

جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



مستوى الاجهاد النفسي لدى المعلمين

دراسة ميدانية على عينة من معلمي الابتدائي -مقاطعة الثنية- ولاية غرداية

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

إشراف الدكتور:

ذ يوسف قدوري

إعداد الطالبة:

حنان حسيني

نوقشت علنا أمام اللجنة المكونة من: 13/06/2019

الاسم و اللقب	الصفة	الجامعة الاصلية
مزاور نسيمة	رئيسا	جامعة غرداية
يعقوب مراد	مناقشا	جامعة غرداية
قدوري يوسف	مشرفا	جامعة غرداية

الموسم الجامعي: 1439 / 1440 هـ _ 2018 / 2019 م



الإهداء

إلى من بها أكبر وعليها أعتمد، إلى شعبة مُتقددة تنير ظلمة حياتي،

إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها،

إلى من عرفت معها معنى الحياة

إلى ملاكي في الحياة، إلى معنى الحب والحنان والتفاني،

إلى بسملة الحياة وسر الوجود، إلى من كان دعائها سر نجاحي،

وحنانها بلسم جراحي، أمي الغالية.

إلى روح أبي الغالية، إلى من علمني العطاء بدون انتظار رحمة الله عليه

وإلى كل اخوتي واختي

وإلى كل عائلة حسيني

وإلى كل دفعة علم النفس عيادي

إلى كل من وسعهم قلبي ولم يسعهم قلبي

شكر وعرفان

بسم الله والحمد لله الذي رزقنا العقل ووهبنا التفكير وحسن التوكل عليه،

ورزقنا من العلم ما لم نكن نعلم، والذي سهل لنا السبيل لإنجاز هذا العمل التواضع.

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى:

الأستاذ المشرف: د/قدوري يوسف.

على إشرافه وتبعية لإنجاز هذه المذكرة وتشجيعه لي لإنهاء هذا العمل مقدما لي كل النصائح والتوجيهات

اللازمة.

كما نتقدم بالشكر إلى الدكتورة بومهراس الزهرة على مجهوداتها وسندها لي في إنجاز هذا العمل

وإلى زميل في الدفعة بن مسعود طارق وكل أساتذة علم النفس العيادي وكل من ساعدني ومد لي يد العون

من قريب أو

بعيد.

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي بمقاطعة ثنية المخزن بولاية غرداية، ومعرفة مدى ادراك افراد العينة لمستوى الاجهاد النفسي، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الاجهاد النفسي بالنسبة لمتغيرين (النوع، الخبرة) ولتحقيق هذه الاهداف اعتمدنا على جملة من الإجراءات المنهجية بدءا بتبني المنهج الوصفي واعتمادنا على استبانة الاجهاد النفسي، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، شملت 62 معلما ومعلمة للعام الدراسي 2018/2019، وبعد معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية.

توصلنا إلى جملة من النتائج أهمها:

- يدرك المعلمون مستوى منخفض من الإجهاد النفسي.
 - ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على الشكل التالي: أعراض نفسية، ثم الأعراض سيكوسوماتية، ثم أعراض سلوكية، وأخيرا أعراض معرفية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير النوع.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير الخبرة.
- بالتالي لم تتحقق كل فرضيات الدراسة الخاصة بالفروق وتم نفيها وذلك من خلال استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس الفروق بين ا ولم تتحقق الفرضية العامة الخاصة بمستويات الاجهاد النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاجهاد النفسي، المعلم.

Résumé:

L'objectif de la présente étude est de déterminer le niveau de stress psychologique parmi les enseignants du primaire dans le gouvernorat de Taniah, dans le gouvernorat de Ghardaïa, et de connaître le degré de sensibilisation des répondants au niveau de stress psychologique, ainsi que la connaissance des différences de signification statistique dans le niveau de stress psychologique pour deux variables (type, expérience) Parmi les procédures méthodologiques on commencé par l'adoption de l'approche descriptive et le questionnaire sur le stress psychologique, l'échantillon a été sélectionné de manière simple et aléatoire, comprenant 62 enseignants et enseignants pour l'année universitaire 2018/2019. Après traitement des données à l'aide de méthodes statistiques: Périphériques d'ordinateurs, Alpha Cronbach, coefficient Spearman Brown, coefficient de corrélation de Pearson, et le test t. test. Nous avons obtenu plusieurs résultats, dont les plus importants sont:

Les enseignants sont conscients du faible niveau de stress.

- Organisez les symptômes de stress psychologique dans l'échantillon sous la forme suivante: symptômes psychologiques, puis symptômes Sexosomatisme, et symptômes comportementaux et, enfin, symptômes cognitifs.

Aucune différence statistiquement significative dans le stress psychologique en raison de la variable de genre.

Il n'existait aucune différence statistiquement significative du stress psychologique en raison de la variable de l'expérience.

Ainsi, toutes les hypothèses de l'étude sur les différences n'ont pas été réalisées en utilisant le test T pour deux échantillons indépendants afin de mesurer les différences entre l'hypothèse générale des niveaux de stress et l'hypothèse générale.

Mots-clés: stress psychologique, enseignant..

فهرس المحتويات

شكر.

الإهداء.

الملخص.

فهرس الموضوعات

1 مقدمة
	الجانب النظري
4 الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
3 تمهيد
4 1- إشكالية الدراسة
7 2- الفرضيات
8 3- دوافع الدراسة
8 3- أهمية الدراسة
8 4- أهداف الدراسة
9 5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
9 6- الدراسات السابقة
11 7- التعقيب على الدراسات السابقة
16 خلاصة
18 الفصل الثاني: الإجهاد النفسي لدى المعلم
19 - المبحث الأول: الاجهاد النفسي
20 تمهيد
20 1- تعريف الاجهاد النفسي
23 2- اعراض واثار الاجهاد النفسي
29 3- نماذج الاجهاد النفسي
30 4- نظريات المفسرة للاجهاد النفسي
32 5- مصادر الاجهاد النفسي

39	6- طرق مواجهة الاجهاد النفسي
41	7-مقاييس خاصة بالاجهاد.....
42خلاصة
43المبحث الثاني: المعلم
44تمهيد
44-1
452-تعريف المعلم
493 - خصائص المعلم
524 - أدوار المعلم
535-تفاعل في البيئة الصفية
546- علاقة المعلم بالمحيط (التربوي،المجتمع)
557-مشاكل المعلم.....
568- الاجهاد النفسي لدى المعلم.....
58خلاصة
59الجانب التطبيقي.....
60الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية الدراسة.....
61تمهيد.....
611-المنهج المستعمل في الدراسة.....
612-العينة الاستطلاعية.....
623-حدود الدراسة.....
624-مجتمع الدراسة
635-عينة الدراسة.....
656 -أدوات الدراسة.....
667-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....
668-الأساليب الإحصائية.....
9-خطوات تطبيق أدوات الدراسة.....

66	
67خلاصة
68الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج
68تمهيد
681 - عرض ومناقشة الفرضية العامة
702- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
723- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
734- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
478- خلاصة
759- الاستنتاج العام
7510 المقترحات
76المراجع
82الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
62	وصف العينة الأساسية حسب متغير النوع (الجنس)	02
63	وصف العينة الأساسية حسب متغير الخبرة	03
65	ثبات الاجهاد النفسي عن طريق التجزئة النصفية	05
66	ثبات الاجهاد النفسي بمعادلة ألفا كرونباخ	03
64	يوضح نتائج الفرضية العامة.	12
70	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى	07
72	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية	08
73	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	09

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
83	استبيان الاجهاد النفسي	01
85	يوضح نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد النفسي.	03
87	يوضح نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد النفسي.	04
88	يوضح نتائج الفرضية العامة.	05
88	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الاولى.	06
89	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية	07
89	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.	08

مقدمة

مقدمة:

تعد الحياة اليومية مليئة بالمخاطر والتهديدات التي يجب أن يتعامل معها الفرد بفعالية كي يتجنب أثارها الضارة عليه، ولقد ساعد التقدم المادي والتكنولوجي في زيادة هذه المخاطر والتهديدات على الأفراد، ولم يفلح التقدم الحضاري المادي المتسارع، في إشعار الإنسان بالأمن والطمأنينة، بل أنه زاد من تعرض الفرد للضغوط النفسية المختلفة، فقد ازدادت متطلبات الحياة تعقيدا وتوسعا، مما سبب ازدياد الضغوط الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب. فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء، كل هذا أوقع الفرد في دوامة من الصراعات التي جعلت صاحبها يعاني من القلق والتوتر والغضب والإحباط وغيرها من المظاهر التي يمكن حصرها في مصطلح يمكن أن يشملها جميعا وهو الإجهاد النفسي والذي هو موضوع بحثنا هذا.

وعلى عكس المتوقع لم تسهم مظاهر الحياة الحديثة كثيرا في تحقيق مستويات مرتفعة من مؤشرات الصحة النفسية والسعادة لدى الأفراد حتى في أكثر الدول تقدما، حيث لا يمكن أن نجد أي قطاع من قطاعات العمل إلا ونجد أفرادا يعانون من إجهاد نفسي مختلف الشدة، ولا يختلف قطاع التربية عن باقي القطاعات الأخرى في كون أن المعلمين عرضة هم كذلك للمواقف المجهدة، فالمعلم بالمؤسسة التعليمية يتسم عمله بنوع من التركيز العالي، و قوة الملاحظة.

وهذا ما يجعل موضوع الإجهاد النفسي من بين الموضوعات التي شغلت اهتمام الكثير من الباحثين في فروع علمية مختلفة ولعل علماء النفس على قائمة المهتمين بهذا الموضوع ولم يأت الاهتمام به مجرد انه موضوع قابل للبحث ولكن كونه واحدا من حقائق الحياة اليومية، فلا يكاد يوجد إنسان إلا ويعاني من الإجهاد النفسي بصورة تكاد تكون يومية.

لذلك تعد هذه الدراسة محاولة للكشف عن مستوى الإجهاد النفسي لدى المعلمين.

ولدراسة هذا الموضوع قمنا بتقسيمه إلى جانبين، جانب نظري وآخر تطبيقي، حيث يتضمن الجانب النظري لفصلين، تطرقنا في الفصل الأول إلى الإطار العام للدراسة الذي ضم الإشكالية

والفرضيات وأهداف وأهمية الدراسة، والدراسات السابقة، وتناولنا في الفصل الثاني الاجتهاد النفسي لدى المعلم حيث قسمنا فصل لمبشرين: المبحث الأول: مخصص لدراسة الإجهاد من حيث تعريفه، واعراضه، ونماذجه، والنظريات المفسرة له، ومصادره، واثاره. اما المبحث الثاني: مخصص لتعرف على المعلم من حيث التعريف والخصائص، وأدواره، والتفاعل في البيئة الصفية، وعلاقة المعلم بالمحيط (التربوي، المجتمع)، ومشاكل المعلم التي تعيق أداءه

أما فيما يخص الجانب التطبيقي يتفرع بدوره إلى فصلين: الفصل الرابع حول الإجراءات المنهجية ويشمل التعريف بالمنهج والعينة والأدوات المستخدمة، ويحتوي الفصل الخامس والأخير على عرض النتائج ومناقشة الفرضيات، واختتمنا هذه الدراسة باستنتاج عام أعقبه جملة من الاقتراحات.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1. إشكالية الدراسة.
2. الفرضيات.
3. دوافع الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. أهداف الدراسة
6. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
7. الدراسات السابقة.

الإشكالية:

تعد مهنة التعليم من المهن التي تتضمن قدر كبير من المشقة والضغط، فكثيرا ما يواجه المعلم في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرض خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والإحباط، مما يؤدي إلى عدم الانسجام واختلال الصحة النفسية، وينعكس بدوره على مستويات أدائه المهني، ومن ثم عدم القدرة على تحقيق الأهداف، وقد تأتي معظم الضغوط والتوترات من مصادر مرتبطة ببيئة العمل، وطبيعتها المادية، والبشرية والتنظيمية.

فحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطة وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات تولد مزيدا من الضغوط، ويرجع بعض العلماء ذلك إلى شخصية المعلم، والتي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، وما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين، والبعض الآخر يرجعه (Michel,2008) إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم، ومدى تقديرها لدور المعلم ولأهمية التعليم. (Michel, 2008 :215)

ويرى محمد عمر(2010) أن المعلم يتبوأ مكانة هامة في المنظومة التعليمية في جميع المجتمعات الإنسانية سواء المتقدمة منها أو النامية، وإن التغيرات الشاملة والمتتالية التي شهدتها القرن الحالي لم تقلل مطلقا من دور وشأن العلم كما يظن البعض، بل عملت على تعاضد وتعقد الدور المتوقع منه، لذلك مازال المعلم يعتبر ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية، وما يزال يحتل الصدارة بين العوامل التي يتوقف عليها مصير العملية التربوية والتعليمية والتنموية في أي مجتمع. (محمد عمر، 2010، ص 66). إلا أن واقع الحال يشير إلى أن المعلم كغيره من العاملين في أي مهنة يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوطات مختلفة يمكن أن تعوقه عن أداء دوره المنشود والمتوقع.

أما محمد بوفاتح (2017) فيرى أن الحياة النفسية للمدرس مليئة بالمشاكل والمتاعب الناجمة عن أعباء مهنة التدريس باعتبارها تعد من المهن الصعبة، ولا شك أن الوضعية الصعبة للمدرس ناتجة عن المناخ المدرسي، والمهني العام الذي يؤدي فيه عمله، كاحتفاظ الأقسام، التغيير المستمر في المناهج والبرامج والمقررات الدراسية، ضعف الوضع الاقتصادي والاجتماعي للمدرس مقارنة بالمهن الأخرى، التعامل مع التلاميذ والإدارة والزملاء، سوء العلاقات المهنية داخل المدرسة، نقص الإمكانيات والتجهيزات المدرسية... كلها مؤشرات دالة على الوضعية الصعبة لمهنة التدريس، وهذا ما يترجم

المعاناة النفسية للمدرسين من مظاهر القلق، التوتر، والتأزم التي تؤثر سلبا على صحتهم النفسية والتي قد تتسبب مباشرة في تدني دافعتهم وعدم رضاهم عن الوظيفة، وهذا ما ينعكس بدوره على أدائهم. (أحمد محمد عوض بني أحمد، 2007، ص 13).

ومن بين المعاناة النفسية التي يتعرض لها المعلمون الإجهاد النفسي المترتب عن العمل و الذي يعتبر من أهم سمات العصر الراهن حيث يعرف تطور وتغير سريع في جميع مجالات ونواحي الحياة، اذ أصبح يشكل جزءا من حياة الفرد نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها خاصة في البيئة العملية والتي تتطلب من العاملين فيها التفاعل المباشر مع زملاء العمل، وبيئته الخاصة مثل مؤسسة التعليم الابتدائي التي تعتبر واحدة من أهم المنظمات في المجتمع وفئة المعلمين فيها يشكلون أحد أهم العناصر للتقدم والنهوض بها، ولعل تفاعلهم المستمر مع البحث عن المعرفة لامتلاك مهارات نظرية وعملية عميقة الصلة بعملية التدريس (منهجاً مادة ، طريقة)، وكذا تفاعلهم مع إدارة الصف والإشراف على التلاميذ من شأنها أن تخلق نوعاً من الإجهاد النفسي، الذي بدوره عرفه (جرينبيرج 1984) بأنه رد فعل فسيولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ، ويعرفه (ميلز 1982) هو رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات الواقعة عليه. (القحطاني، 1419، ص:71).

كما عرفه "سيللي" أنه استجابة جسدية غير محددة لمتطلبات المحيط جعلته يميز نوعين من آثار الإجهاد النفسي على الفرد الإيجابية والسلبية وهذه الاستجابات تكون كرد فعل سماها بأعراض التكيف. (راوية حسن، 2003 ، ص:371).

وعرفه علي عسكر أنه حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوط العالية و يتمثل الإجهاد النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية كالتعب والإرهاق... الخ . (علي عسكر، 2000، ص:122).

وتشير الدراسات بأن الإجهاد النفسي المترتب عن مهنة التدريس الذي يواجهه المعلم قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر على النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية للمعلم والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه، و شكل خاص على دافعيته حيث يشير السعادات (2005) بأن علماء النفس أقروا أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في مهنة التدريس خلال

ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر يشتغل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى.

ويذكر كل من ماسلاش وجاكسون (1981) أنه وكنتيحة لظروف العمل فإن كثيرا من المعلمين في مختلف مراحل التعليم يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ومهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كان عليه، فقد يظهر انفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب، القلق، قلة الحيلة، الانزعاج، أو تثبيط العزيمة، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأفراد يوصفون بأنهم يعانون من الإجهاد النفسي في العمل.

(Maslach Jackson, 1981: 99-113)

وأظهرت الدراسة التي أجراها كل من Fontana و Abouserie أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك الإجهاد في مهنة التدريس في أعلى مستوياتها و أخطرها. (FontanaAbouserie , 1993: 270 - 261)

قد توصلت الدراسات التي قامت بها الهيئة الوطنية لترقية الصحة وتطوير البحث في الجزائر(2010) الى ان كثافة البرامج اثرت سلبا على جانب النفسي للأساتذة، باتوا اكثر توترا وعدوانية في معاملة التلاميذ حيث بين الاستطلاع الذي قامت به هذه الهيئة ان 40% من تلاميذ تلقوا عقوبات قاسية من طرف الأساتذة تمثلت في الطرد من القسم والضرب بالإضافة الى الكلام الجارح، وهذه السلوكات العدوانية هي نتيجة للجهد الذي يشعر به الأساتذة بسب كثافة المناهج واكتظاظ الأقسام. (سمية شاني،2012، ص 65)

كما أثبتت دراسة محمد الدسوقي الشافعي (1998) أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد على الأقل يعاني إجهادا حادا، وأن بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني إجهادا حادا، ويذكر موفق الكبيسي (2003) أن من نتائج الإجهاد المهني خلق حالة من عدم التوازن بين الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة، وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى. (موفق الكبيسي، 2003، ص:170)

ففي دراسة لناصر الدين حول أسباب القلق عند المدرس الجزائري وانعكساتها على سلوكه، توصل الى ان الوضع المهني للمدرس الجزائري يؤثر بشكل كبير على الحياة النفسية للمدرس، ويعد من ابرز

العوامل الضاغطة، حيث توصلت نتائج الدراسة الى ان اغلب افراد العينة المدروسة يعانون من اثر العوامل الضاغطة. (سمية شاني، 2012، ص 18).

انطلاقا مما سبق ذكره نطرح التساؤلات التالية:

1. ما هو مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة ؟

تساؤلات الفرعية:

1. ما هو ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي

تعزى لمتغير النوع؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى

لمتغير الخبرة ؟

1-الفرضيات:

- مستوى الاجهاد النفسي لدى افراد العينة

يدرك أفراد العينة الإجهاد النفسي في أعلى مستوياته .

- تترتب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة كما يلي : أعراض سيكوسوماتية ، ثم

الأعراض النفسية ، ثم الأعراض السلوكية ، وأخيرا الأعراض المعرفية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى

لمتغير النوع .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى

لمتغير الخبرة .

2-دوافع اختيار موضوع الدراسة: لكل دراسة دوافع منها ذاتية

❖ - سوء الظروف التي يعيشها المعلم داخل المؤسسة التربوية التي تحول دون أداء أدواره

بصورة طبيعية من اكتظاظ القسم ، البرنامج ... الخ.

❖ أصبحت المؤسسة التربوية تنظر إلى المعلم على انه جسم فقط و أهملت أنه وحدة متكاملة

من جميع النواحي النفسية و السلوكية، والاجتماعية... الخ .

❖ الأدوار المتعددة التي تؤدي به للوقوع في الإجهاد النفسي مما يؤثر عليه من الناحية السلوكية و النفسية و الأدائية .

❖ ظاهرة الإجهاد التي أصبحت جزءا من حياتنا اليومية .

❖ -أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية موضوع الدراسة فيما يلي :

- يعد الإجهاد النفسي من مواضيع العصر خاصة لدى فئة مهمة وهي معلمي الطور الابتدائي والتي تعتبر عينة الدراسة ، والتي يجب أن تحضي بالقدر الكافي من الدراسات

- تنبع أهمية الدراسة من خلال الدور المركزي الذي يلعبه معلم الطور الابتدائي ، وما يلقي على عاتقه من مهام تفوق أحيانا إمكاناته وقدراته ، مما يؤثر سلبا على أدائه وتوافقه الشخصي ، والاجتماعي

- التعرف على أهم المصادر المولدة للإجهاد النفسي ومدى تأثيرها على التوافق الشخصي ، والاجتماعي وكذلك على الأداء.

- وتتجلى كذلك أهمية الدراسة في التطرق إلى بعض المتغيرات المرتبطة بالعينة مثل الجنس ، ومدة الخبرة ، في إدراك الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة.

4-أهداف الدراسة:

- مستوى الاجهاد النفسي لدى افراد العينة.

- يدرك أفراد العينة الإجهاد النفسي في أعلى مستوياته.

- تترتب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة كما يلي : أعراض سيكوسوماتية ، ثم الأعراض النفسية ، ثم الأعراض السلوكية ، وأخيرا الأعراض المعرفية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغيرالنوع .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

5-التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة:

-الاجهاد النفسي:

هو شعور الفرد بالشدة والتوتر والضييق الناتج عن العبء الكمي لحجم المهام والأدوار المسندة إليه سواء أكان داخل المنظمة أو من خلال المجتمع، وتختلف شدة الإجهاد حسب إدراك الفرد للموقف المجهد الذي يصادفه، وتتنوع إلى أعراض سيكوسوماتية، وأعراض نفسية وأعراض سلوكية وأخرى معرفية، وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على أبعاد مقياس الإجهاد النفسي المطبق في الدراسة لفلان.

6-الدراسات السابقة:

6-1-دراسات حول مستوى الاجهاد النفسي لدى المعلم:

كما نتبع في ترتيبها على حسب الدراسات القديمة إلى الدراسات الحديثة .

1.6 . الدراسات الأجنبية:

1.1.6 . دراسة كوكس وبروكلي : Cox , Brockley

وقمت هذه الدراسة سنة 1984 على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية في بريطانيا وهدفت إلى تحديد مصادر الإجهاد لدى هؤلاء المعلمين .

وقد أظهرت النتائج ارتباط الإجهاد بالمصادر التالية :

. قيمة المهنة .

. طبيعة العمل . (الكمية والموقفية) .

. طرق التكوين .

. سلوك التلاميذ .

. المحيط . (فتيحة بن زروال ، 2001 ، ص 172) .

1.6 . 3 . دراسة سنجر : Singer

قام بها العالم سنجر عام 1986 بهدف التعرف على أثر متغيرات الجنس والعمراخبرة في التدريس على مستويات الاحتراق النفسي ، وفحص العلاقة بين السلوك القيادي للمدير والإجهاد لدى الأساتذة .

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الإجهاد وبين الأساليب القيادية المستخدمة من طرف المديرين ، حيث أن الأساتذة الذين ينتمون إلى معاهد مديروها ذو سلوك مرتفع في الاعتبارية والمبدأ ، عانوا من الإحباط والعزلة بدرجة عالية .

كما أظهرت النتائج وجود ارتباط بين الخبرة ومستويات الإجهاد ، فالأساتذة الأقل خبرة كانوا الأكثر حماسا ، تلاهم الأساتذة بخبرة (6 . 1) سنوات ثم الأساتذة بخبرة (12 . 7) سنة الذين كانوا أقل الفئات حماسا .

ولم تظهر هناك علاقة بين متغيرات السن ، والجنس ، ومستويات الإجهاد . (فتيحة بن زروال ، 2001 ، 173) .

5 . 1 . 6 . دراسة دانييلشك كارن : Danylchuk karen

التي أجريت سنة 1993 على عينة مكونة من 253 فردا من هيئة التدريس والموظفين العاملين بكليات التربية الرياضية في جامعات أونتاريو **Antario** بكندا ، بهدف الكشف عن مدى انتشار الإجهاد لديهم ، ومعرفة أثر كل من متغيرات الجنس والسن والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة في التعليم العالي ونوع التعيين على مستوى الإجهاد .

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد من فئة العمر 39 سنة فأقل ، والإناث ، وغير المتزوجين ، والمدرسين ، والأفراد الغير مثبتين في الخدمة عانوا من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من زملائهم .

كما أشارت إلى أن ضغوط العمل المتمثلة في الحمل الوظيفي الزائد ، وفرص العمل المتاحة ، وضغط الوقت المرتبطة بشكل كبير بالإجهاد الانفعالي ، في حين ارتبط الهيكل التنظيمي للمؤسسة وتطور المصادر الإنسانية بتبلد الشعور ارتباطا واضحا ، وقد تبين كذلك عدم وجود علاقة بين نقص الشعور بالإنجاز وأي من متغيرات ضغوط العمل . (فتيحة بن زروال ، 2001 ، 174) .

2 . 6 . الدراسات العربية :

1 . 2 . 6 . دراسة دواني ، الكلايني وعليان :

والتي قاموا بها سنة 1989 على عينة من 349 أستاذ وكانت تهدف إلى الكشف عن مستوى الإجهاد لديهم ، بالإضافة إلى البحث فيم إذا كانت هناك فروق جوهرية بين مستويات الجنس والمؤهل والخبرة على أبعاد الإجهاد .

وقد دلت النتائج على أن الأساتذة يعانون من الإجهاد بدرجة متوسطة ودلت كذلك على عدم وجود فروق جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي ، ومستويات الخبرة التعليمية على بعد تكرار

الجهد الانفعالي وشدته ، لكنها بالمقابل دلت على وجود فروق مهمة تعزى إلى الجنس على هذا البعد بحيث تبين أن الأساتذات قد أظهرن درجة أعلى من الأساتذة في الإجهاد .

كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضا فروقا جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي على بعد تكرار الشعور بالإنجاز وشدته ، إذ تبين أن الأساتذة من ذوي التعليم العالي يعانون من نقص الشعور بالإنجاز أكثر من غيرهم من ذوي المؤهلات الأخرى .

وكشفت نتائج الدراسة كذلك عن وجود تفاعل بين متغيرات المؤهل ، الخبرة ، الجنس وذلك على بعد شدة الإجهاد الانفعالي . (فتيحة بن زروال ، 2001 ، 173 ، 174)

3. 2. 6 . دراسة 22 سامح محمد محافظة :

أجريت هذه الدراسة سنة 1996 وهدفت إلى معرفة أسباب الإجهاد النفسي لدى الأردنيين في محافظات الجنوب (الكر ، والطفيلة ، ومعان ، والعقبة) وإلى مقارنة أسباب الإجهاد لدى الأساتذة الأردنيين من غير الأردنيين وقد استخدمت هذه الدراسة أسلوب الدراسة المسحية في جمع المعلومات والذي يشمل الزيارات الميدانية والمناقشة المطولة مع عينة من مجتمع الدراسة ، إضافة إلى الاعتماد على استبيان مفتوح موزع على 138 أستاذ يدرسون في برنامج دبلوم التربية وبرنامج تأهيل الأساتذة في كلية علوم التربية بجامعة مؤتة وكشفت نتائج الدراسة أن أسباب الإجهاد لدى الأساتذة الأردنيين تعود إلى المجالات الخمسة التالية :

. مجال الإدارة المدرسية والإدارة التربوية المختلفة .

. مجال الحوافز المادية والمعنوية .

. مجال علاقة الأستاذ بالطالب وبالمجتمع .

. مجال الوقت .

. مجال التجديد والتغير والمناهج والأنظمة والتعليمات .

كما كشفت نتائج الدراسة أن الأسباب التي ركز عليها الأساتذة الأردنيين تتشابه إلى حد كبير مع الأساتذة غير الأردنيين ومنها : مجال العلاقات مع الطلبة والمجتمع ، ومجال الإدارة والمجتمع المدرسية ، ومجال الوقت ، أما المجالات التي ركز عليها الأساتذة الأردنيين كأسباب مؤدية إلى الضغط فهي في مجال علاقات الأساتذة مع زملائهم ومجال الحوافز المادية والمعنوية . (فتيحة بن زروال ، 2001 ، 175 ، 176)

3. 6 . الدراسات المحلية:

6. 3. 1 . دراسة ناصر الدين زبدي:

التي أجريت سنة 1998 بهدف دراسة مدى انتشار الأمراض السيكوسوماتية بين أعضاء هيئة التدريس الجامعي على عينة تقدر بـ 40 أستاذا في تخصص علوم الدقيقة والعلوم الإنسانية من جامعة الجزائر ، بالإضافة إلى كشف عن مدى ارتباط هذه الأمراض السيكوسوماتية بمجموعة من المتغيرات من بينها الإجهاد .

ولجمع المعلومات استخدمت الدراسة استبياناً موجهاً لمختصين وممارسين في ميدان الصحة النفسية بالمستشفيات والمراكز الصحية ، واختبار الأمراض السيكوسوماتية لعبد الرحمان عيسوي . ومن خلال استخدام منهج التحليل العاملي أفضت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من بينها ارتباط كبير بين الإجهاد والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية ، فكلما زادت شدة الإجهاد أو طالت مدته ، كلما زاد احتمال الإصابة بالأمراض . (سمية شن، 2001 ، 176) .

6. 3. 2 . دراسة فتيحة بن زروال :

أجرت الدراسة سنة 2001 وكان عنوانها مصادر ومستويات الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه، وقد هدفت إلى دراسة الإجهاد النفسي لدى أستاذ الجامعة من حيث تشخيص مصادره ومستوياته وأعراضه ، وما يستخدم لمقاومته من آليات دفاعية ثم التعرف على ما يقترحه المرشد النفسي من استراتيجيات وقائية وعلاجية لهذا النوع من الضغط .

ولهذه الأغراض استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي معتمدة على الاستبيان ذو الأسئلة المغلقة والأسئلة المفتوحة ، وطبقت على عينة من الأساتذة بجامعة باتنة تقدر بـ 84 أستاذا .

وقد أظهرت نتائج الدراسة بعد المعالجة الإحصائية والتحليل :

مستوى متوسط من الإجهاد مع وجود فروق جوهرية حسب متغير الجنس والدرجة الأكاديمية والخبرة لصالح الذكور ، وراتب أستاذ التعليم العالي والمكلفين بالدروس ، وفئة الأكثر خبرة (16 . 23) سنة .

وجود ارتباط بين الشعور بالإجهاد والمصادر التالية مرتبة حسب أهميتها : النظرة الاجتماعية ، الحوافز ، الطلبة ، الزملاء ، مع وجود اتفاق على مصدري النظرة والحوافز كأهم مصادر للشعور

بالإجهاد بين فئات مختلف المتغيرات (الجنس ، الكلية ، السن ، الرتبة الأكاديمية ، الخبرة) ، بينما هناك اختلاف فيما بينهما فيما يخص ترتيب المصادر الأخرى من الأهمية . (وفاء مسعود ، 2010 ، 10 ، 11) .

دراسة "فاطمة حساني":

أجريت الدراسة بولاية سنة 2015 تهدف للكشف وتعرف على طبيعة علاقة بين استراتيجيات مواجهة وجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس ما بين السن (13 و 14 و 15) بالطور المتوسط، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطبيق فيها المقياسين، مقياس أساليب مواجهة أحداث حياة الضاغطة لليونارد يون ومقياس جودة الحياة لمحمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم، حيث كانت تشير نتائجها الى عدم تحقق فرضياتها.

دراسة نادية بومجان:

تهدف الدراسة التي أجريت سنة 2016 الى اعداد برنامج ارشادي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، يستند الى فنيات وأساليب الارشاد المعرفي السلوكي ومنهج التدريب التحصيني ضد الضغط الماكينيوم، والكشف عن فاعلية ومدى استمارية اثر البرنامج بعد انتهاء جلساته واثناء فترة المتابعة، من خلال تطبيقه على عينة تتكون من (74) استاذات عاملات بجامعة بسكرة، كما استخدمت المنهج التجريبي، وطبقت مقياسين (مصادر الضغط النفسي، واستجابة الضغط النفسي) وكذلك برنامج الارشادي من اعدادها، حيث توصلت نتائجها الى ان أستاذة جامعية المتزوجة تعاني من ضغط متوسط لكلا مقياسين.

دراسة امال وابتسام بنين:

أجريت دراسة سنة 2016، حيث تهدف الى التعرف على مستويات الاجهاد النفسي لدى عينة تتكون من (55) الطلبة العمال بجامعة الوادي في ضوء متغيرات العمر والجنس والحالة العائلية، حيث تم استعمال المنهج الوصفي بشقيه استكشافي والمقارن، كما تم تطبيق مقياس الاجهاد النفسي واستخدام التكرارات النسب المئوية واختبار "ت" تم توصل الى نتائج التالية:

- نسبة 30.90% من مجموع افراد العينة تعاني من اجهاد نفسي مرتفع مقابل نسبة 69.09% لذوي اجهاد نفسي منخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد عينة اجهاد النفسي تبعا لمتغيري الفئة العمرية والحالة العائلية في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث.

4.6 . تعليق عن الدراسات السابقة : بعد عرض الدراسات السابقة المتوفرة لدينا نرى أنه :

✓ من حيث الأهداف :

تنوعت الأهداف في الدراسات السابقة إلا أنها تشترك معظمها في خاصية أساسية ؛ أي هدف رئيسي مشترك وهي الكشف عن مصادر ومستويات وأسباب الإجهاد النفسي عند المعلمين .

✓ من حيث المنهج :

كان المنهج الوصفي هو المنهج السائد في أغلب الدراسات وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية ، مع وجود التحليل العاملي في دراسة ناصر الدين الزبيدي ، وكذلك في دراسة نادية بوجمان استخدمت منهج التجريبي، وأسلوب الدراسة المسحية في دراسة محمد محافضة.

✓ من حيث العينة :

اشتركت الدراسات جميعها في عينة واحدة وهي الأستاذ بعض الدراسات التي تناولت معلم الابتدائية ، وأساتذة التعليم المتوسط ، والأستاذ الجامعي .

✓ من حيث الأدوات :

تنوعت أدوات البحث والدراسة في الدراسات السابقة بتنوع أهدافها ومن الأدوات المستخدمة

- استبيان مستوى الإجهاد النفسي .
- مقياس مسلاش للاحتراق النفسي .
- استبيان انتشار الأمراض السيكوسوماتية .
- الاستبيانات المفتوحة .

أساليب مواجهة احداث حياة الضاغطة

مقياس جودة حياة.

مقياس مصادر الضغط النفسي

مقياس استجابة الضغط النفسي

برنامج الارشادي

مقياس اجهاد النفسي

من حيث النتائج :

تنوعت النتائج وفقا لتنوع الدراسات السابقة وقد اتفقت كلها على مجموعة من الحقائق من بينها أن مصادر الإجهاد النفسي لدى المعلمين والأساتذة هي :

- . مجال العلاقات مع الطلبة .
- . مجال العلاقات مع الإدارة .
- . مجال العلاقات مع الزملاء .
- . مجال عبء العمل .
- . مجال الحوافز المادية والمعنوية .
- . مجال الهيكل التنظيمي .
- . مجال الدعم الاجتماعي .

ولكنها اختلفت في بعض الحقائق منها ؛ وجود وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى المتغيرات التالية : (السن ، الجنس ، الخبرة ، الرتبة الأكاديمية ، الحالة الاجتماعية ، نوع الكلية) .

ما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :

- الاطلاع على الجوانب التي تم التركيز عليها في الدراسات السابقة ، والمتغيرات التي اهتمت بدراستها ، بالإضافة إلى موضوع الإجهاد النفسي .

- تحديد المنهجية المتبعة في الدراسة وصياغة تساؤلاتها وكتابة الفرضيات ومعالجة النتائج .

- الاستفادة من أدوات البحث المستخدمة في تلك الدراسات ، حيث أخذ منها الاستبيانين

المطبقين في الدراسة.

- الاستفادة منها في طريقة تحديد مجتمع البحث وعينته .

- مقارنة نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه تلك الدراسات والمرتبطة جوانب هذا البحث

خلاصة

من خلال ما تم طرحه آنفا وخاصة في إشكالية الدراسة وفرضياتها، أين نضع قارئنا في الصورة الموفقة لموضوع الدراسة، إضافة إلى التطرق الوجيه لكل من دوافع، أهمية، وأهداف الدراسة، أيضا المفاهيم الإجرائية التي من شأنها ننظر لموضوع البحث من نواحي مختلفة من خلال ما تناولته الدراسات السابقة، إلا أن التطرق بالتفصيل لمتغيرات الدراسة يسمح للقارئ إلى الفهم الجيد والأدق لموضوع الدراسة، وهذا ما سنتطرق إليه لاحقا.

الإطار النظري للدراسة

المبحث الاول: الاجهاد النفسي.

تمهيد

1. تعريف الاجهاد .
2. اعراض واثار الاجهاد النفسي.
3. نماذج الاجهاد.
4. نظريات مفسرة للإجهاد.
5. مصادر الاجهاد النفسي.
6. طرق مواجهة الاجهاد.
7. مقاييس الاجهاد .

خلاصة

تمهيد:

يعيش الإنسان حياته اليومية في بيئة متغيرة باستمرار نظرا للتقدم، والتغير بمختلف أنواعه، ومن ثم يحاول أن يتكيف في حياته مع هذه المتغيرات، و في بعض الأحيان يصعب عليه التفاعل معها مما يسبب له التعب والإجهاد، وفي الحقيقة قد أصبح الإجهاد مظهرا طبيعيا من مظاهر الحياة الإنسانية، فصار الباحثون يصفون هذا العصر بعصر القلق أو عصر الإجهاد، وذلك نظرا لارتفاع نسبة المشكلات الصحية الناجمة عليه .

ونجد هنا أن الأفراد يستجيبون لذلك الإجهاد بأساليب مختلفة، فمنهم من تدفعه إلى المثابرة، والجدية لتحقيق الأهداف، ومنهم من تدفعهم إلى الإحباط واليأس، ولهذا السبب حاول الكثير من العلماء والباحثين تعريفه والغور في أعراضه وأثاره ...

2-تعريف الاجهاد النفسي:

2-1-لغة:

- الاجهاد: فقد اشتقت كلمة " Stress " من الفعل اللاتيني " Stringere " الذي يعني ضيق على ، ضغط ، شد ، أوثق ، ومنه أخذ الفعل الفرنسي " Etreindre " بمعنى طوق ذراعيه وبجسم ه مؤديا إلى الاحتناق الذي يسبب القلق .

أما ما يقابل كلمة " Stress " في اللغة العربية فهناك كلمات : كرب ، ضائقة ، إرهاق ، إجهاد ، هذه الأخيرة التي اختارها " أنطوان الهاشم " في تعريفه لكلمة " Stress " لكونها أكثر فصاحة وأقرب للاستعمال . (جان بنجمان ستوار ، 1975 ، ص 8) .

2-2-اصطلاحا:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الإجهاد " stress " من جانب المهتمين بالصحة النفسية ، والبدنية فإن عبارة إجهاد لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا، مما جعل البعض منهم مثل " لوبسون Lobson " وآخرون يوضحون صعوبة وضع تعريف مناسب للإجهاد يتفق عليه الجميع .)

ففي المجال الإنساني يستخدم الباحثون العديد من الكلمات لتعريف هذه الكلمة فبالإضافة إلى الإجهاد كلمة يوجد . إنعصاب . شدة . كرب . ضائقة . اضطهاد . توتر . مشقة . تأزم نفسي .

بينما يفضل " سيلبي HANZ SELY " استخدام مفهوم الضغط واستخدام " أبتين Aptn " مصطلح الصراع ، ليشير إلى نفس النمط من الموقف ، ويستخدم " باركل هاين Barkl Hein " مفهوم المواقف المتطرفة ، ويرادف " سعد جلال " بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة ، ويحل " أحمد عزت راجح " و " علي إسماعيل " مفهوم الأزمة مفهوم الضغط ويستخدم " جوردون Gordon " مفهوم الإجهاد . (عمر مصطفى النعاس ، دس ، 29) .

ويبرز " لازاروس Lazaros " هذا التعدد في التعاريف إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المفهوم . (عمر مصطفى النعاس ، دس ، 28) . كما يعرف كل من لازاروس وفولكمان 1984 انه عبارة عن تفاعل خاص بين الفرد والوضعية التي يدركها على انها شاقة وتتجاوز موارده وقدراته وتضع راحته في خطر (marilou bruchon schweitzer, 2001, 68) . لكن بإمكاننا ملاحظة وجود ثلاثة اتجاهات في تعريف الإجهاد يعزوه الاتجاه الأول إلى نتائجه أي استجابة الفرد للمواقف الضاغطة ، والثاني يعتبره مثيرا أما الاتجاه الثالث فينادي أصحابه بالتناول التفاعلي بين مسببات الإجهاد من جهة والاستجابات السيكوفيسيولوجية للعضوية اتجاه هذه المثيرات من جهة أخرى .

ف " تolor " يعرفه بأنه أي تغير يلقي عبئا على القدرات التكيفية لدى الفرد في حين يرى " هولمز Holmes " بأنه حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد .

ويرى " إليسون Ellison " بإمكانية تعريف الإجهاد بعدة طرق من بينها أنه يمثل استجابة كيميائية جسدية لحالة تهديد من المؤثر بهدف المحافظة على الذات ، لكن تكرارها باستمرار التعرض للمثير يمكن أن يسبب أمراضا كأمراض القلب والتنفس وغيرها . (نادية بوجان، 2016، ص41، 43) .

أما " ريس Rees " فيتساءل لماذا يحدث الإجهاد عند بعض الأفراد، بينما لا يحدث عند آخرين ولو في نفس المواقف الضاغطة وهو بذلك يشير إلى أهمية الخصائص الشخصية للفرد في تحفيز أو تثبيط حدوث الإجهاد ، أي في تحديد نوعية استجابة الفرد للمواقف الضاغطة . (فتيحة بن زروال، 2001، 31) .

ومن بين التعاريف التي شاعت كثيرا ما اقترحه " كيرياكو وستكلف Kiriaco et Su tcliff " اللذان يعتبرانه استجابة لمؤثر سلبي مثل الغضب أو ناتج عن عمل الأستاذ الذي يدرك بأن ما يطلب منه يشكل تهديدا لذاته ، فينشط آلياته الدفاعية لتخفيف هذا التهديد وهما بذلك يدخلان مجال الإجهاد المهني وبالخصوص في مي دان التعليم . (فتيحة بن زروال، 2001، ص23)

كما يقول كريباكو 1979: اجهاد النفسي بانه استجابة فيسيولوجية ونفسية تنتج عن محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع كل الضغوط التي يتعرض لها (خليفة عيسى، 2008، 128).

كما يقترح " موريل Murrell " تعريفا مفاده أنه " من أجل تفادي كل غموض نطلق لفظ ضغط " **Pression** " مرادفا لكلمة إجهاد " **Stress** " لوصف الحالات الخارجية عن نطاق الفرد ، ولفظة توتر " **Tension** " مرادفا للإجهاد لوصف تأثير الضغط على الفرد ... وقد يؤدي العجز عن مواجهة الضغط إلى عدد من النتائج تبدأ بالاستياء وتنتهي بتدهور الحالة الصحية " (ستوارا جان 06، 2017، 1997،) .

وهو بذلك يشرح حدوث الإجهاد وفق ثلاث مراحل تتلخص فيما يلي :

ويتفق كل من " فلتشر وباين Fletcher et Payne " يوازي عوامل الضاغطة التي تسبب توترا ذا طبيعة فيسيولوجية ونفسية قد يقتصر مداها او يطول وقد ينشا داخل الشخص او في محيط خارجي. (نادية بوجان، 2016، ص41).

كما ركزماك جراث من جانب معرفي على ان الاجهاد النفسي مشيرا له انه عندما تزان بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على استجابة تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هو النتيجة المنطقية المدركة . (امال واخرون، 2016، ص97)

او بالحديث عن هذا التوازن الذي يختل يشير " كومنج وكوبر Cumming et Cooper " إلى أن الأفراد يميلون للحفاظ على أفكارهم واتجاهاتهم وعواطفهم وعلاقتهم مع العالم الخارجي في حالة الاستقرار والثبات ، وكل لفرد عتبة ثبات انفعالي أو جسدي تحاول عمليات التكيف مع البيئة المحافظة عليها . (فتيحة بن زروال، 2001، ص32)

وفي نفس السياق يعرف " سيلبي Selye " الإجهاد بأنه استجابة فيسيولوجية نتجت عن أحدث مزعجة كما يعرفه " زمباردو Zimbardo " بأنه استجابة يقوم بها الكائن لحادث يخل توازنه ويهق أو يتجاوز قدراته على التكيف (زكرياء واخرون ، 2018، ص 24)

وتندرج أكثر التعريفات الحديثة ضمن الاتجاه التفاعلي (المذكور أعلاه) بحيث تهتم بتقييم الفرد للأحداث ، فيرى " لازاروس Lazaros " أن الإجهاد ليس مشيرا ولا استجابة ، بل هو علاقة بين الفرد وبيئة يقيمها الأخير بأنها مرهقة ، وأنها تفوق قدراته وتعرض وجوده للخطر مشيرا بذلك إلى العمليات الوسيطة بين المثير والاستجابة . (Lazarus & folkman، 1984، ص 201) .

وبرى " تايلور Taylor " أن الإجهاد هو عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة والاستجابة لها من خلال تغيرات معرفية وانفعالية وفسولوجية (مصطفى، 2010، 17).

كما يشير " برودكسي Brodsky " إلى أن الإجهاد هو تقييم للأحداث على أنها مهددة أو قد تسبب ألماً ، ويشمل أيضا الاستجابة التي تلي هذا التهديد نفسية كانت أو جسمية ، ويشير الإجهاد أيضا إلى التغيرات السلبية التي تطرأ على العلاقات و الاتجاهات في المجال المهني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوطات في العمل ، أو خارجية مؤديا إلى الإحساس بالعجز مع استنفاد الجهد فحالة من الإنهك والاستنزاف النفسي ثم الدخول في الحالة الاحتراق النفسي التي يكون فيها الفرد مستهلكا تماما من الناحية الانفعالية أو الجسمية أو السلوكية أو العقلية أو الروحية والمخطط التي يلخص ما سبق ذكره.

وهكذا يعتبر الإجهاد محصلة التفاعل بين الفرد والبيئة يظهر على شكل حالة من التوتر العاطفي والنفسي تؤثر في الأفراد صحيا ومعنويا ، ويحدث الإجهاد بفعل عوامل متعددة تتضمن تغيرات فردية وتنظيمية واجتماعية وبيئية مترابطة كالمشكلات الشخصية والاجتماعية وضعف المشاركة وقلة الوقت و التغيرات المفاجئة وغيرها. (فتيحة بن زروال، 2001، ص 33).

3-اعراض الاجهاد:

ان تعرض المستمر والمفرط للاجهاد النفسي ينتج عنه مجموعة من الاعراض تختلف استجابتها من فرد لآخر، ولكل واحد نقطة ضعف وإمكانات يدرك بها الموقف بطريقته الخاصة، كما أشار محمد كامل الى ان الضغوط تساعد الى حد كبير في اختلال التوازن وتؤدي الى اجهاد العصبي والتعب الشديد لدرجة تصل حد الوفاة او احتمالات الإصابة بالامراض السيكوسوماتية كارتفاع ضغط الدم وغيرها (اسيا عقون، 2012، ص 61) ويمكن حصرها في النقاط التالية:

ضربات القلب السريعة.

-ضربات القلب الفاتئة او تساقط بعض نبضات القلب.

-التنفس بشكل سريع.

-التعرق الملحوظ.

-الإصابة بالدوخة.

-الإسهال .

-الإحساس بالحاجة الدائمة للتبول.

-الإحساس بجفاف الحلق.

-ظهور مشكلات في البلع.

-صعوبة في التركيز.

-الإحساس بالتعب أغلب الوقت.

-العصبية و فقدان الأعصاب بشكل كثير.

-يمكن أن تحدث بعض المشكلات الجنسية.

-اضطرابات في النوم. <https://www.rjeem.com>

كما توصل ناصر الدين زيدي الى تحديد جملة من اعراض التي تظهر على المعلم بسبب

الضغوط مهنة التدريس تتمثل في :

تكشير الوجه امام التلاميذ

كثرة الحركة اثناء القاء الدرس

الام في الظهر

قظم اظافر

عدم القدرة على التركيز

الشعور بالنقص اثناء القاء الدرس

النعاس اثناء العمل

فقدان الرغبة في مواصلة الدرس

حسب هذه الاعراض غالبا تكون هذه الاعراض نتيجة للجهد الذي المعلم اثناء التدريس

(سمية شناي، 2012، ص 111)

4-أثار الإجهاد النفسي:

آثاره السلوكية:

تعد النتائج السلوكية أكثر وضوحا وبروزا من النتائج الفيزيولوجية والنفسية كما تمثل شكلا آخر

من الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد الذي يعاني من الإجهاد النفسي وتتجلى هذه النتائج السلوكية

في:

اضطرابات الأكل:

ويترك آثاره على الفرد من حيث رغبته في الأكل سواء كان ذلك فقدان للشهية أو زيادتها، ومن شأنه أن يزيد من حدة الإجهاد اليومي الذي يتعرض له في حياته وذلك من خلال مضاعفة أو زيادة هذه الضغوط أو من الإسهام في خلق حالة من التعب.

اضطراب النوم:

تتجلى أبرز اضطرابات النوم في المظاهر التالية: الأرق، تقطع النوم، الثقلب الزائد أثناء النوم مرادة الكوابيس، وصعوبة الدخول في النوم.

التدخين وتعاطي المخدرات:

يعتبر التدخين وتعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية من المؤشرات السلوكية الجلية التي تدل في الغالبية على وقوع الفرد في شبكة الضغوطات العائلية والمهنية. (مكناسي محمد، 2006، ص 116).

آثاره الجسمية:الأمراض الجلدية:

وتشمل بعض الاضطرابات الجلدية مثل الإكزيما، التساقط المفاجئ للشعر... الخ ويرى " سيلبي " في هذا الصدد أن الزيادة في إفراز هرمون ACTH والكورتيزون يمكن أن تحدث آثار بالغة على الجلد. (مصطفى عشوي، 1990، ص 145).

اضطرابات القرحة المعدية:

القرحة المعدية عبارة عن جرح مؤلم في المعدة أو الإثني عشرة، والذي يحدث هو انه أثناء عملية الهضم يقوم الجسم بإفراز حمض الهيدروكلوريك وبعض الإنزيمات. وهذه تقوم بتحويل الطعام إلى عناصر سهل هضمها وفي حالة المصاب بالقرحة المعدية يزداد هذا الحمض الذي يبدأ في إزالة الطبقة المخاطية التي تحمي الجدار الداخلي للمعدة ثم يبدأ هذا الحمض بهضم الجدار الداخلي للمعدة نفسه، وتبين أن للإجهاد النفسي أثرا بارزا في زيادة حمض الهيدروكلوريك في المعدة وتأتي الأبحاث التي تدعم هذا التوجه إذ توصل كل من " ريس " 1972 "Ress" و" سيناى " 1968 "Senay" جريسون " 1972 "Grayson" أن ضحايا القرحة المعدية لديهم استعداد طبيعي للاستجابة إلى الإجهاد النفسي بزيادة الإفرازات المعدية. (فيصل محمد خير الزراد، 2007، ص 35، ص 36).

الاضطرابات القلبية الوعائية:

كذلك نجد أثر الإجهاد النفسي القاسي في حالات النوبات القلبية حيث نجد في الو.م.أ وهذا حسب الدراسة التي قام بها " جولنبول **Golenpaul** " 1974 أن حوالي 700000 شخص يتوفى بسبب هذه النوبات ، ومن المعروف أن هناك أسباب عديدة لأمراض الشريان التاجي ، ولكنها غير واضحة جيداً إلا أن الإجهاد والمعاناة في الحياة من العوامل الواضحة المؤدية لذلك. هذا وقد أجرى طبيب القلب " ماير فريدمان **Meyer Friedman** " و " راي روزنمان **Ray Rosenman** " دراسة عن النوبات القلبية ونمط الشخصية انتهت إلى وجود ما اسماه بالنمط (أ) هذا النمط يتصف بالنضال الدائم لإتمام أشياء كثيرة في وقت قليل أو في مواجهة عقبات معينة عديدة كما توصل الباحثان إلى أن ضغط الدم يبلغ أقصاه لدى أفراد النمط (أ). (فيصل محمد خير الزراد، 2007، ص 36، ص 37).

الأمراض العضلية:

مثل آلام الظهر تشنج العضلات الصداع الضاغط إذ نجد غالباً ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات كما يحدث في الامتحانات حيث تقلص عضلة البطن.

اضطرابات الغدد:

تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية والغدة الكظرية ومرض السكري والعرق المفرط، أما فيما يخص ازدياد إفراز الغدة الدرقية إذ يزداد البتروكيسين الذي يؤدي إلى ازدياد نشاط الفرد والقابلية للاستشارة والنرفزة والتوتر كذلك تغير المزاج والإصابة بالأرق. (مصطفى عشوي، 1990، ص 145).

الصداع:

يعتبر مرض الصداع واحد من أهم الأمراض وأكثرها شيوعاً لدى الأشخاص المعرضين للإجهاد؛ إذ انه ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد وتقود بدورها إلى الصداع، وذلك أن الشخص الذي يصاب بالصداع بصفة مستمرة غالباً ما تحدث أن تجتمع عليه وتتراكم مجموعة من الضغوط لا يستطيع تحملها وحينئذ يؤثر هذا الإجهاد على الأوعية الدموية في الرأس فتمتد وتؤدي إلى توتر عضلات الوجه وينتج ألم الصداع. (عبد الرحمن محمد هيجان، 1998، ص 220).

أثاره النفسية:

نظرا لكون الجسم كنظام متكامل فإن أي خلل جسدي من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي فالفرد الواقع تحت الإجهاد يوصف بأنه سريع التحول في مزاجيه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات، غير راض عن عمله، يتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله، ومن أهم العواقب النفسية هي:

القلق:

وهو حالة من حالات التوتر المرتبط بالفهم والإحساس بالذنب وعدم الأمان والحاجة المستمرة إلى إعادة الطمأنينة إلى النفس، ويكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية مثل: التنفس الزائد عن الحد، صعوبة التنفس، والاضطرابات المعدية، وارتفاع ضغط الدم، وبعد الأرق مؤشرا يعول عليه في تشخيص حالات القلق.

فالقلق يعتبر نذيرا بالخطر الذي يهدد أمن وسلامة الفرد النفسية وتقديره لذاته كما يهدد إحساسه بالسعادة وبالرضا، إذ هو حالة ناجمة عن الخوف، كما يعتبر واحد من الاستجابات الأكثر شيوعا لدى الأفراد الذين يعانون من ضغوط العمل، ومن أثاره انه ينعكس على الأداء في العمل والعلاقة بين الزملاء والمشرفين بصورة سيئة. (سعاد مخلوف، 2006، ص 58).

الاكتئاب:

يعتبر الاكتئاب النفسي من أكثر الظواهر النفسية انتشارا ونستطيع القول أن أي واحد منا قد يمتلكه في وقت من الأوقات شعور بالخوف أو الضيق، أو إننا نشعر أحيانا باضطراب يمنعنا من محاربة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل و تناول الطعام و النوم وزيارة الأصدقاء، كل هذه المعلومات هي في الغالب دلالة على الاكتئاب النفسي.

فالاكتئاب استجابة نفسية تترتب عن الاجتهاد الناتج عن العمل، ذلك انه عندما تزداد حدته على الفرد داخل بيئة العمل فإن البعض منهم لا يستطيع مواجهته والتكيف معه بطريقة ملائمة مما قد يؤدي به إلى الاكتئاب، ويصبح الفرد في هذه الحالة عرضة: للحزن، وتوتر الأعصاب، والشعور باليأس، وقلة النشاط، وتناقص الاهتمام بالعمل، وذلك بسبب عدم الثقة في النفس، وانعدام القدرة على التركيز. (عبد الرحمان محمد هيجان، 1998، ص 141).

الإحباط:

ويعرف بأنه حالة من الحزن لا توجد بينها علاقة بين التطور المنطقي للأحداث، وقد يكون الشكل المتوسط من أشكال الإحباط نتيجة مباشرة لحدوث أزمة في العلاقات العمل وقد تتخذ الأشكال الخطيرة من الإحباط شكل اضطرابات كيميائية حيوية وقد يؤدي الشكل المفرط من أشكال الإحباط إلى الانتحار، ومن التعريفات الأخرى للإحباط إنه حالة مزاجية تتميز بالإحساس بالاكئاب ووهن العزيمة والتغيرات الأخرى المزاجية مثل الإحساس باليأس والذنب.

وعندما نحدد هدفا لا نبلغه يزداد الإحباط و نصاب بالضغط، ويمكن للضغط أن ينتج عن عدم الارتياح المتصل ببعض الظروف المادية أو توقف مسيرة شخص نحو بلوغ هدف معين بسبب الحواجز أيضا، فالإحباط الذي يشعر به الفرد في مختلف المناسبات، هو ما يشكل السبب الرئيسي للإجهاد، فالإحباط متصل مباشرة بالدافعية فلا نكون محبطين إن لم نكن مدفوعين لتحقيق مشروع ما أو أمر ما، و الإحباط هو حالة انفعالية سيئة ناتجة في اغلب الأحيان عن استحالة بلوغ هدف ما. (سعاد مخلوف، 2006، ص 61).

الانهيار العصبي:

وهو ألم نفسي مصحوب بالعجز ومشاعر عدم تقدير الذات ونقص النشاط النفسي والجسمي، ويؤثر الانهيار على النشاط بصفة عامة والوظائف العقلية كالذاكرة، والانتباه بصفة خاصة، وقد جرت العادة على تصنيف الانهيار كمرض نفسي بحد ذاته، ولكن تنوع الأساليب الكامنة وراء الحالات الانهيارية تجعلنا ميالين لاعتباره واحد من المظاهر المرضية التي يمكنها أن ترافق عدد من الاضطرابات النفسية أو الجسمية، ويمكن تلخيص مظاهره في:

. اضطراب التفكير: انخفاض القدرة على التخيل، انخفاض الذاكرة والقدرة على التركيز.

. الإجهاد النفسي الحركي: قلة الكلام مع انخفاض الصوت، تباطؤ حركي.

. مظاهر متنوعة تتمحور: حول اليأس، والإحباط، مشاعر الذنب... الخ.

مع أن هذه المظاهر ليست بالثابتة وليس من الضروري أن تظهر لدى جميع مرضى الانهيار، حيث أن هناك نوع من الانهيار يسمى بالانهيار المقنع وهو انهيار يتجلى بمظاهر جسدية كالإجهاد أكثر من تجليه بالمظاهر النفسية. (سعاد مخلوف، 2006، ص 64).

3 . نماذج الإجهاد النفسي : حسب ما استعملته الباحثة زروال في دراستها في تغيير

مصطلح اجهاد بدلا من الضغط النفسي فصنفت اجهاد الى نموذجين :

1.4 . الإجهاد الصحي (النموذج الصحي) :

وهو الإجهاد الذي يكون ضروريا لنمو الفردي وتحقيق الذات ، بشرط أن تكون الاستجابة التكيفية للفرد مناسبة لما يتطلبه الموقف ، و في هذا الصدد يرى " هيلجارد وأخرون Hilgared et al " بضرورة وجود بعض الإجهاد لتسيير أمور الحياة ولكن التعرض للإجهاد لمدة طويلة يسبب تأثر يرات سلبية قد تكون مدمرة . (35، أسماء ذواوي 2018)

ويساعد الإجهاد على نمو شخصية الإنسان لارتباطه بعمليات التعلم والسعي لحل المشكلات، فهو يثير حماس الأفراد وحياتهم ويحثهم على تحسين أو زيادة مردوديتهم، أما على الصعيد العلائقي، فهو تجديد للقدرة على التكيف مع المستجدات الخارجية. (فتيحة بن زروال، 2001، ص34).

2.4 . الإجهاد المرضي (النموذج المرضي):

وهو الإجهاد الذي إذا زاد عن حده الطبيعي يتحول إلى تأثير سلبي على الفرد وعلى بيئته فيصبح بذلك مصدر خطر قد يكون مدمرا للتوازن الطبيعي للفرد، ويشير " أبلبي Appley " إلى أن الفرد يغير من سلوكياته كمحاولة للتكيف مع حالة الإجهاد ولهذا التغيير عتبة سلوكية (يسمها عتبة التكيف الجديد)، أي حد القدرة على التكيف بواسطة تغير السلوك، فإذا تعدى الفرد هذا الحد ولم يتمكن من تقليص حالة الإجهاد، فإنه يصل عتبة الإحباط، والتي إن لم تنجح بدورها تفتح المجال للأعراض السيكوسوماتية حيث عتبة التمزق النفسي. (أسماء دواوي، 2018، ص 36).

كما اشارت لما اشاره وفي هذا الصدد يميز " وليام بلوكور William Blocker "

نوعين من الإجهاد:

الإجهاد المفيد: Le Bon stress أو L'eustress: ويعبر عنه بملح الحياة نظرا

للدور الهام الذي يلعبه هذا الدور في تنشيط الجهاز الفسيولوجي للعضوية التي تستجيب عن طريقه للمواقف المهددة التي تعترضها.

الإجهاد المضر: Le mauvais stress أو Le distress: الذي إذا بلغ مستوى

معينا من الشدة قد يسبب أضرارا معتبرة جسمية كانت أو نفسية. (فتيحة بن زروال، 2001، ص 34).

النظريات المفسرة للإجهاد:

إن الملاحظ للنماذج المقدمة لتفسير الإجهاد، جاءت في مجملها ذات منحى فيزيولوجي ويعزز ذلك بكون الباحثين في معظمهم أطباء لينتشر المفهوم بأخذ بعد أوسع داخل نطاق البحوث النفسية.

نظرية هانز سيلبي: HANZ SELY " 1976 "

يعد سيلبي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الإجهاد، فهو يرى أن الإجهاد النفسي استجابة غير محددة المتطلبات الواقعة على الفرد. هذه المتطلبات هي المسببة للإجهاد التي يمكن أن تنتج من المواقف السارة أو الغير السارة، والتي تعد من العوامل الأساسية في اختلال التوازن النفسي للإنسان. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص97).

وقد جاء اكتشاف " سيلبي SELY " للإجهاد بالصدفة خلال أبحاثه عن الهرمونات الجنسية، حيث لاحظ بعد حقن فئران تجاربه بأنسجة غير معقمة حدوث ردود فعل غير واضحة، هذه الأعراض أطلق عليها " سيلبي SELY " جملة الأعراض التكييفية العامة وقد قسمها إلى ثلاثة مراحل:

مرحلة التنبيه: (الإنذار)

تمثل هذه المرحلة الفعل الأول للموقف المجهد عندما يدرك الفرد التهديد الذي يوجهه عن طريق الحواس، وتتحفز فيه العضوية لمواجهة التهديد من الخطر، فتفرز الهرمونات ويتسارع نبض القلب والتنفس ويدخل الفرد في حالة استعداد للقتال أو الهروب. وهي تتشابه مع مرحلة الطفولة، من ضغط المقاومة والاستجابة المفرطة لأي نوع من الاستثارة.

مرحلة المقاومة:

حيث ينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية تكون قادرة على صد مصدر التهديد كما أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط، ومع ذلك فإن هناك حدوداً لعملية المقاومة من جانب الجسم، فهي تتشابه مع مرحلة المراهقة التي تزداد خلالها القدرة على المقاومة. (علي عسكر، 2000، ص34).

مرحلة الاستنزاف:

فهي تظهر إن استمر التهديد واستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود، الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات المتطرفة إلى الموت، وهي تتشابه مع مرحلة الشيخوخة التي تقل فيها المقاومة،

للإجهاد المتوقع المصحوب بالموت، فالأدلة العلمية أوضحت أن استمرار الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم.

نظرية لازاروس: 1966 LAZARUS

يعتبر العالم الأمريكي " لازاروس LAZARUS " مؤسس نظريات الإجهاد الحديثة التي تنطلق من الموقع الإنساني الخاص، أو المميز في البيئة، فهو ينظر إلى الإجهاد على أنه نوع من التقييم الذهني، وردود فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، ولا ينظر إلى الإجهاد على أنه حالة ناتجة عن مثير.

يؤكد على أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الإجهاد فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ما قد يكون العكس لشخص آخر. فهو يرى أن الإجهاد، وأساليب مواجهته تكون نتيجة للمعرفة، الإدراك، التفكير والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة. فهذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد، فالفرد عندما يواجه موقف متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه، فالخطوة الأولى التي يجب القيام بها هي تقييم الحالة، والخطوة الثانية، هي اتخاذ القرار. كذلك يركز " لازاروس LAZARUS " على دور الإحباط، والصراع، والتهديد في إحداث الإجهاد. أما التقييم المعرفي فهو يعتمد على أشياء عدة مثل التعلم، الخبرة السابقة كما أنه ليس من الضروري أن تحدث هذه العملية على مستوى الشعوري فقط المتمثل في النشاط العقلي لكن من الممكن أن تحدث على المستوى اللاشعوري. (عمر مصطفى محمد العباس، دس، ص 54).

نظرية سبيلبرجر: 1979 SPELBERGER

تؤكد هذه النظرية أن للإجهاد النفسي دورا مهما في إنارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للإجهاد. وتتحد نظريته في محاور رئيسية هي: الإجهاد، القلق، والتعلم وتظهر في:

- ❖ التعرف على طبيعة الإجهاد في المواقف المختلفة.
- ❖ قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الإجهاد.
- ❖ قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
- ❖ توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.
- ❖ تحديد مستوى الاستجابة.
- ❖ قياس ذكاء الأشخاص الذي تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالمواقف المجهددة، وإدراك الفرد. (عمر مصطفى محمد النعاس، د س، ص 55).

كما ميز سبيلبرجر بين الأحداث البيئية الخطيرة والمهددة الضاغطة والتغيرات انفعالية والسلوكية والفيسيولوجية (رد فعل الضغوط) التي تحدث بفعل المواقف الضاغطة وأوضح ان الضغوط تشير الى خصائص المثيرات والظروف التي تتميز بدرجة من خطر اما التهديد فيشير الى ادراك الفرد للمواقف محددة بانها خطيرة ويرى بان تقييم موقف الفرد الماضية خلال مواقف مشابهة للفرد ولا يعتبر الموقف مهددا للفرد الا اذا ادراك انه يهدده وبذلك فان ادراك للتهديد المواقف يختلف من فرد لأخر حسب مهاراته وخبراته في مواجهة المواقف الضاغطة (فاطمة حساني، 2015، ص 25).

النظرية النفسية:

يرى " فرويد Freud " ان الانا تتعرض للضغوط قوية من مصادر متعددة، تتمثل في ضغوط البيئة الخارجية ضغوط من الضمير، ضغوط من دوافع الهو الفطرية والانا القوي هو الذي يدرك وضوح الواقع الخارجي والقوى الموجودة التي تؤثر على الفرد. (نادية بوجمان، 2016، ص 68) . كذلك يؤكد على دور العمليات اللاشعورية ميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لموقف مجهد بأنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ، وعلى هذا فالقلق ، والخوف ، والانفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للموقف المجهد الذي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت .(ماحدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 133) .

مصادر الإجهاد النفسي:

المصادر الشخصية للإجهاد النفسي:

في الحقيقة إن خصائص الفرد وشخصيته تلعب دورا مهما في تحديد ردود فعله نحو الإجهاد النفسي، ومن ثم فإن الأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة للمؤثرات، ومواقف الإجهاد، ومن أكثر المصادر شيوعا نجد:

إدراك الفرد للإجهاد:

يمكن لأي حدث سواء أكان من مواقف بيئية غير محددة، أو من إحداث الإجهاد البارزة، أو إجهاد عادي أن يصبح إجهادا كبيرا طبقا لإدراك الفرد له، ووفق " لازاروس وفولكمان LAZARUS et Folkman " 1984 أن إدراك الفرد الايجابي أو السلبي لإحداث

الإجهاد من المحددات الهامة للصحة النفسية، فالأحداث التي يتعرض لها الفرد قد تزيد من ثقته ومهارته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون مجهدة بالنسبة لشخص آخر. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 136).

بالإضافة هناك دراسات أخرى تؤكد أن هناك أفراد بطبيعة شخصيتهم لديهم ميل للإصابة بالأمراض، ومن أبرز سمات هذه الشخصية الإحباط، سرعة الغضب، القلق، العدوانية نحو الآخرين، ولقد أشار كل من " لود سلاجر و ريت 1984 Lod Slajr et Rhett إلى أن الإدراك النفسي لإحداث المجهدة مشاعر انعدام القوة.

مفهوم إدراك الذات:

يمثل هذا المفهوم إدراك الفرد الشخصي، وفكرته الشاملة عن ذاته جوهر الشخصية. وهو بذلك يحدد وينظم بدرجة كبيرة مدى قابلية الفرد للتعرض للإجهاد النفسي والتعامل معه. فإدراك الفرد لذاته يؤثر بدرجة كبيرة على تحديد الثقة بالنفس، ومن ثم السلوك، بناءً على هذا المفهومين يتبين مدى حاجة الفرد إلى التقدير، والاحترام من قبل الآخرين وتنمية الشعور بالثقة، ويتم إشباع هذه الحاجات من خلال تحقيق الفرد لإنجاح ما ينجح ويقدر الآخرين لمهاراته، وإطلاق عبارات الثناء. إن نظرة الفرد لذاته تحدد بشكل رئيس إمكانية تعرضه للإجهاد قليلة جداً. (عبد الرحمن محمد هيجان، 1998، ص 99، ص 104).

نمط الشخصية (أ):

تتصف هذه الشخصية ببذل أقصى جهد للتحصيل، والانجاز، وحب المغامرة، والروح التنافسية العالية وتسابق الزمن لأداء المهام، ولهذه الشخصية مجموعة من السمات منها:

❖ البحث بدون كلل عن الوظائف والمهام الأفضل.

❖ النجاح المستمر.

❖ الترقى السريع.

❖ تكريس الاهتمام للعمل على حساب الاهتمام بالعائلة.

أصحاب هذه الشخصية يفتقدون إلى المرونة، يفضلون القيادة على الإتياع، ويسعون لرضا الرؤساء أكثر من الأفراد ولا يتعاطفون أو يتسامحون مع أخطائهم أو أخطاء الغير، ولا يميلون للتعويض يجبون الاستقلالية، ويتبعون تحقيق الأهداف إلى أن يتم انجازها حتى لو أدى ذلك إلى تغيير

من سلوكه، والسلوكيات المتوترة تؤدي بأصحابها إلى أمراض القلب وضغط الدم والسكتة الدماغية ولذلك فإن آليات الجسم كلها تكون في حالة استنفار مستمر.

أثبتت الأبحاث الطبية أن هناك علاقة بين الأنماط السلوكية بنمط الشخصية (أ) والإجهاد على هذا الأساس يمكن اعتبار أن أصحاب هذه الشخصية يتعرضون للإجهاد بصورة خطيرة أكثر من أي نمط آخر. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 124).

نمط الشخصية (ب):

تتصف هذه الشخصية بالهدوء ولاعتدال وعدم الطرح مع الوقت بعكس الشخصية (أ) وهذا يعني أنهم لا يملكون القدرة على التنافس، ولا يملكون الدافعية للإنجاز، ومع أن ذوي نمط الشخصية (أ) يزيد معدل إصابتهم بأمراض القلب أكثر من الضعف عند ذوي النمط (ب) إلا أنهم يعانون من الإجهاد لاتصافهم بالانطواء حيث يكونون عالم خاص لالتماس الأمن من خلاله. (ماجدة بهاء الدين عبيد، 2008، ص 125).

مركز التحكم:

ويقصد به مدى قناعة الإنسان بمكانية سيطرته على ما يجري من حوله من أمور حيث يعتقد البعض أن ما يحدث له من أحداث سيئة في حياته محكوم بتصرفاته وإرادته الشخصية (السيطرة الداخلية) ، أو انه خاضع لعوامل خارجية (السيطرة الخارجية) ، مثل الحظ والصدفة ويمثل مركز التحكم إحدى الخصائص الشخصية الثابتة نسبيا ، ومن أكثر اثر في زيادة أو قلة حدة الإجهاد ذلك من خلال تأثيره على إدراك الإنسان فيما إذا كان قادر على التعامل مع الإجهاد من عدمه ، حيث أن الأشخاص الذين يعتقدون في مراكز التحكم الداخلي يتميزون بأنهم أكثر قدرة على تحمل التهديدات واقل معاناة من الإجهاد بينما الأشخاص الذين يعتقدون في مركز التحكم الخارجي غالبا ما يعانون من مستويات إجهاد عالية لأنهم يدركون أن ما يحدث نتيجة لعوامل خارجية لا يمكن السيطرة عليها . (عمر مصطفى محمد النعاس، د س، 50).

مصادر الإجهاد النفسي ذات العلاقة ببيئة العمل:

غموض الدور:

وهو الموقف الذي لا يكون فيه لدى القائم بالدور المعلومات الكافية لأداء دوره بشكل مناسب، أو حيثما تكون المعلومات التي تلقاها قابلة لأكثر من تفسير، وقد تحدث المواقف الغامضة في الوظائف التي تتسم بوجود فاصل زمني بين تنفيذ الإجراء ونتائجه المرتقبة أو حيثما يكون القائم بالدور عاجز عن رؤية نتائج أعماله. (فؤاد أبو الخطب، 2009، ص 68).

ويمكن حصر أسباب غموض الدور رغم تعدد مظاهره في أربعة أسباب:

- عدم إيصال المعلومات الكافية للموظف فيما يخص الدور المطلوب منه في العمل وهذا كثيرا ما يحدث مع الموظف الجديد.
- تقديم المعلومات الغير واضحة والمشوشة للموظف خاصة المعلومات التي تحمل مصطلحات تقنية غير موثقة للموظف.

- عدم توضيح الأساليب التي تمكن الفرد من أداء الدور المتوقع منه.

- عدم توضيح النتائج التي تترتب على الدور المتوقع من الفرد وذلك كما هو الحال عندما يتجاوز الموظف الأهداف المطلوبة منه أو يخفق في تحقيقها. (عبد الرحمن محمد هيجان، 1998، ص 173).

صراع الدور:

يحدث حينما يكون أعضاء المؤسسة ممن يتبادلون المعلومات مع القائم بالدور لديهم توقعات مختلفة للدور الذي يقومون به هذا قد يضغط كل واحد منهم على القائم بالدور عادة ما يكون إرضاء أحد التوقعات متعارضا صعبا مع تحقيق التوقعات الأخرى. (فؤاد أبو الخطب، 2009، ص 68).

العبء المفرط للدور:

وينجم ذلك عن الجمع بين غموض الدور وصراعاته، فالقائم بالدور يعمل بجهد لتوضيح التوقعات المعتادة أو لإرضاء الأولويات المتعارضة التي يستحيل تحقيقها في الوقت المحدد. ولقد أوضحت الأبحاث انه حينما تكون درجة تنازع الدور وغموضه وزيادة عبئه مرتفعة فان معدل إنجاز الوظيفة بشكل مرضي يكون منخفض، قد يصاحب ذلك الشعور بالقلق والتوتر. هذه العوامل قد تكون عوامل مساعدة تسهم في ظهور الأمراض والحالات المرضية المرتبطة بالتوتر مثل أمراض القلب الانهيار العصبي والقرحة المعدية. (مكناسي محمد، 2006، ص 94).

حمل العمل:

يميل معظم الناس إلى تفضيل القيام بالأعمال التي توفر لهم إثبات الذات وذلك لما تحمله في طبيعتها من خصائص التحدي والتجديد. هذه الأعمال غالبا ما تجعل أصحابها مشغولين ولكن ليس الإجهاد. ونظرا لتعدد الخصائص المرتبطة بحمل العمل في مجال الإجهاد فإننا نفرق بين نوعين منها وهي: (عبد الرحمن محمد هيجان، 1998، ص 171).

حمل العمل الزائد:

يعتبر حمل العمل الزائد سببا من أسباب الإجهاد المهني والتي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في هذا المجال، وذلك لما يترتب عليه من كثرة الأخطاء في الأداء وتدني صحة الفرد. إن العمل يعتبر حملا على الفرد وذلك عندما يفوق مطالب هذا العمل قدرات وإمكانيات الفرد سواء كان ذلك لكمية العمل أو نوعيته.

حمل العمل الناقص:

إن قلة العمل تؤدي بالأفراد إلى حالة البطالة المقنعة وتعد هذه الأخيرة سببا من أسباب الإجهاد، إذ أن العمل القليل لا يؤدي في الغالب إلى استثارة الحماسة واهتمام الأفراد بل قد تؤدي بهم إلى الشعور بالخوف والقلق والتمارض والإهمال وذلك لشعورهم بعدم الحاجة إليهم في المؤسسة. (عمر مصطفى محمد النعاس، د س، ص 42، ص 43).

العلاقات الغير متعاونة بين أفراد جماعة العمل:

إن علاقة العامل بزميله تتحدد بتفاعل السمات الشخصية لهما، وعن طريق هذا التفاعل تتكون جماعات غير رسمية، تصبح لها أهداف موحدة وقد تفرض هذه الجماعات فرضا عن طريق تقسيم العمل وتنظيمه. هنا تؤدي تفاعل الشخصيات المختلفة إلى مظاهر الصراع وظهور الزعامات. والظاهرتان الأساسيتان اللتان تحددان العلاقات بين العامل وزميله داخل مؤسسة العمل وهما (التعاون والتنافس). حيث إذا لم تستخدم تلك الظاهرة الأخيرة بطريقة صحيحة فإنها قد تؤدي إلى المنافسة الفردية والتي بدورها تفسد العلاقات الداخلية بين العمال وتبادل مظاهر العدوان الناشئ من الإحباط الذي تحدثه هذه المنافسة الفردية بين الزملاء في العمل الواحد وما لها من ضغوط على الفرد الذي بدوره ينعكس عن الأداء العام. (عمر مصطفى محمد النعاس، د س، ص 38).

علاقة العامل بالرؤساء:

كثير ما تكون الشكاوى ناتجة في أساسها عن علاقة رئيس متعسف بالعاملين، وتتخذ هذه الشكاوى مظاهر متعددة فالرئيس الاستبدادي يشيع بين مرؤوسيه السلوك العدواني أما الرئيس الديمقراطي فيشيع التفاهم والصدقة بينه وبين الذين يعملون معه، وقد أيدت ذلك دراسات لـ "بيت هويت كيفين **Piet Hoait Kevin**" يبحث صناعي لاحظ فيه أن إحدى المجموعات التي قام ببحثها كان إنتاجها يزداد عن غيرها لان الإشراف عليها كان يقوم على أساس التفاهم المتبادل. كما تدل بعض البحوث الحديثة دلالة قوية على أن المدير أو الرئيس ربما كان أخطر عامل في البيئة السيكولوجية للعامل. (عمر مصطفى محمد النعاس، دس، ص 37، ص38).

المناوبة . الدوام:

هناك مهن عديدة في وقتنا الحالي توفر خدماتها بشكل 24/24 ساعة، وهذا لتعقد أنظمة الحياة وتطورها، ومن ثم أصبح الدوام اعتياديا في المجتمعات تلبية لمطالب المهنة، إلا انه قد بينت الدراسات بأن المناوبة لها تأثير سلبي على عادات النوم والعلاقات الاجتماعية، حيث يترتب الشعور بالتعب، والنوم المتقطع، واضطراب الشهية، وزيادات حالات الطلاق، مشكلات جنسية، زيادة حوادث العمل، انخفاض في الولاء أو الالتزام اتجاه المنظمة ولقد تمت دراسة بعض هذه المشكلات من قبل " لايف " 1984 حيث قام بدراسة الإيقاعات البيولوجية في غياب الزمن الطبيعي، اتضح من خلال التجربة أن تغير العامل لجداول العمل من الدوريات الليلية يؤثر في الإخلال الفيزيولوجي والنفسي للعامل. (لينارت ليفي، 1995، ص310).

الأجر:

يعتبر الأجر من أهم عناصر هذه البيئة الخاصة بالعمل وإذا كان الأجر يعالج باعتباره أحد دوافع العمل فضلا على انه من أهم عناصر إشباع الحاجات الفيزيولوجية والنفسية فمن خلاله يؤمن الفرد المأكل والمأوى.

إن للأجر أهمية لإرضاء الجوانب الفسيولوجية والنفسية، وإن اختلفت أهمية هذا المتغير من جماعة لأخرى وفقا للقيم والاتجاهات السائدة، فالأجر قد يكون له الأولوية عند جماعة (أ) وقد يكون اقل عند النمط (ب) فالبعض يقبل على العمل في ضوء قيمة الأجر والبعض الآخر يقبل عليه في قيمة العلاقات الإنسانية. (حمدي ياسين وآخرون، 1999، ص 104، ص105).

مصادر الإجهاد النفسي الفيزيائية:الإضاءة:

فالإضاءة الجيدة تساعد العامل على رفع مستوى إنتاجه وبمجهود أقل، إذ كثيرا ما تتوقف كفاية الإنتاجية على سرعة الإدراك البصري والدقة في التمييز بين الأشياء. من الواضح أن الإضاءة الجيدة تساعد العامل على أن ينتج كثيرا ويبدل مجهودا اقل، فالضوء الخافت يسبب الشعور بالاكنتاب، ومن الواضح أن هناك بعض الأعمال التي تحتاج إلى إضاءة أشد. (عبد الرحمن العيسوي، 1997، ص 132).

كما تثير الإضاءة السيئة في نفوس كثير من الأفراد الشعور بالانقباض وتؤدي إلى إرهاق البصر وزيادة التعب والأخطاء وهيجان العامل بصفة عامة. (حسان زيدان، 1994، ص 39).

الضوضاء:

لقد دلت بحوث كثيرة على أن تأثير الضوضاء في الفرد يتوقف على وجهة نظره إليها، ودلالاتها عنده، فإن كان اتجاهه نحوها ايجابيا فإنها لن تكون مصدر إزعاج بالنسبة له، إما إذا كان اتجاهه نحوها سلبيا ستكون له ضيقا وشعورا بالإهمال من طرف الإدارة، لأنها لم توفر الجو المناسب والمريح للعمل. (عبد الرحمن العيسوي، 1997، ص 137).

الحرارة:

تختلف مصادر الحرارة في بيئة العمل ، حسب نوع العمل الذي يتم فيه وأكثر مصادر الحرارة شيوعا بعد أشعة الشمس ، الأفران الحرارية ، المناجم ، الأنفاق ، الطلاء وتشكيل المعادن وتوليد البخار ، حرارة العاملين أنفسهم ، كميات التنفس وغيرها ، ويتأثر جسم الإنسان بالحرارة زيادة ونقصانا، ففي حين أن الحرارة الزائدة تؤدي إلى التقلصات مؤلمة في العضلات اليدين والقدمين ويصبحها قيئ وإتهاك بسبب نقص الأملاح من الجسم والتي تخرج عن طريق الجلد ، أما في حالة نقص الحرارة وانخفاضها ولفترة طويلة فإن حرارة الجسم تنخفض ويؤدي ذلك إلى تقلص الأوعية والشعيرات الدموية في الجلد أو الجزء المعرض للبرودة ، وبالتالي تجمد ذلك الجزء من الجسم والذي يؤدي في نهاية المطاف إلى موت الأنسجة ، (حسان زيدان، 1994، ص 37).

الرطوبة:

لا تخلو أي بيئة عمل من وجود الرطوبة النسبية خاصة في أماكن العمل الخاصة بالصناعات التي تحتوي على مصادر الحرارة، ويؤدي ارتفاع نسبة الرطوبة في بيئة العمل إلى إعاقة الإنسان عن القيام بعمله وشعوره بالتعب والإرهاق السريع، ويحدث ذلك نتيجة ارتفاع الحرارة الداخلية للجسم

وعدم تبخر العرق عن سطح الجلد. فالرطوبة تسبب شعور العامل بالضيق والاختناق نسبيا، كما تسبب له العديد من الأمراض مثل الربو. (حمدي ياسين وآخرون، 1999، ص 99).

طرق مواجهة الإجهاد النفسي:

هناك العديد من الأساليب المضادة للإجهاد من بينها:

1.5 . التأمل:

ويعني التأمل أن يجلس الفرد في مكان هادئ بعيد عن مصادر الإزعاج لمدة تتراوح بين (10، 15 د) ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وانتظام مع التركيز اهتمام على كل جزء من الجسم، ويرخي جميع عضلاته ويطرح مشاكله وهمومه جانبا، ويعتبر التنفس العميق هام وضروري في التدريب على التأمل، فالتنفس العميق يعمل على استعادة الفرد السيطرة على جسمه ويخفف من شعوره بالقلق والتوتر.

وهناك بعض الخطوات المهمة لعملية التنفس العميق:

- ❖ استلقي على سطح مستوي.
- ❖ ضع أحد يديك على بطنك.
- ❖ ضع يدك الأخرى على صدرك.
- ❖ تنفس ببطء حاول أن تجعل بطنك ترتفع قليلا.
- ❖ احبس أنفاسك لمدة ثانية.
- ❖ تنفس ببطء جاعلا الهواء يخرج إلى الخارج.

2.5 . ممارسة الرياضة:

إن التمارين الرياضية الجسدية جيدة للعقل بمقدار ما هي جيدة للجسم. فالرياضة تحسن المزاج، وتفتت الإجهاد النفسي، وتحارب الاكتئاب وتطور طبيعته الجسدية، فإن الرياضة تزيد الطاقة والقوة الحيوية ومع تحسين الجسم فإن الصورة الذاتية تتحسن كذلك.

وتعد ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الإجهاد النفسي، كما أنها وسيلة استرخاء، وخاصة الأنشطة البدنية مثل المشي والسباحة، ركوب الخيل، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والشد العضلي، كما أثبتت الدراسات كذلك أن ممارسة هذه التمارين الرياضية

تأثيرا ايجابيا على جهاز المناعة في الجسم فتقوي القلب والرئتين واستنشاق المزيد من الأوكسجين ووصوله إلى جميع أعضاء الجسم. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 339، ص 340).

فضلا على أنها تساعد على النوم الهادئ وتخفض من مستوى العدوانية والاكتئاب لدى الفرد وتحسن مصادر المواجهة وتحسن القدرة على حل المشكل والقدرات المعرفية.

3.5 .التغذية:

تلعب التغذية دورا مهما في إدارة الإجهاد فهي تزيد من المصادر التي يستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف المجهدة، فإن الجسم القوي يتحقق بالغذاء، ويتضمن الدعم الغذائي الذي يتوفر على أهم الفيتامينات، فالنظام الغذائي المتوازن يزيد من مقاومة الفرد للإجهاد حيث أن الجسم عند الاستجابة للمواقف المجهدة يستهلك مقدار كبير من المواد الكربوهيدائية والدهون وكذلك فيتامين (ب) وفيتامين (ج)، ولهذا فإن وجود نقص معين من الفيتامينات يرتبط بضعف الجهاز العصبي المركزي ويؤدي إلى الاكتئاب. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 342).

4.5 .الاسترخاء:

تعني كلمة الاسترخاء حسب " جوزيف كنيدي **Joseph Kennet** " استعمال ألتنا الإنسانية للوصول بكفاءة ومهارتنا إلى أقصى الحدود، فهي طريقة من طرق العمل، وهي فن التحكم في الجسم عضليا وعقليا، ويعود أصل الاسترخاء إلى العادات الهندية والصينية القديمة، أما في العصر الحديث، فقد كانت أولى الأعمال العلمية التي تناولت هذه الطريقة في بداية القرن 20 هي أعمال " سولتز **Schultz** " من كلية الطب في برلين والذي أطلق عليه اسم " الاسترخاء الذاتي التركيبي ". (اسيا عقون، 2002، ص 76).

إن ممارسة الاسترخاء تسمح بتحقيق الفوائد التالية:

- ❖ إعطاء توتر طبيعي للعضلات حسب العمل المطلوب.
- ❖ تهدئ الجهاز العصبي.
- ❖ التخلص من التعب الناتج عن العمل.
- ❖ ممارستها الجيدة تسمح بتخفيض حساسية الفرد للألم.
- ❖ تنظيم التنفس.
- ❖ إبطاء النبض.

❖ توقيف الحركات اللاإرادية للعضلات وبالتالي تجنب أي توتر.

❖ التمكن من التحكم في الذات والوعي بها.

6- مقاييس واختبارات خاصة بالاجهاد النفسي:

- نظام تحليل الاجهاد: هي اداة تم وضعها من قبل مختبر الأبحاث ب (سان فرانسيسكو)، تشمل (114) سؤالاً، تتضمن تقييماً لسنة (06) مصادر للاجهاد منها: اجهاد القيام ب مهمة، الاجهاد الناشئ عن علاقات اجتماعية...، كما تهدف الى اكتشاف العوامل الكامنة وراء هذه المصادر الستة، وأخيراً توحيد مختلف الحلول التي تعمل على تخفيف الاجهاد والقضاء عليه.
- تقييم ادم للاجهاد: وضعت هذه السلسلة من أسئلة من قبل باحثين بجامعة (سان دياغو)، للتمييز بين الاجهاد المزمن والعارض، وكذا بين الاجهاد الناشئ عن العمل وغير الناشئ عنه. (اسيا عقون، 2012، ص 71، 73).
- مراقبة التحقق من الاجهاد: عبارة عن أداة مؤلفة من (238) سؤالاً، وضعت من طرف شركة خاصة في بوسطن (ماساتشوسش)، وهي تكشف عن نماذج الاجهاد التنظيمي وتقييم قابلية الإصابة للاجهاد. وتقسم مجموعة الأسئلة الى (14) جدولاً او سلماً، تصنف ثلاثة اشكال من الاجهاد (الاعراض، الأوضاع، قابلية الإصابة)، ويمكن الشيء السلبي في هذه الوسيلة في ان جدولاً واحداً فقط من بين (14) جدولاً، يتحدث عن المصادر المتعلقة مباشرة بالعمل.
- التحقيق التشخيصي للاجهاد: وقد اكتشفه كل من ماتسون وايفانسفيتش بجامعة "هيوستن" الامريكية، وهو عبارة عن استمارة تضم (60) بنداً، تركز على مصادر الاجهاد على المستويين الشامل والمحدود، فعلى المستوى الشامل نجد: السياسة العامة للمؤسسة وتأثيرها على المقررات، تنمية المداخل البشرية والاجهاد الناشئ عن غياب تدريب الموظفين، المشاركة، أسلوب مراقبة الاعمال...، اما على مستوى المحدود نجد: غموض الدور، صراع الدور، عبء العمل. ومن مزايا هذه الوسيلة انها تحدد القطاعات التي يكون بها اجهاد مرتفعاً، الا انها لا تمثل مقياساً شاملاً عن الاجهاد. (سمية شابي، 2012، ص 103)
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي: وضع من طرف ماسلاش جاكسون بجامعة بابلو التو بكاليفورنيا، لاستخدامه في مجالات الاجتماعية والإنسانية، ويقيس ثلاثة ابعاد رئيسية للاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، تلبد المشاعر، نقص الشعور بالانجاز)، وهو يحتوي على (22) فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، بحث تتطلب كل فقرة استجابتين من المفحوص، تخص الأولى

تكرار الشعور: وهي مدرجة من (0) عندما لا يمارس الفرد الخبرة الشعورية الى غاية (64) عندما يمارس الفرد هذه الخبرة يوميا، اما الاستجابة الثانية فتخص شدة الشعور: وهي مدرجة من (0) عندما يخلو الشعور من الشدة الى غاية (06) عندما تكون شدة الشعور قوية جدا وعلى أساس الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مختلف الابعاد الثلاثة تصنف درجة الاحتراق النفسي لديه ما بين (عالية، معتدلة، منخفضة). (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006، ص 43،44).

خلاصة:

من خلال عرضنا للجانب النظري لقد شمل موضوع الإجهاد النفسي اهتمام الباحثين والمختصين في العلوم الإنسانية والاجتماعية والطبيعية لما له من أثر على صحة الإنسان النفسية والجسمية وكذلك على حياته الاجتماعية والمهنية. وكما أشرنا إلى ذلك سابقا أن الإجهاد النفسي قد يكون ايجابيا، فيكون بمثابة حافز للإبداع والابتكار، كما قد يكون سلبيا فيكون بمثابة مرض فيعيق صاحبه عن التوافق مع متطلبات الحياة اليومية، وهنا يستلزم على كل فرد أن يخلق أو يتعلم استراتيجيات وسبل فعالة للإبقاء على المستوى المناسب والايجابي للإجهاد النفسي.

المبحث الثاني: المعلم

تمهيد.

- 1- تعريف المعلم.
- 2- خصائص المعلم.
- 3- أدوار المعلم.
- 4- التفاعل في البيئة الصفية.
- 5- علاقة المعلم بالمحيط (التربوي، المجتمع).
- 6- مشاكل المعلم.
- 7- اجهاد النفسي لدى المعلم.

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر المعلم حجر الزاوية في العملية التعليمية والمحرك الذي يدفعها في الطريق الصحيح نحو الغاية المنشودة ، ولا يمكن الوصول لهذه الغاية إلا بمعلم لديه صفات معينة ما يمكنه من إحداث التكامل بين عناصر العملية التعليمية وترجمتها لمواقف تعليمية، تحت التأثير السلوكي المطلوب ، وبهذا يكون دور المعلم ذو أهمية بالغة ، وقبل التعرف على خصائص المعلم وأهم أدواره نتطرق إلى بعض التعاريف التي أوردها العلماء.

1-تعريف المعلم :

1- لغة:

2-2 اصطلاحا:

يرى " فليب جاكسون Philip Jackson " أن المعلم هو صانع قرار ، يفهم طلبته ، ويتفهمهم قادر على إعادة صياغة المادة الدراسية ، وتشكيلها يسهل على الطلبة استيعابها ، يعرف ماذا يعمل ، ويعرف متى يعمل .

أما " دافد برلينر David Berliner " فيرى أن المعلم رجل إجرائي لأنه ينجز عدة أعمال إجرائية في الصف كل يوم. (محمد عبد الرحيم عدس، 1996، ص 35).

ويقول " بليز Blir " أن المعلم العصري هو الذي يستطيع من خلال عمله أن يكون متخصصا في فهم أطفاله كيف ينمون وكيف يتعلمون وأن يكتشف مختلف الصعوبات في الموقف التعليمي بحيث تكون لديه قدرة على حلها. (لظفي بركات أحمد، دس، ص 27).

المعلم شخص مزود بالمسؤولية لمساعدة الآخرين (التلاميذ) على التعلم والتصرف بطريقة جيدة ، ويرى " كوبر Copper " أن المعلمين هم الأشخاص الذين لديهم وظائف ومهام مهنية أساسية ، وهي مساعدة الآخرين على التعلم والتطور . (محمد محمود الخيلة ، 2000، ص 32).

ومن التعاريف العربية نجد :

تعريف "علي راشد": المعلم هو المنفذ للعملية ، وهو الملحق والمربي .

أما تعريف "محمد حيفة بركات" للمعلم أو المدرس هو قوام العملية التعليمية ، وهو المسؤول عن تربية الأجيال بحكم الاتصالات اليومية بالتلاميذ فهو ليس مجرد معلم ناقل للمعلومات للتلميذ

ويملى عقولهم بموضوعات الدراسة، وإنما وظيفته أشمل من ذلك بكثير لأنه مرب لشخصيات التلاميذ جسميا، عقليا وخلقيا. (علي راشد، 1993، ص 84).

ويعتبر تعريف " محمد سلامة آدم " للمعلم شاملا حيث عرفه بأنه : "مدرّب يحاول بالقوة ، والمثال وشخصيته أن يتحقق من أن التلاميذ يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود ، عن طريق تحفيزهم إلى القيام بالمهام التي يسندها لهم ، بالتالي يعلمهم من خلال ذلك كيف يتصرفون في المواقف التي يتعرضون لها ، وكيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكهم الاجتماعي اليومي " . (محمد محمود الحيلة، 2000، ص 26).

من خلال هذا التعريف نجد أن المعلم ليس فقط ملقن للمعلومات بل تتعدى مهامه إلى إحداث تنمية شخصية تلاميذه تنمية شاملة لنواحي النمو العاطفي، الجسمي، العقلي، الاجتماعي مما يجعلهم قادرين على التلاؤم مع المحيط الذي يعيشون فيه

2- خصائص المعلم :

1.2 . خصائص شخصية :ا

1.1.2 . الاتزان الانفعالي :

تشير دراسات عديدة إلى أن خصائص المعلم تؤثر في سلوك التلاميذ التحصيلي وغير التحصيلي ، وقد قام " بينتون Boynton " وزملاؤه بدراسة تناولوا فيها 80 معلما و1000 تلميذ من الصف الابتدائي وبينوا أن هناك مستوى من الأمن الانفعالي لدى تلاميذ المعلمين الذين يتميزون بالاتزان الانفعالي ، كما أكدت ذلك دراسة " ريانز Ryans " في أن فعالية التعليم مرتبطة بخصائص المعلمين الانفعالية أكثر من ارتباطها بخصائصهم المعرفية . (عبد المجيد نشواني، 1986، ص 237) .

هذه الدراسات تضع في الدرجة الأولى الاتزان الانفعالي كصفة شخصية لا بد أن يتميز بها معلم المدرسة الابتدائية حتى يوفر لتلاميذه نوع من الاستقرار الانفعالي وكسب التعليم صفة الفعالية. و تعود أهمية الاتزان الانفعالي إلى كون التلاميذ أول المتأثرين به ، لأن المعلم القلق يعكس قلقه على تلاميذه ، ويضعهم في وضع للصدمة مهما كان عمر التلميذ . (غاستون ميلارية، 1999، ص 43).

2.1.2. الصبر:

من المعايير التي يجب أن يتصف بها المعلم والقائد التربوي حتى يستطيع التغلب على معاناة التعليم وتقريب المعلومات والأفكار إلى أذهان التلاميذ ، لأن ذلك يقتضي التكرار والتنويع للأساليب التعليمية. (علي راشد، 1997، ص 31) .

3.1.2. التسامح والتواضع والعدالة في المعاملة :

وهي صفات تتعلق بمبادئ الأخلاق التي لا بد أن يتصف بها المعلم ، ولا بد من مراعاة هذه الخصائص عند اختبار المعلم ، لأن العاملين في مهنة التعليم يتعاملون مع الأطفال ، الذين يرون في معلمهم القدوة ، كما أن الصفات تجعل المعلم فعالا في صفه ، وقريبا من تلاميذه . (علي راشد، 1997، ص 31) .

4.1.2. الثقة بالنفس :

تعني شعور المعلم الدائم بأنه قادر على تجاوز واقتحام ما يعترضه من مشاق وصعاب في عمله ، مادام يسعى فيها إلى الأحسن فيما يخص عمله. (علي راشد، 1997، ص 33) .

5.1.2. الحماس : يظهر في النقاط التالية :

❖ يبدو واثقا من نفسه .

❖ مبتكر ومتنوع في طريقتة التعليمية .

❖ يستخدم إيماءات لتأكيد النقاط وتعزيزها حين يدرس .

❖ يستخدم طبقة صوتية متنوعة .

❖ يستخدم الحركة في الصف للحفاظ على الاهتمام . (جابر عبد الحميد ، 2000، ص 19) .

وقد بينت العديد من الدراسات وجود ارتباط ايجابي بين حماس المعلم وتحصيل التلاميذ ، كما بينت أن التلاميذ أكثر استجابة نحو المواد التي تقدم بحماس ، وهذا يبين أن حماس المعلم يؤثر في فاعلية التعليم وكذلك المناخ الصففي . (عبد المجيد نشواتي ، 1986 ، ص 239) .

6.1.2. الإنسانية:

هي قدرة المعلم على التواصل مع تلاميذه ، وهذا ما يوفر مناخ صففي نفسي اجتماعي . (عبد المجيد نشواتي ، 1986 ، ص 239) .

7.1.2. حسن المظهر :

والمقصود أن يظهر بالمظهر النظيف اللائق به ، دون مبالغة ولأنه في موضع مسؤولية ومحط أنظار تلاميذه .

8.1.2. الصحة النفسية والجسمية :

أن يتمتع المعلم بتفكير سوي وجسم متكامل وهي مؤشرات تحفز على التنبؤ بنجاح المعلم في التدريس وفعاليتها في ذلك ، أما إذا كان المعلم يتصف ، بالتكاسل وصحة جسمية هزيلة ، وبطء حركي عام ، فالمتوقع أن يكون تدريسه غير كاف . (محمد زياد حمدان ، 2000 ، 138) .

ولمعرفة السمات الشخصية للمعلمين الفعالين قام " **Witty** وبيتي " بدراستها وهي مرتبة

تتاليًا:

1. التعاون والاتجاهات الديمقراطية.
2. التعاطف ومراعاة الفروق الفردية.
3. الصبر.
4. سعة الميول والاهتمامات .
5. المظهر الشخصي والمزاج المرح .
6. العدل وعدم التحيز .
7. الحس الفكاهي .
8. السلوك الثابت والمنسق .
9. الاهتمام بمشكلات التلاميذ .
10. المرونة.
11. استخدام الثواب والعقاب .

12. الكفاءة غير العادية في تعليم موضوع ما . (سامي محمد ملحم، 2001، ص 381، ص 382) .

وبهذا نستنتج أن الشخصية هي ما يميز الفرد من سلوك وقيم وميول وخصائص نفسية ومادية ، تؤدي به جميعا إلى الاختلاف عن غيره في العمل والمعاملة ، وعندما يتصف المعلم بخصائص شخصية إيجابية فإن سلوكه التدريسي يكون هادفا ومعاملته تكون إنسانية.

2.2. خصائص معرفية :

2.2.1. الإعداد الأكاديمي والمهني :

يرتبط إعداد المعلم بفعاليته في التعليم كما أشارت بعض البحوث إلى ذلك ، فالمعلم المتفوق في ميدان تخصصه والمؤهل مهنياً يكون أكثر فاعلية إذا قيست هذه الفعالية بمستوى تحصيل تلاميذه ، كما أكدت دراسة " تورانس وبارنت **Torrance et Parent** " إلى أن المعلمين الأكثر فعالية يمتلكون فعاليات عقلية تمكنهم من استخدام نشاطات وأساليب متنوعة في التدريس . (عبد المجيد نشواني، 1986، ص 134) .

ولهذا تعتبر المعرفة الأكاديمية العامة والخاصة من الشروط التي يجب توفرها في الفرد ليكون معلماً.

2.2.2. اتساع المعرفة والاهتمامات :

قام " ريانز **Ryans** " في دراسة قام بها ، أن التعليم الناجح أو الفعال لا يرتبط بتفوق المعلم في ميدان تخصصه ، بل يرتبط أيضاً بمدى اهتماماته وتنوعها ، وتناول دراسة الخصائص المعرفية وغير المعرفية لمجموعة من المعلمين ، وتبين أن المعلمين الأكثر فعالية يملكون اهتمامات واسعة في المسائل الاجتماعية والأدبية والفنية ، بالإضافة إلى امتلاكهم مستوى أعلى من الذكاء اللفظي والمجرد . (عبد المجيد نشواني، 1986، ص 234، ص 235) .

هذا ما يدل على أن سعة اطلاع المعلم تزيد من فعاليته ، ولهذا على المعلم أن يكون متطور مطلع يقرأ كل جديد في التربية والتعليم ، كما يجب أن يكون له اطلاع على العلوم التربوية وعلم النفس حتى يزيد من فعاليته وتتسع معارفه العلمية .

2.2.3. المعلومات المتوافرة للمعلم عن تلاميذه :

تشكل كمية المعلومات التي توافر لدى المعلم عن الخصائص المختلفة لتلاميذه عنصراً مهماً في التعليم الفعال ، والمعلم الفعال هو الذي يعرف الكثير عن تلاميذه من أسماء ، قدرات عقلية ، خلفيات اقتصادية واجتماعية وثقافية ، وهذا يساعد تلاميذه على تكوين اتجاهات إيجابية نحوه ونحو المادة الدراسية . (سامي محمد ملحم، 2001، ص 381) .

3- ادوار المعلم:

إن طبيعة عمل المعلم تجعله يتقلد عدة ادوار ، وابرز ما يميز هذه الأدوار أنها مرتبطة ومتكاملة بعضها البعض ، فهو ينقل المعارف والخبرات التي تؤدي إلى زيادة النمو ومن ثم تعديل وتحسين السلوك وهذا ما يجعله مريبا داخل القسم وقدوة خارجه .
ومن أبرز مهامه نجد:

3.1 . ناقل للمعرفة :

يعد دور نقل المعارف أو التدريس هو الدور التقليدي والأساسي للمعلم ومحور أساسي من محاور اهتماماته باعتبار أن المعرفة أساس خبرته والتي منها يستمد مقومات أدواره الأخرى ومن المتوقع أن يكون المعلم على دراية بالمواد الدراسية التي يقوم بتعليمها ، وتتوقف قيمة معرفة المعلم التي يقوم بنقلها للتلاميذ على مدى صلاحيتها وارتباطها بمواقف الحياة في إطار اجتماعي معين، وقد أثبتت الكثير من الدراسات أن المتعلمين يضعون معرفة المعلم وقدرته على تقديمها وعرضها في المقام الأول عند تقديرهم لجوانب شخصيته ، ومن أهم الأمور المتصلة بدور المعلم ناقلا للمعرفة ، إلمامه بالطرق والوسائل اللازمة لنجاح عملية التعليم ، وركيزة هذا النجاح هو إدراك لحاجات واستعدادات التلاميذ . (محمد احمد كريم وآخرون،2003،ص 76، ص 79) .

3.2 . مربى للشخصية :

دور المعلم المربي للشخصية غالبا ما يتضمن توقعات الآخرين أن يسلك كنموذج لتلاميذه وأن يكون مصدر قيمهم واتجاهاتهم وأنماط سلوكهم بالإضافة إلى إثارة حماسهم لتنمية قدراتهم والجدير بالذكر أن غرس وتنمية فضائل وخصال كالتسامح والشفقة والشجاعة والسلوك الحميد ، كانت وظيفة من وظائف الأسرة ، إلا أن التغير الاجتماعي في حياة الأسرة أصبح المعلم المسئول الأول الذي أوكل إليه نقل هذه القيم الاجتماعية والتي تعد أساس الشخصية ، وبهذا فهو يلعب أهم دور في عملية التطبيع الاجتماعي للفرد . (محمد احمد كريم وآخرون، 2003، ص 86) .

3.3 . قائد اجتماعي :

هناك مستويين لدور المعلم كقائد اجتماعي ينبغي أن يكون واضحا ونعني به الدور القيادي بالنسبة لتلاميذه انطلاقا من طبيعة عمله المهني كمعلم ثم دوره كقائد في المجتمع بصفة عامة فيما يتعلق بدور المعلم القيادي في المدرسة فإنه مطالب بقيادة تلاميذه نحو الأهداف المنشودة للتعليم

والسلوك ، ولذلك فإن على المعلم أن يتبع وسائل قيادية متنوعة تؤلف في جملتها أسلوبا قياديا صالحا لتحقيق الأهداف . (محمد احمد كريم وآخرون، 2003، ص91) .

وباعتبار المعلم قائد مجموعة فهو يتعامل مع التلاميذ كأفراد وجماعات ، ويساعدهم على اكتساب مهارة العمل الفردي والعمل الجماعي من خلال مجموعة من المواقف التعليمية والممارسات والأنشطة التي يقوم بها عن وعي وإدراك بقصد التأثير في سلوك المتعلمين وحفزهم على العمل بتعاون ورغبة ، وينسق جهودهم ، ويرفع روحهم المعنوية ، وهذه الجماعة من التلاميذ هي عينة عشوائية من المجتمع وتعامل المعلم معها يتطلب منه أن يكون صانعا للقرارات المتنوعة ويتمثل في تصميم المواقف التعليمية ، والاستجابة لاحتياجات التلاميذ ومشكلاتهم. (محمد محمود الخيلة، 1999، ص 91) .

3.4. دوره في التوجيه :

يلعب المعلم دورا كبيرا في التوجيه المدرسي باعتباره اقرب الناس للتلاميذ وأكثرهم معرفة بهم ، ومن خلال هذا القرب والاحتكاك بالتلميذ يستطيع المعلم أن يتعرف على شخصية التلميذ من جوانبها المختلفة ، وبحكم الثقة التي يوليها التلميذ بمعلمه فيعد هذا الأخير أكثر الناس تأثيرا فيه ، وبالتالي له القدرة على توجيه التلميذ . (محمد منير مرسي، 1989، ص 194، ص 195) .

3.5. دوره في الصحة المدرسية :

- ❖ تعويد الأطفال على قواعد الصحة (نظافة الجسم واللباس والمكان) .
- ❖ القيام بخصص التربية البدنية بانتظام .
- ❖ تكييف الدروس وعدم إرهاق التلاميذ بواجبات شاقة أو عقوبات كتابية مملة .
- ❖ القيام برحلات وأنشطة ثقافية ورياضية للترفيه عن التلاميذ .
- ❖ العمل على تطبيق تعليمات الصحة المدرسية. (حسن بوساحة، دس، ص 46) .

3.6. دوره في إرساء قواعد النظام والانضباط في الصف :

يشير النظام في غرفة الصف إلى سلوك التلاميذ في الموقف التعليمي بحسب القواعد والأنظمة ، وبما ييسر عملية التفاعل الصفوي باتجاه تحقيق الأهداف المخططة ...
فالمعلم المنظم يخطط لكل خطوة ، ومهمة تعليمية بكل عناية ودقة قبل الشروع فيها ، كما يشرك التلاميذ في تحديد أهداف التعلم ، واختيارها من بين بدائل يعرضها عليهم .

و الانضباط يعني به العملية التي بها يخضع الفرد ميوله ورغباته وينظم سلوكه في سبيل تحقيق غرض ما. (محمود حسان سعد، 2000، ص 268) .

يتبين لنا من هذا المفهوم أن النظام والانضباط متلازمان في غرفة الصف ودور المعلم هو تعويد تلاميذه على الانضباط بشكل تدريجي ، للوصول إلى النظام ، وبالتالي بيئة صفية مساعدة على التعليم والتعلم .

وما يجب أن يعيه المعلم أن النظام والضبط لا يعني القهر والخضوع. (محمد أحمد كريمة وآخرون، 2003، ص 113) .

أو الصمت التام الذي يكون مصدره الخوف من المعلم بل يجب أن يكون قائما على أساس الاحترام المتبادل بين المعلم وتلاميذه. (سامي محمد ملحم، 2001، ص 378) .

ولقد وصفت " ماري أرنوداز **Mary Hernandez** " البيئة المنظمة بأنها تلك التي يتفهم فيها التلميذ قواعد العمل والسلوك ، ضمن مجموعة من التلاميذ مما يخلق عنده الانضباط الذاتي . (محمد عبد الرحيم عدس، 1996، ص 273) .

وتقصد " **Mary Hernandez** " بوصفها للبيئة المنظمة أن يكون الانضباط نابع من التلاميذ ذاتيا أين يلتزم بالنظام سواء كان المعلم حاضرا أو لا.

7.3 . دوره في توفير المناخ النفسي العاطفي والاجتماعي:

ويقصد بهذا الدور توفير الجو الصفي الذي يتسم بالمودة والتراحم والوئام، وهو من المهمات التي لا يمكن إغفالها للمعلم، ويمكن ملاحظة هذا المناخ النفسي في العلاقات السائدة في الصف. (نادر فهمي الزبيد، وآخرون، 1999، ص 179، ص 180).

ولتوفير هذا المناخ على المعلم أن يسعى إلى تنمية الانتماء الاجتماعي لدى التلاميذ، لأن إحساسه بأنه عضو في مجموعة تزيده دافعية للتعلم، إضافة إلى هذا تصنيف التلاميذ إلى مجموعات متجانسة حيناً، وغير متجانسة حيناً آخر، يزيد من إمكانية توفير المناخ العاطفي والاجتماعي في الصف. (محمد حسين العجمي، 2000، ص 226) .

وهناك مجموعة من الممارسات التي تساعد المعلم في تنظيم البيئة النفسية والاجتماعية داخل غرفة الصف نذكر منها:

- ❖ تشجيع التلاميذ على القيام بالنشاطات الجماعية.
- ❖ تنمية الحس بالجماعة عن طريق خلق جو من التعاون والألفة.

- ❖ غياب مظاهر العنف في العلاقة بين المعلم والتلاميذ .
- ❖ إدراك المعلم خصائص تلاميذه ومعرفة مشكلاتهم عن قرب .
- ❖ تقبل أفكار تلاميذه وآرائهم وتعزيز السلوك الايجابي لديهم .
- تشجيع التلاميذ على تحمل المسؤولية في إدارة شؤون الصف .
- (محمد حسين العجمي، 2000، ص226).

وحتى يقوم المعلم بهذا الدور عليه أن يتمتع بالصبر وكذلك العمل على تنظيم بيئة فيزيقية مساعدة له لأداء هذا الدور كالاتمام بحجرة الدراسة من تزيين أو اعتماد طريقة جلوس معينة للتلاميذ ونظافة الحجرة .

4- التفاعل في البيئة الصفية: تعريف التفاعل الصفّي :

1.4 . تعريف التفاعل الصفّي :

هو التأثيرات المتبادلة أو المشتركة، خاصة منها ما هو اجتماعي وعاطفي بين المعلم والتلاميذ. (احمد إسماعيل حجي، 1998، ص 133).

وبذلك يظهر أن التفاعل عملية إنسانية يتصف بها التلاميذ الذين يجتمعون في ظروف رسمية (الصف) بهدف التواصل وتبادل الأفكار فيما بينهم كتلاميذ وبينهم معلمهم، وبهذا يظهر أن ميلهم إلى التفاعل حالة إنسانية بهدف إشاعة جو من الأمن والايجابية والعلاقات السليمة، ويعد التفاعل الصفّي إجراء ايجابي وتحت عليه الاتجاهات التربوية نظرا لأنه:

- ❖ يتيح الفرصة أمام التلاميذ للمشاركة في الموقف التعليمي .
- ❖ يحترم إنسانية المتعلم، وحيويته ونشاطه.
- ❖ يحول الصف إلى بيئة ديمقراطية متسامحة ومشجعة على التعلم.
- ❖ يمارس الطلبة فيه فرديتهم وتميزهم وأسلوبهم المستقل.
- ❖ يزيد من الإنسانية ويقلل الآلية وسيطرة العمل.
- ❖ يساعده على تطوير فهم ايجابي لذاته وشخصيته. (يوسف قطامي، وآخرون، 2000، ص 821).

وبهذا نخلص إلى أن التفاعل الصفّي هو كل ما يحدث من أقوال وأفعال وحركات وإيماءات وإيحاءات في الصف وتكون متبادلة بين المعلم والتلاميذ وبين التلاميذ أنفسهم ، تجعل الموقف التعليمي مناسباً وتسوده الديمقراطية.

4- أنماط التفاعل الصفي:

هناك أربع أنماط لتفاعل الصفي:

1-4- النمط الأول: اتصال وحيد الاتجاه.

2-4- النمط الثاني: اتصال ثنائي الاتجاه.

3-4- النمط الثالث: اتصال ثلاثي الاتجاه.

4-4- النمط الرابع: اتصال متعدد الاتجاهات.

النمط الأول: اتصال وحيد الاتجاه: حيث يكون التفاعل السائد في اتجاه واحد أين يكون المعلم هو المرسل الرئيسي، ومن مظاهر هذا النمط أن المعلم يرسل ما يريد أن يبلغه للتلاميذ دون رغبة منه في أن يبادروا بالمشاركة. وهو كذلك لا يتوقع منهم ذلك إلا أن هذا النمط يترتب عنه انعكاسات سلبية منها ضعف فاعلية التدريس وسلبية التلاميذ فهم متلقون فقط نظرا لغياب الدافعية وروح المبادرة. (محمود حسان سعد، 2000، ص263، ص264).

النمط الثاني: اتصال ثنائي الاتجاه: في هذا النمط يكون التفاعل بين المعلم والمتعلم، ويسعى المعلم إلى معرفة ردود أفعال التلاميذ اتجاهه واتجاه المادة التعليمية، وهنا يستعمل المعلم الأسئلة لمعرفة مدى استفادتهم مما ينقل لهم ومن سلبيات هذا النمط أنه لا يوجد تفاعل بين التلاميذ بعضهم بعض ويبقى المعلم هو محور التفاعل وما يحدث من تغذية راجعة يكون بمبادرته. (محمود حسان سعد، 2000، ص264).

النمط الثالث: اتصال ثلاثي الاتجاه: في هذا يسمح المعلم للتلاميذ بالاتصال فيما بينهم وذلك بالتعلم من بعضهم عن طريق التعرف على مصادرات بعضهم وما يمتلكون من معارف ومعلومات وتبادلها فيما بينهم وما يميز هذا النمط أن المعلم ليس هو فقط مصدر المعلومات من خلال تنوع مصادر التعليم والتعلم. (محمود حسان سعد، 2000، ص264، ص265).

النمط الرابع: اتصال متعدد الاتجاهات:

في هذا النمط تتعدد قنوات الاتصال في الغرفة الصفية، وتكون فرص الاتصال بين المعلم وتلاميذه وفيما بينهم بشكل أكثر وضوحا عما هو في النمط الثالث، زيادة على تبادل المعارف والخبرات بين التلاميذ فإن المعلم في هذا النمط يتيح للتلاميذ فرص التحدث مع بعضهم والتعبير عن

آرائهم، ويبقى المعلم هو الضابط الأول، حتى لا ينعكس هذا التفاعل سلبيًا على الصحة النفسية والعقلية للمتعلم، وتصبح غرفة الصف في حالة فوضى. (محمود حسان سعد، 2000، ص 265).

4-5- أساليب التفاعل الصفّي:

يعتمد التفاعل الصفّي على أسلوبين من الاتصال قد يستخدم المعلم أحدهما أو معًا، والملاحظ غالبًا استخدام الأسلوبين معًا:

4-5-1- الاتصال اللفظي:

يعتمد اعتمادًا كبيرًا على امتلاك المعلم المهارات اللغوية التي تعتبر مهارات التحدث من أهمها، لأن التواصل اللفظي بين المعلم والتلاميذ يوفر قدرًا كبيرًا من الروابط الاجتماعية التي تربط أطراف الحياة الصفّية معًا. (جابر عبد الحميد جابر، 1999، ص 194).

وحتى تتحقق أهداف الاتصال من خلال الأسلوب اللفظي على المعلم أن يراعي ما يلي:

- ❖ إشاعة جو تسوده المودة والفهم لجميع ما يجري من تفاعلات في أثناء التدريس.
- ❖ القدرة على إثارة الاهتمام والتساؤلات وتشجيع التفكير الناقد.
- ❖ مراعاة انسجام ما يطرحه المعلم من أفكار مع مستويات التلاميذ.
- ❖ التنويع في نبرة الصوت تفاديًا للملل وتشتت الانتباه.

4-5-2- الاتصال غير اللفظي:

هذا الاتصال قد يكون عفويًا وقد يكون مقصودًا، ويقصد بالاتصال غير اللفظي كافة المعاني والرسائل التي يتم نقلها دون استخدام الألفاظ، وتأخذ شكل الإيماءات والحركات وتعد جزءًا مهمًا من رسالة المعلم إلى التلاميذ ولهذا على المعلم مراقبة أشكال الاتصال غير اللفظي التي تصدر عنه، التي قد تعيق عملية التفاعل وتؤدي إلى انقطاع التواصل بينه وبين تلاميذه. (محمود حسان سعد، 2000، ص 266، ص 267).

5- علاقة المعلم بالمحيط (التربوي، المجتمع):

5-1- علاقته بالتلاميذ:

- ❖ يجب أن تقوم على الأبوة الحانية من جانب المعلم نحو تلاميذه ومراعاة العدل في التعامل وان تكون تعاملاته أخلاقية يجد فيها تلاميذه القدوة.
- ❖ بناء علاقات إنسانية طيبة مع التلاميذ ومساعدتهم على النحو الكامل، ومد يد العون لهم وإرشادهم وتوجيه النصائح لهم عند مواجهة أية مشاكل.

- ❖ تقبل مشاعر التلاميذ وتشجيعهم على الحوار والتعبير على الرأي والإجابة عن استفساراتهم.
- ❖ تعليم التلاميذ المهارات الحياتية عن طريق الندوات واللقاءات المتواصلة بين المعلم والتلميذ.
- ❖ تجسيد القيم والمبادئ الإنسانية في نفوس التلاميذ لتمكينهم من التفاعل مع بعضهم البعض.
- ❖ مراعاة الظروف الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والسياسية التي يعيشها التلاميذ. (زكي إبراهيم المنوفي، 1998، ص 69).

5-2- علاقته مع زملائه المعلمين والإداريين وغيرهم من العاملين بالمؤسسة:

- ❖ التفاعل مع زملائه المعلمين في مناقشة القضايا المهنية من اجل المصلحة العامة.
- ❖ التعاطف مع زملائه ومشاركتهم أفراحهم ومواساتهم في أحزانهم.
- ❖ الاتسام بروح الجماعة والتنافس من اجل مصلحة العمل وتحقيق أهداف المؤسسة التي ينتمي إليها.
- ❖ احترام آراء الآخرين وتقبل الاختلاف في وجهات النظر بطريقة موضوعية.
- ❖ تقبل الفروق بين الأفراد والعاملين سواء كانت اجتماعية، اقتصادية أو ثقافية أو عرقية.
- ❖ احترام المسؤولين والرؤساء وولاة الأمور والتعاون معهم من أجل تحقيق الأهداف الخاصة بالمؤسسة.
- ❖ التصرف وفق مقتضى ضوابط وقوانين النظام العام للمؤسسة التربوية.

5-3- علاقته بالمجتمع المحلي والعالمية:

- ❖ التفاعل الثقافي والفكري مع المجتمع الخارجي بالمشاركة بالندوات والمؤتمرات والأعمال الفكرية والعلمية.
- ❖ الاهتمام بتأسيس علاقات طيبة مع أولياء أمور الطلبة.
- ❖ التعرف على المجتمع الخارجي والقيام بالرحلات للأماكن السياحية وكذلك زيارة بيوت المسنين والعجزة والمستشفيات وبيوت الأيتام.
- ❖ الاتصال بالمجتمع المحلي اتصالاً فاعلاً وهادف عن طريق المشاركة في الاحتفالات والمناسبات العامة والرسمية. (إبراهيم حامد الأسطل، يوسف الخالدي، 2005، ص 90، ص 91).

6- مشاكل المعلم:

- نظراً لأهمية المعلم وتعدد أدواره وثقل المسؤولية تجعله يعاني بعض المشكلات التي تعوقه عن أداء مهامه بشكل جيد منها:

❖ ارتفاع كثافة الفصل الدراسي إذ أن هناك ما يزيد عن 40 تلميذ في الصف بالمدارس الابتدائية.

❖ طبيعة المقررات في المدرسة الابتدائية وما جاء في الكتب الدراسية المرتبطة بها مليئة بالمعلومات والمعارف المطلوب من المعلم إلقاؤها، ومن التلميذ حفظها.

❖ قصر العام الدراسي لأن فترة الدراسة الحقيقية لا تتعدى أربعة أشهر دراسية وهذا يجعل المعلم يسرع في عرض المقررات الدراسية وإنهاءها قبل نهاية العام الدراسي.

❖ انخفاض مستوى إعداد المعلم، فمعلم المدرسة الابتدائية قد تربى بدوره على تعليم تلقيني في حياته الدراسية. (علي راشد، 1999، ص53).

❖ تدني الروح المعنوية نظرا لعدة عوامل:

✓ نوع الإدارة المدرسية التي تحد من حرية المعلم في الصف.

✓ عدم وضوح الأهداف التربوية.

✓ عدم تعزيز أداء المعلم.

✓ عدم توفير الدخل المادي الذي يفي باحتياجات المعلم وصعوبة فرص الترقى.

تقوم أداء المعلم في أغلب الأحوال يتم من خلال المستوى المعرفي لتلاميذه. (محمود منسي، دس، ص 374).

7- الاجهاد النفسي لدى المعلم:

تعد مهنة التعليم من المهن التي تتضمن قدر كبير من المشقة والضغط، فكثيرا ما يواجه المعلم في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرض خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والإحباط، مما يؤدي إلى دعم الانسجام واختلال الصحة النفسية، وينعكس بدوره على مستويات أدائه المهني، ومن ثم القدرة على تحقيق الأهداف، وقد تأتي معظم الضغوط والتوترات من مصادر مرتبطة ببيئة العمل وطبيعتها المادية والبشرية والتنظيمية.

و من بين المعاناة النفسية التي يتعرض لها المعلمون الإجهاد النفسي المترتب عن العمل و الذي يعتبر من أهم سمات العصر الراهن حيث يعرف تطور وتغير سريع في جميع مجالات ونواحي الحياة، اذ أصبح يشكل جزءا من حياة الفرد نظرا لكثرة التحديات التي يوجهها خاصة في البيئة العملية والتي تتطلب من العاملين فيها التفاعل المباشر مع زملاء العمل وبيئته الخاصة مثل مؤسسة التعليم الابتدائي

التي تعتبر واحدة من أهم المنظمات في المجتمع وفتحة المعلمين فيها يشكلون أحد أهم أدوات النهوض بها وتقدمها ، ولعل تفاعلهم المستمر مع البحث عن المعرفة لامتلاك مهارات نظرية وعملية عميقة الصلة بعملية التدريس (منهجاً مادة ، طريقة)، وكذا تفاعلهم مع إدارة الصف والإشراف على التلاميذ من شأنها أن تخلق نوعاً من الإجهاد النفسي، الذي بدوره عرفه (جرينبيرج 1984) بأنه رد فعل فسيولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ، ويعرفه (ميلز، 1982) هو رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات الواقعة عليه . (القحطاني، 2001، ص:71)

وتشير الدراسات بأن الإجهاد النفسي المترتب عن مهنة التدريس الذي يوجهه المعلم قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر على النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية للمعلم والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه، وبشكل خاص على دافعية الإنجاز التي يعرفها، حيث يشير السعادات (2005) بأن علماء النفس أقرروا أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في مهنة التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر يشتغل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى.

و يذكر كل من ماسلاش وجاكسون (1981) أنه وكنتيجة لظروف العمل فإن كثيراً من المعلمين في مختلف مراحل التعليم يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم و تلامذتهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كان عليه فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب، القلق، قلة الحيلة، الانزعاج، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأفراد يوصفون بأنهم يعانون من الإجهاد النفسي في العمل.
(Maslach and Jackson, 1981: 99-113)

وأظهرت الدراسة التي أجراها كل من Fontana و Abouseri أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك الإجهاد في مهنة التدريس في أعلى مستوياتها و أخطرها.
(Abouserie Fontana& , 1993: 270 - 261)

كما أثبتت دراسة محمد الدسوقي الشافعي (1998) أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد على الأقل يعاني إجهاداً حاداً، وأن بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني إجهاداً حاداً، ويذكر موفق الكبيسي (2003) أن من نتائج الإجهاد المهني خلق حالة من عدم التوازن بين

الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة، وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى. (موفق الكبيسي، 2003، ص107).

ويعد نموذج "برات" من نماذج التي تفسر مشاكل متعلقة بالمعلم 1978: لقد استعرق "برات" في هذا النموذج المواقف المسببة للاجتهاد التي تواجه المعلم، وقد حددها في ثلاثة مصادر رئيسية:

أولاً: المواقف داخل البيئة المدرسية: وهي عبارة عن تلك الاحداث التي تقع خارج اطار العمل محدثة اثر على أداء المعلم في عمله وكفاءته وعطائه وتشمل اعمار التلاميذ، مستويات الاسرة الاقتصادية والاجتماعية واعمار المعلمين وجنسياتهم... الخ.

ثانياً: الموقف داخل البيئة المدرسية: وهي عبارة عن تلك الاحداث التي تقع داخل حدود المدرسة والعمل وتشمل علاقة الزملاء في المدرسة، خصائص الطلبة، مثل العدوانية والنشاط الزائد وعدم التعاون، مشكلات النظام وضبط المدرسي والفصل الدراسي، مشكلات ترتبط بالإدارة.

ثالثاً: المواقف الذاتية للمعلم: وتشمل سمات وقدرات وإمكانات واتجاهات المعلم ورضاه عن المهنة ومستوى الدافعية والانجاز... الخ.

ويعتبر هذا النموذج هاما حيث يحدد أسباب الاجتهاد التي يواجهها المعلم من ابعادها مختلفة دون اغفال جانب فيها ويركز على جانب مهني للمعلم. (بوجان، 2016:89)

خلاصة:

من خلال عرضنا للجانب النظري للمعلم تم التعرف على أهم الجوانب المحيطة بمفهوم المعلم من خلال ما جاء في المبحث، حيث قمنا بتعريف المعلم وأهم خصائصه وأدواره...، والتي من الصعب توفرها في جميع المعلمين وهذا راجع إلى الفروق الفردية. وبالرغم من ذلك لا يجب أن نقف أمام هذه الفروق الفردية حائرين بل يجب تطور هذه الأخير حتى تتكيف مع متطلبات العصر في التعليم، وعليه فإن القائمين على المنظومة التربوية أن يحاولوا إعداد وتكوين هذه الشخصية (المعلم) وهذا وفق الأهداف المسطرة من قبل، ومحاولة استغلال هذه الخصائص الفردية .

الجانب التطيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية الدراسة

تمهيد.

- 1- المنهج المستعمل في الدراسة.
- 2- العينة الاستطلاعية.
- 3- حدود الدراسة.
- 4- مجتمع الدراسة.
- 5- عينة الدراسة.
- 6- أدوات الدراسة.
- 7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- 8- الأساليب الإحصائية.
- 9- خطوات تطبيق أدوات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعد التعرض إلى الجانب النظري والتفصيل فيه، سنتطرق الآن إلى الجانب الميداني الذي يحوي صدق نتائج الدراسة وقيمتها العلمية، وإتباع إجراءات منهجية علمية منظمة مضبوطة ابتداء من توظيف المنهج المناسب، وسلامة اختيار العينة الممثلة للمجتمع الأصلي وملائمة الطرق أو الأساليب الإحصائية التي يستدل بها للإجابة على تساؤلات الدراسة. وهذا ما حاولنا إتباعه من خلال حرصنا على بناء إجراءات منهجية منظمة سيتم عرضها من خلال هذا الفصل.

1- المنهج المستعمل في الدراسة:

تختلف مناهج البحث العلمي باختلاف موضوع الدراسة، ولكل منهج يتبعه الباحث جملة من الخصائص، ومهما تنوع المنهج فهو يقصد به الطريقة التي يتابعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع الدراسة، فالمنهج الوصفي أكثر ملاءمة لطبيعة هذه الدراسة حيث يهتم باستقصاء ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصر أو بين ظواهر أخرى، فهو منهج يحلل ويفسر ويقارن ويقيم بقصد الوصول إلى تقييم ذا معنى.

(الغزوي، 2008، ص9)

وقد ارتئينا إتباع هذا المنهج في دراستنا وذلك لعدة أسباب تتمثل في معرفة مستوى الاجتهاد النفسي عند معلمي الابتدائي ومعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة (النوع والخبرة).

2-- العينة استطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية "الخطوة الأولى التي تسبق الاستقرار النهائي على خطة الدراسة، ويفضل القيام بهذه الدراسة الإستطلاعية على عدد محدود من الأفراد" (رجاء أبو علام، 2004، ص87). فهي تعد من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل التطرق للدراسة الأساسية لأي بحث علمي، ويلجأ إليها للكشف عن الجو العام داخل مجتمع البحث، وتعتبر مرحلة تجريبية بقصد اختبار مدى صدق وثبات الأدوات المستخدمة في البحث وصلاحيته لقياس ما وضعت من أجل قياسه.

في دراستنا الحالية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من معلمي مقاطعة الثنية ولاية غرداية طبقت فيها استبانة الاجتهاد النفسي على عينة استطلاعية مكونة من (20) معلم ومعلمة تم اختيارهم بشكل عشوائي، وذلك لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة.

3- حدود الدراسة:

2-1- الحدود المكانية:

لقد تمت الدراسة الحالية بابتدائيات الثلاثة لمقاطعة الثنية بولاية غرداية.

2-2- الحدود الزمانية:

تمت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2019/2018 وذلك ابتداء من شهر ديسمبر 2018م الى غاية شهر مارس 2019م.

4- مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة الحالية من جميع معلمي مقاطعة الثنية ولاية غرداية من 3 ابتدائيات البالغ عددهم 62 معلم ومعلمة لموسم الدراسي (2019 / 2018).

5- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة فكان عدد عينة الدراسة (62) معلم ومعلمة، ومثلت هذه العينة مسح لمجتمع الدراسة كاملا، حيث تُعرف العينة العشوائية بأنها عينة مختارة بدون ترتيب أو نظام مقصود فكل أفراد المجتمع الذي اخترنا منه كان لهم فرص متساوية في الاختيار ولم يكن هناك تمييز عند الاختيار. (عباس محمد عوض، 1999، ص 88).

5-1- وصف العينة:

جدول رقم (02) يوضح وصف العينة الأساسية حسب متغير الجنس:

النسبة المئوية	العدد	الجنس
28%	17	الذكور
72%	45	الاناث
100%	62	المجموع

يوضح الجدول رقم (02) وصف العينة الأساسية حسب متغير الجنس فكان عدد الذكور (17) معلم بنسبة (28%)، أما عدد المعلمات فبلغ (45) معلمة بنسبة (72%).

جدول رقم (03) يوضح وصف العينة الأساسية حسب متغير الخبرة.

النسبة المئوية	العدد	الخبرة
78%	48	من سنة الى 14 سنة
22%	18	من 15 سنة الى 39 سنة
100%	62	المجموع

يوضح الجدول رقم (03) وصف العينة حسب متغير الخبرة الذي ينقسم الى مستويين وهي كآلاتي: المستوى الأول من سنة الى 14 سنة بلغ عددهم (48) معلم ومعلمة بنسبة (78 %) و المستوى الثاني من 15 سنة الى 39 بتعداد قدره (14) معلم ومعلمة بنسبة (22%).

6- أدوات الدراسة:

بناء على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، ارتأينا أن الاداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة هي المقياس، وعليه فقد تبنت استبيان لقياس متغير الدراسة، وهو: مقياس الإجهاد النفسي.

6-1- مقياس التعريف بالمقياس:

مقياس الإجهاد النفسي والذي أعدته الطالبة " فتيحة بن زروال " (2001) في دراستها لنيل شهادة الماجستير والتي تدور حول " مصادر ومستويات الإجهاد النفسي لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه، والتي طبقت على أساتذة جامعة باتنة سنة 2001، والغرض منها معرفة درجة إجهاد المعلمين وتشمل على (42) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي:

البعد الأول: الأعراض السيكوسوماتية: ويضم سبعة عشرة عبارة (17) تدور حول الأعراض الخاصة بالجهاز الهضمي، والجهاز المناعي، والجهاز التنفسي، الجهاز العضلي، والجهاز الدوري، والجهاز التناسلي، بالإضافة إلى الأجهزة الأخرى ويضم العبارات التالية: 13 . 14 . 22 . 24 . 26 . 27 . 28 . 29 . 30 . 31 . 32 . 34 . 35 . 37 . 39 . 40 . 41 .

البعد الثاني: الأعراض النفسية: ويضم ست عشرة (16) عبارة تدور حول أعراض متجهة نحو الذات كالاكتئاب والشعور بالاضطهاد وأعراض متجهة نحو خارج الذات كالميول العدوانية، ويضم العبارات التالية: 2 . 3 . 4 . 6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 12 . 15 . 16 . 20 . 25 . 33 . 36 . 38 .

البعد الثالث: تضم ستة (6) عبارات تدور حول السلوكيات، ويضم العبارات التالية: 3 . 18 . 19 . 21 . 23 . 42 .

البعد الرابع: الأعراض المعرفية: وتشمل ثلاث (3) عبارات، تدور حول النسيان، وصعوبة التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، ويضم العبارات التالية: 5 . 11 . 17 .

ولقد أعطيت لها القيم التالية على التوالي (4 . 3 . 2 . 1) / (بدرجة كبيرة . بدرجة متوسطة . بدرجة قليلة . لا أعاني). (فتيحة بن زروال، 2001، ص 179).

6-1- صدق وثبات مقياس مستوى الإجهاد النفسي:

تم حساب معامل ثبات الأداة ككل بطريقة التجزئة النصفية باستعمال معامل " بيرسون " والذي يبين مدى تماسك وارتباط بين نصفي الأداة، أي الارتباط بين الإجابات على البنود الفردية والبنود الزوجية، وكان معامل ثبات المقياس (0.93)، ثم صحح الطول بمعادلة " سبرمان براون"، حيث وجد معامل ثباته (0.96)، وهي أكبر من (ر=0.232) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر كذلك من (ر=0.303) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات قوي ودال.

الصدق: وقد تم حساب صدق الأداة باستخدام " الصدق التمييزي " وذلك للتأكد من قدرة المقياس على التمييز ، ويتم حساب الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية حيث تأخذ 33% من درجات الاختبار أعلى التوزيع و 33% من درجات الاختبار أدنى التوزيع ثم حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين ، و بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة ، ثم حساب قيمة " ت " لاختبار دلالة الفرق بينهما، وعليه توجد فروق دالة إحصائية لصالح ذوي الدرجات العليا بمتوسط قدره (102.59) وبانحراف معياري (11.51) ، في حين بلغ متوسط الدرجات الدنيا (57.86) وبانحراف معياري (5.33) .

كما يمكن حساب صدق الأداة بمعامل " الصدق الذاتي " الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات فكان الصدق الذاتي يساوي (0.96)، ويتضح أن أداة الدراسة تتمتع بصدق عالي وقوي، فهي مناسبة لأغراض الدراسة.

7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

7-1- الصدق:

لحساب صدق وثبات المقياسين قمت بتطبيقهم على عينة استطلاعية تكونت من (20) معلم ومعلمة وكانت النتائج كما يلي:
-صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (03) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإجهاد النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	" ت " المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال عند 0.01	8	7.558	2,38747	133,2000	05	الفئة العليا
			15,55635	80,0000	05	الفئة الدنيا

يتضح من الجدول رقم (03) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وأن قيمة " ت " المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يدل على صدق الأداة وأنها صالحة للتطبيق.

-**الصدق الذاتي:** ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر ب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب (0.952) والذي يساوي ناتجه (0.983).

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليه فيما سبق.

7-2- الثبات:

قد تم تقدير الثبات من خلال ما يلي:

-**طريقة التجزئة النصفية:** وكانت نتائج ثبات مقياس الإجهاد النفسي بالتجزئة النصفية كالآتي:

الجدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس الإجهاد النفسي طريق التجزئة النصفية

مستوى الدلالة	بعد التعديل	قبل التعديل	معامل الارتباط
دال عند 0.01	0.939	0.885	الإجهاد النفسي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي 0.885 و بعد تعديلها بمعامل سبيرمان براون بلغت 0.939 و هي دالة عند 0.01 وهذا ما يجعل استبيان الإجهاد النفسي ثابت.

حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ: ولقد تم حساب الثبات وفق معادلة الفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم (03) يوضح ثبات استبيان الإجهاد النفسي بمعادلة ألفا كرونباخ

معامل الثبات ألفا كرونباخ	الاستبيان
0.952	الإجهاد النفسي

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة ألفا كرونباخ هي 0.952 هي قيمة عالية وهذا ما يدل على إن مقياس الاجهاد النفسي ثابت.

8-خطوات تطبيق أدوات الدراسة:

قمت بمرحلتين أثناء تطبيقي لأدوات الدراسة وكانت كالتالي:

8-1-المرحلة الأولى: قمت بتوزيع 20 استبياناً يخص الاجهاد النفسي على عينة استطلاعية كان اختيارها قصدياً، وقمت بجمع الاستبيانات في يوم تطبيقها بعد التأكد من الإجابة عليها بطريقة صحيحة من طرف العينة.

8-2-المرحلة الثانية: قمت بتوزيع 62 استبيان وهو العدد الإجمالي لعينة الدراسة، وطبقتها بشكل جماعي، وكان هذا التطبيق على عدة أيام في كل يوم أطلب على مجموعة من أفراد العينة المراد دراستها، وذلك بعد أخذ موافقة مدراء المؤسسات التي يدرسون فيها المعلمين عينة الدراسة، وأيضاً قبل التطبيق قمت بتحسيس المعلمين بأهمية الدراسة، وضرورة تقديم الإجابات الصحيحة وإعلامهم بأن ما يقدمونه من معلومات سيحاط بالسرية وأنه لا يستخدم إلا لأغراض علمية وبحثية فقط، وأيضاً قمت بالتأكيد على إجابة كل الأسئلة دون استثناء. والتأكيد على كتابة المعلومات الشخصية. وفي الأخير استرجعت كل الاستبيانات التي وزعتها على المعلمين والمعلمات وكانت مستوفية لشروط الدراسة، ولم أجد صعوبات في التطبيق بحكم ان العينة كانت في المتناول.

9-الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم الاعتماد على:

لحساب الصدق:

1-صدق المقارنة الطرفية.

2-الصدق الذاتي.

لحساب الثبات:

1-المقارنة الطرفية.

2-ألفا كرونباخ.

3-معامل سيرمان براون.

لحساب الفرضيات:

1-معامل ارتباط بيرسون لحساب الفرضية العامة.

2-اختبار t. test لحساب الفرضيات الجزئية.

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى أهم الخطوات المتبعة في الدراسة الميدانية و إجراءاتها، بداية بالمنهج و من ثم الدراسة الاستطلاعية، و أتبعناها بالدراسة الأساسية مع تحديد أفراد مجتمعها و ذكر خصائصهم المميزة و مبررات اختيارها، لنعرج بعد ذلك و بأكثر تفصيل للأدوات المعتمد عليها في الدراسة و تبيان خصائصها السيكمترية في بيئاتها الأصلية و حسابها في الدراسة الحالية، ثم تطرقنا بعدها إلى إجراءات التطبيق الميداني و ذلك بذكر حدود الدراسة و خطوات تطبيق أدواتها، لننتهي الفصل بتعداد الأساليب الإحصائية المستعملة لحساب الخصائص السيكمترية و حساب فرضيات الدراسة و الحصول على النتائج التي سنتم عرضها و تفسيرها و مناقشتها في الفصل الموالي .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

- 1- عرض ومناقشة الفرضية العامة.
- 2- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
- 3- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
- 4- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.
- 5- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة.

خلاصة

الاستنتاج العام.

الاقتراحات.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض لنتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها لمعرفة مدى تحقق فرضيات الدراسة.

الفرضية العامة: تنص على "يدرك أفراد العينة الإجهاد في أعلى مستوياته".

للإجابة على هذه الفرضية تم توزيع أفراد العينة كل حسب الإجهاد الذي يعاني منه، فإذا كان منخفض وضع في الفئة التي تعاني من إجهاد منخفض، وإذا كان يعاني من إجهاد متوسط وضع في الفئة التي تعاني من إجهاد متوسط، وكذلك بالنسبة الذي يعاني من إجهاد عالي يوضع في الفئة التي تعاني من إجهاد عالي، ثم تم حساب التكرارات والنسب المئوية كما هو موضح في الجدول رقم (6) الذي يوضح مستويات الإجهاد لدى أفراد العينة:

فئات الدرجات	مستوى الإجهاد	التكرار	النسبة المئوية
84←42	منخفض	29	47%
126←85	متوسط	24	38%
168←127	عالي	9	15%
المجموع		62	100%

الجدول رقم (6) يوضح التكرارات والنسب المئوية لمستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على مقياس الإجهاد النفسي.

تحليل نتائج الفرضية العامة: نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) الذي يبين توزيع أفراد العينة على مستويات الإجهاد الثلاثة، تظهر أن نسبة 47% من الأفراد لديهم مستوى إجهاد منخفضاً، بينما هناك مستوى متوسط من الإجهاد لدى نسبة 24%. أما الأفراد الذين يعانون من مستوى إجهاد عالي فهم 15%. أي أن مستوى الإجهاد لدى أفراد عينة البحث منخفض، ومنه لا تتحقق الفرضية التي تنص على المعلمين يعانون من مستوى إجهاد عال.

تفسير نتائج الفرضية العامة: يتضح لنا من خلال عرض النتائج في الجدول رقم (6) الخاص بالفرضية الأولى أنها لم تتحقق أي أنه لا توجد مستويًا عالية من الإجهاد لدى معلمي الابتدائي ويرجع ذلك لعدة أسباب نذكر منها: الوعي الذي يمتاز به المعلمين خاصة معلمي هذا الجيل أصبحوا

يعرفون ماهية الضغوطات النفسية وكيفية التعامل معها بكل سهولة، وأيضا التكوينات التي يخضعون إليها مما يسهل لهم السهولة في التعامل مع التلاميذ، ومن الأسباب أيضا نجد صغر سن حل الأساتذة وهنا السن يلعب دور كبير في عدم المعاناة من الاجهاد لأنه وبطبيعة الحال الشباب لديهم طاقات كبيرة يستخدمونها في التعليم، ومن الأسباب أيضا نجد حب المهنة الذي يمتاز به المعلمون مما يساعدهم في التخطي على الاجهاد النفسي، وأيضا العلاقات الجيدة مع التلاميذ والادارة.

تختلف هذه الفرضية مع دراسة " فتيحة بن زروال " (2001) التي وجدت إجهادا متوسط لدى أساتذة الجامعة. (فتيحة بن زروال، 2001، ص 189).

وكذلك لا تتفق مع دراسة " دواني، الكلايني، وعليان " (1988) حيث وجدوا أن الأساتذة يعانون من إجهاد بدرجة متوسطة. (فتيحة بن زروال، 2001، ص 173)

وبالتالي يمكن القول إن الفرضية العامة والتي تقول: يدرك أفراد العينة الإجهاد في أعلى مستوياته لم تتحقق.

الفرضية الجزئية الأولى: تنص على: " تترتب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة كما يلي: الأعراض سيكوسوماتية، ثم الأعراض النفسية، ثم الأعراض السلوكية، وأخيرا الأعراض المعرفية وللتأكد من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي ومتوسط المتوسطات لعبارات وأبعاد الجزء الأول من أداة جمع البيانات، مقياس مستوى الإجهاد النفسي الذي يضم (42) عبارة تصف مجموعة من أعراض سيكوسوماتية ونفسية وسلوكية ومعرفية، كما هو مبين في الجدول.

جدول رقم (7) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الاعراض	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السيكوسوماتية	17	1407	22,6935	9,64040
السلوكية	06	1165	18,7903	4,83206
المعرفية	03	675	10,5968	1,55194
النفسية	16	2539	40,9516	14,75863

جدول رقم (7) يوضح عدد الفقرات والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والدرجة الكلية للبعد لأفراد العينة على أبعاد مقياس الإجهاد النفسي.

تحليل الفرضية الجزئية الأولى:

يتضح من الجدول رقم (7) أن أكثر أعراض الإجهاد النفسي التي تظهر عند أفراد العينة مرتبة على النحو التالي على أساس متوسط الحسابي:

-أعراض النفسية: حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي قدره 40,9516 بانحراف معياري قدره 14,75863 وبدرجة كلية قدرها 2539

-أعراض سيكوسوماتية: حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي قدره 22,6935 بانحراف معياري قدره 9,64040 وبدرجة كلية قدرها 1407.

-أعراض سلوكية: حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي قدره 18,7903 بانحراف معياري قدره 4,83206 وبدرجة كلية قدرها 1165.

-أعراض معرفية: حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي قدره 10,5968 بانحراف معياري قدره 1,55194 وبدرجة كلية قدرها 675.

ومنه يتضح من نتائج الفرضية الجزئية الأولى أن ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على الشكل التالي: أعراض نفسية، ثم الأعراض سيكوسوماتية، ثم أعراض سلوكية، وأخيراً أعراض معرفية.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نلاحظ من خلال العينة ان كثرت ظهور بعض الأعراض النفسية مثل القلق والتوتر والتغير في المزاج يرجع لعدة اسباب نذكر منها الإحباطات التي يتلقاها الأساتذة جراء النتائج الكارثية للتلاميذ في بعض الأحيان، والتي تأتي عكس المجهود المقدم من طرف الأساتذة، ويعود السبب أيضا الى البرنامج الدراسي المكتظ والعدد الكبير للتلاميذ في القسم الواحد أين يجد المعلم صعوبة في التعامل معهم مما يسبب له بعض الاعراض النفسية، اما بالنسبة للأعراض السيكوسوماتية فنجد الأكثر انتشارا هي صداع الرأس و آلام البطن وذلك بسبب الأعراض النفسية السالف ذكرها.

وتعزى هذه الفرضية الى دراسة " فتيحة بن زروال " (2001)، حيث توصلت في ترتيبها إلى: الأعراض نفسية، ثم الأعراض السيكوسوماتية، ثم الأعراض السلوكية، والأعراض المعرفية. (فتيحة بن زروال، 2001، ص 209)

وتختلف هذه الفرضية مع دراسة بوجمان نادية (2016) مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة

والتي كانت نتیجتها: الأعراض سيكوسوماتية، ثم الأعراض النفسية، ثم الأعراض السلوكية، وأخيراً الأعراض المعرفية. (نادية، بوجان، 2016، ص69).

3.1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

● تنص الفرضية الجزئية الثانية على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير النوع".

وللتأكد من هذه الفرضية تم حساب اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين النوعين على مقياس الإجهاد النفسي ككل كما هو موضح في الجدول رقم (8):

الجدول (8) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	درجة الحرية	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.702	0.05	-0.370	60	-2.881	25.481	90.941	17	الذكور
					28.004	93.822	45	الاناث

تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يشير الجدول رقم (8) إلى أن عدد المعلمين الذكور هم (17) معلم والمتوسط الحسابي هو (90.941) والانحراف المعياري الذي يقدر بـ (25.481) أما فيما يخص عدد المعلمات هم (45) معلمة والمتوسط الحسابي يساوي (93.822) والانحراف المعياري يقدر بـ (28.04) حيث أن الفروق بين المتوسطات يساوي (-2.881) وقدرت "ت" المحسوبة بـ (-0.370) عند درجة الحرية (60)، وبما أن sig تساوي (0.61) وهي أكبر من (0.05) فهذا يعني أنه لا يوجد ارتباط دال إحصائي ومنه الفرضية الجزئية الثانية غير محققة، ومنه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير النوع.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يتضح لنا من خلال عرض النتائج في الجدول رقم (8) الخاص بالفرضية الجزئية الثانية أنها لم تتحقق أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي عند المعلمين والمعلمات حسب متغير النوع وهذا يعني أن الإجهاد النفسي لا ترتبط بالنوع وذلك لعدة أسباب مثل: الظروف المعيشية أصبحت تتشابه لكلا النوعين، وحتى المسؤوليات

أصبحت متساوية بينهم لذلك لا نجد فرق في مستويات الإجهاد، بالإضافة الى التنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها كلا النوعين فهي تتشابه لحد ما، وأيضا توفر بعض البرامج الارشادية والبرامج المخصصة للصحة النفسية، وانتشار التوعية النفسية في المجتمع بشكل كبير بالنسبة لوقت سابق . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " سنجر " (1986) حيث لم يجد علاقة بين متغير النوع ومستويات الإجهاد. (فتيحة بن زروال، 2001، ص173).

ومن جهة أخرى لا تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة " فتيحة بن زروال " (2001) حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإجهاد النفسي وذلك لصالح الذكور.

ولا تتفق كذلك مع دراسة " دواني، الكلاي، وعليان " (1988)، حيث دلت على وجود فروق مهمة تعزى لمتغير النوع، بحيث تبين أن الأستاذات قد أظهرن درجة أعلى من الأساتذة في الإجهاد. (فتيحة بن زروال، 2001، ص174).

الفرضية الجزئية الثالثة: تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

الجدول (09) يوضح نتائج اختبار t_test :

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	درجة الحرية	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.745	0.05	-	60	-	26.59	89.75	48	من سنة إلى 14 سنة
				14.53	7	0	14	من 15 سنة إلى 39 سنة
		1.794		5	26.97	104.2	14	
					4	85		

تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يشير الجدول رقم (09) إلى أن عدد المعلمين لديهم سنوات الخبرة من سنة إلى 14 سنة هم (48) معلم ومعلمة والمتوسط الحسابي يشير الى هو (89.750) و الانحراف المعياري الذي يقدر بـ (26.597) أما فيما يخص عدد المعلمين الذين لديهم خبرة من

15 سنة إلى 39 سنة هم (14) معلم ومعلمة و المتوسط الحسابي يساوي (104.285) و الانحراف المعياري يقدر بـ (26.974) حيث أن الفروق بين المتوسطات يساوي (-14.535) و قدرت "ت" المحسوبة بـ (-1.794) عند درجة الحرية (60)، وبما أن sig تساوي (0.547) وهي أكبر من (0.05) فهذا يعني أنه لا يوجد ارتباط دال احصائيا و منه الفرضية الجزئية الثالثة غير محققة، ومنه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية، أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يتضح لنا من خلال عرض النتائج في الجدول رقم (09) الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة أنها لم تتحقق أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي عند الأساتذة حسب متغير الخبرة وهذا يعني أن الاجهاد النفسي لا يرتبط بسنوات الخبرة وذلك لعدة أسباب مثل: أن كل المعلمين يعرفوا كيف يتعاملوا مع الضغوطات الملقاة عليهم أثناء ابصاهم لرسالة التعليم، وايضا المعلمين الجدد يستفيدون من خبرات المعلمين القدماء في التعامل مع الضغوطات المهنية وكيفية التعامل معها ، بالإضافة الى تعرض المعلمين في بداية عملهم في تعليم لبعض الدورات والتربصات والبرامج لمساعدتهم وتطوير وتنمية امكانياتهم في مجال التعليم، خاصة التربصات ذات الطابع النفسي.

وتعزى هذه النتيجة الى دراسة بوجمان نادية (2016) مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة والتي كانت نتيحتها أنه لا توجد فروق فردية. (نادية، بوجمان، 2016، ص72).

و لا تتفق هذه النتيجة مع دراسة " دوين، الكلايني، وعليان " (1988)، حيث دلت على وجود فروق جوهرية تعزى لمتغير الخبرة، ولا تتفق كذلك مع دراسة " سنجر " (1986)، حيث وجد الأستاذة الأقل خبرة كانوا الأكثر حماسا، تلاهم الأستاذة بخبرة (1 . 6) سنوات ثم الأستاذة بخبرة (7 . 12) سنة الذين كانوا أقل الفئات حماسا . (فتيحة بن زروال، 2001، ص171).

بالإضافة إلى ما توصلت إليه دراسة " فتيحة بن زروال " (2001) حيث توصلت إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح الفئات الأكثر خبرة. (فتيحة بن زروال، 2001، 194).

استنتاج عام:

بعد التطرق نظريا لموضوع الاجهاد النفسي لدى معلمي ابتدائيات مقاطعة الشنية ولاية غرداية، تم التطرق إلى الجانب التطبيقي وذلك بتطبيق استبيان الاجهاد النفسي ل "فتيحة بن زروال" (2001) على عينة قوامها (62) معلم ومعلمة، بإتباع المنهج الوصفي وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- يدرك المعلمون مستوى منخفض من الإجهاد النفسي.
- ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على الشكل التالي: أعراض نفسية، ثم الأعراض سيكوسوماتية، ثم أعراض سلوكية، وأخيرا أعراض معرفية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير النوع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير الخبرة.
- بالتالي لم تتحقق كل فرضيات الدراسة الخاصة بالفروق وتم نفيها وذلك من خلال استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس الفروق بين ا ولم تتحقق الفرضية العامة الخاصة بمستويات الاجهاد النفسي.

المقترحات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، نقترح ما يلي:

- 1-إعادة النظر في تقسيم ساعات العمل بين المعلمين، واعادة النظر في البرنامج الدراسي، وعدد التلاميذ في القسم الواحد لكي لا يقع العبء على بعضهم.
- 2-إقامة بعض ملتقيات، خاصة النفسية، وتزويد المعلمين ببرامج نفسية وذلك لاستفادة منها.
- 4-اجراء بعض التربصات بين الفينة والأخرى للاستفادة منها في تطوير أدائهم الوظيفي.
- 5-النظر في مشاكل الاجتماعية للأساتذة ومساعدتهم على تخطيطها وذلك بعدة طرق منها توفير المسكن ورفع الأجور.
- 6-إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينة أخرى
- إجراء دراسات مماثلة وربطها مع متغيرات أخرى على نفس العينة.

المراجع

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 1- أحمد إسماعيل، حجي (1998): الإدارة التعليمية والإدارة المدرسية، دار الفكر العربي، د. البلد، دط.
- 2- أحمد محمد عوض، بني أحمد (2007): الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، 4 ط1.
- 3- العزاوي رحيم، يونس (2008): مقدمة في منهج البحث العلمي، عمان، دار دجلى، ط1
- 4- جابر عبد الحميد، جابر (1999): إستراتيجيات التدريس والتعلم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ط1.
- 5- جابر عبد الحميد، جابر (2000): مدرس القرن الحادي و العشرين الفعال، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1.
- 6- جمال الدين محمد، مرسي، ثابت عبد الرحمان، إدريس (1989): السلوك التنظيمي نظريات ونماذج وتطبيق عملي لإدارة السلوك في المنظمة، الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، دون طبعة.
- 7- جمعة سيد، يوسف (2001): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، دارغريب، القاهرة، مصر، د ط.
- 8- حسن، بوساحة، (د س): دليل مدير المدرسة الابتدائية، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، د ط.
- 9- حسين، زيدان (1994): السلامة والصحة المهنية، دار الفكر، عمان، الأردن، ط1.
- 10- حمدي، ياسين، وآخرون (1999): علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظري والتطبيق، دار الكتاب الحديث، الكويت، ط1.
- 11- راوية، حسن (2003): السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، د ط .
- 12- زكي إبراهيم، المنوفي (1998): كيف تكون معلما ناجحا للدراسات الاجتماعية، مكتبة العلم والإيمان، دون ذكر البلد، ط1.

- 13- سامي محمد، ملحم (2001): سيكولوجية التعلم والتعليم ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن ، ط1.
- 14- عبد الرحمن، العيسوي(1997):علم النفس البيئي، منشئة المعارف، الإسكندرية ،مصر، د ط.
- 15- عبد المجيد،النشواتي(1986): علم النفس التربوي ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، لبنان، ط3.
- 16- علي، راشد (1997):شخصية المعلم و آداؤه في ضوء التوجهات الإسلامية في التربية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، د ط.
- 17- علي، راشد (1993): مبادئ تربوية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، د ط .
- 18-علي، عسكر(2003): الضغوط وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، ط2.
- 19- عمر مصطفى محمد ،النعاس(دس): الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ، منشورات جامعة 7 أكتوبر، مصر، ط1.
- 20- فاروق سيد، عثمان(2001): القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- 21-فؤاد، أبو حطب(2009): الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، دار صفاء، عمان،الأردن، ط1.
- 22- فيصل محمد ،خير الزراد(2000): الأمراض النفسية-الجسدية(أمراض العصر)، دار النفائس ، بيروت، لبنان، ط1.
- 23- قاسم حسين ،صالح(2008):الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية أسبابها وأعراضها وطرائق علاجها ، دار دجلة، الأردن، د ط.
- 24- لطفي بركات ،أحمد (دس) :مجالات التربية المعاصرة ، مكتبة النهضة العربية ، بيروت ، لبنان، ط 1
- 25-لينارت ،ليفني(1995): ترجمة رزق سيد إبراهيم، التوتر في الصناعة أسبابه وأثاره والوقاية منه، دار النهضة العربية، بيروت،لبنان،د ط.
- 26- ماجدة بهاء الدين ،سيد عبيد(2008):الضغط النفسي و مشكلاته وأثاره على الصحة النفسية ،دار الصفاء ، عمان، الأردن، ط1.

- 27- محمد احمد ،النابلسي، وآخرون(1991): الصدمة النفسية ، دار النهضة العربية، بيروت، د ط.
- 28- محمد احمد ،كريم، وآخرون(2003): مهنة التعليم وأدار المعلم فيها ، شركة الجمهورية الحديثة، دون ذكر البلد، د ط.
- 29- محمد حسان ،سعد(2000): التربية العلمية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر، عمان، الأردن، ط1.
- 30- محمد حسين،العجمي(2000):الإدارة المدرسية ، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر، ط1.
- 31- محمد عبد الحليم ،المنسي، سهير كامل، احمد(2002): أسس البحث العلمي في المجالات النفسية و الاجتماعية و التربوية ، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، د ط.
- 32- محمد عبد الرحيم ،عدس(1996):المعلم الفاعل والتدريس الفاعل ، دار الفكر، عمان، الأردن، ط1.
- 33- محمد محمود ،الحيلة(1999):التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، دار المسيرة، عمان ،الأردن، ط1.
- 34- محمد محمود ،الحيلة(2000): مهارات تدريس الصفي ، دار المسيرة، عمان ،الأردن، ط1.
- 35- محمد منير ،مرسي(1999): الإدارة_المدرسية_الحديثة ، عالم الكتب، دون بلد، د ط.
- 36- محمود أحمد ،شوقي، محمد مالك محمد سعيد، محمود(2001): معلم القرن الحادي و العشرين دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط1، .
- 37- محمود ، منسي(دس): علم النفس التربية للمعلمين ، دار المعرفة الجامعية، دون البلد، د ط.
- 38- محمد عمر(2010)، الضغوط النفسية الضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات في دولة قطر، كلية التربية، جامعة قطر، ط1.
- 39- نادر فهمي ،الزيود، وآخرون(1999): العلم والتعليم الصفي ، دار الفكر، عمان، الأردن، ط4.
- 40- يوسف ،الخالدي، إبراهيم حامد ،الأسطل(2005): مهنة التعليم وادوار المعلم في مدرسة المستقبل ، دار الكتاب الجامعي، دون ذكر البلد، ط1.
- 41- يوسف ،القطمامي، وآخرون(2000):تصميم_التدريس ، دار الفكر، عمان، الأردن.
- الرسائل العلمية:

- 42- أسماء، ذوادي(2018): استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة القابلات، مذكرة ماجستير، جامعة مسيلة، الجزائر.
- 43- اسيا، عقون(2012): الضغط النفسي المهني وعلاقته بالاستجابة للقلق لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر.
- 44- سعاد، مخلوف(2006): الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين في المراكز الصحية، مذكرة ماجستير غير منشورة جامعة قسنطينة، الجزائر .
- 45- سمية ،شابني(2012): الضغوط النفسية لدى مدرسين نتيجة تغيرات الجديدة في المنظومة التربوية. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- 46- فاطمة، حساني (2015): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين(13،14،15). مذكرة ماجستير، بجامعة الوادي، الجزائر.
- 47- فتيحة ،بن زروال(2001) :مصادر ومستويات الإجهاد النفسي لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة باتنة ، الجزائر .
- 48- مكناسي، محمد(2007): التوافق المهني وعلاقته بظغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية، مذكرة ماجستير غير منشورة جامعة قسنطينة , الجزائر.
- 49- نادية ،بوجمان(2016): بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى أستاذة الجامعية المتزوجة. مذكرة دكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر.
- مجالات ودورات علمية:**
- 50- أمل ،الأحمد، رجاء ،مريم(2009): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى شباب الجامعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 10، العدد1، دمشق ،سوريا.
- 51- امال، بنين، ابتسام ،بنين (2016): الاجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(1). (83-111).
- 52- رجاء ،مريم (2007): الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد 5، العدد سالم بن سعيد، القحطاني(1419): إدارة الصراع التنظيمي، مجلة جامعة الملك سعود، الرياض

53- محمد، الدسوقي، عبد العزيز، الشافعي (1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهنة الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية تصدر عن مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت: المجلد: 12، العدد 4.

مؤتمرات وندوات:

54- لوكيا، الهاشمي، بن زروال، فتيحة (2002): الإجهاد، مخبر تطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة، الجزائر.

55- جان بنجمان، ستوارت (1997): الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان هاشم، ط 1، منشورات عويدات، بيروت، لبنان.

56- جرينبرج جيرالد، بارون روبرت (2004): تعريب ومراجعة: رفاعي وبسيوني إسماعيل إدارة السلوك في المنظمات، دار المرجع، الرياض المملكة العربية السعودية.
المراجع باللغة الأجنبية:

57- Michel, T. “**Job Stress Employee Health and Organizational Effectiveness : A Fact Analysis, Model and Literature Review**”, Personnel Psychology. 2008.

58- Fontana, C. and Abouserie, R, (1993): **Stress levels, gender and personality factors in teachers. British Journal of Educational Psychology.**

59- Maslach, D. and, C. and Jackson, S.E., (1981): **The measurement of experiences burnout. Journal of Occupational Behaviour.**

60- Norbert sillmy 1997, **dictionnaires de la psychologie, Bordeaux France.**

الملاحق

الملحق رقم: (01) مقياس الاجهاد النفسي.

استمارة البحث

أخي المعلم
أختي المعلمة

الاستمارة التي بين يديك صممت للحصول على بعض المعلومات التي تخدم البحث العلمي الذي أقوم بإعداده وذلك لإتمام مذكرة التخرج في علم النفس العيادي الذي يدور حول الإجهاد النفسي لدي معلمي الطور الابتدائي، وتحتوي هذه الاستمارة على مجموعة من الأسئلة التي يرجى منكم الإجابة عليها وذلك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة الإجابة .
وليكن في علمك أخي المعلم بأن إجابتك ستكون موضع العناية والسرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية .
بيانات شخصية

النوع: مدة الخبرة :

مقياس مستوى الإجهاد النفسي

ما مدي إسهام العبارات التالية في شعورك بالإجهاد النفسي

رقم	العبرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا أعاني
01	التعب عند بذل الجهد				
02	الإحباط				
03	الملل				
04	الانطواء (العزلة)				
05	النسيان				
06	القلق				
07	الاكتئاب				
08	الارتباك				
09	سرعة الغضب				
10	الشعور بعدم الأهمية				
11	صعوبة التركيز				
12	ميل عدوانية				
13	صداع				
14	آلام المفاصل				
15	تغير المزاج				
16	السلبية وعدم الرغبة في النشاط				
17	صعوبة اتخاذ القرارات				
18	صعوبات في الكلام				
19	ضعف الأداء (نوعا وكما)				
20	سوء العلاقات مع الآخرين				

				التغيب عن العمل	21
				الأم معدية ومعوية	22
				الإحساس بغصة في الحلق	23
				ضيق التنفس	24
				لوم النفس وتأنيبها	25
				اضطرابات ضغط الدم	26
				اضطرابات في نبض القلب	27
				اضطرابات النوم (أرق ، كوابيس ...)	28
				اضطرابات الشهية (نقصانا أو إفراطا	29
				اضطرابات جنسية	30
				ارتفاع نسبة السكر في الدم	31
				تكرار الإصابة بالزكام	32
				فقدان الثقة بالنفس	33
				زيادة في زيارات الطبيب	34
				اضطرابات جلدية	35
				الشعور بالاضطهاد	36
				الرغبة	37
				الشعور بالخوف من المستقبل	38
				تشنج العضلات (عضلات مشدودة)	39
				ارتفاع نسبة الكوليسترول	40
				جفاف الفم والحلق	41
				الضغط علي الفكين	42

الملحق رقم: (02) يوضح نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس ا

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1,00	5	133,2000	2,38747	1,06771
	2,00	5	80,0000	15,55635	6,95701

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
VA Hypothèse R0 de 00 variances 01 égales	8,132	,021	7,558	8	,000	53,20000	7,03847	36,96927	69,43073
Hypothèse de variances inégales									

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	20	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,912
		Nombre d'éléments	21 ^a
	Partie 2	Valeur	,909
		Nombre d'éléments	21 ^b
		Nombre total d'éléments	42
Corrélation entre les sous-échelles			,885
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,939
	Longueur inégale		,939
Coefficient de Guttman			,939

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021.

b. Les éléments sont : VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042.

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,952	42

الملحق رقم: (07) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
VAR00001	62	5,00	50,00	22,6935	9,64040
VAR00002	62	8,00	24,00	18,7903	4,83206
VAR00003	62	5,00	12,00	10,5968	1,55194
VAR00004	62	10,00	63,00	40,9516	14,75863
N valide (liste)	62				

الملحق رقم: (08) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

Statistiques de groupe

	VAR00048	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00047	1,00	17	90,9412	25,48154	6,18018
	2,00	45	93,8222	28,00429	4,17463

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00047	Hypothèse de variances égales	,611	,437	-,370	60	,713	-2,88105	7,78737	-18,45811	12,69602
	Hypothèse de variances inégales			-,386	31,544	,702	-2,88105	7,45803	-18,08117	12,31908

الملحق رقم: (09) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.

Statistiques de groupe

	VAR00051	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00050	1,00	48	89,7500	26,59747	3,83901
	2,00	14	104,2857	26,97414	7,20914

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
VAR00050									
Hypothèse de variances égales	,107	,745	-1,794	60	,078	-14,53571	8,10381	-30,74576	1,67433
Hypothèse de variances inégales			-1,780	20,952	,090	-14,53571	8,16761	-31,52353	2,45210