



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية



قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: 2021/.....

رقم التسجيل:

**الأساليب المستخدمة من طرف المعلمين
للتخفيف من الضغوط النفسية
لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا الكوفيد 19
دراسة ميدانية ببعض مدارس بلدية أولاد ماضي بالمسيلة**

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في:

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

اشرف الأستاذ الدكتور:

من إعداد:

سمير مرزوقي

● رانية بو ساق

● سارة مسقم

● راجعي شيماء

السنة الجامعية: 2021/2020م.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ
نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا
تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

سورة النمل: الآية (19)

صدق الله العظيم

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه والصلاة
والسلام على صفوة الخلق أجمعين نبي محمد وعلى إله
وصحبه ومن سار على منهجه واقتدى بسنته إلى يوم الدين
واعترافا بالفضل والشكر

بادئ ذي بدء اشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وإحسانه
وعلى ما انعم به من القدرة على إتمام هذه الدراسة، ثم
الشكر بعد الله تعالى لأهل الفضل اعترافا بفضلهم، وتقديرا
لجهدهم وسعيهم.

أولا أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ المشرف مرزوقي سمير
الذي أشرف على هذه الرسالة والذي وجدت منه أستاذ
معطاء سخي في علمه، في خلقه وهو التزام ووفاء وتقدير
وامتنان نظير ما قدمه لي جزاه الله عني كل الخير.

الإهداء

إلى من قلّ فيهما الله تعالى:

"وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

سورة الإسراء، 24

إلى من يخجل العطاء من عطائها، ومن يعجز الثناء من
ثنائها، ويذهب العناء بلقائها

إلى التي مزجت دعواتها بريق ابتهاجها، فلولا رضاها ما
تقدمت "أمي" أطال الله في عمرها
إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله.

إلى من أظهر لي ما أجمل في الحياة "أبي" أطال الله في
عمره

إلى اخوتي وأخواتي أبقاهم الله ذخرا لي في هذه الحياة
إلى توأم روحي إلى بسمه حياتي إلى صديقتي وكل من
ساعدني في اكمال هذه المذكرة

دانية بوساق

الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى أعلى ما في

الوجود

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما.

إلى كل من زرع في نفسي حب العمل والعلم

إلى جميع عائلتي فردا فردا

وإلى جميع صديقاتي وكل من تذكره قلبي ولم يكتبه

قلمي

أهدي هذا العمل.

سارة مسقر

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأساليب المستخدمة من طرف المعلمين للتخفيف من الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا الكوفيد 19، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الملائم للدراسة، هذا وتألقت عينة الدراسة من (65) معلم ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. أما أدوات الدراسة فقد تم الاعتماد على الاستبيان، ولمعالجة بيانات الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية التالية: معامل ألفا كرونباخ، المتوسط الحسابي التكرارات، الانحراف المعياري، اختبارات، والنسبة المئوية.

وأُسفرت الدراسة على ما يلي:

-الاعتماد على الأنشطة الحركية بنسبة كبيرة للتخفيف من الضغوط من طرف المعلمين لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس نظرا لوجود العبارة الغير دالة غلبت على العبارات الدالة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة نظرا لوجود العبارة الغير دالة غلبت على العبارات الدالة.

طبقت الدراسة على عينة من المعلمين في بعض مدارس بلدية أولاد ماضي بولاية المسيلة حيث بلغت العينة (65) معلم ومعلمة. وقد طبق الباحث استبيان تم بناؤه اعتماداً على دراسة استطلاعية. وقد تم التأكد من صدق الاستبيان من خلال عرضه على 4 أساتذة محكمين حاملي شهادة دكتوراه من تخصصات مختلفة، وتم التأكد من ثبات الاستبيان بحساب معامل بيرسون ومعامل الثبات.

Résumé :

Cette étude visait à identifier les méthodes utilisées par les enseignants pour alléger les pressions des élèves du primaire à la lumière de la pandémie Corona Covid-19, et l'approche analytique descriptive appropriée à l'étude a été utilisée. En ce qui concerne les outils de l'étude, le questionnaire a été utilisé, et pour le traitement des données de l'étude, les méthodes statistiques suivantes ont été utilisées: le coefficient alphacronbach, la moyenne arithmétique des fréquences, l'écart type, le test t et le pourcentage .

L'étude a abouti à ce qui suit:

Le recours aux activités de mouvement dans une large mesure pour soulager la pression exercée par les enseignants parmi les élèves du primaire.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives attribuées à la variable de genre en raison de la présence de l'expression non fonctionnelle qui dominait les expressions indicatives.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives attribuées à la variable de genre en raison de la présence de l'expression non fonctionnelle qui dominait les expressions indicatives.

-L'étude a été appliquée à un échantillon d'enseignants de certaines écoles de la municipalité d'Awlad Madi, dans l'État de M'sila, où l'échantillon se composait de (65) enseignants et enseignantes. Le chercheur a appliqué un questionnaire basé sur Une étude exploratoire. La validité du questionnaire a été vérifiée en l'affichant

4 professeurs titulaires d'un doctorat de différentes disciplines, et cela a été confirmé Fiabilité du questionnaire en calculant le coefficient de Pearson et le coefficient de fiabilité.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ - ب	المقدمة
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
04	1- تحديد الإشكالية
06	2- تحديد الفرضيات
06	3- أهداف الدراسة
07	4- أهمية الدراسة
07	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
13	6- الدراسات السابقة
27	7-الخلفية النظرية للمتغيرات

الفصل الثاني: الطرق المنهجية المتبعة

39	1- المنهج المستخدم
39	2- الدراسة الاستطلاعية
43	3- مجتمع الدراسة
43	4- عينة الدراسة
44	5- أدوات الدراسة
44	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة
الفصل الثالث: تحليل ومناقشة النتائج	
47	1- عرض نتائج الدراسة
59	2- مناقشة نتائج الدراسة
62	3- خاتمة
64	4- قائمة المراجع
67	5- الاقتراحات والتوصيات
69	6- الملاحق

فهرس الجداول

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع
41	جدول(01) ثبات الاستبيان
42	جدول(02) ثبات الاستبيان
43	جدول(03) يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس
44	جدول(04) يوضح خصائص العينة حسب الأقدمية في الخبرة
47	جدول(05)الأنشطة الحركية
49	جدول(06)الأنشطة داخل القسم
51	جدول(07) الفروق بحسب متغير الجنس
54	جدول(08) الفروق بحسب متغير الجنس
57	جدول(09) ثبات الاستبيان
58	جدول(10) ثبات الاستبيان



مقدمة



مقدمة:

فرضت أزمة جائحة كورونا نفسها على العالم وعلى جل القطاعات وفي حقيقة الامر أن الأسئلة التي فرضها (كوفيد19) على كل مظاهر الحياة وعلى المستقبل أسئلة صعبة ومعقدة وإيجابياتها ليست مؤكدة إلا القليل منها، أزمة كورونا التي باتت منذ أشهر محور اهتمام الدارسين والباحثين من كل مجالات العلوم بشتى أفرعها، تسببت الجائحة في أكبر انقطاع للتعليم في التاريخ حيث كان لها حتى الآن بالفعل تأثير شبه شامل على طالبي العلم والمعلمين حول العالم لما كان لها من نتائج حالة الإرباك التي سببتها أزمة كوفيد19 للحياة اليومية بشكل عام وعلى القطاع التربوي بشكل خاص، خاصة المرحلة الابتدائية فقد فاتتهم فرص التعليم في المراحل المبكرة من عمرهم وفقدوا التواجد في بيئة محفزة وتربية (موجز سياسي، التعليم أثناء جائحة الكوفيد19 وما بعدها- اغسطس 2020، ص06)، اتخذت وزارات الصحة في جميع أنحاء العالم تدابير وقائية عاجلة للحد من نقشي فيروس كورونا المستجد بما في ذلك إغلاق المدارس للوقاية من كوفيد19 والانقطاع الكلي عن الدراسة بداية من شهر مارس، تم مزاولتها حد ستة أشهر من الحجر الصحي مع التأكيد على تطبيق البروتوكولات الصحية (التفويج- التقليل من بعد المواد الدراسية) هذا ما أثر سلبا على نفسية التلاميذ فارتداء الكمامة والتباعد والتعميمات وغيرها من الإجراءات والتي هي جديدة وغير مألوفة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ما سبب له كثير من المشكلات النفسية، منها الخوف من لمس أي شيء والقلق والتوتر زاده من الضغط النفسي لديهم وجعلهم يبتعدون عن الجو الدراسي، وارتأينا في دراستنا هذه أن نعرف الأساليب المستخدمة من طرف المعلمين للتخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وتنقسم دراستنا إلى جزء نظري وجزء تطبيقي:

الفصل الأول: يشتمل فصل تمهيدي ونطرح فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضيات الدراسة وأهمية الدراسة وأهدافها كذلك تحديد المصطلحات والدراسات السابقة، ثم تطرقنا إلى

الخلفية النظرية والتي تتضمن النظريات المفسرة للمتغيرات: أساليب مواجهة الضغوط ن
الضغوط النفسية.

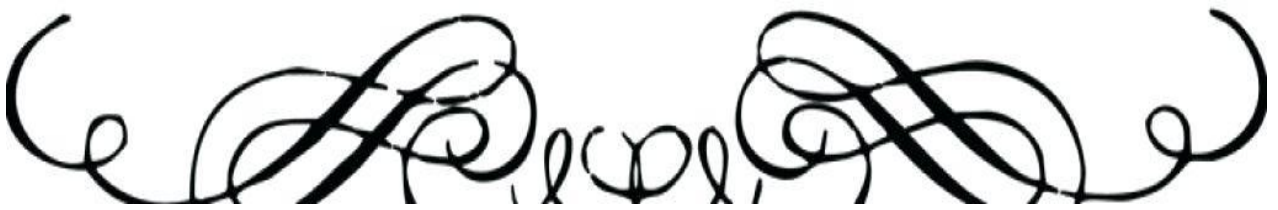
الفصل الثاني: فصل الإجراءات الدراسة الميدانية، أين تطرقنا فيه إلى الدراسة
الاستطلاعية التي تحتوي على منهج الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة،
أدوات الدراسة والأساليب الاحصائية المستخدمة.

وفصل أخير: تم فيه عرض النتائج وتحليلها ومناقشة النتائج المتحصل عليها يتبعها
وتوصيات والاقتراحات وفي الأخير خاتمة التي كانت ملمة بالموضوع.



الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة



-الإشكالية:

يعتبر التعلم إحدى القدرات الأساسية للإنسان التي تتجلى وتتطور من خلال النشاطات التي يقوم بها الإنسان التي تساعده في تحرير نفسه من الجهل وإلى تشكيل أو تعديل أو تغيير سلوكه فالتعلم ضرورة للإنسان يكتسب من خلاله خصائصه الأدمية ويساعده في تحقيق ذاته وكيانه فأينما يوجد الإنسان يوجد بشكل أو آخر للتعلم تحدده طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه ومستوى تطوره الاقتصادي والعلاقات الاجتماعية السائدة فيه ففي المجتمع البدائي مثلك تحقيق الإنسان شروط وظروف وجوده من خلال اكتسابه للخبرات البسيطة أو مع تقسيم المجتمع إلى فئات وشرائح اجتماعية وتطور الحرف والمهن المختلفة وما أعقب ذلك من التطورات في مجالات الحياة المختلف في الصناعة والزراعة وغيرها، أصبح الإنسان عاجزا بمفرده عن الإلمام بها ومواكبة تطوراتها وكان إلزاما عليه البحث عن الأساليب والوسائل التي تكفل به تجميع الخبرات الملائمة ببيئته وتحقيق شروط وجوده ولأن حدوث التعلم يتفرق بشكل أو بآخر بفعل أو أفعال التعليم فإنه هو الآخر وللأسباب نفسها تشهد تطورا ملموسا وأصبح ضرورة لنشر الثقافة الانسانية وهو ما يستدعي البحث عن شكل مناسب ينظم سريان عمليتي التعليم والتعلم على أثر التعليم والتعلم الطبيعي(د. مسعود، 2016/1017، ص01)، وهو التعلم المدرسي المنظم والهادف حين تعد عملية التدريس عملية تربوية مهمة من خلالها يتم تطوير الأجيال التي تسهم في بناء المجتمع العصري الحديث، ورقية وازدهاره ولتوجيه نموها المعرفي والوجداني والحركي والاجتماعي توجيهها هادفا بحيث تصبح قادرة على الاسهام الفعال في المجتمع والقيام بأدوارها بشكل أفضل (سعاد 2016، ص 1).

ويبدأ التعليم الابتدائي عادة في سن ستة سنوات ويستمر حتى سن المراهقة المبكرة، والتعليم الابتدائي هو المدخل إلى المستويات الأعلى من التعليم وهو ذو أولوية قصوى في المراحل التعليمية. (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص2).

ومع ظهور فيروس كورونا المستجد أثر وبشكل كبير جدا على الحياة بصفة عامة وعلى القطاع التربوي بشكل خاص حيث احدث أزمات نفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بسبب الانقطاع المفاجئ للدراسة دون سابق إنذار تم مزاولتها مع إلزامية التقيد وإتباع الإجراءات الوقائية التي كان لها ما كان من الضرر النفسي للتلميذ فارتداء الكمامة مثلا : سبب الكثير من المشاكل على المستوى التنفسي والتباعد الاجتماعي وعمليات التعقيم وغيرها من الاساليب الوقائية التي هي جديدة وغير مألوفة بالنسبة للتلاميذ مما أثر سلبا على نفسياتهم وزاد من القلق والخوف لديهم وجعلهم يبتعدون عن الجو الدراسي، كما كان للمعلم دور كبير في مسايرة الدراسة في ظل كورونا فهو الركن الأساسي الذي تتوقف عليه نجاح عملية التدريس وجودتها وفعاليتها في تحقيق الأهداف المخطط لها ، وهذا يتجلى في فهم الكامل لأساسيات التعلم ونظرياته وكذا معرفة الأساليب والوسائل إلى مساهم في نمو عملية التعليم والتعلم ومعالجة المشاكل الصفية مع استخدام مبدأ التحفيز والاستشارة والدافعية لدى المتعلمين ولا يقتصر دور المعلم على الجانب الدراسي فقط بل سعى لوضع عامل الاتصال والتفاعل الاجتماعي للصعوبات التي تواجه المتعلم في المرحلة الابتدائية مراعات الجانب النفسي والمحاولة مخالفة المشاكل النفسية لدى التلميذ(أمير،2016/2017 ص46، بتصرف) ويهتم بتحسين المعاش النفسي لدى التلاميذ من خلال استخدام عدة وسائل وطرق في تحسين نفسياتهم وارجاعهم للجو الدراسي خاصة مع معايشة التلميذ الأزمة الصحية التي يمر بها وهذا ما دفعنا للطرح الآتي:

1-1 التساؤل العام:

ماهي الأساليب المستخدمة من طرف أساتذة التعليم الابتدائي للتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

1-2-التساؤلات الجزئية:

* ما هي مستويات الأساليب المستخدمة للتقليل من الضغوط النفسية من طرف أساتذة التعليم الابتدائي في المدارس الابتدائية؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأنشطة تعزى لمتغير الجنس؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأنشطة تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

2-الفرضية العامة:

-يستخدم أساتذة التعليم الابتدائي مجموعة من الأساليب للتخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ

2-1-الفرضيات الجزئية:

-يعتمد أساتذة التعليم الابتدائي على الأنشطة الحركية للتخفيف من الضغوط النفسية في المدارس الابتدائية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأنشطة تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأنشطة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

3-أهداف الدراسة:

-التعرف على الأنشطة الحركية التي تساعد في التخفيف من الضغوط النفسية.

-الكشف على الفروق في تطبيق الأنشطة المستخدمة من طرف المعلمين في تخفيف الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

-الكشف على الفروق في تطبيق الأنشطة المستخدمة من طرف المعلمين في تخفيف الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الأقدمية في الوظيفة.

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في:

- أنها تتناول مشكلة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- تعتبر هذه دراسة مهمة للمعلمين للتعرف كيف يمكنهم تخفيف الضغط للتلاميذ.

- قلة الدراسات والأبحاث العلمية المحلية التي تطرقت لموضوع الأساليب المستخدمة لدى المعلمين للتقليل من الضغوط النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

- تعتبر هذه الدراسة كفرصة للمعلمين وكيف يمكن استخدام الأساليب لتقليل من الضغوط النفسية.

- تعتبر أهمية هذه الدراسة من محاولتها على الأساليب التي يتبعها أو يستخدمها المعلمين في تخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وبالتالي فهم مشكلاتهم، وطريقة تعاملهم، وقدرة على تخفيف الضغوط والتغلب عليها.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:**5-1 الضغوط النفسية:**

لغة: حسب رأي ابن منظور أنه توجد لكلمة الضغط عدة معاني في اللغة العربية ضغطه ضغطا أي عصره أو زجه إلى شيئا كالحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة الضغط في المجال الانساني فهي تعني الضيق والقهر.

اصطلاحا:

عرف عبد المعطي الضغوط النفسية على أنها المنثيرات أو التغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية، والتي يؤدي في ظروف معينة إلى اختلال في السلوك أو اختلال وظيفي الذي يسبب المرض

وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحيحة باستمرار تلك الضغوط. (وائل السيد، 2018، ص06)

وهناك تعريفات أخرى:

- استجابة طبيعية لتحد بدني أو عاطفي، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، ففي إحدى كتفي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تتيرنا، وتجعلنا متأهين، بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط النفسي يمثل الاوضاع التي يصبح الأفراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهيارا بدنيا ونفسيا.

- ما يتمثل في المواقف والاحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية، والتي لا يجد من طاقته النفسية والعضوية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها (فايزة، 2014، ص14)

- يعرفها الغزاوي بأنها مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية، الإيجابية منها تكون واقعه للإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في امكانياته المادية والنفسية والجسمية والروحية مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية. (نادية، 2018، ص47)

- أنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه وبدرجة يوجد لديه احساسا بالتوتر أو تستويها في تكامل شخصية، حينما تزداد حدثها، فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويعير خط سلوكه إلى نمط جديد، ولها آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه مطبا ملحق فوق حدود استطاعته أو حين يقع من صراع حاد.

-**الضغط النفسي:** هو مطلب لا يستطيع الفرد اشباعه، مما يتسبب قوة مباشرة عليه ورأى الضغط النفسي هو عدم التوازن بين مطالب المواقف وإمكانية استجابة الفرد في ضوء طبيعة الموقف.

- عبارة عن استجابة تكيفية، تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية التي تظهر كنتيجة للتعرض للفرد لأي مثير خارجي أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسه وجسدية على الفرد. (خديجة، حليلة، 2018، ص12)

التعريف الإجرائي:

هو ذلك الشعور الذي ينتاب الفرد عند اصطدامه او مواجهته لموقف مثير وقد يكون هذا الموقف يهدد توازنه ويذهب به إلى اضطراب.

- هو ذلك الضيق أو القهر الذي يصيب الانسان ويجعله متوتر ومنطوي بحيث تفقده توازنه وتؤثر على ممارساته اليومية.

5-2 المرحلة الابتدائية:

لغة: بمعنى الذي يأتي أولاً داخل ترتيب معين أن الصفة الابتدائية تفترض على مستوى توقعي خطي شطرين أساسيين:

* إن الصفة الابتدائية لما يعد عنها أن تصف امراً مسبقاً بأمر آخر من نوعه دون ان تهدف الامر الموصوف بذات ابتدائية ويجعله ثانوي (اي الموقع الثاني من السلسلة) فالمسبق إلى السابق أي أنه لا يمكن أن تكون ابتدائية السلسلة.

* إن صفة الابتدائي "لا يمكنها أن تصف الأمر الأسبق أمراً آخر من نوعه ولا فقد الامر الموصوف له كل الحق في أن يكون ابتدائياً إذا كان بشكل أول مراحل التعليم المؤسس من جهة إذا كان متبوعاً بمراحل اخرى من التعليم. (عبابسه، 2012، ص 139)

اصطلاحا:

هي تلك المدرسة التي تقبل الأطفال من سن الخامسة أو السادسة لتقبلهم فيها حتى سن العاشرة أو الحادية عشر أو ثمانية عشر سواء التحق هؤلاء الأطفال بالحضانات أو رياض الأطفال أم سواء كانت هذه المدرسة هي مرحلة التعليم الإلزامي وحدها أو انتقلوا إلى مدرسة أخرى أو أكثر لينتموا المرحلة الإلزامية من التعليم (عباسة، 2012، ص139)

التعريف الإجرائي:

هي المرحلة الأولى والرئيسية وهي مرحلة إجبارية وإلزامية يجب على كل تلميذ الالتحاق بيها مهما اختلفت الطبقات وهي تضم خمس صفوف إلزامية.

5-3 معلم المرحلة الابتدائية:

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

قال ابن مسعود: إنك عليم " معلم " أي ملهم للصواب.

معلم جمعه معلمون من مهنة التعليم دون المرحلة الجامعية، مدرس تخرج على يد معلم كبير، من يسهر على التربية والتعليم.

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." (غنية، 2014/2015، ص37)

*موظف القائم مهمة التربية والتعليم بالمرحلة الابتدائية في السنوات الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة ابتدائي للعام 2015/2016، ويكون غما معلم مدرسة أساسية وهو خريج

المعهد التكنولوجي للتربية أو موظفا توظيفا مباشرا، أو يكون استاذ مجاز أو حاصل على شهادة الليسانس. (سعاد، 2016/2015، ص11)

*يشير اللفظ إلى كل الاشخاص الذين يتحملون مهمة تربية التلاميذ داخل المدارس. (عمر، 2011/2010،)

تعريف المعلم:

يطلق عليه مرة المربي وأخرى المعلم وثالثة بالمدرس، فتعددت التعاريف نظرا لمهامه المختلفة ومن هذه التعاريف والمفاهيم نذكر منها:

أ- تعريف دي لاندشير Gilberte de landshere

المدرس هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدرسة "ما يمكن ملاحظته من خلال هذا المفهوم أن مهمة المعلم أو بالأحرى المدرس تنحصر في المدرسة فقط، لذلك يطلق عليه اسم المدرس وعملية التدريس تتم عن طريق فرد واحد لا جماعة

ب- تعريف تورستن حسين Torsten husen: المدرس هو منظم لنشاطات التعلم الفردي للمتعلم، عمله مستمر ومتناسق، فهو مكلف بإدارة سير وتطور عملية التعليم وأن يتحقق من نتائجها "المدرس حسب تورستن حسين يسهر على كافة حدود وجوانب عملية التعليم، تنظيمها، تسييرها،... الخ، ويتقرب في الأخير نتيجة هذا الجهد المبذول هل تتطابق مع المحتوى ومستوى التلاميذ. (عبلة، الضاوية، 2012/2011، ص11)

التعريف الاجرائي:

هو شخص متحصل على شهادة تخرج من معهد تكنولوجي تربوي أو حاصل على شهادة ليسانس تسمح له بالتعليم وممارسة نشاطات التعلم بكفاءة.

4-5 أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

بدا الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي Murphy 1962 من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها .

ويرى ولمان Wolman أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف". (عبدالله، 2010، ص 679)

اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب مواجهة الضغوط تبعاً لوجهة نظر العالم أو الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات:

-عرفها الأمانة 1995 بأنها "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية" (

-أما ريان (Ryan) 1989 (فيرى أنّها "استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة".

-كما ذكر أتواتر (Atwater) (أنّها "أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق "

-ويعرفها شوبل (schwebel) بأنها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة "

-ويرى سبيلبرجر (Spelperger) أنّها "عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنّه مهدد له ."

-أما تشارلز(Charles) (فيعرفها على أنها "أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط" (عبدالله، 2010، ص676)

تعريف آخر:

يعرفها (taylor.1995.258) : بأنها عملية إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية والتي يتم تقييمها على أنها شقة أو مفرطة على مصادر أو قدرات الشخص، ويتفق(sarafine.1995) مع التعريف السابق على أن المواجهة هي تلك العملية التي يلجأ إليها الفرد في محاولة منه لإدارة التعارض فيما بين المطالب والمصادر أو القدرات، وكلمة إدارة في التعريف السابق لا تشير بالضرورة على حل المشكلة التي يتعرض لها الفرد، وإنما قد تشير إلى التجنب أو الهروب أو قبول الضرر، وقد أكد هذا المعني(adedoyin.et al.2016) كما اتفق كل من (الضريبي 2010، نورة سليمان 2011) على تعريفها بأنها استجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها ،واساليب مواجهة الضغوط تتضمن العمليات التي يواجه الفرد بها الموقف الضاغط ومن الممكن أن تأخذ صورتين الأولى: عملية التكيف مع الوضع الضاغط والثانية: وهي عمليات المواجهة .(عبد الله ، 2017، ص302)

التعريف الاجرائي: هي عبارة عن جهد يقوم به الفرد للحصول على توازن بعد اصطدامه بمواقف ضاغطة.

6-الدراسات السابقة:

6-1الدراسات العربية:

* -دراسة "(الفريحات والمومني" 2016) مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بجامعة الأردن" والتي كان من بين أهدافها التعرف على مهارات مواجهة

الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بجامعة الأردن، حيث طبقت الدراسة على 156 طالب وطالبة، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين، ومن أهم تلك الأساليب: التقبل واللجوء الى الدين.

* اتفقت الدراسات السابقة كونها كشفت عن طبيعة أساليب مواجهة الضغوط عند الطلبة والتي كانت في مجملها أساليب مواجهة ايجابية، وقد توصلت معظم الدراسات المذكورة الى أن أسلوب الالتجاء الى الله هو الأسلوب رقم واحد المستخدم من قبل العينة. (سعاد، محمد، 2019، ص84)

* دراسة منى عبد ال وآخرون (2016) الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلميذ المرحلة الابتدائية (المكفوفين والصم والعاييين): بهدف تحديد الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلميذ المرحلة الابتدائية (المكفوفين والصم والعاييين)، ووجدت الدراسة علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية بين درجات أبعاد مقياس الحاجات النفسية ودرجات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى تلميذ المرحلة الابتدائية (الصم - الكفيف . العادي)، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس أساليب مواجهة الضغوط (للأساليب الإيجابية) والدرجة الكلية وهذه الفروق لصالح الذكور، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط (للأساليب السلبية) والدرجة الكلية وهذه الفروق لصالح الذكور. (عبد الله، 2017، ص304/308)

*دراسة عرافي 2013 علاقة ارتباطية بين أسلوب المواجهة وتأكيد الذات: التي أظهرت وجود علاقة ارتباطيه موجبة وذات دلالة إحصائية بين أسلوب "المواجهة وتأكيد الذات . إعادة التفسير الإيجابي . الالتجاء إلى . ضبط الذات" وتأكيد الذات، وجود علاقة ارتباطيه سالبة وذات دلالة إحصائية بين أسلوب "لوم الذات . الاستسلام . الانعزال . أحلم اليقظة . النكار . التنفيس الانفعالي" تأكيد الذات، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة ولكنها

غير دالة إحصائياً بين أسلوب "التحليل المنطقي . التركيز على الحل . البحث عن المعلومات . تحمل المسؤولية. تقبل المر الواقع . الاسترخاء والانفصال الذهني . الدعابة . البحث عن إثباتات بديلة" تأكيد الذات

* دراسة محمد أبو الحصين 2012: التعرف على الضغوط النفسية للمرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة في المستشفيات بقطاع غزة وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للمرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة المختلفة في المستشفيات بقطاع غزة وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات، وقد تكونت عينة الدراسة من 472 عامل في أقسام العناية المركزة، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية لدى المرضين والممرضات، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية في بعد العلاقة مع الزملاء تعزى لسنوات الخبرة لصالح أقل من 2 سنوات.

- وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية في البعد النفسي تعزى لمتغير الجنس.

- وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

*دراسة فاضل عباس خليفة 2012 تحديد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل: هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 146 معلم ومعلمة 25 معلما و121 معلمة، وقد استخدم الباحث إستبانة الضغوط النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

_وجود اختلاف جوهري بين مظاهر الضغوط النفسية التي يعانها معلوم الفصل الذكور والإناث فالذكور أكثر إظهاراً للمظاهر الذهنية والسلوكية للضغوط النفسية.

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

_لا توجد فروق جوهريّة في مظاهر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة.(غنية

،2014/2015،ص8-9)

* دراسة العبدلي 2012 : ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية: وتهدف إلى التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلب المتفوقين وكذلك العاديين. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء. (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

* دراسة (" نزار بن حامد بن دغليب القائي "2012التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة بين طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة" جدة": والتي هدفت الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة بين طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة" جدة"، حيث طبقت الدراسة على عينة قدرت ب 300 طالب، حيث توصلت الى أن أهم الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي : تأكيد الذات، التحليل المنطقي، التركيز على الحل.

* دراسة منال الشيخ 2011: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التالية للصدمة لدى الأطفال الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة بهدف التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التالية للصدمة لدى الطفل الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة

(كحوادث السير) دون أن تترك وراءها اضطرابات نفسية ومقارنتهم بالأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وطوروا اضطراب الضغوط التالية للصدمة، وكشفت النتائج عما يأتي: أن الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وتجاوزوا اضطراب الضغوط التالية للصدمة استخدموا أساليب ومهارات عدة للتعامل مع الضغوط بشكل دال عن الأطفال الذين لم يتجاوزوا هذا الاضطراب.

* دراسة نوره السلیمان 2011: أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة التخطيطي لصالح الطالبات المتفوقات، وتوجد فروق بين المجموعتين في (الاستسلام، القبول، النكار، عدم المبالاة، صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في أساليب المواجهة وفقا لمستوي تعليم آبائهن ومستوي الدخل الشهري لأسرهن.

* دراسة إنعام خفيف (2011) العلة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات التي يتعرض لها الطلبة في جامعة ذي قار: وهدفت إلى التعرف على العلة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات التي يتعرض لها الطلبة في جامعة ذي قار، وأظهر البحث النتائج الآتية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة الجامعيين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائية تبعا للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.

*دراسة مجلي، 2011 العلة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية: بهدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وتوصلت إلى

وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية، وأن مستوى الضغوط النفسية بدرجة معتدلة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لصالح الذكور.

* دراسة (شفيق ساعد 2010) بعنوان "مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 891 طالب وطالبة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل العينة هي اللجوء إلى الله، التقبل، التخطيط.

- دراسة السهلي 2010 أساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق وغير المرضى التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق وغير المرضى والتعرف أيضاً على الفروق بين الذكور والانات في أساليب مواجهة الضغوط، ومن أهم نتائجها أن هناك فروقاً ذات دلالة بين مجموعة المرضى وغير المرضى، وأن المرضى أكثر ميل إلى استخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم، وأن هناك فروقاً ذات دلالة بين مجموعة الذكور والانات في الاستجابة لمواجهة الضغوط لصالح مجموعة الاناث، وأن هناك فروقاً ذات دلالة بين مرضى القلق ومرضى الاكتئاب فيما يتعلق بالاستجابة للضغوط لصالح مرضى القلق، أن أسلوب التدين كان في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضى وغير المرضى عند مواجهة ضغوطهم.

ودراسة مصطفى (2010) العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة: التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى

الذكاء العاطفي العام والدرجة الكلية لمهارات مواجهة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلى متغير الجنس (ذكور وإناث) في جميع أبعاد الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط.

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

الهدف:

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

النتائج:

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

التوصيات:

- على الجهات الوصية بالجزائر القيام بدراسة العلاقة بين مسببات الضغط ومؤشراته وكذلك استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المعلمين، مما يساعد على التعمق أكثر في التعرف على أنجع السبل الكفيلة بتقديم يد العون لهذه الشريحة المهمة في المجتمع.

- إعداد برامج التدريب التحصيني ضد الضغوط من أجل تعريف المعلمين بالضغوط النفسية ونتائجها وتحسين استراتيجيات المواجهة لديهم. (عمر، 2010/2011، غ، ق)

• دراسة "الهالي 2009" بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية" بمدينة مكة المكرمة، والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية، حيث تكونت عينة الدراسة من 547 طالب وطالبة، وتوصلت هذه الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة هي أساليب مواجهة إيجابية، من بينها أسلوب اللجوء الى الله وأسلوب تحمل المسؤولية.

• دراسة عبد الله الضريبي 2007: بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

• طبقت هذه الدراسة على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق مكونة من 200 عامل، طبق الباحث في الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده لغرض البحث، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وهدفت الدراسة إلى معرفة أكثر الأساليب استخداما لدى أفراد العينة في مواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لأساليب الإيجابية الأكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد العينة.
- وجود اثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.

• دراسة يوسف جوادي 2006 معرفة مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 322 أستاذ دائم: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 322 أستاذ دائم 218 ذكور و 104 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.

• دراسة (الزيود 2006" استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها بمتغيرات :والتي هدفت الى الكشف عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها بمتغيرات :الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة و وطالبة من مختلف كليات(جامعة قطر شملت284) طالبا. وتوصلت الدراسة إلى إن أكثر التي الأساليب شيوعا يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

• دراسة (أمال عبد القادر جودة"2004 العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى :والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ، وبلغت عينة الدراسة100 طالب - 100طالبة، وتوصلت الدراسة الى أن طلبة العينة يستخدمون أساليب متعددة مرتبة كالتالي : أسلوب الارتباك والهروب ، أسلوب اعادة التقييم ، أسلوب تحمل المسؤولية ،أسلوب التحكم بالنفس ، أسلوب التخطيط لحل المشكلات ، أسلوب الانتماء ، وأخيرا أسلوب التفكير بالتمني والتجنب ، وقد توصلت الدراسة أيضا الى عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الأساليب ، كما توصلت الى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير السكن

• دراسة يحيىوي 2002 معرفة مصادر الضغط النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية: 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.

• -دراسة (علي 2000 دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة ، على عينة مكونة من 100 طالب جامعي: والتي هدفت معرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة ، على عينة مكونة من (100) طالب جامعي ، نصفهم يقيم مع أسرهم والنصف الآخر مقيم بالمدن الجامعية ، وانتهت النتائج الدراسة الى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الايجابي مع أحداث الحياة الضاغطة ، والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين بالمدن الجامعية السلبية والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين بالمدن الجامعية

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

استهدفت الدراسة معرفة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوطات النفسية.

نتائج الدراسة:

• الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة كبيرة: حل مشكلات الضبط الذاتي، البعد الديني. الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة متوسطة ا: لدعم الاجتماعي، الانسحاب، وسائل الدفاع، التدرب على الاسترخاء.

- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة قليلة: الترفيه، الرياضة.
- متغيرات الجنس ، مكان العمل ، المؤهل العلمي ، الخبرة ليس لها أثر في استخدام استراتيجيات التكيف المحددة في الدراسة.

6-2 الدراسات الأجنبية:

دراسة (Kadhiravan , & Kuma 2012) والتي أشارت إلى أن الضغوط تزداد نتيجة عوامل متنوعة منها زيادة الضغط، والتنافس، وقلة المصادر، والتدعيم العائلي غير الكافي وكذلك العنف الذي يتم بثه عبر وسائل العلم، ومخاطر التحول من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن: التدريب على استخدام مهارات المواجهة الفعالة يؤثر في كل من كفاءة الذات ومواجهة الضغوط بصورة فعالة.

دراسة (Christian & Krageloh, 2012) وهدفت إلى الكشف عن المستوي الديني والروحاني في علقته بأساليب المواجهة الدينية، وأشارت النتائج إلى ما يأتي: أن الفرد ذوي المستوي الديني والروحاني المنخفض يميلون إلى استخدام استراتيجيات التجنب بالمقارنة بالفرد ذوي المستوي الديني المرتفع، وأن الفرد ذوي المستوي الديني المرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

دراسة (Laura & Macneil, 2012) والتي توصلت إلى أن الطلب الذين يستخدمون أساليب التجنب لديهم ضغوط يومية مرتفعة كما أن لديهم اضطرابات في الكل واضطرابات سلوكية بالمقارنة بمن لديهم ضغوط أقل، وأن كفاءة الذات لها تأثير دال في مواجهة الضغوط وأن من لديهم ثقة أقل بالنفس تزداد لديهم اضطرابات الكل والاضطرابات السلوكية.

دراسة (Paulina & Zelviene, 2012) الرابطة بين القلق الاجتماعي وأساليب مواجهة الضغوط: هدفت الدراسة إلى الكشف عن الرابطة بين القلق الاجتماعي وأساليب

مواجهة الضغوط، وكشفت النتائج عن أن القلق الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة تظل ثابتة خلل القياس الثاني بعد مرور سنة وأن القلق الاجتماعي له علاقة دالة مع العوامل المعرفية واستراتيجيات المواجهة.

دراسة Phile & Swanepoel, 2012 دور أساليب مواجهة الضغوط في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب: التي هدفت إلى تحديد دور أساليب مواجهة الضغوط في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب، وأشارت النتائج إلى أنه: لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال والاكتئاب- لا تلعب أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة دوراً في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب- تلعب أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال دوراً في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية والاكتئاب- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين أساليب المواجهة والاكتئاب.

- دراسة (Aidas & Perminas, 2011) تركيب استراتيجيات المواجهة لدى الطلب وكذلك المقارنة بين الذكور والاناث: هدفت إلى التأكد من تركيب استراتيجيات المواجهة لدى الطلب وكذلك المقارنة بين الذكور والاناث، وأشارت النتائج إلى ما يأتي: كشفت نتائج التحليل العاملي عن 8 عوامل تضمنت: 1. المواجهة المتمركزة حول المشكلة، 2. المواجهة المتمركزة حول الانفعال، 3. البحث عن التدعيم الاجتماعي، 4. تدمير الذات، 5. النكار، 6. التحول إلى الدين، 7- القبول، 8- التعامل النشط . وكذلك كشفت أيضاً أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي ولوم الذات ،بينما يستخدم الطلب النكار والقبول والتعامل النشط.

- دراسة (An, Hoyoung & Chung, 2010) عن استراتيجيات المواجهة التجنبية وعلقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلب الطب الكوريين، وكشفت النتائج وجود علاقة دالة بين استراتيجيات المواجهة والاكتئاب ومستويات الضغط، وأن الطلب يستخدمون

استراتيجيات المواجهة التجنبية أكثر من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية وذلك يرتبط بمستويات مرتفعة من الضغوط.

دراسة Bianchi (2004) " تحديد أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية الطب بكندا : هدفت هذه الدراسة الى تحديد أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية الطب بكندا ، وأشارت نتائج الدراسة الى أن أكثر الأساليب استخداما لدى العينة في المرتبة الأولى التقويم الايجابي ، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية ، ومن ثم الضبط الذاتي وحل المشكلات ، وأخيرا التجنب والهروب.

دراسة LUCIE COTE, PH.D / كندا بجامعة كيبك بأوتاوا، سنة، 2004

تحت عنوان:

"استراتيجيات المواجهة عند المعلمين ذوي مستويات مختلفة من الضغط النفسي ضعيفة. شديدة ("، بهدف التعرف على المواقف الضاغطة المدركة واستراتيجيات التكيف وعواقب الضغط النفسي لدى المعلمين باستعمال منهجية التقاطع كمية/ نوعية على عينة (20 معلم.)

نتائج الدراسة:

لم تمكنها الدراسة التحليلية من تحديد استراتيجيات خاصة بالمواقف الضاغطة إلا بالنسبة للتلاميذ (استراتيجيات متمركزة حول المشكلة).

- بالنسبة للمعلمين ذوي الدرجة الضعيفة من الضغط النفسي يظهرون أن الدعم العاطفي والتقني للزملاء يسمح بمواجهة المواقف الضاغطة.
- أما المعلمون ذوي الدرجة الشديدة من الضغط النفسي يقرون بعدم قدرتهم على الاعتماد على زملائهم.

- التوازن بين العمل والحياة الشخصية بشكل عام حماية من الضغط النفسي، يتحقق بالالتزام الشخص نشاطات رياضية، اجتماعية، إبداعية .

كما خلصت الدراسة إلى أن الاستراتيجيات يمكنها أن تتحول مع تجارب الحياة (نموذج مدمج للاستراتيجيات حسب استعدادات الشخص والوضعية والتحولية)

دراسة سهارون كيجودكين Sharon kayjudkins (2001) بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط واستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من الصلابة النفسية والضغط واستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض من المستوى المتوسط في المستشفيات، وافترضت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية بمكوناتها وبين الضغط واستراتيجيات المواجهة وان كلا من الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تتبى بوجود الضغط، وقد استخدم في تحليل بياناته معامل الارتباط المتعدد لبيرسون والانحدار المتعدد والانحدار الخطي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-ارتباط الضغط باستراتيجيات مواجهة محددة، وهي المجابهة، التحكم الذاتي، قبول المسؤولية، وسلوك الهروب والتجنب.

-ارتباط الصلابة النفسية العالية خاصة في بعدي الالتزام والتحكم بمستويات منخفضة من الضغط واستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة، وعلى العكس من ذلك ارتبطت الصلابة النفسية المنخفضة بمستويات عالية من الضغط وباستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال.

-كما كانت الصلابة النفسية المرتفعة منبئ قوي عن مستويات الضغط المنخفضة، بالإضافة إلى أن سلوك الهروب والتجنب كان منبئ هام عن الضغط النفسي.

- وجود فروق في استخدام الأساليب الايجابية جميعها، والدرجة الكلية تعزى إلى متغير الخبرة لصالح الخبرة الأكبر، وإلى متغير العمر لصالح الفئة العمرية الأكبر فوق 50 سنة..(أسماء، 2017/2018، ص13.14)

دراسة ("جيرسون 1998) Gerson" والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل الطلبة ، حيث طبقت الدراسة على 101 طالبا من طلبة الدراسات العليا من قسم علم النفس /مدرسة مدو سترن للخريجين ،وتوصلت الدراسة الى أن أهم أساليب مواجهة الضغوط شيوعا لدى الطلبة هي : التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ،التفريغ الانفعالي ، التجنب ، الاستسلام .

دراسة لازاروس وفولكمان (1984) (Folkman & Lazarus) (بأمريكا :بعنوان: ضغط، تقييم، ومواجهة.

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الايجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لان الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط.

7-الخلفية النظرية:

7-1النظريات المفسرة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط :

هناك عدة مداخل نظرية فسرت التعامل مع الضغوط منها شنفقتصر على الهم منها فقط من بين ذلك النموذج الحيواني ، والسيكودينامي ، و النموذج التفاعلي ، و النموذج المتعدد الأبعاد "جرانزفورت.

7-1-1 النموذج الحيواني : حسب هذا النموذج التقليدي أن المواجهة تتجلى بشكل جلي

في الاستجابات السلوكية الفطرية المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وحسب هذا النموذج فإن الميكانيزمات التكيفية تتم عبر شكلين:

أ- ميكانيزمات تجنبية أو هروبية وتستعمل في حالة الخوف.

ب- ميكانيزمات المواجهة وتستعمل في حالة الغضب.

وفقا لـ"سويس" و"فليتشر (1985) "Suis et Fletcher" ("فإن المواجهة التجنبية تؤدي إلى راحة مؤقتة، وغير فعالة خاصة إذا كان الوضع الضاغط مستمر، والمحك الرئيسي للحكم على نجاح المواجهة في هذا النموذج الحيواني هو البقاء على قيد الحياة ، يختزل هذا النموذج عملية المواجهة في دائرة ضيقة جدا محكومة في ذلك بردود لأفعال الفطرية المكتسبة اتجاه المهددات والتي تتراوح ما بين المواجهة والهروب . كما أنها تشمل الكائنات الحية الدنيا و العليا.

7-2-2 المدخل السيكودينامي : تعتبر نظرية التحليل النفسي "لفرويد" من النظريات

الكلاسيكية التي اهتمت بمفهوم المواجهة في اتجاه سيكودينامي ، حيث ركزت على ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية لدى الفرد ليحمي نفسه من الـ صراعات، والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وأن هذه الميكانيزمات ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط، فهي تعمل على مستوى اللاشعور إذ تحرف، وتشوه ادراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط.

قد يستخدم الناس جميعاً الميكانيزمات الدفاعية صغاراً أو كباراً .أصحاء أو معتلين نفسياً ، التي من المفروض أن تخفف من حدة القلق أو التوتر ، إلا أنهم يختلفون فيما بينهم من حيث قدر استخدامهم لها فقد يستخدمها الأفراد العاديون بدرجة معقولة ، فتعينهم على التخفيف من وطأة الضغوط ، والإحباطات ،والصراعات ، ومشاعر الذنب التي يتعرضون لها ، وعلى

التفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم ، والحفاظ على صورة الذات . كما تكون مفيدة في تحقيق توافقهم الشخصي، والاجتماعي إلا أن الاعتماد على هذه

الحيل باستمرار كطرق لحل المشكلات يؤدي إلى استنفاد وتبديد الطاقة النفسية للفرد ، وإلى سوء التوافق لأنها تحول بينه ، وبين مواجهة مشكلاته بواقعية ، فقد أكد ذلك " مصري حنورة " أن الإنسان باستخدامه للحيل الدفاعية يجد وسيلة للتوافق اللاشعوري مع حاجته غير المشبعة ، وربما يّ صل إلى حل بعض صراعاته عن هذا الطريق ، ولكنه في الواقع حل مؤقت أو غير ناجح لأنه لا يستطيع أن يحقق هدفه وهو الإبقاء على تكامل وتماسك الشخصية ، وبالتالي الإبقاء على التوازن النفسي ، ولكن إذا كانت هذه الضغوط شديدة ومن الصعب التوافق معها تحدث حالة من الخلل أو فقدان التعويض الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اضطرابات أشد عمقاً كما أشار "هان" وفالنت" إلى أن ميكانيزمات الدفاع هي استراتيجيات لاشعورية تعمل على خفض الحالات الانفعالية السلبية لدى الفرد ، وذلك من خلال تحريف الواقع ، وتستثار إما عن طريق مثيرات داخلية أو عن طريق أحداث خارجية وبالتالي لا تؤدي إلى حل الموقف بشكل نهائي بل قد تحقق راحة آنية للفرد ، قد تظهر عواقبها في وقت لاحق.

فضلاً عن ذلك ، فرق الباحثون بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط والميكانيزمات الدفاعية، حيث أشارت "هانHann" 1965 " " أن سلوك المواجهة يختلف عن السلوك الدفاعي في كون الأخير يعرف بالجمود واللاوعي، وتشويه الواقع و اللاتمايز. أ ما سلوك المواجهة مرن، و ا ردي موجه نحو الواقع.

كما اعتبر "كرامرCramer" 1998 " "المصطلحين وسيلتين لمواجهة الشدائد، وميّز بينهما من حيث الوعي مقابل اللاوعي، والقصدية مقابل اللا قصدية .

سنذكر بعض من هذه الآليات الدفاعية اللاشعورية التي دافعت عنها نظرية التحليل النفسي أ- الإنكار :هو آلية دفاعية تستخدم لتجنب التعامل مع الواقع المؤلم، حيث يتصرف

الأشخاص كما لو أن المشكلة غير موجودة أصلاً في محاولة لحماية أنفسهم من المشاعر غير سارة، وقد تصل إلى حدود الإدمان أو تعاطي المخدرات.

ب- الكبت : هي عملية يسعى الشخص من خلالها إلى أن يدافع عنه التصورات المرتبطة بالنزوة من أفكار أو صور أو ذكريات إلى اللاوعي أو أن يبقيها فيه . يحدث الكبت في الحالات التي يهدد فيها اشباع إحدى النزوات بالتسبب بالإزعاج اتجاه المطالب الأخرى يكون جلياً بشكل خاص في الهيستريا ، و لكنه يلعب أيضاً دوراً رئيسياً في الاصابات العقلية الأخرى كما في السيكلوجية السوية.

تعد مسألة "الكبت" هي حجر الزاوية التي تقوم عليها نظرية التحليل النفسي، فقبل " فرويد" استعمل "هاربرت" هذا المصطلح ، و قد فرض الكبت نفسه كواقعة عيادية منذ المحاولات العلاج الأولى " للهيستريا"

ج- التسامي : يعتبر إحدى عمليات التوافق و أساليبه التي يلجأ إليها الأنا في حله للصراعات التي تقع فيها الشخصية ، حيث يقوم بتحويل طاقة دافع مدان من موضوع أصلي تريد أن توجه إليه إلى موضوع آخر بديل مقبول اجتماعياً ، وهذه العملية تتم أساساً على مستوى لا شعوري ، على نحو ما يحدث لدى المراهقين من تحويل طاقة الدافع الجنسي لديهم نحو موضوعات لا يعارضها المجتمع كالرياضة والفن الخ.... كما يحدث التسامي بطاقة الدافع الجنسي فإنه يحدث أيضاً بطاقة الدافع العدوانى .

د - النكوص : يدل مفهوم النكوص في التحليل النفسي على عدد من الظواهر النفسية تتميز جميعها بتقهقر النشاط النفسي إلى مرحلة سابقة من مراحل تطور "الليبيدو" . و هذا الرجوع إلى الوراء قد ينحصر في العودة إلى موضوع الإشباع التي تتميز به مرحلة سابقة أو الرجوع إلى حال مبكر من أحوال الأنا.

حسب " فرويد " أن النكوص يتضمن وجود نقط في تطور الفرد ثبت عندها الاشباع الغريزي يعود اليها الفرد كلما استحال عليه اشباع المستوى الأعلى الذي بلغه . كما يتضمن النكوص وجود حرمان من الاشباع في الوقت الحاضر هو المسؤول عن ارتداد الليبدو إلى مرحله السابقة التي قد توفر اشباعا نكوصيًا

هـ- الإسقاط :يعد" افرانك " أول من استخدم مصطلح الإسقاط في مقال له سنة 1939 وعرفه بأنه ذلك الأسلوب الذي يعتمد على موقف يقدم فيه السيكلوجي للمفحوص مثيرا أو منبهاً صممه السيكلوجي بحيث يوحي بمعان تختلف عن المعنى الذي صمم الموقف تبعاً له ، وهذه المعاني الذي يذكرها المفحوص تعكس بعض جوانب شخصيته و بنائها و دوافعه، و ص ا رعاته ومشاعره و قيمه ، كما يعني أن ينسب الشخص رغباته إلى الآخرين.

و- التبرير:يعني أن يلتمس الفرد أسباب غير الأسباب الحقيقية بقصد التخفيف مما يعانيتها.

ن -النقل و الإزاحة: عندما لا يستطيع الانسان أن يوجه استجاباته للمصدر الحقيقي المسبب لانفعالاته في كثير من الأحيان فيوجه استجابته إلى مصدر بديل تختلف تصانيف الباحثين للأليات الدفاعية، فقدّ حدد "فرويد" الأساليب الدفاعية التي تستعمل بكثرة إلى عشر حيل دفاعية ثابتة تتمثل في الكبت، والنكوص، والتكوين العكسي، والعزل، والإلغاء الرجعي، والإسقاط، والارتداد على الذات، والانقلاب إلى الضد، التسامي والتعويض ركز المدخل السيكلودينامي في عملية مواجهة الضغوط أو التعامل معها على الآيات الدفاعية واعتبرها السبيل الأمثل للتعامل مع الضغوط . فإذا كانت هذه الميكانيزمات غير شعورية بذلك تنتفي الإرادة الانسانية في اختيارها. كما أنها لا تضع حلا نهائيا للموقف أو للمشكل. كما غيبت السيرورات العقلية المعرفية في عملية المواجهة واقتصرت على ما هو غير شعوري

المدخل التفاعلي :اهتم أنصار هذه النظرية بالتفاعل الحاصل بين الفرد والبيئة في تفسير الضغوط النفسية من أبرزهم "لازروس و فولكمان Lazarus & Folkman" (1984) "بحيث

يرون أنه عندما يقيم الفرد الأحداث الموجودة ببيئته على أنها تتجاوز إمكاناته يحدث لديه الضغط Paulhan (1992,).

ببأن العلاقة بين الشخص وبيئته علاقة دينامية ومتغيرة ، فإنها تستند على اتجاهين السياق التقييمي المعرفي ، والسياق التكيفي استراتيجيات المواجهة

أ- سياق التقييم المعرفي : فحسب "لازاروس وزملاؤه" أن التقييم أو التقدير المعرفي يمرّ بمرحلتين هما مرحلة أولية ، ومرحلة ثانوية

1- التقييم الأولي : أكد " لازاروس " أن الفرد يقوم بعمليات تقييم أولية عند مواجهته لتغيرات في بيئته لكي يحدد معنى الأحداث فقد تدرك الأحداث بأنها تقود إلى نتائج ايجابية أو محايدة أو سلبية..

2- التقييم الثانوي : تتضمن عملية التقييم الثانوي إجراء تقييم للمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث ، وما اذا كانت كافية لمواجهة الأذى ، و التهديد، و التحدي الذي ينشأ عن الحدث ، بحيث تتشكل الخبرة الذاتية للضغط نتيجة الموازنة ما بين التقييم الأولي و الثانوي ، فعندما يكون الأذى أو التهديد كبيراً و تكون امكانيات أو مصادر التعامل مع المواقف متدنية فإن الفرد سيشعر بتهديد كبير ، على عكس ذلك أي :عند توفرها فإن الضغط سيكون أقل . (خيرة، 2016/2017 نص69-74).

7-2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

7-2-1 نظرية هانز سيللي :يعتبر هانز سيللي 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 سيللي الأساسي على العمليات الفيزيولوجية

وقاده ذلك إلى الربط بين الاستجابة الفيزيولوجية والضغط، وأفكار سيلبي ترتكز على ثلاثة محاور:

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

* يعتقد سيلبي أن رد الفعل الدفاعي يزداد مع زيادة التعرض للمثير الضاغط المستمر والمتكرر، وهذه الاستجابة تمر عبر ثلاثة مراحل أطلق عليها زملة هامة للتكيف وهي

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

مرحلة المقاومة: وتحدد هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف

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 ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أن "حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيف أو التي يبدي فيها سوء التكيف"

7-2-2 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 ودلالاتها 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.

نموذج لازاروس وفولكمان (1154) لقد صاغوا 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 ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات 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 طبقاً 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 .

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 غالباً ما يكونون عرضة للاكتئاب .

7-2-3 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 والانا 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 والانا 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 يعانيتها 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.

7-2-4 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.

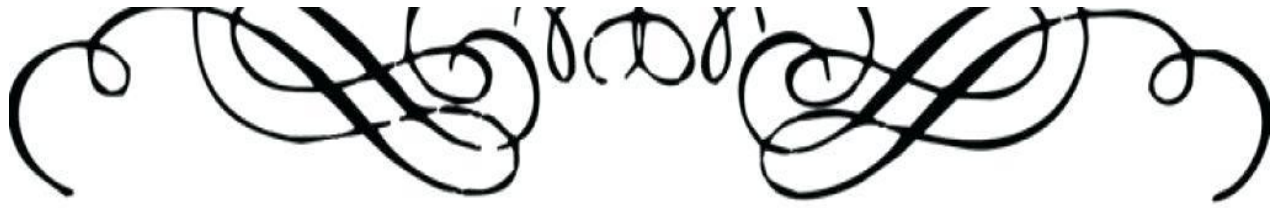
أما من وجهة نظر باندورا فإن معظم سلوكيات الفرد يتم اكتسابها من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك نموذج ما ومراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج، بمعنى أن الفرد يستطيع تعلم سلوكيات من خلال ملاحظة وتقليد سلوك الأشخاص الراشدين الهامين في حياته، فالأبناء يعملون وفق ما يشاهدونه من سلوك الآباء، فهم يتعلمون الاستجابة 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

الإنسان 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 ويشير باندورا كذلك إلى أن قدرة الفرد في التغلب على الأحداث أو الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فاعلية الذات، وأن درجة فاعلية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وامكانياته 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 الفاعلية، ويشير إلى اعتقاد الشخص وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح.

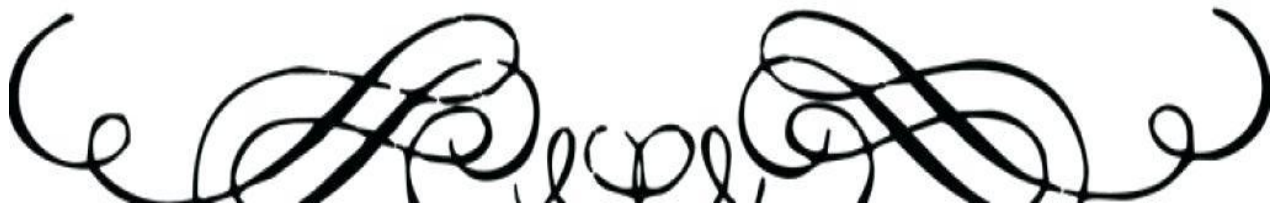
7-2-5 النظرية المعرفية: إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قدمه لازاروس فولكمان والذي أكد فيه على أهمية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معها، كما يستند هذا المنحى أيضا إلى أفكار 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 ارتد 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 بيك1176 () 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 وادراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه، كما أنها تحدد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها. (غنية، 2014/2015، ص30/25)



الفصل الثاني

الطرق المنهجية المتبعة



المنهج المستخدم:

المنهج:

هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية، متبعين في ذلك طريقة تتماشى وخصائص الموضوع محل البحث.

(أسيا، 2011/2012، ص192)

إن طبيعة البحث ومتغيرات الدراسة والهدف منها هو من يحدد المنهج المتبع، ونظرا للهدف العام للدراسة والذي يتمثل في معرفة طبيعة الأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها المعلمين للتخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، فإن المنهج الملائم للدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي.

-يستخدم هذا الاسلوب لدراسة الواقع أو ظاهرة ما، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كفيها وكميا، إذ أن التعبير الكيفي يعطينا وصفا للظاهرة موضحا خصائصها، في حين يعطينا التعبير الكمي وصفا رقميا موضحا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى. (سعاد، محمد، 2019، بتصرف، ص85)

استخدم المنهج الوصفي، لان الهدف من هذه الدراسة هو استقصاء اراء المعلمين حول واقع استخدام الاساليب أو الانشطة من طرف المعلمين للتخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية لأي بحث علمي، لأن الباحث يتمكن من خلالها الإحاطة بأبعاد المشكلة وتساعد 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 الأنشطة المستخدمة من طرف المعلمين للتخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، قمنا بإجراء زيارة أولية لبعض ابتدائيات بلدية أولاد ماضي والتحدث مع المعلمين كونهم الفئة الرئيسية في البحث الحالي لمعرفة الطرق والأنشطة التي يستخدمونها من أجل تخفيف الضغوط النفسية للتمكن من بناء أداة الدراسة. (غنية، 2014/2015، بتصرف ص55)

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها 15 معلم مدرسة ابتدائية من مجتمع الدراسة الأصلي. (معلمي المدارس الابتدائية بأولاد ماضي)

صدق المحكمين:

-وقمنا بالإجراءات المتبعة من خلال عرض استمارة الاستبيان على الأساتذة المحكمين المشهود لهم بالكفاءة العلمية في التخصص.

الثبات:

ثبات الاستبيان

معامل الصدق	الثبات	الانحراف	المتوسط	
0.88	0,79	0,64	57,81	عبارة 01
0.80	0,65	0,81	58,36	عبارة 02
0.80	0,79	0,64	57,81	عبارة 03
0.70	0,50	0,86	59,00	عبارة 04
0.79	0,63	0,86	58,09	عبارة 05
0.77	0,60	0,89	58,27	عبارة 06
0.82	0,74	0,78	57,90	عبارة 07
0.80	0,65	0,85	58,54	عبارة 08
0.71	0,51	0,90	57,81	عبارة 09
0.93	0,93	0,75	58,00	عبارة 10
0.71	0,51	0,87	58,00	عبارة 11
0.71	0,51	0,74	57,90	عبارة 12

الجدول (01)

ثبات الاستبيان

معامل الصدق	الثبات	الانحراف	المتوسط	
0.96	0,93	0,84	57,81	عبارة 13
0.70	0,50	0,97	57,81	عبارة 14
0.74	0,55	0,83	57,81	عبارة 15
0.85	0,73	0,89	58,36	عبارة 16
0.72	0,52	0,84	58,00	عبارة 17
0.70	0,50	0,85	57,81	عبارة 18
0.70	0,50	0,94	57,63	عبارة 19
0.60	0,36	0,90	57,90	عبارة 20
0.94	0,89	0,88	57,90	عبارة 21
0.70	0,49	0,85	57,72	عبارة 22
0.70	0,50	0,69	57,63	عبارة 23

جدول (02)

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من وجود أساليب مستخدمة للتخفيف من الضغوط النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال الاحتكاك بهم داخل فصولهم ومحيطهم الدراسي.
- التعرف على الضغوط التي تواجه التلاميذ في ظل الجائحة.
- التعرف على امكانية تطبيق الاجراءات الوقائية لتجنب العدوى الفيروسية.

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو: يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأحداث أو الأفراد أو المؤسسات التي يمكن أن يكونوا أعضاء في عينة الدراسة (<https://www.drasah.com>) وبذلك كان مجتمع البحث في قطاع التربية بولاية مسيلة والغرض من هذا البحث الاحتكاك بالمعلمين ومعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتخفيف من الضغوط النفسية لتلاميذ مرحلة الابتدائية من طرف المعلمين.

عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة الكلي يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي. (غنية، 2015/2014، ص 57)

وفي بحثنا هذا كان المجتمع الأصلي معلمي المرحلة الابتدائية ومعرفة دورهم في كيفية تخفيف الضغوط النفسية عن طريق أنشطة وأساليب مختلفة ولمعرفتها تمت الدراسة في بعض مدارس بلدية أولاد ماضي لإجابة عن كل التساؤلات، وكان عدد المعلمين في كل مدرسة تقريبا 8 معلمين، مقسمة حسب اللغة وحسب الجنس.

وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية بحيث كان المجتمع الكلي قدر (ب 80 معلم) وكانت دراستنا شملت 40 معلم من المجتمع الكلي.

نسبة مئوية	تكرار	
52.5	21	ذكر
47.5	19	انثى
100%	40	مجموع

جدول (03): يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس

نسبة مئوية	تكرار	
72.5	29	من 0-7 سنوات
27.5	11	من 7-15 سنوات
100%	40	مجموع

جدول (04): يوضح خصائص العينة حسب الأقدمية في الخبرة

أدوات الدراسة:

صممت لهذه الدراسة استمارة الاستبيان تحوي 23 عبارة مقسمة على بعدين كل بعد يحتوي على مجموعة دراسة ستجيب عن تساؤلاتنا في هذه الدراسة.

الأساليب الإحصائية:

تعريف الأساليب الإحصائية:

هي مجموعة من البيانات التي يقوم الباحث بجمعها وتحليلها وللحصول من خلالها على نتائج تسهم في حل مشكلة بحثية معينة، كما يطلق عليها مجموعة الطرق تستخدم في البحث العلمي من أجل التوصل على نتائج مرضية. (<https://www.muhtwa.com>)

يمكن تعريف الأساليب الإحصائية ([Statistical methods](https://www.muhtwa.com)) على أنها الصيغ الرياضية أو النماذج والتقنيات التي يتم استخدامها عملية [التحليل الإحصائي](https://www.muhtwa.com) للبيانات الخام، حيث يمكن من خلال تطبيقها الحصول على المعلومات التي يريد الباحث الحصول عليها،^[1] وفيما يأتي الأساليب الإحصائية التي يتم الحصول على المعلومات من خلالها (<https://sotor.com>)

الاستبيان: هو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية، لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على

إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة.

ويعرّف الاستبيان كذلك بأنه: مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معيّن، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها. (<https://www.ta3limkom.com>)

الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر هو اهم مقاييس التشتت، وادقها وأكثرها انتشارا في التحليل الاحصائي مدى التبعثر الإحصائي، أي أنه يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية. (<https://www.search-academy.com>)

المتوسط الحسابي، أو الوسط الحسابي: وأحيانا المعدّل ([بالإنجليزية arithmetic mean](#)) في الرياضيات والإحصاء هو قيمة تتجمع حولها قيم مجموعة ويمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة، فتكون هذه القيمة هي الوسط الحسابي.

التكرار: هو عدد المرات التي وقعت فيها الحادثة قيد التجربة أو الدراسة.

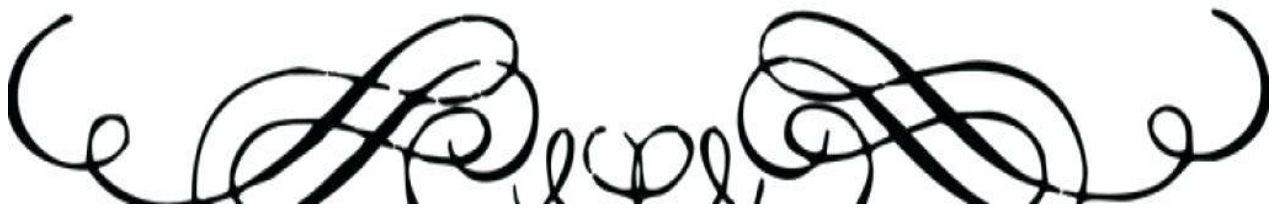
النسبة المئوية: هي طريقة لتعبير عن عدد على شكل كسر من 100 مقامه يساوي 100.

يرمز للنسبة المئوية عادة بعلامة النسبة المئوية" (<https://ar.wikipedia.org>)



الفصل الثالث:

تحليل ومناقشة النتائج



عرض نتائج الدراسة:

جدول (05): الأنشطة الحركية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	السؤال
0,64	2,72	100%	40	عبارة 01
0,81	1,60	100%	40	عبارة 02
0,64	2,72	100%	40	عبارة 03
0,86	2,02	100%	40	عبارة 04
0,86	2,22	100%	40	عبارة 05
0,89	1,97	100%	40	عبارة 06
0,78	2,50	100%	40	عبارة 07
0,85	2,12	100%	40	عبارة 08
0,90	2,10	100%	40	عبارة 09
0,75	2,27	100%	40	عبارة 10
0,87	2,05	100%	40	عبارة 11
0,74	1,90	100%	40	عبارة 12
26.19		مجموع المتوسطات		

قراءة جدول المحور الأول:

من خلال الجدول نستطيع قراءة نتائجه كالتالي:

- العبارة رقم (01) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.72 وبانحراف معياري قدره 0.64، العبارة رقم (02) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 1.60 وبانحراف معياري قدره 0.81، العبارة رقم (03) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.72 وبانحراف معياري قدره 0.64، العبارة رقم (04) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.02 وبانحراف معياري قدره 0.86، العبارة رقم (05) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.22 وبانحراف معياري قدره 0.86، العبارة رقم (06) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 1.97 وبانحراف معياري قدره 0.89، العبارة رقم (07) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.50 وبانحراف معياري قدره 0.78، العبارة رقم (08) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.12 وبانحراف معياري قدره 0.85، العبارة رقم (09) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.10 وبانحراف معياري قدره 0.90، العبارة رقم (10) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.27 وبانحراف معياري قدره 0.75، العبارة رقم (11) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.05 وبانحراف معياري قدره 0.87، العبارة رقم (12) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.90 وبانحراف معياري قدره 0.74،

جدول (06): الأنشطة داخل القسم

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	السؤال
0,84	2,42	100%	40	عبارة 13
0,97	1,97	100%	40	عبارة 14
0,83	2,25	100%	40	عبارة 15
0,89	2,15	100%	40	عبارة 16
0,84	2,05	100%	40	عبارة 17
0,85	2,20	100%	40	عبارة 18
0,94	2,02	100%	40	عبارة 19
0,90	2,05	100%	40	عبارة 20
0,88	2,20	100%	40	عبارة 21
0,85	2,20	100%	40	عبارة 22
0,69	2,67	100%	40	عبارة 23
24.18		مجموع المتوسطات		

قراءة جدول المحور الثاني

من خلال الجدول نستطيع قراءة نتائجه كالتالي:

- العبارة رقم (13) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.42 وبإنحراف معياري قدره 0.84،- العبارة رقم (14) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 1.97 وبإنحراف معياري قدره 0.97،- العبارة رقم (15) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.25 وبإنحراف معياري قدره 0.83، رقم (16) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.15 وبإنحراف معياري قدره 0.89، رقم (17) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.05 وبإنحراف معياري قدره 0.84، رقم (18) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.20 وبإنحراف معياري قدره 0.85، رقم (19) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.02 وبإنحراف معياري قدره 0.94، رقم (20) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.05 وبإنحراف معياري قدره 0.90، رقم (21) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.20 وبإنحراف معياري قدره 0.88، رقم (22) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.20 وبإنحراف معياري قدره 0.85، رقم (23) كانت نتائجها كالتالي: بالنسبة للمتوسط الحسابي قد كان 2.67 وبإنحراف معياري قدره 0.69،

جدول (07): الفروق بحسب متغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	الإناث		ذكور		المستوى
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
4,88	0,03	38 35,33	0,50	2,84	0,74	2,61	عبارة 01
0,04	0,83	38 37,39	0,83	1,63	0,81	1,57	عبارة 02
4,88	0,03	38 35,33	0,50	2,84	0,74	2,61	عبارة 03
0,27	0,60	38 37,94	0,83	2,15	0,88	1,90	عبارة 04
1,59	0,21	38 37,77	0,76	2,42	0,92	2,04	عبارة 05
0,25	0,61	38 37,89	0,87	1,89	0,92	2,04	عبارة 06
0,16	0,68	38 37,90	0,77	2,52	0,81	2,47	عبارة 07
0,24	0,62	38 38,00	0,80	2,26	0,89	2,00	عبارة 08
0,56	0,45	38 37,99	0,83	2,36	0,91	1,85	عبارة 09

0,05	0,81	38 37,31	0,76	2,15	0,74	2,38	عبارة 10
0,79	0,37	38 37,98	0,84	2,05	0,92	2,04	عبارة 11
1,79	0,18	38 33,20	0,78	2,21	0,58	1,61	عبارة 12

قراءة المحور الثالث

من خلال الجدول نستطيع قراءة نتائجه كالتالي:

العبارة رقم(01) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.61) بانحراف معياري قدره(0.74) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.84) بانحراف معياري قدره (0.50) و مستوى الدلالة(4.88) وقيمة الدلالة فكانت(0.03) وبالتالي فهذه العبارة دالة، العبارة رقم(02) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(1.57) بانحراف معياري قدره (0.81) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.84) بانحراف معياري قدره (0.83) و مستوى الدلالة(0.04) وقيمة الدلالة فكانت(0.83) وبالتالي فهذه العبارة دالة، العبارة رقم(03) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.61) بانحراف معياري قدره(0.74) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.84) بانحراف معياري قدره (0.50) و مستوى الدلالة(4.84) وقيمة الدلالة فكانت(0.03) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم(04) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(1.90) بانحراف معياري قدره(0.88) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.15) بانحراف معياري قدره (0.83) و مستوى الدلالة(0.27) وقيمة الدلالة فكانت(0.60) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم(05) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.04) بانحراف معياري قدره(0.92) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.42) بانحراف معياري قدره

(0.76) و مستوى الدلالة (1.59) وقيمة الدلالة فكانت (0.21) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (06) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.04) بانحراف معياري قدره (0.92) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (1.89) بانحراف معياري قدره (0.87) و مستوى الدلالة (0.25) وقيمة الدلالة فكانت (0.61) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (07) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.47) بانحراف معياري قدره (0.81) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.52) بانحراف معياري قدره (0.77) و مستوى الدلالة (0.16) وقيمة الدلالة فكانت (0.68) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (08) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.00) بانحراف معياري قدره (0.89) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.26) بانحراف معياري قدره (0.80) و مستوى الدلالة (0.24) وقيمة الدلالة فكانت (0.62) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (09) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (1.85) بانحراف معياري قدره (0.91) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.36) بانحراف معياري قدره (0.83) و مستوى الدلالة (0.56) وقيمة الدلالة فكانت (0.45) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (10) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.38) بانحراف معياري قدره (0.74) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.16) بانحراف معياري قدره (0.76) و مستوى الدلالة (0.05) وقيمة الدلالة فكانت (0.81) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (11) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.04) بانحراف معياري قدره (0.92) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.05) بانحراف معياري قدره (0.84) و مستوى الدلالة (0.79) وقيمة الدلالة فكانت (0.37) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (12) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (1.61) بانحراف معياري قدره (0.58) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.21) بانحراف معياري قدره (0.78) و مستوى الدلالة (1.79) وقيمة الدلالة فكانت (0.18) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة

جدول (08): الفروق بحسب متغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	الإناث		ذكور		المستوى
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
2,32	0,13	38 37,84	0,77	2,52	0,91	2,33	عبارة 13
0,17	0,67	38 37,42	0,99	1,89	0,97	2,04	عبارة 14
0,00	0,99	38 37,51	0,85	2,21	0,84	2,28	عبارة 15
0,05	0,81	38 37,67	0,88	2,31	0,89	2,00	عبارة 16
3,23	0,08	38 34,81	0,94	2,00	0,76	2,09	عبارة 17
0,03	0,84	38 37,74	0,85	2,21	0,87	2,19	عبارة 18
0,35	0,55	38 37,84	0,93	2,10	0,97	1,95	عبارة 19
0,29	0,59	38 37,03	0,94	2,00	0,88	2,09	عبارة 20
0,80	0,37	38 36,47	0,93	2,10	0,84	2,28	عبارة 21
3,98	0,05	38 37,40	0,74	2,31	0,94	2,09	عبارة 22
0,69	0,41	38 35,47	0,76	2,63	0,64	2,71	عبارة 23

من خلال الجدول تكون القراءة كالتالي:

العبارة رقم(13) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.33) بانحراف معياري قدره(0.91) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.52) بانحراف معياري قدره (0.77) و مستوى الدلالة(2.32) وقيمة الدلالة فكانت(0.13) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم(14) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.04) بانحراف معياري قدره(0.97) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (1.89) بانحراف معياري قدره (0.99) ومستوى الدلالة(0.17) وقيمة الدلالة فكانت(0.67) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم(15) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.28) بانحراف معياري قدره(0.84) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.21) بانحراف معياري قدره (0.85) ومستوى الدلالة(0.00) وقيمة الدلالة فكانت(0.99) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم(16) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.00) بانحراف معياري قدره(0.89) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.31) بانحراف معياري قدره (0.88) و مستوى الدلالة(0.05) وقيمة الدلالة فكانت(0.81) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم(17) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.09) بانحراف معياري قدره(0.76) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.00) بانحراف معياري قدره (94.) و مستوى الدلالة(3.23) وقيمة الدلالة فكانت(0.08) وبالتالي فهذه العبارة دالة، العبارة رقم(18) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.19) بانحراف معياري قدره (0.87) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.21) بانحراف معياري قدره (0.85) ومستوى الدلالة(0.03) وقيمة الدلالة فكانت(0.84) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم(19) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(1.95) بانحراف معياري قدره(0.97) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.10) بانحراف معياري قدره (0.93) ومستوى الدلالة(0.35) وقيمة الدلالة فكانت(0.55) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (20) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي(2.09) بانحراف معياري قدره(0.88) بالنسبة

للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.00) بانحراف معياري قدره (0.94) ومستوى الدلالة (0.29) وقيمة الدلالة فكانت (0.59) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (21) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.28) بانحراف معياري قدره (0.84) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.10) بانحراف معياري قدره (0.93) ومستوى الدلالة (0.80) وقيمة الدلالة فكانت (0.37) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة، العبارة رقم (22) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2.09) بانحراف معياري قدره (0.94) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.31) بانحراف معياري قدره (0.74) ومستوى الدلالة (3.98) وقيمة الدلالة فكانت (0.05) وبالتالي فهذه العبارة دالة، العبارة رقم (23) بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي يساوي (2) بانحراف معياري قدره (0.64) بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي يساوي (2.63) بانحراف معياري قدره (0.73) ومستوى الدلالة (0.69) وقيمة الدلالة فكانت (0.41) وبالتالي فهذه العبارة غير دالة.

جدول (09): ثبات الاستبيان

معامل الصدق	الثبات	الانحراف	المتوسط	
0.88	0,79	0,64	57,81	عبارة 01
0.80	0,65	0,81	58,36	عبارة 02
0.80	0,79	0,64	57,81	عبارة 03
0.70	0,50	0,86	59,00	عبارة 04
0.79	0,63	0,86	58,09	عبارة 05
0.77	0,60	0,89	58,27	عبارة 06
0.82	0,74	0,78	57,90	عبارة 07
0.80	0,65	0,85	58,54	عبارة 08
0.71	0,51	0,90	57,81	عبارة 09
0.93	0,93	0,75	58,00	عبارة 10
0.71	0,51	0,87	58,00	عبارة 11
0.71	0,51	0,74	57,90	عبارة 12

من خلال الجدول نستطيع قراءة نتائجه كالتالي:

- العبارة رقم (01) معامل الثبات (0.79) ومعامل الصدق قدر بـ(0.88) ، العبارة رقم(02) معامل الثبات (0.65) ومعامل الصدق قدر بـ(0.80)، العبارة رقم(03) معامل الثبات (0.79) ومعامل الصدق قدر بـ(0.80)، العبارة رقم(4) معامل الثبات (0.50) ومعامل الصدق قدر بـ(0.70)، العبارة رقم(05) معامل الثبات (0.63) ومعامل الصدق قدر بـ(0.79) ، العبارة رقم(06) معامل الثبات (0.60) ومعامل الصدق قدر بـ(0.77)، العبارة رقم(07) معامل الثبات (0.74) ومعامل الصدق قدر بـ(0.82)، العبارة رقم(08) معامل

الثبات (0.65) ومعامل الصدق قدر بـ(0.80)، العبارة رقم(09) معامل الثبات (0.51) ومعامل الصدق قدر بـ(0.71) ، العبارة رقم(10) معامل الثبات (0.93) ومعامل الصدق قدر بـ(0.93) ، العبارة رقم(11) معامل الثبات (0.51) ومعامل الصدق قدر بـ(0.71) ، العبارة رقم(03) معامل الثبات (0.51) ومعامل الصدق قدر بـ(0.71) ،

جدول (10): ثبات الاستبيان

معامل الصدق	الثبات	الانحراف	المتوسط	
0.96	0,93	0,84	57,81	عبارة 13
0.70	0,50	0,97	57,81	عبارة 14
0.74	0,55	0,83	57,81	عبارة 15
0.85	0,73	0,89	58,36	عبارة 16
0.72	0,52	0,84	58,00	عبارة 17
0.70	0,50	0,85	57,81	عبارة 18
0.70	0,50	0,94	57,63	عبارة 19
0.60	0,36	0,90	57,90	عبارة 20
0.94	0,89	0,88	57,90	عبارة 21
0.70	0,49	0,85	57,72	عبارة 22
0.70	0,50	0,69	57,63	عبارة 23

من خلال الجدول نستطيع قراءة نتائجه كالتالي:

العبارة رقم(13) معامل الثبات (0.93) ومعامل الصدق قدر بـ(0.96) ، العبارة رقم(14) معامل الثبات (0.50) ومعامل الصدق قدر بـ(0.70) ، العبارة رقم(15) معامل الثبات (0.55) ومعامل الصدق قدر بـ(0.74)، العبارة رقم(16) معامل الثبات (0.73) ومعامل

الصدق قدر بـ(0.85) ، العبارة رقم(17) معامل الثبات (0.52) ومعامل الصدق قدر بـ(0.72)، العبارة رقم(18) معامل الثبات (0.50) ومعامل الصدق قدر بـ(0.70) ، العبارة رقم(19) معامل الثبات (0.50) ومعامل الصدق قدر بـ(0.70)، العبارة رقم(20) معامل الثبات (0.36) ومعامل الصدق قدر بـ(0.60)، العبارة رقم(21) معامل الثبات (0.89) ومعامل الصدق قدر بـ(0.94)، العبارة رقم(22) معامل الثبات (0.49) ومعامل الصدق قدر بـ(0.70)، العبارة رقم(23) معامل الثبات (0.50) ومعامل الصدق قدر بـ(0.70).

مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن:

-يعتمد أساتذة التعليم الابتدائي على مستويات لممارسة الأساليب في المدارس الابتدائية نظرا للنتائج التي توصلنا إليها كما اتفقت دراسة(Christian & Krageloh, 2012) وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

-أن الأفراد ذوي المستوي الديني والروحاني المنخفض يميلون إلى استخدام استراتيجيات التجنب بالمقارنة بالفرد ذوي المستوي الديني المرتفع، وأن الأفراد ذوي المستوي الديني المرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

و دراسة LUCIE COTE, PH.D / كندا بجامعة كيبيك بأوتاوا، سنة 2004 وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى ما يلي:

لم تمكنها الدراسة التحليلية من تحديد استراتيجيات خاصة بالمواقف الضاغطة إلا بالنسبة للتلاميذ (استراتيجيات متمركزة حول المشكلة).

- بالنسبة للمعلمين ذوي الدرجة الضعيفة من الضغط النفسي يظهرون أن الدعم العاطفي والتقني للزملاء يسمح بمواجهة المواقف الضاغطة.
- أما المعلمون ذوي الدرجة الشديدة من الضغط النفسي يقرون بعدم قدرتهم على الاعتماد على زملائهم.
- التوازن بين العمل والحياة الشخصية بشكل عام حماية من الضغط النفسي، يتحقق بالتزام الشخص نشاطات رياضية، اجتماعية، إبداعية.

مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على أن:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، نظرا للنتائج التي توصلنا إليها وجدنا -دراسة "(الفريحات والمومني 2016)" قت اتفقت مع نتائج دراستنا وكانت نتائج دراستهم كالتالي:

عدم وجود فروق دالة احصائيا في طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين، ومن أهم تلك الأساليب: التقبل واللجوء الى الدين.

مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبر المهنية(الأقدمية) نظرا للنتائج التي توصلنا إليها وجدنا دراسة معاذ محمد عبد الرزاق العارضة / فلسطين جامعة النجاح الوطنية، سنة، 1998 تتفق مع النتائج التي تحصلنا عليها وكانت نتائج هذه الدراسة كما يلي:

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

- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة قليلة: الترفيه، الرياضة.

- متغيرات الجنس، مكان العمل، المؤهل العلمي، الخبرة ليس لها أثر في استخدام استراتيجيات التكيف المحددة في الدراسة.



خاتمة



خاتمة:

لقد أصبح الاهتمام بتطوير اساليب تخفيض الضغوط النفسية محل اهتمام الكثير من الباحثين، وهذا الاهتمام راجع إلى الأمراض المترتبة عن مختلف أنواع الضغوط وكذلك التكاليف الناتجة عنها على المستوى الفردي والجماعي وأن من خلال ما تطرقنا إليه في موضوع دراستنا وجدنا أن: الأساليب الأكثر استخدام عند المعلمين للتخفيف من الضغط هي الأنشطة الحركية والتي بدورها تجعلهم يشعرون بالراحة النفسية وتجاوز الضغط النفسي.



قائمة

المراجع



قائمة المراجع:

- 1- أسماء ذوايدي، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات، دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الاستشفائية المتخصصة في الولادة لمدينة المسيلة وبعض مقاطعاتها، مذكرة لنيل شهادة الماستر، شعبة علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، 2018/2017.
- 2- أمير ساكر، الصعوبات التي يواجهها معلموا مرحلة ابتدائية لإدارة الصف الدراسي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2017/2016.
- 3- بحثي خديجة، جاب الله حليلة، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمين الابتدائية بولاية، 2018.
- 4- بلحسين رخوي عبابسة، النظام التعليمي الابتدائي بين النظري والتطبيقي، رسالة لنيل شهادة الدكتوراة جامعة لسانيا وهران، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع، سنة 2012/2011.
- 5- خليفي نادية، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، العدد الثامن، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 2018.
- 6- سعاد محمدي، تقييم الأداء التدريسي لمعلمي التعليم الابتدائي من وجهة نظر مفتشي التعليم الابتدائي في ضوء الكفايات التدريسية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، شعبة علوم التربية، 2016/2015.
- 7- سعاد العاتي، محمد سليم خميس، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، 2019.
- 8- شويطر خيرة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران، 2017/2016.

- 9- عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات كلية التربية دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج القدم بدمشق، جامعة دمشق، مجلد 26 العدد 4، 2010
- 10- عبد الناصر عبد الرحيم فخرو، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت، مجلد 14، العدد 01، رمضان 1438هـ/ يونيو 2017م.
- 11- عزوز عبلة، روح الضاوية، دور المعلم وتأثيره في التكوين اللغوي لدى الطفل، مقدمة لنيل شهادة الليسانس في اللغة والأدب العربي، 2012/2011.
- 12- عقون آسيا، الضغط النفسي وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، تخصص الضغط النفسي، 2012/2011.
- 13- عمر شداني، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مذكرة لنيل ماستر في علم النفس العيادي، 2011/2010.
- 14- غنية عرعار، الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، 2015/2014.
- 15- فايزة غازي عبد الله، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، دمشق 2014.
- 16- دكتور مرابط مسعود، مفهوم الطرائق التدريس وعلاقته بالتعليم والتعلم، محاضرة سنة أولى ماستر، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي، 2017/2016.
- 17- وائل السيد حامل السيد، دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2018.
- 18- الدلائل الإرشادية للتأهيل المجتمعي، منظمة الصحة العالمية، 2020.

المواقع الالكترونية:

- 1 <https://www.drasah.com>-20:54h
- 2 <https://www.ta3limkom.com>-16:41h
- 3 <https://www.search-academy.com> -16 :50h
- 4 <https://www.muhtwa.com> -16:30h. <https://www>
- 5 <https://ar.wikipedia.org> -16 :55h
- 6 <https://sotor.com>-23:12h

التوصيات والاقتراحات:

بناء على ما تم التوصل إليه من خلال النتائج هذه الدراسة المختلفة بالأساليب المختلفة من طرف المعلمين لتخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في زمن كورونا الكوفيد19 ولاستكمال وبلوغ الأهداف المستوحاة من الدراسة، إرتأينا اقتراح ما يلي:

- ضرورة تكوين المعلمين في علم النفس المدرسي قبل الدخول في مجال التعليم.

- التقيد بحصص الأنشطة الحركية والترفيهية الموضوعة في الجدول اليومي.

- ابتكار أساليب جديدة للتقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ

- وضع أخصائي مدرسي في كل ابتدائية.

- تنمية مهارات التلاميذ والاهتمام بطموحاتهم ومساعدتهم على تحقيقها.

- الحرص على مراعاة الجانب النفسي للتلاميذ وسلامتهم النفسية.

- التقليل من عدد الحصص والدروس المقدمة لهم في اليوم.

- التقليل من مخاوف التلاميذ وتصوراتهم حول الجائحة كوفيد19.

- رفع معنويات التلاميذ بالتحفيز وتقديم الهدايا لهم.

- التخفيف من الاجراءات الوقائية حتى لا يشعر التلاميذ بالخوف .



الملاحق



الاستبيان

الأبعاد	العبارات	واضحة	غير واضحة	تقيس	لا تقيس	التعديلات المطلوبة
البعد الأول	الأساليب المستخدمة خارج القسم					
01	أرى أن أنشطة اللعب لها دور في التقليل من الضغوط النفسية					
02	أرى أن ممارسة التلاميذ لأنشطة اللعب المختلفة يزيد من التفاعل بين التلاميذ					
03	أرى أنه للأنشطة الجماعية دور في التقليل من الضغوط النفسية (كرة القدم)					
04	أرى أن ممارسة تمارين الجري والمنافسات بين التلاميذ تقلل من الضغوط النفسية					
05	أعتقد أن التنوع في الأنشطة على يساعد التقليل من الضغوط النفسية					
06	أرى أن عملية التفويج ساعدتني في القيام بأنشطة التربية البدنية والرياضية					
07	عند ممارسة التربية البدنية يظهر الارتياح على التلاميذ					
08	لا أعتقد أنه توجد صعوبة بالنسبة لتلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة					
10	التقييد بالبروتوكول الصحي لا يؤثر في ممارسة التربية البدنية					

					والرياضية
					11 اسعى للتخفيف من الاجراءات الوقائية حتى لا يتأثر التلاميذ
					12 أعتقد أن اختيار الأنشطة التي تتناسب وقدرات التلاميذ أهمية كبيرة
					13 أرى أن الاعتماد على التربية البدنية يساعدني في تعليم التلاميذ الاجراءات الوقائية
					البعد الثاني الأساليب المستخدمة داخل القسم
					01 أرى ان ممارسة التلاميذ الأنشطة اللاصفية في القسم يزيد من تفاعل التلاميذ في القسم
					02 أرى أن الرسم يساعد التلاميذ في التقليل من الضغوط النفسية
					03 أرى أن الأناشيد تساعد في التقليل من الضغوط النفسية
					04 الاعتماد على المسرح في التقليل من الضغوط النفسية
					05 عند ممارسة الأنشطة اللاصفية يظهر الارتياح على التلاميذ
					06 أعتقد أن التفويج في الأنشطة اللاصفية داخل القسم يساعد في التقليل من الضغوط النفسية
					07 لا يوجد صعوبة تطبيق الأنشطة اللاصفية في القسم في ظل

					البروتوكول الصحي	
					عملية التفويج تساعدني في القيام بالأنشطة داخل القسم	08
					التقييد بالبروتوكول الصحي لا يؤثر على تدريس الأنشطة في القسم	09
					أرى أن التفويج داخل القسم يعطي فرصة لكل التلاميذ في مشاركة في الأنشطة	10

الاحتمالات

غير موافق	محايد	موافق

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الموضوع: طلب استبيان

بداية اشكر لكم جهودكم المباركة وكل ما تبذلونه من أجل رفعة العلم في بلادنا المباركة وجعلكم الله ذخرا لبلدنا الطيب.

*في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس تخصص عيادي بعنوان: "الأساليب المستخدمة من طرف المعلمين في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في ظل جائحة كورونا الكوفيد19" دراسة ميدانية ببعض المدارس الابتدائية ببلدية أولاد ماضي ونرجو منكم مساعدتنا والاجابة على الاستبيان التالي وكل المعلومات ستستخدم في إطار بحث علمي فقط.

شكرا لكم وعلى حسن تعاونكم

الموسم الجامعي 2021/2020

المعلومات الشخصية:

*الجنس: ذكر / أنثى

*الشهادة المتحصل عليها : ليسانس / ماستر / فما فوق

* الأقدمية: 0.5 سنة / 5.10 سنة / 10.15 سنة

البعد الأول: الأنشطة الحركية

الرقم	العبارات	موافق	غير موافق	محايد
01	أرى أن أنشطة اللعب لها دور في التقليل من الضغوط النفسية.			
02	أرى أن ممارسة التلاميذ لأنشطة اللعب المختلفة يزيد من التفاعل بينهم.			
03	أرى أنه للأنشطة الجماعية دور في التقليل من الضغوط النفسية(اللعب بالكرات)			
04	أرى أن ممارسة تمارين الجري والمنافسات بين التلاميذ تقلل من الضغوط النفسية			
05	أعتقد أن التنوع في الأنشطة يساعد على التقليل من الضغوط النفسية			
06	أرى أن عملية التفويج ساعدتني في القيام بأنشطة التربية البدنية والرياضية			
07	عند ممارسة التربية البدنية يظهر الارتياح على التلاميذ			
08	لا أعتقد أنه توجد صعوبة في تطبيق الأنشطة الحركية بالنسبة لتلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة			
10	التقييد بالبروتوكول الصحي لا يؤثر في ممارسة التربية البدنية والرياضية			
11	اسعى للتخفيف من الإجراءات الوقائية حتى لا يتأثر			

			التلاميذ	
			أعتقد أن اختيار الأنشطة التي تتناسب وقدرات التلاميذ له أهمية كبيرة.	12
			أرى أن الاعتماد على التربية البدنية يساعدني في تعليم التلاميذ الاجراءات الوقائية.	13

البعد الثاني: الأنشطة اللاصفية داخل القسم

			أرى ان ممارسة التلاميذ الأنشطة اللاصفية في القسم يزيد من تفاعل التلاميذ في القسم	01
			أرى أن الرسم يساعد التلاميذ في التقليل من الضغوط النفسية	02
			أرى أن الأناشيد تساعد في التقليل من الضغوط النفسية	03
			أرى أن الاعتماد على المسرح في التقليل من الضغوط النفسية	04
			عند ممارسة الأنشطة اللاصفية يظهر الارتياح على التلاميذ	05
			أعتقد أن التفويج في الأنشطة اللاصفية داخل القسم يساعد في التقليل من الضغوط النفسية	06
			لا يوجد صعوبة تطبيق الأنشطة اللاصفية في القسم في ظل البروتوكول الصحي	07
			عملية التفويج تساعدني في القيام بالأنشطة داخل القسم	08
			التقييد بالبروتوكول الصحي لا يؤثر على تدريس الأنشطة في القسم	09
			أرى أن التفويج داخل القسم يعطي فرصة لكل التلاميذ في مشاركة في الأنشطة	10

جدول خاص بأسماء المحكمين

الاسم واللقب	الرتبة المهنية	التخصص
بلدية بن زطة	أستاذ محاضر - أ-	علم النفس المعرفي
فاطمة الزهراء بوعلاقة	أستاذ محاضر - أ-	علم النفس العيادي
أسماء براهيمى	أستاذ محاضر - أ-	علم النفس
بوجمعة نقبيل	أستاذ محاضر - أ-	علوم التربية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



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

المسيلة في : 2021/04/26

إلى السيد: مدير مديرية التربية لولاية المسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة إجراء التبرص الميداني

تحية عطرة وبعد ...

في إطار إنجاز التبرص الميداني لطلبة السنة الثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العيادي

الشعبة: علم النفس

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

عنوان الدراسة: الأنشطة المستخدمة من طرف المعلمين في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

المشرف: . مرزوقي سمير

1- اسم ولقب الطالب: بوساق رانية . رقم التسجيل: 181835075089

2- اسم ولقب الطالب: مسقم سارة رقم التسجيل: 181835087383

في الفترة الممتدة من : 2021/04/26 م إلى غاية 2021/05/26 م

جامعة المسيلة
تأنيب العميد بالمكلف بالبحث العلمي
نائب العميد المكلف بالبحث والتدريس والبحث
العلمي والتدريس والتدريس
الدكتور: مرزوق إبراهيم

في الأخير لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم
رئيس قسم
علم النفس
العلم النفس والتدريس والتدريس

Téléphone / Fax
E-mail

(213) 035353054
univ28psy@yahoo.com

قسم علم النفس - الهاتف / الفاكس
البريد الإلكتروني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

المسيلة في 2 ماي 2021
مدير التربية
الى السادة مديري مؤسسات التعليم الابتدائي
بلدية أولاد ماضي

مديرية التربية لولاية المسيلة
مصلحة التكوين والتفتيش
مكتب التكوين
رقم: 2021/388

الموضوع: ترخيص (تربص ميداني)

المرجع: بناء على مراسلة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس
بتاريخ: 2021/04/26

بناء على ماذكر في المرجع اعلاه

يرخص للطالبة:

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	بوساق رانية		181835075089
02	مسقم سارة		181835087383

بالدخول: الى المؤسسات المذكورة اعلاه.

في الفترة الممتدة 2021/04/26 الى غاية 2021/05/26

لإجراء (التربص الميداني) حول الأنشطة المستخدمة من طرف المعلمين في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

مع احترامهم للشروط التالية:

- ✓ العمل وفق ما يسمح به القانون وعدم التطرق إلى ما يمس السر المهني.
- ✓ استغلال المعلومات المتحصل عليها خلال التربص في خدمة الجانب العلمي للمحاور السالفة الذكر لا غير.
- ✓ وضع رزنامة عمل لفائدة المتربصين من طرف المسؤول الاو للمؤسسة المستقبلة خلال الفترة المحددة.
- ✓ مراعاة السير العادي لأنشطة المؤسسة
- ✓ احترام البروتوكول الصحي.

* المطلوب من مسؤول مؤسسة الاستقبال اتخاذ كل الترتيبات اللازمة لانجاز العملية في ظروف عادية طبقا للتوجيهات الالفة الذكر

مديرية التربية لولاية المسيلة
مصلحة التكوين والتفتيش
مدير التربية ويتشويض منه
مصلحة التكوين والتفتيش
مسالم المهندي