه " علاقة خاصة بين الشخص والبيئة والتي يتم تقييمها من الشخص على أنها مرهقة وشاقة تتجاوز مصادر المواجهة، وهما يشيران إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص يؤثر بدوره في البيئة بطريقة تبادلية، وأن عملية التقييم المعرفي والمواجهة تمثل مكونات هامة تتوسط العلاقة بين الشخص والبيئة **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين،2006، ص ص57، 58)**.

4.4. نموذج العجز المكتسب: يشير هذا النموذج إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة، وأن هذا الشعور يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف الضاغطة التي

يمر بها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر، وتتحدد أسباب العجز المكتسب في نوعين من العوامل: عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وعوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصية، والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، وهكذا يؤكد نموذج العجز المتعلم على الطريقة التي يدرك ويفسر بها الأفراد الأحداث الضاغطة والمؤلمة في حياتهم، وأن استجابة الأفراد إزاء الأحداث الضاغطة تعتمد على تفسيرهم لأسباب ومعنى ومغزى هذه الأحداث، فالأفراد الذين يفسرون الأحداث بطريقة سلبية غالبا ما يكونون عرضة للإكتئاب **(عبيد، 2008، ص ص 131، 132)**.

5.4. نظرية التحليل النفسي: تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاثة جوانب وهي الهو: ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهو مستودع الغرائز، ويسير وفق مبدأ اللذة، أما الأنا فيمثل الجانب السيكولوجي، ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين الهو والأنا الأعلى إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي متمثلة في الأنا الأعلى الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع.

ويشعر الانسان بالضغط من منظور التحليل النفسي إذا لم يتحقق التوازن بين الهو والأنا الأعلى أي أن الهو يحاول دائما السعي نحو إشباع الرغبات الغريزية ودفاعات الانا تسد عليها الطريق مادام هذا الإشباع لا يتناسب مع قيم ومعايير المجتمع، ويحدث ذلك في حالة قوة الأنا ولكن حينما تكون الأنا ضعيفة يقع الفرد فريسة الصراعات والتوترات، وبذلك يفقد التوازن بين الهو والأنا الأعلى، وبهذا ينتج الضغط كما يؤكد هذا المنحى على أن التعبير عن الأعراض المرضية ما هي إلا امتداد للصراعات وخبرات ضاغطة مؤلمة بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي التذي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية، التي حاول التعامل من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة، والتي تبدو غير توافقية وملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات المؤلمة الحالية**(عبيد، 2008، ص ص 130، 133)**.

6.4. النظرية السلوكية: يؤكد أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم، ويتخذون منه محورا أساسيا في تفسير السلوك الإنساني، كما يركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد والضغط كما يرى **سكينر** يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه أو الإحجام عنه.

أما من وجهة نظر **باندورا** فإن معظم سلوكات الفرد يتم اكتسابها من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك نموذج ما ومراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج، بمعنى أن الفرد يستطيع تعلم سلوكيات

من خلال ملاحظة وتقليد سلوك الأشخاص الراشدين الهامين في حياته، فالأبناء يعملن وفق ما يشاهدونه من سلوك الآباء، فهم يتعلمون الاستجابة للمطالب البيئية وكيفية التعامل معها من خلال تقليد الآباء، كما طرح باندورا مفهوم الحتمية المتبادلة الذي يلخص العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة، حيث أن سلوك الفرد يتأثر بالبيئة، وأن الانسان يؤثر في بيئته بما لديه من عمليات معرفية، فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر على مشاعر الفرد، كما أن سلوك ومشاعر الفرد في ظل هذه الظروف الضاغطة تتأثر بطريقة إدراكه للموقف، فالاستجابات السلوكية غير التوافقية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤدي إلى تفاقم الضغوط لدى الفرد **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 63، 64)**.

ويشير **باندورا** كذلك إلى ان قدرة الفرد في التغلب على الأحداث أو الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فاعلية الذات، وأن درجة فعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكانياته في التعامل مع الضغوط، فعندما يدرك الفرد أنه لا يستطيع التعامل مع المواقف الضاغطة فإن ذلك يكون سببا للقلق والتوتر، ومن ثم يرى البيئة حوله حافلة بالتهديدات والضيق.

كما أكد **باندورا** أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات وهما توقع النتيجة ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة وتوقع الفعالية، ويشير إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 65)**.

7.4. النظرية المعرفية: إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قدمه لازاروس فولكمان والذي أكدا فيه على أهمية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معها، كما يستند هذا المنحى أيضا إلى أفكار علماء النفس المعرفيين الآخرين **(ألبرت أليس وأرون بيك وميكنبوم)** والذين يؤكدون فيها على أن العوامل المعرفية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد، وأن الاعتقادات السلبية لدى الفرد هي لب المشكلة والضغط، فألبرت أليس مثلا رائد الإرشاد العقلاني الانفعالي يرى أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد ليست هي التي تسبب له الضغط وإنما الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف ، وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها عنها، حيث أن هذه الاعتقادات اللاعقلانية تؤثر على الانفعال الذي يؤثر بدوره على السلوك.

أما **أرون بيك (1976)** فيرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطا، أو موقف يثير أفكارا عن الشعور بالعجز واليأس لديه، ومن هنا فإن طريقة تفكير الفرد وإدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه، كما أنها تحدد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها.

5. الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها كثيرا من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أنه عندما يكون الفرد واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية، فالشخص الواقع تحت الضغط يعاني كثيرا من الاختلالات والآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية.

ومما لا شك فيه أن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد يكون لها تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص44)**، فقد أظهرت معظم الدراسات من بينها دراسة **ماك جراث Mc Grath** تأثيرات حوادث الحياة على المرض الجسمي والعقلي، سواء كانت مرغوبة أو غير مرغوبة **(الرشيدي، 1999، ص 30)**.

ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناجمة عن الضغوط، حيث قام فونتانا **Fonton** بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط، وتتمثل هذه القائمة في:

- نتائج فيسيولوجية لزيادة الضغط.
- تأثيرات معرفية لزيادة الضغط.
- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات سلوكية خاصة **(عبيد، 2008، ص 36)**.

وفيما يلي وصف لبعض الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط:

1.5- الآثار الجسدية (الفيزيولوجية):

بينت العديد من الدراسات أن الكثير من الأمراض الجسمية، ترتبط بتزايد تعرض الفرد للضغط النفسي، ففي دراسة أجراها **جينست (1987) Genest** إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية وخاصة ضغط العمل يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الشرياني، كما توصل إلى أن الإصابة بمرض القلب له ارتباط وثيق بضغوط العمل والضغوط الاجتماعية المهددة، أما الإصابة بالأورام السرطانية يكون نتيجة التعرض للضغوط الحادة الناتجة عن التغيرات المفاجئة وغير السارة، كالفصل عن العمل والطلاق **(عبد الستار، 1998، ص 116)**.

كما يؤكد **عكاشة** على أن التعرض الزائد للتوتر وكبت الغضب وعدم التعبير الحركي عن الصراعات الداخلية يؤدي إلى جهد على الجهاز العصبي، مما يؤثر في إفراز بعض الهرمونات التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم **(عكاشة، 2003، ص 646)**.

وكذلك إن تعرض الفرد للضغوط الدائمة يؤدي إلى نشاط دائم في الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة نسبة هرمون الإنفرين في الدم، حيث يقوم هذا الهرمون بتسريع تجلط الدم في القلب أو المخ **(المشعان، 1994، ص 313)**.

وعموما يمكن القول أن التعرض المفرط للضغط يمكن أن يؤدي إلى العديد من الأعراض الجسدية والفيسيولوجية التالية:

- اضطرابات الجهاز الهضمي.
- الإسهال والإمساك.
- إرتفاع ضغط الدم.
- الصداع.
- تضخم الغدة الدرقية.
- قرحة المعدة.
- النوبات القلبية.
- ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم **(الزيودي، 2007، ص 194)**.
- الدوار والإغماء والتعرق والارتعاش.
- تنمل القدمين واليدين.
- خفقان القلب بسرعة وقوة.
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم **(شيخاني، 2003، ص ص 18-19)**.

2.5 – الآثار الانفعالية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- تغير سمات الشخصية، فيتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص إلى أناس غير مبالين ومكترثين.
- زيادة معدل القلق، ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية .
- زيادة النوبات الانفعالية، وتقل القدرة على التحكم في السلوك والاندفاعات غير المرغوبة.
- ظهور الاكتئاب والإحساس بالعجز.
- انخفاض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد، فينمو الإحساس بانعدام الكفاءة والإحساس بالعجز.

- الشعور بالذنب، التشاؤم، الشعور باليأس وفقدان الثقة.
- الإحساس بالإحباط و تكرار السلوكات النمطية، مما يؤدي إلى الإحساس بعدم التوافق **(عبد المعطي، 2006، ص ص 83-84)**.

كما أن الضغوط تؤثر في الحالة المزاجية، ووجد **(هيدي وهلمستروم وويرنج Heady ,Holmstrom and Weuring)** أن هناك علاقة بين حالة المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة فثبت أن الحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالسعادة والحيوية، والعكس فإن الحوادث المؤلمة تستدعي حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب والشعور بالضيق **(الرشيدي، 1999، ص 37)**.

3.5- الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة، وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير، حيث يكون التفكير النمطي و الجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الابتكاري **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 45)**.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الأفكار السلبية .
- تدهور عمليات الذاكرة .
- انخفاض الأداء ،
- نقص الإنتباه وصعوبة التركيز **(محمود ، 2006 ، ص 419)** .
- وقد وجد سيلفان Sulliven أن التعرض للضغط النفسي أعقبه بطئ في مستويات التعلم والتذكر **(الرشيدي، 1999، ص 5)**.

4.5- الآثار السلوكية: وتظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء، والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد، حيث يتوقف على ممارسة هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد.

- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 46)**.
- التدخين، الإدمان والانحراف السلوكي.
- فقدان الالتزام بالقوانين وغياب الوازع الأخلاقي.
- كثرة المشاجرات العائلية **(عكاشة، 1999، ص 91)**.
- الغياب المتكرر عن العمل.
- الانسحاب عن الآخرين.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية والشعور بالخجل **(الزيودي، 2007، ص195)**.

وعلى أي حال فإن استمرار تعرض الشخص للضغوط، سواء من بيئته الداخلية أو الخارجية مع فشل التعامل معها ستسبب له التعب والإجهاد العصبي، وقد تسبب له الموت في بعض الأحيان **(الداهري، 2008، ص 167)**.

والجدير بالذكر أن هذه الأعراض لا تظهر جملة واحدة بشكل واضح، وأن ظهورها يختلف من فرد لآخر، فبعض الأفراد لا يظهر عليهم كل هذه الأعراض رغم وقوعهم تحت الضغط، بينما قد يظهر كثير منها على أفراد آخرين، وذلك حيال تعرضهم لأقل الظروف والمواقف الضاغطة وطأة على حياتهم كما أن هذه الأعراض تنجم عن التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الإيجابية فيكون له تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات والأداء الجيد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين **(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 47)**.

الجدول رقم (01) يوضح التأثيرات الناتجة عن التعرض للضغوط النفسية .

النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط
- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة مثل	- عدم القدرة على التركيز. - تق الاستجابة السريعة الحقيقية، وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسرعة وخاطفة.	- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء. - زيادة الإحساس بالمرض، حيث يحدث	- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في التلعثم والتأتأة. - نقص في الاهتمامات والتحمس والتنازل عن الأهداف الحياتية.

اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب. – زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاذ الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن، وأخيرا انهيار جسمي. – زيادة إفراز الكولسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم، وإذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب الشرايين وأمراض ونوبات القلب. – توجد أجهزة أخرى بالجسم تساعد على التغيرات الفيسيولوجية السابق ذكرها مثل الخطوط الخلفية وراء المحاربة الأمامية مثل: امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة	– يزداد معدل الخطأ. – تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى. عدم تحري الدقة والحقيقة، وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة.	تهيؤ أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة. – حدوث تغيرات في صفات الشخصية. – تزيد مشاكل الشخصية، حيث تتفاقم المشاكل المتواجدة مثل القلق الحساسية المفرطة. – ظهور الاكتئاب وعدم المساعدة وشعور بعدم القدرة على التأثير. – فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم الثقة.	– زيادة النسيان. – انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح. – صعوبة في النوم أو البقاء أكثر من أربعة ساعات في اليوم. – الميل لإلقاء اللوم على الغير. – نقل المسؤوليات على الآخرين. – ظهور نماذج سلوكية شاذة. – حل المشاكل بمستوى سطحي.

والأمعاء إلى الرئتين وإذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.			
– تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا بسبب تحول الدم منه إلى مناطق أخرى. – إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى نقص الحساسية التي تؤدي إلى ضيق التنفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية.			

خلاصـــة:

يواجه الفرد الكثير من المواقف الغير سارة التي تعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب والوقوع فريسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية، حيث تؤدي بالفرد إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وتعيقه عن أداء مهامه اليومية.

الفصل الثالث:

معلم المرحلة الابتدائية

- تمهيـد

1. تعريف معلم المرحلة الابتدائية.

2.إعداد وتكوين معلم التعليم الابتدائي.

3. خصائص معلم التعليم الابتدائي.

4. أدوار ووظائف معلم التعليم الابتدائي.

5.أسلوب التعليم لدى معلم التعليم الابتدائي.

6. مصادر الضغط عند المعلم.

- خلاصة.

تمهيـد:

أصبح الحكم على تقدم الشعوب لا يقاس بمقدار ما تمتلكه من ثروات طبيعية وقوة عسكرية واقتصاد قوي، ولكن بمقدار ما توفره هذه الشعوب من رعاية خاصة واهتمام لفئات تلاميذها وعلى رأسهم الأطفال والتلاميذ المبتكرين، سواء كان هذا في أماكن الدراسة أو الترفيه أو المنزل.

ومن هذا المنطلق يعتبر المعلم حجر الزاوية في العملية التعليمية، والمحور الأساسي الذي ترتكز عليه جميع الممارسات التربوية التي تهدف إلى إكساب التلاميذ سلوكيات معينة مرغوب فيها وتعديل سلوكيات أخرى غير مرغوب فيها.

1. تعريف معلم المرحلة الابتدائية:

1.1 لغة: مصدر علم، علمت الشيء أعلمه علما، أي عرفته.

قال ابن مسعود: إنك عليم " معلم " أي ملهم للصواب **(ابن منظور، 1990، ص 415).**

معلم جمعه معلمون من مهنة التعليم دون المرحلة الجامعية، مدرس تخرج على يد معلم كبير، من يسهر على التربية والتعليم **(نعمة و آخرون، 2000، ص 1041).**

2.1 اصطلاحا: تعددت وتنوعت التعاريف المقدمة للمدرس من قبل العلماء والتربويين المختصين في الميدان ويعود هذا التنوع أساسا إلى تعدد أدوار المدرس وتشعبها وكثرة مهامه ومسؤولياته، حيث عرف ديلانشير (G. Delond sheere): " المدرس هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس".

ويعرف **محمد سامي منير** المدرس في قوله: " المدرس هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي وهو المهيمن على مناخ الفصل والمحرك لدوافع التلاميذ، والمشكل لاتجاهاتهم، وهو المثير لدواعي الابتهاج الحماسة، التسامح، الاحترام، الألفة والمودة.

وحسب **ثورستن** (Thursten hussen): " المدرس هو المنظم لنشاط التعليم لدى المتعلم، وعمله مستمر حيث يراقب سير التعلم ويقيم النتائج والتوازن الذي ينتج من عمله ومهامه هو الذي يعطي لعمله قيمة **(شارف خوجة، 2011 ، ص ص 105-106).**

أما الدكتور Philip Jackson فيرى أن المعلم هو صانع قرار، يفهم طلبته ويتفهمهم قادر على صياغة المادة الدراسية وتشكيلها بشكل يسهل على الطلبة استيعابها، يعرف ماذا ومتى يعمل.

أما الدكتور **DR. David Berliner** فيرى أن المعلم رجل إجرائي لأنه ينجز عدة أعمال إجرائية في الصف كل يوم **(عدس، 2000، ص 35)**.

كما عرف بأنه المربي الذي يقوم بتدريس كل أو معظم المواد الدراسية للأطوار الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية، ويرتكز دوره في تهيئة الظروف التعليمية التعلمية، أو أنه جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع، وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية والخلقية في أبناء المجتمع، ويتم ذلك ضمن أبناء المدرسة **(بن زاف، 2013، ص 186)**.

وفي تعريف آخر " المعلم إنسان موجه ومرشد، إنه يسير بدفة سفينة التعليم، وكلما كان المعلم أكثر وعيا وإدراكا لخبرات الطلبة الماضية وآمالهم ورغباتهم واهتماماتهم الرئيسية كان أكثر فهما للقوى التي تعتد نفوسهم بها **(ناصر، 2004، ص 94)**.

ويقول **أرسطو** في المعلم: " إن من يربي الأولاد بجودة ومهارة لأحق بالاحترام والإكرام من الذين ينجبونهم".

المعلمون بوجه عام يؤلفون جماعة مهنية متميزة في المجتمع، وهم يرسخون القيم والعادات والنظم والتقاليد، ويبنون الأمة ببنائهم لأبنائهم، وبأيديهم يشكلون رجال المستقبل**(ناصر،2004، ص29)**.

ويعرف أيضا " المعلم هو أهم عنصر لنجاح العملية التعليمية، فهو الذي يقود عملية التعلم ويؤثر فيها، وهو المسؤول عن حمل أعباء التدريس ومتطلباته، والتأثير في مدى اكتساب التلميذ للخبرات والمعارف والمهارات والمواقف التي تسعى المدرسة إلى تكوينها **(الدوسري، 2000، ص 7)**.

2.إعداد وتكوين معلم التعليم الابتدائي:

إن قضية إعداد المعلم بدأت تحظى باهتمام غير مسبوق، حيث لم تعد شأنا تربويا قاصرا على المهتمين والمتخصصين بإعداد المعلم فحسب، وإنما تجاوزته لتصبح شأنا عاما، فلقد أضحى واقع إعداد المعلم بمؤسساته ومعاهده من أبرز المسائل مثارا للاهتمام والنقاش حسبما تشير إليه كافة المؤتمرات والدراسات والمنتديات والتقارير، بدءا من تقرير **بوير Boyer 1983**، وحتى تقرير ملامسة المستقبل سنة 1999، الذي انتهى إلى ضرورة تغيير الطريقة التي نعد بها المعلمين، والذي انتقد بشدة كليات التربية في الجامعات الكبرى لما تفرزه من معلمين لم يتلقوا مقررات علمية متينة، الأمر الذي يتطلب ضرورة إعادة النظر في برامج إعداد المعلم، كما أشار التقرير المبدئي لرابطة المعلمين الأمريكية سنة 1993 إلى ضرورة بذل جهود إيجابية ومهمة للارتقاء بإعداد المعلم، والارتقاء بمهنة التعليم **(الكندري، 2002، ص14)**.

وقد ذكر المؤتمر الدولي الخاص بالتربية العامة أن إعداد معلمي المدرسة الابتدائية في مؤسسات عالية المستوى يمثل المثل الأعلى، الذي نجتهد باستمرار لبلوغه "توصية36، المادة 10" **(الجسماني،1994، ص ص 156–157)**.

وفي هذا السياق يؤكد **تامبو Tambo**، أن هناك ثلاثة عناصر رئيسية تلعب دورا كبيرا في إعداد معلم المستقبل، وهذه العناصر هي:

– حسن اختيار المعلم وانتقائه، بالاستناد على معايير معينة، كمعدل التعليم الثانوي، المقابلة الشخصية، اختبارات للقبول والكشف الطبي، بالإضافة إلى الكشف عن درجة الانتماء إلى المهنة ومهارات النمو المهني، والجانب المهني والعملي للطالب المعلم، كما أن الترخيص لمزاولة المهنة لتأكيد النمو المهني للمعلم وضمان استمرار التعليم المستمر من الأمور اللازمة **(الكندري، 2002، ص 15)**.

ومهما اختلفت نظم إعداد المعلم فإن عملية الإعداد نفسها يجب أن تشمل الجوانب التالية:

1.2. الإعداد الثقافي العام: وهو شرط أساسي لمهنة التدريس، فالثقافة العامة ضرورية لكل معلم كونه مربيا، و من ناحية أخرى تساعد الثقافة العامة للمعلم على نضوج شخصيته واتساع أفقه وسعة إدراكه، مما يخلصه من روح التعصب لتخصصه الدقيق أو ميدان عمله الضيق **(أبو شعيرة،2008، ص164)**.

فالمعلم يعالج المعرفة من أجل بناء شخصيات نامية قادرة على التغيير الاجتماعي، لذلك لا بد أن يتخذ منطلقا له الثقافة التي يعيشها باتجاهاتها ومشكلاتها وتحديثاتها، ليس فقط على المستوى المحلي، وإنما على المستوى القومي، وعلى المستوى العالمي، والمعلم عندما يتصدى لعملية تكوين الأجيال لا بد أن يتوافر له منظور ثقافي عريض يمكنه من التفاعل السليم **(تركي، 1982، ص 401)**.

2.2. الإعداد الأكاديمي: يقصد به تزويد معلم المستقبل بالمفاهيم والأساسيات في المقرر التخصصي الذي يقوم بتدريسه، كي يصبح على مستوى عال من القدرة التخصصية، لجعل المدرس متمكنا من مادة تخصصه والتعمق فيها.

ويرى **غاستون ميالاري (Gaston Mialaret)** أن التكوين الأكاديمي في آن واحد يمثل السيرورة والنتيجة لدراسات عامة ومتخصصة في ميدان خاص من طرف الشخص، هذا التكوين ينمي كفاءة مركزة في ميدان أو عدة ميادين علمية حسب الدراسات المتبعة، إذ لا يجب أن يتمحور التكوين في ميدان واحد أو اختصاص واحد، بل ينفتح إلى ميادين علمية أخرى، والمشاركة أيضا في تكوين وتنمية شخصية الطلبة

والتلاميذ، ويسمح أن تكون لديه أفكار واضحة في بعض ميادين الحياة مع إمكانية تحويل هذه الأفكار إلى ميادين أخرى، وأيضا معرفة حدود معارفه بمعنى قدرة المتكون على نقد معارفه السابقة على ضوء المستجدات العلمية.

ويمكن تلخيص التكوين الأكاديمي في النقاط التالية:

- معارف في عدة ميادين.

- القدرة على الربط وتحويل المعارف إلى ميادين أخرى.

- القدرة على التحسين والتطوير ذاتيا.

- القدرة على نقد المعارف على ضوء المستجدات العلمية الحديثة **(شارف خوجة، 2011، ص- ص 121-122)**.

3.2. الإعداد المهني: وهو الذي يتعلق بالجانب المهني، وما يميز المعلم كرجل له أصوله المهنية التي تتطلب التدريب والمران، وتشمل الثقافة المهنية للمعلم ناحيتين أساسيتين هما إكساب معلم المستقبل مهنة التدريس وأصولها، فلكل مهنة أسرارها التي لا يعرفها إلا أصحابها **(مرسي ، 1994 ، ص 238)**، وعلى كل حال فإن الجانب المهني في إعداد المعلم يشتمل على الحقائق والمعلومات المتعلقة بالمتعلم وشخصيته ونموه، وما يفرضه هذا النمو من واجبات تربوية على المعلم، ويشتمل أيضا على طرق التدريس وأهداف العملية التربوية وطبيعتها ومغزاها بالنسبة للفرد والمجتمع، وشروط التعليم الجيد وغيرها من الأمور التي تساعد المعلم على إجادته لمهنته، ولذلك فدراسة علم النفس التعليمي والاجتماعي وسيكولوجيا النمو وأصول التربية وفلسفتها وطرائق التدريس والتربية المقارنة كلها ضرورية ولازمة للإعداد الفني والمهني للمعلم **(أبو شعيرة ، 2008 ، ص 265)** .

وعليه فإن الجهود الكبيرة والقيمة التي تبذ لها كليات ومعاهد إعداد وتدريب المعلمين في مجال العمل المهني عن طريق تزويدهم بالمهارات الضرورية لمواجهة المواقف التعليمية المختلفة لا تكفي لأن مجرد اكتساب المعلم المهارات التعليمية في حد ذاته لا يعني ضمان نجاحه، إذ يعتمد نجاح المعلم على قدرته على تصور الأهداف التعليمية ونتائجها، وعلى اتصافه بالمرونة وقدرته على التطور وعلى فهمه لمجال عمله وقدرته على في المواقف الجديدة **(القذافي، 1990، ص 83)**.

3. خصائص معلم التعليم الابتدائي:

1.3. الخصائص الجسمية: لا يستطيع المعلم القيام بوظيفته بصورة ملائمة إلا إذا توفرت فيه الخصائص الجسمية التالية:

♦ أن يكون سليم الصحة، خاليا من الضعف والأمراض، فالمعلم المريض لا يستطيع القيام بوظيفته كالإنسان السليم، ولا شك في أن المرض يصرفه عن أداء واجبه ويفوت على التلاميذ كثيرا من الفرص المفيدة في حياتهم المدرسية.

♦ أن يكون خاليا من العيوب والعاهات كالصمم والعور والتأتأة، لأن هذه العاهات من طبيعتها أن يقصر في أداء واجبه.

♦ أن يكون نشطا كثير الحيوية، لأن المعلم الكسول يهمل عمله، ولا يجد من الحيوية ما يدفعه للقيام بواجباته الكثيرة، مما يلحق الضرر بالتلاميذ.

♦ أن يكون حسن الزي، نظيفا منظما، فالمعلم نموذج لتلاميذه وإهمال ملابسه يجعله موضع سخريتهم وعدم احترامهم له **(جعنين، 2006، ص 295)**.

2.3. الخصائص العقلية والمعرفية:

♦ الذكاء: استيعاب الموضوع وإيضاحه، تيسير إيصال المعلومات بأساليب مغايرة.

♦ الإبداع والتطوير: تقديم المعلومات، شرح المفاهيم، استثارة العقول للإبداع، القدرة على تجاوز الأوضاع التقليدية **(أبو شعيرة، 2008، ص 260)**.

♦ المعرفة الواسعة والدقيقة بالمادة التي يدرسها.

♦ الإلمام بثقافة الجودة والاطلاع على كل ما هو جديد في عمله.

♦ القدرة على التخطيط للعمل وحل المشكلات.

♦ تقبل النقد والقدرة على تطوير قدراته ومهاراته وتحسينها.

♦ التجديد في الأداء.

♦ القدرة على تشخيص احتياجات الطلبة ورغباتهم، وحل مشكلاتهم **(عطية، 2009،ص ص137-138)**.

♦ اتساع المعرفة والاهتمامات: إن التعليم الفعال لا يرتبط بتفوق المعلم في ميدان تخصصه والميادين ذات العلاقة فحسب، بل يرتبط أيضا بمدى اهتماماته وتنوعها، فالمعلمون الأكثر فعالية يملكون اهتمامات قوية وواسعة في المسائل الاجتماعية والأدبية والفنية، بالإضافة إلى امتلاكهم مستوى أعلى من الذكاء اللفظي أو المجرد، الأمر الذي يشير إلى أن معرفة المعلم بالمسائل التي تقع خارج ميدان تخصصه والميادين الأخرى ذات العلاقة بهذا التخصص، وسعة اطلاعه على هذه المسائل تجعله أكثر فعالية من المعلم الأقل اهتماما ومعرفة واطلاعا.

♦ المعلومات المتوافرة للمعلم عن طلابه: تشكل كمية المعلومات التي تتوافر عند المعلم عن خصائص طلابه المختلفة متغيرا هاما من متغيرات الخصائص المعرفية للمعلم الفعال، إن معرفة المعلم أسماء طلابه وقدراتهم العقلية ومستويات نموهم وتحصيلهم وخلفياتهم الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وكذلك معرفة اتجاهاتهم وميولهم وقيمهم، تجعله أكثر فعالية في تواصله وتعامله معهم، كما تساعد طلابه على تكوين اتجاهات إيجابية نحوه ونحو مادته الدراسية **(جابر، 2005، ص ص 19-20)**.

3.3. الخصائص الشخصية والخلقية: ينزع المعلمون كغيرهم من فئات الناس الأخرى نتيجة تباينهم في العديد من الخصائص والسمات الشخصية إلى إثارة مناخات صفية مختلفة لدى تفاعلهم وتواصلهم مع طلابهم **(جابر، 2005، ص 20)**، ويرى الباحث أن تحديد الجوانب المكونة لشخصية المعلم وإيضاح هذه الصفات والتطبيق العملي بعد التحلي بهذه السمات من الأمور الضرورية لدفع المسيرة التعليمية إلى الأمام بل إن النجاح لا تظهر بشائره في الناشئة إلا إذا تميزت شخصية المعلم بمجموعة من هذه الصفات، ومن أهم هذه الصفات نذكر:

♦ أن يتصف بالصبر والأناة والتحمل، حتى يستطيع التعامل معهم وتوجيههم بنجاح، ولذا فإن النساء أصلح في تعليم الأطفال من الرجال لما يتحلين به من صفات الصبر وخصائص الأمومة.

♦ أن يتحلى بالحزم والكياسة، فلا يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب فيفقد بذلك إشرافه على التلاميذ ويفقد احترامهم له.

♦ أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه، غير متكلف حتى لا تنكشف أخلاقه الحقيقية ويعرف تكلفه، والتلاميذ قادرون على معرفة حقيقة مدرسهم مهما أخفاها.

♦ أن يكون محترما لدينه وتقاليد قومه، محتشما غير مستهتر لأنه نائب عن المجتمع في إعداد الصغار فلا ينبغي والحال هذه أن يستخف بتقاليد هذا المجتمع ودينه، ولا يمكن أن ينشأ الطفل على احترام تقاليد قومه إلا إذا وجد معلمه كذلك **(عبد العزيز وعبد المجيد، د س، ص163)**.

4.3. الخصائص القيادية للمعلم:

♦ القدرة على قيادة الصف وفقا لخططه وبرامجه وتوجيهاته.

♦ تشجيع إنجازات الطلبة لتقوية معنوياتهم، ودفعهم إلى مزيد من العمل والعطاء **(أبو شعيرة، 2008، ص 263)**.

♦ التفاعل الإيجابي مع الطلبة.

♦ المرونة في التعامل مع الطلبة.

♦ العدل في أحكامه على جهود الطلبة.

♦ القدرة على تنظيم نشاط الطلبة وتوجيههم **(علي عطية، 2009، ص 138)**.

وكلما زادت الشخصية تشربا من هذه المناهل العذبة كان الأثر التعليمي أقوى، وسطع نجم المعلم في سماء النجاح.

وذكر **الغامدي (1995)** أن الجوانب المكونة لشخصية المعلم تنحصر في الآتي:

♦ الجانب الإيماني.

♦الجانب الروحي.

♦ الجانب العقلي.

♦ الجانب الأخلاقي.

♦ الجانب الاجتماعي.

♦ الجانب النفسي (الوجداني).

♦ الجانب الجسمي (الصحي). **(فرح، 2008، ص 101)**.

وقد سعت التربية الإسلامية إلى تكامل الشخصية المسلمة في كافة أبعادها وجوانبها، لأن أي انخفاض في أحدها يؤدي بدوره إلى انخفاض مختلف جوانب الشخصية الأخرى، ونمو أي جانب من الجوانب لا يتم بمعزل عن الآخر، بل هو امتداد له ومرتبط به ارتباطا وثيقا **(فرح، 2008، ص 101)**.

5. أدوار ووظائف معلم التعليم الابتدائي:

يجب أن يكون المعلم واعيا للدور الخطير الذي يلعبه في تكوين شخصيات التلاميذ وفي توجيههم وإرشادهم، إذ يجمع التربويون على أن دور المعلم يأتي في الدرجة الثانية من الأهمية بعد الآباء، وأن له دورا أو أهمية أكبر في بعض الحالات التي تفتقد فيها الأسرة وسائل مقومات العملية التربوية **(فرح، 2008، ص 173)**.

وعليه يقوم المعلم بعدة أدوار ووظائف يمكن حصرها في الآتي:

1.4. التدريس: هو الدور الأساسي للمعلم في القسم، ويتبع هذا الدور مجموعة من المهمات يجب على المعلم القيام بها، وتشمل هذه المهمات ما يلي:

1.1.4. التخطيط: وهي عملية يتوصل خلالها المعلم إلى تصور لما سيتم تنفيذه في القسم، ومن المهمات التي يقوم بها المعلم في عملية التخطيط ما يلي:

- تحديد الأهداف التدريسية.
- وضع الأساليب التي يتبعها المعلم في تدريسه.
- تحديد الوسائل التعليمية المعينة.

2.1.4. التنفيذ: وهي عملية يتم خلالها ترجمة تصور الموضوع إلى إجراءات عملية، وتتطلب عملية التنفيذ ما يلي:

- تهيئة الطلاب لعملية التدريس.
- إثارة دافعية الطلاب وتشويقهم وتقبل مشاعرهم.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

3.1.4. الإشراف: ويقصد بالإشراف مجموعة من الإجراءات التي يتخذها المعلم، وتساعد في ضبط السلوك وحفظ النظام في القسم، وتشمل حضور الطلاب وغيابهم، إرشاد الطلاب ووضع حدود للتسرب من المدرسة.

4.1.4. التقويـم: ويقصد به مجموعة الإجراءات التي يقوم بها المعلم، والتي يحكم من خلالها على مدى تحصيل الطلاب وإنجازاتهم، ثم تحديد جوانب القوة والضعف في التحصيل **(الشنطي وعودة، د.س، ص–ص 129–130).**

2.4. المعلم مرب : على المعلم أن يعمل كمرب يعلم ويوجه ، ويعالج ما يستطيع علاجه من مشكلات تلاميذه **(الزهران ، 2005 ، ص 20)** .

3.4. تحليل الدور المطلوب من المتعلم وتقديمه اليه بشكل مناسب في شكل وحدات رئيسية أو فرعية حسب مستوى تلاميذه .

4.4. الإلمام بحاجات التلاميذ وإظهار الحب مع شيء من الحزم.

5.4. تزويد التلاميذ بالمهارات اللازمة لاختيار المعلومات المناسبة والتدريب على كيفية استعمالها بدلا من الاقتصار على حفظها واستظهارها.

6.4. مساعدة التلاميذ على حسن التكيف مع بيئتهم وتنمية قدراتهم لمواجهة التغيرات السريعة المحيطة بهم والتي يواجهونها باستمرار **(القذافي ، 1990 ، ص ص 84_85).**

7.4. المساهمة في بناء شخصية التلاميذ: فمهمة المعلم أن ينمي شخصية التلميذ بجميع جوانبها، أي أن يصنع من التلميذ إنسانا، وأساس هذا ألا يكتفي المعلم بالتأثير في التلاميذ بالعلم والحقائق، وإنما يجب أن يكون قدوة لهم أولا فيتأثروا به، ويلهمهم الرغبة في عمل شيء نافع، والحماسة في تحقيق أهدافهم.

ومن هنا نجد أن المهم بالنسبة للمعلم أن يدرس تلاميذه، ليتعرف على ميولهم وقدراتهم، وهكذا يقف على نقاط الضعف والقوة في شخصية كل منهم، وفن التربية هو قدرة المربي على أن يستثمر نقاط القوة، ويحسن التعامل مع نقاط الضعف حتى يستطيع توجيههم عن طريق تغليب نقاط القوة **(علي، 2010، ص194).**

8.4. الضبط و حفظ النظام: ويقصد بحفظ النظام الهدوء أثناء عملية التعلم والبعد عن الفوضى، وذلك لأن الهدوء هو الذي يكفل التفاعل بين المعلم والطالب ويوفر الانتباه في الموقف التعليمي.

إن حفظ النظام هو عامل مساعد للتعلم في عملية التعلم ويرتبط به، وعادة يتوقف حفظ النظام في الصف على عاملين اثنين هما:

♦ شخصية المعلم وتمكنه في المادة التي يقوم بتدريسها.

♦ النمط الإداري الذي يستخدمه المعلم في القسم، حيث يساعد النمط الديمقراطي المعلم على توفير النظام بقناعة من الطلاب، ويتيح للطالب الفرصة للمناقشة الحرة وإبداء الرأي (**الشنطي وعودة، د س، ص- ص 130-131**).

9.4. العمل على توثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع: عن طريق مجالس الآباء والمعلمين ومجالس الفصول ومجالس المجتمع الدراسي، وأن يستغل هذه المعرفة في تحسين العملية التعليمية وغيرها.

وكذلك الربط بين العملية التعليمية والتربوية ووسائلها بالمدرسة، وبين الفلسفة والاتجاهات السائدة في المجتمع (**تركي، 1982، ص 415**).

10.4. توجيه سلوك التلاميذ وتقديم التقارير عن عملهم: إن عملية التعلم لا تقتصر على تزويد الطلاب بالمعلومات والمعارف فقط، وإنما تتعداها إلى إكساب الطالب أنواعا من السلوك تساعده في مواقف حياته المختلفة، إن مهمة المعلم في عملية التعلم هي توجيه سلوك الطلاب في عملية التعلم ويجب مراعاة ما يلي:

❁ التفاوت بين الطلاب في القدرات العقلية والمستويات الثقافية.

❁ حاجات الطلاب ومتطلباتهم النمائية، ويتم ذلك عن طريق ما يلي:

- استخدام طرق تدريس متنوعة.

- متابعة تحصيل الطلاب.

- تقييم تحصيل الطالب وإظهار مواطن القوة والضعف في التحصيل.

- التحكم في مدى اكتساب كل طالب من المعارف والاتجاهات، ويقوم المعلم بالملاحظة لتقويم تعلم الطلاب لأنه من الصعب قياس استعدادات الطلاب وقدراتهم باستخدام اختبارات لفظية وخاصة في الصفوف الدنيا

أما في الصفوف التعليمية المتقدمة فيمكن استخدام وسائل واختبارات القياس المعروفة **(الشنطي وعودة، د س، ص ص 131-133)**.

ويلخص **البيلي وقاسم الصماوي 1997** أدوار المعلم النموذجي كما يلي:

- **المعلم مرشد وموجه:** يعد المعلم مرشدا من حيث الواجب المتوقع منه القيام به عند ملاحظته وجود مشكلات تربوية أو نفسية تعيق تعلم الطلبة، مما يستوجب من المعلم التدخل المباشر ومحاولة حل مشاكل طلبته قبل السير في إجراءات تحويلهم إلى مرشد المدرسة المختص.

- **العمل على تحفيز الدافعية عند الطلبة:** إن أحد أهم الأدوار التي يقوم بها المعلم تتعلق بتحفيز دافعية المتعلم، حتى لا يصبح الصف مكانا يبعث على الملل وتشتت الانتباه، ولذلك فإن من المتوقع من المعلم أن يبحث عن الأنشطة والوسائل، والطرق الكفيلة بشد انتباه الطلبة، وجعل المادة الدراسية على درجة عالية من الجاذبية والاهتمام، بما يتناسب وأعمار الطلبة وحاجاتهم وخصائصهم النمائية **(العتوم ، 2010، ص ص 39-40)**.

- **المعلم كمدير تربوي:** يقضي المعلم جزء كبيرا من وقته في غرفة الصف في عمليات تنظيم الصف وإدارته وتفاعله، والإشراف على الأنشطة التعليمية والتقويمية وغيرها، خصوصا في مراحل التعليم الدنيا.

- **المعلم كنموذج:** يقدم المعلم من خلال أفعاله وأقواله نماذج عملية يتطلع إليها الطلبة ويحاولون تقليدها ولذلك يتوقع من المعلم أن ينتبه لسلوكه داخل غرفة الصف أو البيئة الصفية بشكل عام، لما في ذلك من أهمية قصوى في التأثير على شخصية المتعلم وقابليته للتعلم، وقد طرح **قيج وبيرلينر Gage and 1992 Berliner** خمس مهمات للمعلم يجب أن يلتزم بها وينفذها وهي:

_ اختيار وتحديد الأهداف السلوكية .

- محاولة فهم الطلبة وخصائصهم النمائية.

- معرفة المعلم لعمليات التعلم المختلفة وطرق تحفيز الدافعية.

- معرفة المعلم لطرائق التدريس وأساليبها.

- القدرة على تقييم عملية التعلم **(العتوم وآخرون، د س، ص ص 39-40)** .

وترى **حسنة الساعدي (2009)** أن وضائف المعلم تتمثل فيما يلي :

_ الوظيفة الأولى : أن يشفق المعلم على المتعلم وأن يجريهم مجرى بنيه لأن واجب المعلم أعظم من واجب الوالدين .

_الوظيفة الثانية : النصح للمتعلم وذلك بمنعه من التشاغل بعلم خفي قبل الفراغ من الجلي ، وتنبيهه أن الغرض من طلب العلم هو التقرب من الله دون المباهاة والمنافسة .

_ الوظيفة الثالثة : زجر المتعلم عن سوء الأخلاق التعريض ما أمكن ، ولا يصرح وبطريق الرحمة لا بالتوبيخ ، لأن التصريح يهتك حجاب الهيبة ويورث الجرأة .

_ الوظيفة الرابعة : ينبغي على المعلم مراعاة التدرج في ترقية المتعلم من رتبة إلى رتبة ، فالعلم يتكون من رتب ودرجات ولا يجب الاستخفاف بدرجة دون الأخرى .

_ الوظيفة الخامسة : على المعلم أن يراعي عمر التلميذ فيعطيه العلوم المناسبة لعقله ، ويتدرج من البسيط إلى المعقد أو المركب **(الساعدي ، 2009 ، ص ص 224_225)** .

5. أسلوب التعليم لدى معلم التعليم الابتدائي:

يشير أسلوب التعليم إلى الطريقة المتميزة التي يتفاعل من خلالها المعلم مع تلاميذه أثناء قيامه بعملية التعليم داخل حجرة الدراسة، وتشتمل على الأفعال التي تصدر من المعلم مثل معالجة المعلومات ومنح المكافآت والإثابة واستعمال العقوبات، ويرتبط أسلوب التعليم بمصطلح أسلوب المعلم، ويقصد به نمط العلاقة بين المعلم وتلاميذه، وهو بهذا يصف الطرق التي يلعب بها المعلمون أدوارهم كممثلين للقيم الذاتية كما يعكس اتجاهات المعلمين نحو عملهم، ويميز فؤاد أبو حطب بين أسلوبين للمعلم أحدهما الأسلوب غير الشخصي وثانيهما الأسلوب الشخصي (الدفء والتقبل)، ويتمثل الأول في أن المعلم سواء أكان يحب تلاميذه أو لا يحبهم يفسر دوره دائما بأنه دور منظم العمل ومدبره، وفي هذه الأحوال لا يفكر فيما يفعله التلاميذ حين لا يكونوا جزء من العمل المدرسي بل يفصل بين العمل وصداقاته، ويرى ضرورة أن تكون الصداقة خارج موقف التعليم ولا تتداخل مع العمل.

أما الأسلوب الشخصي (الدفء والتقبل) فله معان كثيرة في تراث علم النفس التربوي، يلخصها كرونباك فيما يلي:

♦ التعبير التلقائي عن الشعور: فالمعلم يكون علاقات بتلاميذ الفصل عن طريق التعبير المستمر عن حماسه وحبه لهم.

♦ التدعيم والتشجيع: فالتعزيز الذي يقدمه المعلم ليس مشروطا، فهو يقبل التلميذ كشخص مهما كان أداؤه ويقنعه بأنه يستطيع الوصول إلى هدفه، ويساعد في التغلب على العوائق.

♦ الاعتبار واللياقة: نقد آراء التلاميذ ورفضها، بحيث لا يشعر التلميذ باللوم والنقد.

♦ تقبل مشاعر التلميذ: فالمعلم يشجع التلميذ على التعبير عن ميوله وحاجاته ومخاوفه ويضعها موضع الاهتمام الجاد **(الشامي، 2001، ص- ص 13-14).**

فالمعلم يلعب دورا أساسيا في تحديد مستوى تحصيل تلاميذه في المادة الدراسية، بما يتبعه معهم من أساليب تحثهم على التفكير وتجعلهم أكثر مشاركة في مادة الدرس، فهناك المعلم الذي يعتمد على الأسلوب غير المباشر في تفاعله مع تلاميذه داخل حجرة الدراسة بتقبل مشاعر تلاميذه وأفكارهم، ويعمل على تطويرها بأفكار من عنده، ويقوم بتشجيعهم على المبادأة للتعبير عن أفكارهم، كما يعمل على طرح عدد كبير من الأسئلة سواء أكانت هذه الأسئلة تتعلق بمحتوى مادة الدرس، أو لجذب انتباه التلاميذ وتحميسهم للإشراك في المناقشة، وهناك من يعتمد الأسلوب المباشر الذي يعتمد في تفاعله مع تلاميذه على الإلقاء والمحاضرة من جانبه، بالإضافة إلى إصدار التوجيهات والتعليمات التي يرى أنه يجب أن يذعن إليها التلاميذ دون مناقشتها والاستفسار عنها، كما يلجأ إلى النقد والسخرية على بعض التلاميذ وذلك من حيث تحصيلهم، ولقد وجد أن هناك علاقة بين أسلوب المعلم والتحصيل الدراسي، حيث توصلت دراسة **جاردنر Gardner 1972** إلى تفوق تلاميذ الأسلوب غير المباشر على تلاميذ الأسلوب المباشر من حيث التحصيل في كل من المواد الاجتماعية والحساب والقراءة واللغة والتحصيل الدراسي بصفة عامة، كما توصلت دراسة **مصطفى كامل محمود** 1982 إلى تفوق تلاميذ المعلمات غير المباشرات على المعلمات المباشرات وذلك من حيث التحصيل في كل من اللغة العربية والحساب **(الشامي، 2001، ص-ص 108-109).**

6. مصادر الضغط عند المعلم: يمثل تعقد الحياة الحديثة ضغطا على المعلم، ولذلك فإن استمرار التعرض للضغوط وعدم التعامل معها يؤدي إلى ظهور أعراض فسيولوجية ومن ذلك القرحة وأمراض القلب والشرايين، كما يعانون من التوتر و سوء التكيف، ولا شك أن اعتلال الصحة العقلية والجسمية يؤثر على عمله **(يحياوي، 2009، ص 78)** ، كما يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي .

للضغوط النفسية مسببات متعددة قد تكون داخلية أو خارجية، ويرى **المفيدي (2000)** أن مصادر الضغوط النفسية هي كل الظروف والعوامل التي تكون سببا لمضايقة المعلم وغضبه وضجره، وعدم رضاه واستثارته وقلقه، وعدم ارتياحه في ا لبيئة المدرسية **(خليفة، 2012، ص 181)**.

وعليه يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية إلى:

- **الوضع المادي** : المعلم يأتي إلى المدرسة وهو مثقل بمتطلبات الحياة المادية التي لا يستطيع أن يلبيها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط نفسية ، وقد تنبهت اللجنة التنفيذية لرابطة التربية القومية في الولايات المتحدة الأمريكية للأزمة الاقتصادية التي يعانيها المدرس ، فأصدرت بيانا جاء فيه [يجب أن تنتهي أيام العبودية الاقتصادية وانعدام الأمن بين المدرسين ، ويجب أن يحظى المدرسون باحترام الجمهور وأن تكون لهم قدرة الكسب التي لأصحاب المهن الراقية وأن يتمتعوا بالأمن الاقتصادي ، يجب أن يكونوا قادرين على نفقات الدراسة المهنية والكتب والرحلات وغيرها من الوسائل التي تغذي عقولهم ، وتقوي أجسادهم على القيام بواجباتهم المدرسية الثقيلة المرهقة **(زيدان ، 2001 ، ص 266)**.

- **ساعات العمل** : أغلبية المعلمين يقضون من خمس إلى ست ساعات في اليوم أو أكثر مع أربعين تلميذا ، ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى 30 ساعة أسبوعيا بالإضافة إلى الوقت الذي يقضيه في المراقبة ، ملأ جداول التقييمات المستمرة وبطاقة متابعة التلاميذ ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس .

- **اكتظاظ الأقسام** : هذا الجو يسبب إرهاقا للمعلم والمتعلم و يؤدي إلى الشعور بالملل و الإحباط ، وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط .

- **تباين مستويات التلاميذ** : يجد المعلم في قسمه التلميذ الممتاز والتلميذ الضعيف ، كما يجد أعمار مختلفة ومستويات اجتماعية و اقتصادية مختلفة، كل هذا يؤثر على فعاليته ويشعره بالضغط إضافة إلى هذا نجد طبيعة العلاقات التي تربط المعلم بالإدارة والموظفين ، وتلك القائمة بين الزملاء قد يتولد عنها نوع من الضغط النفسي ، خاصة إذا كان ينتابها نوع من التوتر نضيف إلى ذلك الجو العام للعمل وتغيير نوعية العمل التي تتطلب من المعلم بذل جهود إضافية .

ميز **هندريكس وآخرون (2000)** بين نوعين من ضغوط عمل المعلم هما:

_ ضغوط عمل مرتبطة بظروف العمل .

ـ ضغوط عمل مرتبطة بخصائص المعلمين والتلاميذ .

ولخصوا مصادر ضغوط عمل المعلم في المصادر التالية : أعباء العمل الزائد ، صراع الدور ، غموض الدور ، انخفاض الراتب ، حاجات وسلوكيات التلاميذ، نقص الاعتراف والتقدير ، وقلة فرص التقدم الشخصي (**مهدي بالعسلة ، د.س، ص ص 229_239**) .

وقد صنف **cooper et marchal (1978)** مصادر الضغط المهني إلى:

❖ **المهنة: إن** تعدد مسؤوليات و أدوار المعلمين وحساسية القرارات التي يواجهونها غالبا ما تجعلهم عرضة للضغط الناجم عن عبء العمل، فكلما زادت المهام ا ارتفع مستوى الضغط ، فالمهام الكثيرة تجعل الفرد يعمل لساعات طويلة حيث لا يجد فرصة للراحة والاسترخاء مما يولد توترا و ضغطا دائمين.

❖ **الدور**: يعتبر الدور من المصادر الرئيسية لحدوث الضغط النفسي عندا الأفراد العاملين خاصة إذا غلب على الدور الوظيفي أحد الأشكال التالية:

✓ **غموض الدور** : فالمعلمين أكثر تعرضا للضغط النفسي الناجم عن غموض الدور من الآخرين فالمعلم عادة ما يقوم بأدوار تكون غير واضحة المعالم ومفتوحة على عدة احتمالات (**يحياوي ، 2009 ، ص ص 77-78**) .

✓ **صراع الدور** : ينشأ صراع الدور عندما يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة ، أو عندما يعمل أشياء لا يرغبها أصلا و لايعتقد أنها جزء من مهامه ، فالمعلمون بحكم منصبهم يقومون بعدة أدوار مختلفة ، وعادة تكون هذه الأدوار متصارعة كالدور الذي يفرض عليهم بعض المسئوليات الاجتماعية تجاه التلميذ ، أو زملائهم أو المحيط الخارجي وصعوبة التوفيق بين هذه الطلبات تؤدي بالمعلم إلى الضغط النفسي ، بالإضافة إلى فقدان الثقة في نفسه وفي مصدر الصراع .

❖ **مسؤولية الأفراد** : تشكل المسؤولية مصدر للتوتر التنظيمي ، فكلما زادت المسؤوليات زادت درجة الضغط ، ومسؤولية الأفراد تعتبر من أهم المسؤوليات التي يتولاها المعلم داخل الصف ، إذ بالإضافة إلى مسؤولية وظيفته فهو مسؤول عن التلاميذ و تصرفاتهم .

❖ **الأسرة** : لا يمكن عزل شخصية الفرد عن محيطها اليومي العائلي ولا عن انشغالاتها التنظيمية فجل الدراسات التي اهتمت بالضغط الفردي ، لم تتمكن من تجاهل المشاكل العائلية ، ولا الصراع القائم بين التنظيم ومتطلبات العائلة ، يعني ذلك أن البيئة الخاصة بالفرد قد تكون سببا مباشرا في خلق الضغط النفسي

لديه في بيئة العمل ، تماما مثلما تكون بيئة العمل سببا مباشرا في خلق التوتر لديه في البيت **(يحياوي ، 2009 ، ص ص 79-81)** .

وقد لخصت **لطيفة الشعلان** أهم مصادر الضغط النفسي المرتبطة بمهنة التدريس في نوعين :

* **مصادر تنظيمية** : والتي تعتبرمن المصادر الخارجية وتتعلق ببيئة العمل ، وتتمثل في طبيعة المهنة صراع الدور ، غموض الدور ، علاقة الفرد مع ورؤسائه وزملائه في العمل ، عدم المشاركة في صنع القرارات ، ظروف العمل المادية (الظروف البيئية الغير ملائمة التي يعمل فيها الفرد) .

* **مصادر شخصية** : وتتمثل في نمط الشخصية ، التفكير اللاعقلاني الذي يزيد من شعور الفرد ذاته بالضغط ، المشكلات الشخصية فقد يكون الفرد ذاته بما يحمله من مشكلات نفسية واقتصادية وعائلية هو مصدر الضغط لنفسه في مجال عمله **(مهدي بالعسلة ،د.س، ص ص 330-331)** .

ويرى **طعبلي** من الأسباب المباشرة لتعرض المعلمين للضغط النفسي :

_ شعور المعلم بعدم قدرته على التكيف .

_ محيط العمل و مختلف الظروف الفيزيقية و غيرها .

_ الجوانب المتعلقة بشخصية المعلم .

_ مستوى تطلعات المعلم .

_ خصوصيات ومتطلبات المهنة .

_ التجارب والخبرات الشخصية **(طعبلي ، د.س، ص 64)** .

في حين **قسم طلعت منصور** و**فيولا الببلاوي** مصادر الضغوط النفسية إلى ضغوطات عبء المهنة ، نقص الدافعية ، الضيق المهني ، صعوبة إدارة الوقت ، وفي ملخص أعده محمود فرحات**(1994)** حول الدراسات التي قام بها **بلاز blase** حدد العوامل الآتية كمصادر أساسية للضغوط في مهنة التدريس وهي : طبيعة المؤسسة التي يعمل بها المعلم ، إدارة هذه المؤسسة و النمط الإداري السائد بما ذلك شبكات الاتصال ، علاقة المعلم بالتلاميذ وفهمه لخصائصهم ، اتجاهات المعلم نحوى مهنة التدريس ، طبيعة المادة التي يقوم بتدريسها ، في حين تمثلت مصادر ضغط المعلم في **دراسة هانم ياركندي (2000)** العوامل

الأسرية ، اللوائح التظيمية للمدرسة ، العبء الوظيفي ، علاقة المعلم بالإدارة المدرسية ، السلوك السلبي للتلميذات امور تتعلق بأولياء الأمور ، المقررات الدراسية ، ما يتعلق بالأدوات اللازمة للمادة ، بيئة العمل المادية ، علاقات المعلمين ببعضهم **(قاجة ، د.س، ص ص 385- 386)** .

كما يشير **حسين حريم (2004)** إلى أن العوامل والظروف والمؤثرات التي يمكن أن تكون مصدر ضغط للفرد عديدة ومتنوعة ، فمنها ما هو ناشئ عن العمل الذي يمارسه الفرد أو عن جماعة العمل التي ينتسب لها الفرد ، ومن العوامل ما يتعلق بالمنظمة (هيكلها ، العمليات التنظيمية ، السياسات .....الخ) كما أن حياة الفرد الخاصة يمكن آن تتسبب في الضغوط التي يواجهها الفرد ، ومن المألوف أن يتعرض الفرد لعاملين أو مؤثرين فأكثر في نفس الوقت ، الأمر الذي يتسبب في تصعيد درجة أو شدة الضغط الذي يتعرض له ، وعلى الرغم من تنوع واختلاف أسباب ومصادر الضغوط النفسية التي يشعر بها المعلمون والمعلمات إلا أن الظروف المتعلقة بمهنة وبيئة التدريس بما تتضمنه من متطلبات ومهام ومسؤوليات وواجبات وأعباء مهنية ....الخ ترتبط بأنشطة محددة يجب أن يقوم بها بكل من المعلم والمعلمة لأداء عملهما أو وظيفتهما تعتبر أحد تلك الأسباب والمصادر التي تشكل عاملا ضاغطا عليهم **(المصدر و أبو كريك ، 2007 ، ص 13)** .

خلاصــة:

يعتبر المعلم اللبنة أو الركيزة الأساسية في العملية التعليمية، وهذا كله ينعكس من خلال الأدوار والوظائف المنوطة به، فمتى قام المعلم بدوره على أكمل وجه كانت المسيرة التعليمية ناجحة، وساهم في بناء جيل ناجح وقادر على تحمل المسؤولية، وعكس ذلك فمتى أهمل المعلم دوره وواجباته فشلت المسيرة التعليمية.

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد.

1-الدراسة الاستطلاعية.

2_ الدراسة الأساسية.

2_1_ المنهج المستخدم.

2_2_ عينة الدراسة.

2_3_ أداة الدراسة

2_4 حدود الدراسة.

2_5_ الأساليب الإحصائية.

- خلاصة.

تمهيد:

بعد دراستنا للخلفية النظرية والدراسات السابقة، وتحديد الإطار العام للدراسة، وكذلك تحديد الإجراءات الميدانية للدراسة نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث، وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل النتائج المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدها، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاستبيان.

1_الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية لأي بحث علمي، لأن الباحث يتمكن من خلالها الإحاطة بأبعاد المشكلة وتساعده على بناء أداة البحث، وكذا تحديد مدى صلاحية هذه الأدوات لأهداف البحث المرجوة، فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها والتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

بعد الموافقة على موضوع دراستنا والمتمثل في الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، قمنا بإجراء زيارة أولية لبعض ابتدائيات مدينة لمسيلة والتحدث مع المعلمين لكونهم يمثلون الفئة المستهدفة في البحث الحالي لمعرفة الضغوط النفسية التي يعانون منها للتمكن من بناء أداة الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية للأداة.

1_1 كيفية بناء أداة الدراسة : تستهدف الدراسة الحالية معرفة الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية ، وهدفت الدراسة الكشف عن الفروق في الضغط النفسي بالنسبة لمتغير الجنس و السن والخبرة من خلال تطبيق الاستبيان الذي سنقوم بإعداده ، وبما أن إجراءات الكشف عن موضوع الدراسة الحالية تتطلب وجود أداة للوصول إلى أهداف الدراسة الحالية بحيث تتمتع هذه الأداة بضوابط علمية ، وشروط سيكومترية (الصدق و الثبات) والأخذ بعين الاعتبار العينة ومدى تلاؤمها من حيث الخصائص مع طبيعة الدراسة و أهدافها ، وبناءا على هذا ومراعاة لطبيعة الموضوع ارتأينا أن تكون أداة الدراسة على شكل استبيان ، ويعتبر توفير فقرات الاستبيان من أهم الخطوات اللازمة في بنائه ، لذلك تم الاستفادة من بعض الاستبيانات المشابهة والمقاييس مثل مقياس أحداث الحياة الضاغطة للدكتور **رياض نايل العاسمي** و مقياس الضغوط النفسية لدى الأساتذة المصمم

من طرف الباحث **يوسف عبد الفتاح محمد** سنة 1995 ، ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية حول الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمين ، وقد وصل عدد الفقرات المتحصل عليها(32) فقرة .

وبعد ذلك قمنا بمناقشة مضامين الفقرات مع مجموعة من الأساتذة، وتم من خلال هذه المناقشات استبعاد فقرتين ليصبح عددها 30 فقرة روعي في صياغتها أن تكون معبرة على فكرة واحدة وأعطي لها ميزان ثلاثي.

1_2 آراء المحكم في صلاحية الاستبيان:

بعد أن تم إعداد فقرات الاستبيان البالغ عددها 32 فقرة، عرضت على لجنة من المحكمين لإبداء رأيهم حول صلاحيتها في قياس الضغط النفسي وفق التساؤلات والفرضيات التي طرحتها الدراسة، حيث طلب من المحكمين بيان مدى وضوح الفقرات ومدى توافقها مع السمة المراد قياسها، وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم حول الفقرات وحصلت غالبية الفقرات على اتفاق المحكمين الذي بلغ عددهم 7 أساتذة واقترحوا استبعاد فقرتين لأن لها نفس المعنى، ونتيجة لهذا تبين أن جميع المحكمين أيدوا صلاحية جميع الفقرات كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (02) يوضح آراء الأساتذة المحكمين

أرقام الفقرات	عدد المحكمين الموافقين على الفقرات	النسبة المئوية
1-2-3-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32	7	%100
4-5	3	% 42.8

2_ الدراسة الأساسية:

2_1_ المنهج المستخدم: يعتبر المنهج مجموعة من القواعد العامة التي يعتمدها الباحث في تنظيم ما لديه من أفكار ومعلومات من أجل الوصول إلى النتيجة المطلوبة **(الفضلي، 1992، ص 51).**

ويتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة و أهداف المشكلة التي يعالجها ، وانطلاقا من كون الدراسة التي نقوم بها تهدف إلى الكشف عن الفروق في

الضغط النفسي لدى المعلمين بالنسبة للجنس و السن والخبرة فإن ذلك يدعونا لاستخدام المنهج الوصفي فالمنهج الوصفي هو المنهج المناسب في كشف حقيقة الظاهرة وإبراز خصائصها، وهو المنهج الذي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأوضاع، ولا تقتصر هذه الدراسة الوصفية على معرفة خصائص الظاهرة بل تتجاوز ذلك إلى معرفة المتغيرات والعوامل التي تتسبب في وجود الظاهرة، أي أن الهدف تشخيصي بالإضافة إلى كونه وصفي **(قاسم وآخرون، 2002، ص 30).**

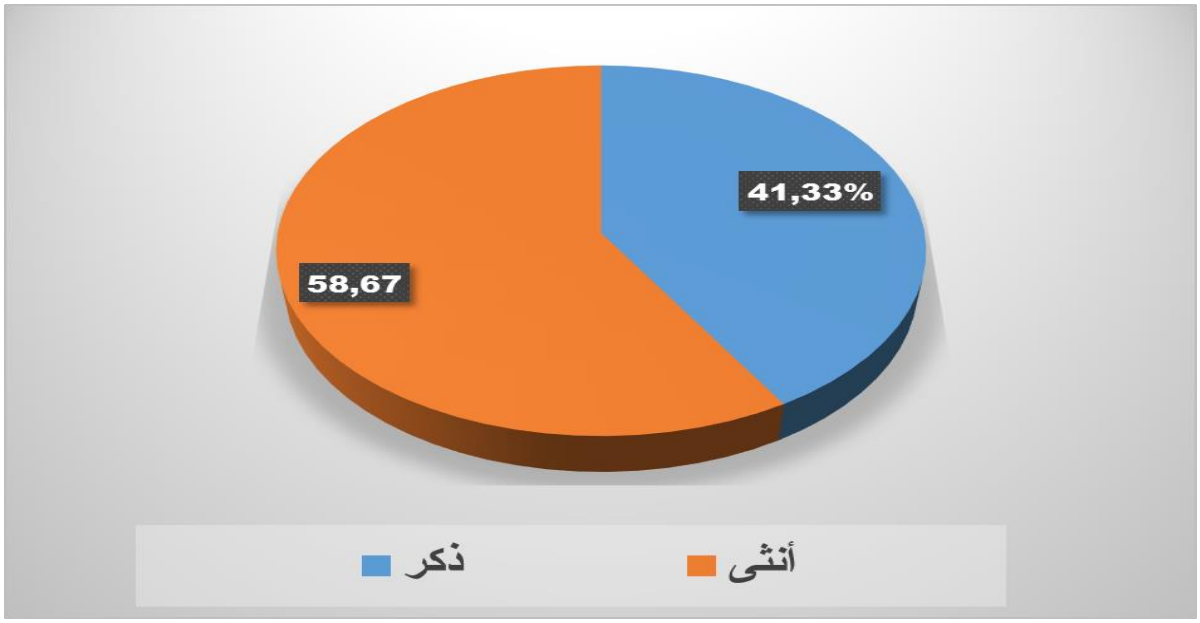
وتماشيا مع طبيعة الدراسة وأهدافها فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه الأمثل والأكثر ملائمة.

2_2_ عينة الدراسة: 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 هذا كان المجتمع الأصلي معلمي المرحلة الابتدائية، وقد تم اختيار عينة قصدية حيث يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور المهمة بالنسبة للدراسة **(عبيدات وآخرون ،1999، ص 96)**، ولهذا قمنا باختيار عينة قصدية من المعلمين الذين يتوفر فيهم شرط ارتفاع ضغطهم النفسي قصد إجراء الدراسة عليهم.

الجدول رقم (03) يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس

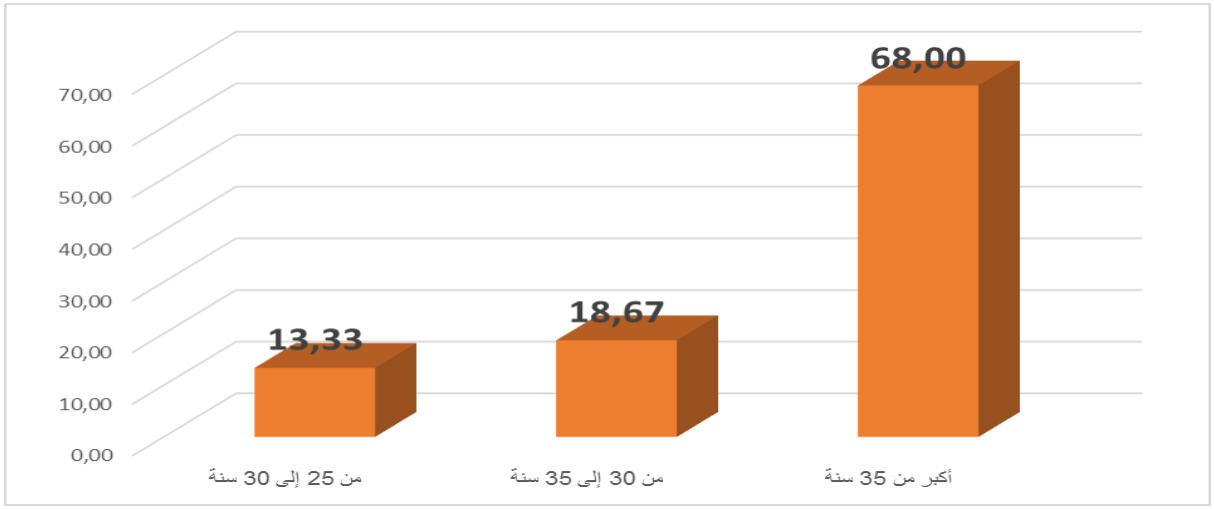
الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكر	**31**	**41.33**
أنثى	**44**	**58.67**
المجموع	**75**	**100**



الشكل رقم (02) يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس

الجدول رقم (04) يوضح خصائص العينة حسب متغير السن

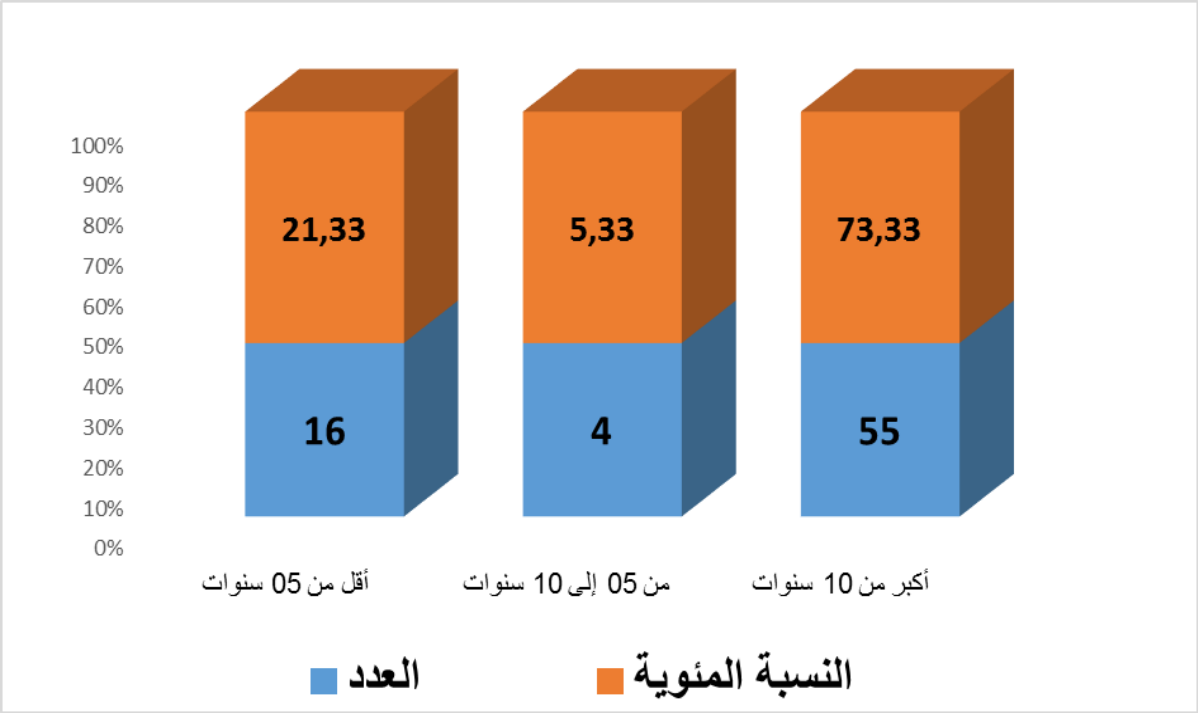
السن	العدد	النسبة المئوية %
من 25 إلى 30 سنة	10	13.33
من 30 إلى 35 سنة	14	18.67
أكبر من 35 سنة	51	68.00
المجموع	75	100



الشكل رقم (03) يوضح خصائص العينة حسب متغير السن

الجدول رقم (05) يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة

الخبرة	العدد	النسبة المئوية %
أقل من 05 سنوات	16	21.3
من 05 إلى 10 سنوات	4	5.3
أكبر من 10 سنوات	55	73.3
المجموع	75	100



الشكل رقم (04) يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة

2_3_ أداة الدراسة : إن أدوات جمع البيانات الميدانية مصنفة من الوسائل المرتبطة بالبحوث العلمية وهذا لأنها تسهم بقدر كبير في الاطلاع والتحليل المعمق للظواهر المدروسة إضافة إلى أن خصائص المجتمع المدروس تفرض على الباحث اختيار الأداة ، لأنه بدون هذه الوسائل لا يمكن للباحث الوصول إلى نتائج وحقائق ، ومن بين هذه الأدوات الاستبيان وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة تعرض على عينة من الأفراد للحصول على المعلومات حول موضوع معين(**ابراهيم، 2000، ص 165**).

أو هو مجموعة من الأسئلة والجمل الخبرية التي يطلب من المفحوصين الإجابة عنها بالطريقة التي يحددها الباحث حسب أغراض البحث(**عودة، 1982، ص 184)** ، وقد اشتمل الاستبيان في صورته النهائية على مجموعة من البنود يبلغ عددها 30 بندا ، ولكل بند من البنود ثلاث بدائل يختار المستجيب واحدة منها تتفق مع نظرته وشخصيته ، وتقدير استجابات البدائل الثلاثة موضحة في الجدول كالتالي :

الجدول رقم (06) يوضح تقدير استجابات بدائل الاستبيان.

البدائل	الدرجات
دائما	**03**
احيانا	**02**
ابدا	**01**

2_3_1 الخصائص السيكومترية: لا يمكن الاعتماد على نتائج الدراسة المتحصل عليها باستخدام الأدوات التي يتطلبها دون توفير الشروط السيكومترية لها من ثبات وصدق والتي تتوقف عليها قيمة النتائج المتوصل إليها.

2_3_1_1 **ثبات الأداة:** يقصد بالثبات في الاختبارات التربوية والنفسية أن يعطي الاختبار نتائج متشابهة إذا ما أعيد تطبيقه على ذات الأفراد في ظل نفس الظروف، أي هو الاتساق في تقدير الاختبار لما يقيسه **(كاظم، 2001، ص 110).**

وهناك عدة طرق للتأكد من ثبات الاختبار من بينها:

❖ **طريقة التجزئة النصفية** : وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متكافئين وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة ، حيث يضم النصف الأول الأعداد الفردية والنصف الثاني الأعداد الزوجية ويتم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين المجموعتين باستخدام معامل بيرسون وفي هذه الحالة نحصل على معامل نصف الاختبار ، وعليه يمكن تعديل هذا المعامل للحصول على ثبات الاختبار ككل باستخدام معادلة سبيرمان براون.

_ **معادلة رولون** : تعتمد هذه الطريقة تباين الفرق بين درجات الأفراد في النصف الأول والثاني ، وتباين الاختبار ككل.

_ **معادلة جيتمان** : تعتمد هذه الطريقة على تباين درجات النصف الأول ودرجات النصف الثاني ، وتباين الاختبار (**سعد ، 1998 ،ص 169**).

❖ **ألفا كرونباخ** : وتعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار ، وهي من أكثر المعادلات استخداما (**علام ، 2000 ، 165**).

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، السن، الخبرة) وتم الحصول على معامل الثبات كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح قيمة معامل ثبات الاستبيان.

الطريقة	حجم العينة	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية	**30**	**0.88**
معادلة جيتمان	**30**	**0.88**
الفا كرونباخ	**30**	**0.88**

2_3_1_2 الصدق: يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه، أي أن يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه فالاختبار الذي وضع لقياس القدرة الميكانيكية مثلا يجب أن يقيسها فعلا ولا يقيس قدرة كالذكاء (**عيسوي، 1999، ص45**).

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 (**07**) محكمين، للحكم على صدق عبارات الاستبيان من حيث أنها تقيس موضوع الدراسة–الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات– والحكم على مدى وضوح صياغته والعبارات المكررة، ومدى ملائمة البدائل الثلاثة، 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 **(0.88)** فان معامل الصدق الذاتي يساوي(0.94) ونتيجة لذلك يمكننا أن نعتبر معامل ثبات بنود الاستبيان معاملا لصدق بنوده.

_ **الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):** يقوم هذا المفهوم على قدرة الاختبار على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها حيث ترتب الدرجات تصاعديا أو تنازليا، ثم تسحب **27%** من طرفي التوزيع وتتم المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، باستخدام اختبار ت وتم الحصول على معامل الصدق كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (08) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية

العينة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة العليا	8	33.75	1.58	19.07	14	0.01	دال
المجموعة الدنيا	8	19.00	1.51				

وبما أن قيمة ت المحسوبة دالة عند 0.01 فهذا يدل أنه توجد فروق بين المجموعتين، وبالتالي الاستبيان قادر على قياس الفروق، وهو ما يعني أنه صادق.

2_4 حدود الدراسة:

2_4_1 **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الميدانية لموضوع الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الابتدائية ببلدية المسيلة على (07) ابتدائيات 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 الشهيد حريزي فرحات	04	06
03	ابتدائية أحمد شوقي	02	05
04	ابتدائية الشهداء	05	07
05	المجمع المدرسي المجاهد هلتالي علي	07	04
06	ابتدائية المجاهد تلي الطيب	04	06
07	ابتدائية بوراس عبد الرحمان	03	07
	المجمـوع	31	44

2_4_2 _ الحدود الزمنية: إن الدراسة الميدانية تتم بعد إعداد الجانب النظري، وكانت الانطلاقة الميدانية يوم 15 مارس 2015 أين بدأنا بتوزيع الاستبيان، واستمرت العملية إلى غاية 19 مارس 2015 كأخر محطة لجمع الاستبيانات.

2**_4_3_ الحدود البشرية:** تمثلت في معلمي المرحلة الابتدائية، حيث بلغ عددهم (75) ، حيث قدر عدد الاناث بـ (44) وعدد الذكور بـ (31).

2**_4_4 الحدود الموضوعية:** وتتمثل في:

- **المتغير المستقل:** الضغط النفسي.
- **المتغير التابع:** الجنس، السن، الخبرة.

2_5_ الأساليب الإحصائية:

برنامج الحزم الإحصائية (spss) : هو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها ، وتستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشمل على العديد من البيانات الرقمية ويستطيع (spss) قراءة البيانات من معظم الملفات ليستخدمها لاستخراج النتائج على هيئة تقارير إحصائية أو أشكال بيانية أو بشكل توزيع اعتدالي أو احصاء وصفي بسيط أو مركب **(بتال ، 2005 ،ص 4)**، و هو أحد أهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS 22) عن طريق التقنيات الإحصائية التالية:

_ معامل الارتباط بيرسون: لإيجاد العلاقة

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

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

$$ر = \frac{2ر}{1+ر}$$

ر: معامل الارتباط الكلي.

ر: معامل الارتباط بين نصفي الاختبار. **(علام، 2000، 165).**

* معادلة جيتمان لحساب ثبات التجزئة النصفية لاستبيان الضغوط النفسية.

* الفا كرونباخ: لحساب ثبات أداة الدراسة.

* اختبار ت لعينتين مستقلتين من أجل دراسة الفروق بين المعلمين، وكذا حساب صدق المقارنة الطرفية.

* النسبة المئوية: لتحديد خصائص العينة حسب متغيرات السن، الجنس والخبرة.

* الانحراف المعياري.

* المتوسط الحسابي.

* معامل تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لحساب الفروق بين أفراد العينة في السن والخبرة.

خلاصـة:

إن عرضنا لمنهجية البحث والتعريف بميدان الدراسة له أهمية كبرى، خلال تطرقنا للمنهج المستخدم في هذه الدراسة والأدوات التي تم اعتمادها، والأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة الموضوع والبيانات الميدانية، والتي نستطيع من خلالها الوصول إلى النتائج وتحليلها لإبراز ما أسفرت عنه الدراسة مما يساعدنا على تقديم مجموعة من الاقتراحات التي يراها الباحث.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة

تمهيد.

1-عرض تحليل النتائج على ضوء فرضيات الدراسة.

1-1 الفرضية الأولى.

1-2 الفرضية الثانية.

1-3 الفرضية الثالثة.

2 مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.

2-1 الفرضية الأولى.

2-2 الفرضية الثانية.

2-3 الفرضية الثالثة.

استنتاج عام.

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 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 الأولى:

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

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب تم حساب T test للفروق بين متوسطي أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس، والنتائج موضحة في الجدول رقم **(10)**:

الجدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة Sig. (2-tailed)
ذكور	31	60.55	7.092	0.80	73	0.42	غير دال
إناث	44	59.39	6.388				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم **(10)** الذي يبين عدم دلالة الفروق بين الجنسين في درجة الضغط النفسي، ومن خلال قيمة **(ت)** التي كانت **(0.80)** وبدرجة حرية **(73)**، وعند مستوى الدلالة

(0.05) نلاحظ أنها غير دالة، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس.

وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية الأولى.

2-1 الفرضية الثانية:

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

لاختبار صحة الفرضية تم حساب تم حساب معامل تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لفحص الفروق بين المعلمين بحسب الخبرة، وتم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول رقم **(11)**:

الجدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق بين المعلمين في الضغط النفسي بحسب السن.

مصدر التباين	درجات الحرية	مجوع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية	الفروق
بين المجموعات	2	265.738	132.869	3.161	0.04	توجد فروق
داخل المجموعات	72	3026.608	42.036			

يتضح من الجدول رقم **(11)** ومن خلال قيمة **F**البالغة **(3.161)** عند مستوى الدلالة 0.05 حيث أن مستوى الدلالة 0.04 أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بحسب متغير السن، ولصالح المعلمين صغار السن، مما يدل على تحقق الفرضية الثانية.

1-3 الفرضية الثالثة:

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

لاختبار صحة الفرضية تم حساب تم حساب معامل تحليل التباين الأحادي One Way ANOVAلفحص الفروق بين المعلمين بحسب السن، وتم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول رقم (12):

الجدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق بين المعلمين في الضغط النفسي بحسب الخبرة.

مصدر التباين	درجات الحرية	مجوع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية	الفروق
بين المجموعات	2	156.982	78.491	1.802	0.17	لا توجد فروق
داخل المجموعات	72	3135.365	43.547			

يتضح من الجدول رقم (12) ومن خلال قيمة F البالغة (1.80) عند مستوى الدلالة 0.05 حيث أن مستوى الدلالة 0.17 أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فإنه أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بحسب متغير الخبرة، مما يدل على عدم تحقق الفرضية الثانية

2- مناقشة نتائج الدراسة:

1.2 الفرضية الأولى:

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

أسفرت نتائج هذه الفرضية على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الضغط النفسي ويمكن أن نفسر ذلك للثقافة التي أصبحت سائدة في المجتمع الجزائري وخروج المرأة للعمل وبالتالي تعرضها

لنفس الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعلم في بيئة العمل، وقد اختلفت دراستنا مع دراسة **خليفة فاضل (2012)، والزيودي** (2006) ودراسة **أبو الحصين** (2012) فقد أشارت هذه الدراسات إلى وجود فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس،

2.2 الفرضية الثانية:

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

تضمنت نتائج الفرضية الثانية وجود فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير السن ويمكن تفسير ذلك بأن المعلمين الأقل سنا هم أقل نضجا وتعرضا للضغوط النفسية في بداية حياتهم العملية وتحمل بعض المسؤوليات التي لم يكونوا قد ألفوها من قبل ، فهم قد يتبعون طرق غير مناسبة للتكيف مع ما يعترضون إليه من ضغوطات ، كما أن الزيادة في العمر تكسب الفرد مهارات يستطيع بها التكيف مع الضغوط النفسية ، ولأن كبار السن يكونوا أكثر خبرة و أقدر على التكيف مع ما ينشأ من مشكلات و أقدر على تحمل ضغوطات العمل وغيرها مما يقلل الشعور بالضغط النفسي .

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة **العنزي** (**2004**) التي أظهرت أن العمر يؤثر على الضغط النفسي بينما اختلفت دراستنا مع دراسة **الراكان** (**2012**) ودراسة **يحياوي** (**2009**) التي أظهرت أن الضغط النفسي لا يتأثر بالسن.

2-3 الفرضية الثالثة:

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

نصت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن الأقدمية ليس عاملا مؤثرا في الضغوط النفسية ، فالخبرة وحدها ليس كافية لإكساب الفرد الأساليب اللازمة للتعامل مع الضغوط النفسية ، كما أن الخبرة المهنية الطويلة قد تؤدي إلى الملل والروتين والإحباط ومن ثم صعوبة التكيف مع الضغوط النفسية ، كما يمكن تفسير ذلك إلى إحباط المعلمين من المشكلات التي تعترضهم ومنها عدد ساعات العمل الطويلة ، اكتظاظ الأقسام العائد المادي قلة التقدير الاجتماعي وهي نفس الصعوبات التي يواجهها المعلمون ذوي الخبرة الأقل.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة **خليفة فاضل** (2012) ودراسة **الراكان (2012)** التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة المهنية، بينما اختلفت دراستنا مع دراسة **الزيودي (2006)** ودراسة **يحياوي (2009)** ودراسة **أبو الحصين (2012)** فقد أظهرت النتائج وجود فروق في الضغط النفسي تعزى لسنوات الخبرة المهنية

استنتاج عام: هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات وبعد تطبيق استبيان الضغوط النفسية أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق دالة إحصائيا لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير السن.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

الاقتراحات:

في ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة بالضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الابتدائية يجب الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

- ✓ إعداد دورات وبرامج تهدف إلى تنمية مهارة المعلمين في إدارة الضغوط النفسية واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- ✓ محاولة التقليص من مسببات الضغط وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارس فيها العمل.
- ✓ تقليل عدد ساعات العمل الطويلة والمتواصلة لما يترتب عنها من إجهاد للمعلم وتراجع مستوى أدائه.
- ✓ إعطاء المعلمين مسؤوليات محددة لا تفوق قدراتهم وإمكانياتهم.
- ✓ الإعداد الجيد للمعلمين وتدريبهم على تحمل وتخطي الضغوط النفسية.
- ✓ نشر الثقافة الوقائية وكيفية التعامل مع الضغوط في مؤسسات العمل بصفة عامة والمؤسسات التعليمية بصفة خاصة.
- ✓ دعم وتحفيز المعلمين وتحسين ظروف عملهم ماديا ومعنويا
- ✓ تخصيص وقت للراحة والترفيه والحياة الاجتماعية وللأسرة.
- ✓ إجراء دراسات أكثر بهدف التعرف على الأسباب المؤدية للضغط عند المعلمين ومصادرها وكيفية مواجهتها أو التخفيف منها.

خاتمـة:

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 يؤدي في الكثير من الحالات إلى الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية، التي أصبحت تميز عصرنا الحالي، فالتعرض للضغوط بشتى أنواعها وعدم التحكم في الأساليب التي من شأنها أن تصريف الانفعالات هو السبب الرئيس في التعرض لمثل الأمراض.

ولمعرفة الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى فئة 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، قمنا بهذه الدراسة المعنونة تحت " العلاقة بين الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات "، وقد قمنا بدراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة من خلال توزيع الاستبيانات و الخاصة بموضوع الدراسة، وبعد جمع البينات، تفريغها وتحليها إحصائيا ثبت تحقق الفرضية ال القائلة بوجود فروق دالة احصائيا في الضغط النفسي

في حين سجلنا عدم تحقق كل من الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغط النفسي تعزى لمتغيري الجنس والخبرة.

وفي ختام هذه الدراسة حاولنا إعطاء بعض الاقتراحات للتكيف أو مواجهة الضغوط النفسية

قَائِمَة

المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ-المصادر

1- القرآن الكريم، سورة النمل، الآية 19.

ب-الكتب

1- إبراهيم عبد الستار(1998) : **الاكتئاب _ اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه** ، الكويت.

2- إبراهيم مروان عبد المجيد (2000) : **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية** ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان .

3- ابن منظور (1990): **لسان العرب**، دار صادر، ج4، ط1، بيروت.

4- أبو الحصين محمد (2010) : **الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية غزة .

5- أبو بكر مصطفى محمود (دس) : **الموارد البشرية مدخل لتحقيق الميزة التنافسية** ، الدار الجامعية

6- أبو شعيرة خالد محمد (2008): **المدخل إلى علم التربية**، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن

7- 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

8- أنطوان نعمة وآخرون (2000): **المنجد في اللغة العربية المعاصرة**، دار المشرق، لبنان.

9- بتال أحمد حسين (2005) : **مقدمة في البرنامج الإحصائي spss** ، جامعة الأنبار .

10- بن زاف جميلة (2012) : **تأهيل المعلم في ضوء الإصلاحات التربوية الجديدة في الجزائر** ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 3 .

11- بن هادية علي وآخرون: **القاموس الجديد للطلاب (معجم عربي مدرسي ألفبائي)**، المؤسسة الوطنية للكتاب.

12- البير قدار تنهيد فاضل (2011) : **الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية** مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 11 .

13- تايلور شيلي(2007): **علم النفس الصحي**، ترجمة وسام درويش بريك، دار حامد، عمان، الأردن.

14- تركي رابح (1982) : **أصول التربية والتعليم** ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

15- جابر وليد أحمد(2005): **طرق التدريس العامة تخطيطها وتطبيقاتها**، ط2، دار الفكر، عمان.

16- الجسماني عبد العلي (1994) : **علم التربية وسيكولوجية الطفل** ، ط1 ، الدار العربية للعلوم ، لبنان.

17- جعنين عبد الرشدان نعيم (2006): **المدخل إلى التربية والتعليم**، ط5، دار الشروق، عمان.

18- جوادي يوسف (2006) : **مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي** ، رسالة ماجستير جامعة الإخوة منتوري ، قسنطينة .

19- حسنين نادية عبد العزيز (2014) : **الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية بالمملكة السعودية** ، المجلة التربوية المتخصصة ، المجلد 3 ،العدد الثاني .

20- حسين طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم حسين (2006): **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.

21- خليفة فاضل عباس ومقداد محمد (2012) : **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي الفصل بمملكة البحرين** ، دراسات نفسية وتربوية ، العدد التاسع .

22- الداهري صالح حسن (2008) : **علم النفس** ، ط1 ، دار صفاء ، عمان .

23- دخان نبيل كامل و الحجار بشير ابراهيم (2006) : **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم** ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد 14 ، العدد الثاني .

24- الدوسري ابراهيم بن مبارك (2000) : **الإطار المرجعي للتقويم التربوي** ، ط2 ، مكتب التربية العربي ، الرياض .

25- الراكان محمد ناصر منير (2012) : **الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين بالهلال الأحمر السعودي بمدينة الرياض** ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .

26- رشوان حسن عبد الحميد(2003): **أصول البحث الاجتماعي**، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.

27- الرشيدي هارون توفيق(1990): **الضغوط النفسية طبيعتها –نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها**، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.

28- زهران عبد السلام حامد(2005): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط4، عالم الكتب، القاهرة.

29- زيدان محمد مصطفى (2000) : **النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية** ، ط1 .

30- الزيودي محمد حمزة (2007) : **مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23 ، العدد الثاني .

31- الساعدي حسنة محمد رحمة (2009) : **الصحة النفسية للطالب** ، مجلة دراسات تربوية ، العدد الثامن .

32- سعد عبد الرحمن (1998) : **القياس النفسي (النظرية والتطبيق)** ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

33- سلاطنية بلقاسم وحسان الجيلاني(2004): **منهجية العلوم الاجتماعية**، دار الهدى، الجزائر.

34- شارف خوجة مليكة (2011): **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (إبتدائي، متوسط، ثانوي)**، شهادة ماجستير، جامعة تيزي وزو.

35- الشامي جمال الدين محمد(2001): **المعلم وابتكار التلاميذ**، دار الوفاء، الإسكندرية .

36- شلهوب صالح(2004): **الكشاف، قاموس عربي-عربي**، ط1، دار أسامة، الأردن.

37- الشنطي راشد محمد ومحمد عبد الله عودة(دون سنة)، **التعلم والتعليم الصفي**، دار الأهلية.

38- شيخاني سمير(2003): الضغط النفسي(Stress) **طبيعته أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة**، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.

39- الضريبي عبد الله (2010) : **أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 26 ، العدد الرابع .

40- طعبلي محمد الطاهر (د.س) : **ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية واستراتيجية التكفل بها** ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد الثالث .

41- طه إسماعيل والطاف ياسين (2006) : **الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة** ، مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية ، العدد الثاني عشر .

42- عبد العزيز صالح وعبد العزيز عبد المجيد(دون سنة): **التربية وطرق التدريس**، ج1، ط16، دار المعارف.

43- عبد المعطي حسن مصطفى (2006) : **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها** ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة .

44- عبيد ماجدة بهاء الدين السيد(2008): **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**، ط1، دار صفاء، عمان.

45- عبيدات محمد وآخرون(1999): **منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات**، ط2، دار وائل، الأردن.

46- العتوم عدنان يوسف (2010) : **علم النفس التربوي النظرية و التطبيق** ، دار المسيرة للنشر، عمان.

47- عثمان فاروق السيد (2000): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

48- عدس محمد عبد الرحيم (2000): **المعلم الفاعل والتدريس الفعال**، ط1، دار الفكر، عمان.

49- عطية محسن علي (2009) : **الجودة الشاملة والجديد في التدريس** ، ط1 ، دار صفاء ، عمان .

50- عكاشة أحمد (2003) : **الطب النفسي المعاصر** ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة .

51- عكاشة محمود فتحي (1999) : **علم النفس الصناعي** ، مطبعة الجمهورية .

52- علام صلاح الدين محمود (2000) : **القياس والتقويم التربوي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة** ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة .

53- علي سعيد إسماعيل (2010) : **أصول التربية العامة** ، ط2 ، دار المسيرة ، الأردن ،

54- علي عسكر (د.س): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، دار الكتاب الجديد، دمشق.

55- العنزي عياش (2004) : **علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض** ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .

56 عودة سليمان (1992) : **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية** ، مكتبة الكتاني .

57- العيسوي عبد الرحمان(1994): **الاضطرابات السيكوسوماتية مع دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي ومقياس السيكوسوماتية**، دار النهضة، بيروت.

58- العيسوي عبد الرحمن (1999) : **القياس والتجريب علم النفس والتربية** ، دار المعرفة الجامعية .

59 غانم محمد حسن(دون سنة): **كيف تواجه الضغوط النفسية**، ط1.

60- غيث منصور سعاد (2011) : **فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقيلة السحائية** ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد 7 ، العدد الرابع.

61- فرح عبد اللطيف حسن(2008): **منهج المرحلة الابتدائية**، دار حامد عمان.

62- الفضلي عبد الهادي (1992) : **أصول البحث العلمي** ، ط1 ، دار المؤرخ العربي

63- قاجة كلثوم (د.س) : **مصادر ضغط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية** ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد الثالث .

64- قاسم فوزية وآخرون(2002): أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط3، دار وائل، عمان، الأردن.

65- القذافي رمضان (1990) : **علم النفس التربوي** ، ط2 ، المكتب الجامعي .

66- كاظم علي مهدي(2001): **القياس والتقويم في التعلم والتعليم**، ط1، دار الكندي.

67- الكندري جاسم يوسف (2002) : **إعداد المعلم بجامعة الكويت الواقع والمأمول** ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 2 ، العدد الثالث .

68- الكيكي محسن محمود أحمد (2007) : **الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوى** ، مجلة التربية والعلم ، المجلد 14 ، العدد الرابع .

69- لوكيا الهاشمي وبن زروال فتيحة (د س) : ***الإجهاد*** ، دار الهدى للطباعة ، الجزائر .

70- 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 .

71- مخلوف سعاد (2006): **الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية** رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة.

72- مرسي محمد منير (1994) : **أصول التربية** ، عالم الكتب ، القاهرة .

73- المشعان عويد سلطان(1994): **علم النفس الصناعي**، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.

74- المصدر عبد العظيم و أبو كويك باسم علي (2007) : **ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة** ، المؤتمر التربوي الثالث ، الجامعة الإسلامية .

75- معمرية البشير (2007) : **القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين** ، ط2 ، منشورات الحبر ، القاهرة .

76- منصوري مصطفى (2010): **الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها**، قرطبة، الجزائر.

77- مهدي بلعسلة فتيحة (د.س): **أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباته**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثالث.

80- ناصر إبراهيم عبد الله (2004): **أصول التربية الوعي الإنساني**، ط1، مكتبة الرائد العلمية، عمان.

81- يحياوي زكية (2009) : **مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية** ، رسالة ماجستير جامعة الجزائر .

82- يوسف جمعة سيد (2007): **إدارة الضغوط**، ط1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، القاهرة.

الملاحق

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

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

كلية الآداب و العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

استمارة تحكيم السادة الخبراء

الأستاذ :..... **الدرجة العلمية** : .....

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن تحكيم استمارة الاستبيان .

المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في إعطاء رأيكم و إثراء البحث العلمي.

عنوان البحث : " **الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات** " .

فرضيات الدراسة :

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

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

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

الدرجة العلمية: شهادة ماستر.

الأستاذ المشرف: سامية بورنان

الهدف من تحكيم الاستمارة: إبداء الرأي حول عبارات الاستبيان المعروضة عليكم، ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات و إجراءات التحكيم ، التعديل أو الحذف من حيث :

أولا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثانيا: إضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي من شانها إثراء الاستبيان.

ثالثا: إضافة عبارات أخرى ترونها مناسبة.

الرقم	العبـــــارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أشعر أنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة .			
2	كثيرا ما استلم مطالب متعارضة من اكثر من جهة في المدرسة .			
3	أشعر أنني أختلف مع المدير في بعض الأراء.			
4	كثيرا ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية .			
5	كثيرا ما أشعر بانزعاج حينما أحاول التوفيق بين العمل و حياتي.			
6	أشعر أنني لا أملك السيطرة على ضبط المواقف المدرسية.			
7	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة .			
8	أشعر بأن قدراتي المهنية لا تكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني .			
9	أشعر أن زملائي المدرسين يشعرون بالإحباط لأدائهم لعملهم .			
10	عدم وجود الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالإحباط .			
11	كثيرا ما أشعر أن تعاملي مع التلاميذ يسبب لي الإجهاد .			
12	لا أنصح أصدقائي بمهنة التعليم .			
13	أشعر أن العائد المادي لمهنة التعليم غير كافي على الإطلاق .			
14	أشعر أن كمية العمل لا تتوافق مع إمكاناتي .			
15	أشعر أن راتبي لا يناسب حجم عملي .			
16	اشعر أن مهنة التعليم أقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي .			
17	أشعر أن الإدارة لا تقدم الدعم و المساندة للمعلم .			
18	أرى أن مهنة التعليم يغلب عليها التكرار و الروتين .			
19	سلوكات التلاميذ تزيد من ضغوط العمل لدي .			
20	عملي هذا يحد من طموحاتي المستقبلية.			
21	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المالي .			
22	أنا كثير الخلافات مع أفراد أسرتي .			
23	أشعر بالضيق الشديد لأتفه الأسباب .			
24	أتضايق من نقد الآخرين لي .			

25	ترهقني عدد الساعات التي أدرسها يوميا .			
26	تؤثر متطلبات التدريس على حياتي الشخصية .			
27	أشعر بالندم لوجودي في مهنة التعليم .			
28	أرى أن مهنة التدريس متعبة .			
29	أشعر بأنني لا أستطيع التوفيق بين العمل و أسرتي .			
30	أشعر بالضيق لتدخل أحد أفراد الأسرة في شؤوني .			
31	أعتقد أن مشكلاتي لا تنتهي مع أسرتي .			
32	نادرا ما أجد الدعم من الأسرة في حل المشكلات التي تواجهني .			

ملحق رقم (02) الاستبيان) في صورته النهائية

1- اسم المؤسسة: .....

2- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

3- السن: من 25- 30سنة ☐ من 30- 35سنة ☐ أكبر من 35سنة ☐

4- 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 (×) في الخانة التي تراها مناسبة ونحيطكم علما أن هذه المعلومات مآلها الاستخدام في البحث العلمي فقط، كما نرجو منك التكرم بالإجابة على كافة فقرات الاستبيان ولك منا الشكر الجزيل مسبقا على **تعاونك معنا.**

الباحث

الرقم	العبـــــارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة.			
02	أستلم مطالب متعارضة مع أكثر من جهة في المدرسة.			
03	أختلف مع المدير في بعض الآراء.			
04	لا أملك السيطرة على ضبط المواقف المدرسية.			
05	لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.			
06	قدراتي المهني لا يكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني.			
07	إن زملائي يشعرون بالإحباط لأدائهم لعملهم.			
08	عدم وجود الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالإحباط.			
09	تعاملي مع التلاميذ يسبب لي الإجهاد.			
10	لا أنصح أصدقائي بمهنة التعليم.			
11	العائد المادي لمهنة التعليم غير كافي على الإطلاق.			
12	نوعية العمل لا تتوافق مع ا إمكاناتي.			

13	راتبي لا يناسب حجم عملي.			
14	مهنة التعليم أقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي.			
15	الإدارة لا تقدم الدعم والمساندة للمعلم.			
16	مهنة التعليم يغلب عليها التكرار والروتين.			
17	سلوكات التلاميذ تزيد من ضغوط العمل لدي.			
18	عملي هذا يحد من طموحاتي المستقبلية.			
19	عدم اطمئناني على مستقبلي المالي يشعرني بالقلق.			
20	أنا كثير الخلافات مع أفراد أسرتي.			
21	أشعر بالضيق الشديد لأتفه الأسباب.			
22	أتضايق من نقد الآخرين لي .			
23	ترهقني عدد الساعات التي أدرسها يوميا.			
24	تؤثر متطلبات التدريس على حياتي الشخصية.			
25	أشعر بالندم لوجودي في مهنة التعليم.			
26	أرى أن مهنة التدريس متعبة.			
27	لا أستطيع التوفيق بين العمل وأسرتي.			
28	أشعر بالضيق لتدخل أحد أفراد الأسرة في شؤون عملي.			
29	أعتقد أن مشكلاتي لا تنتهي مع أسرتي.			
30	لا أجد الدعم من الأسرة في حل المشكلات التي تواجهني.			