بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بقطاع أم ضواً بان وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية

Pschological Stresses for Basic School Teachers in Omdawanban Sector and Its Relationship with Some Demographic Variables

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية(الإرشاد النفسي والتربوي)

إعداد الطالبة: هالة محمد موسى على

اشراف دكتور: عبد الرازق عبد الله البوني

2016 م

الآية

قَالَ تَعَالَىٰ:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴿٤﴾ ﴾

صدق الله العظيم

البلد: الآية (4)

الإهداء

إلى من أحمل اسمه بكل فخر وإعزاز ..

والدي العزيز

إلى الشمعة التي تضيء حياتي ..

أمي

إلى سندي وملاذي بعد الله ..

زوجي الغالي

إلى ينابيع السعادة في حياتي ..

إخوتي وأخواتي

إلى أزهار حياتي ..

أبنائي

إلى الذين ننهل من منابع معرفتهم ..إلى مشرفي ..

وأساتذتي.

إلى **زميلاتي.. وزملائي.**

إلى كل من مدي لي يد العون والمساعدة والتشجيع لهم مني الإمتنان والعرفان..

أهدي ثمرة هذا الجهد

شكر وتقدير

الحمدُ لله الذي أحاط بكل شيء علماً وأحصى كل شيء عدداً وهو على كل شيء قدير ، بفضله سبحانه وتعالى أشكره على إتمام هذا العمل.

الشكر كل الشكر لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كلية الدراسات العليا لإتاحتها الفرصة لنا للنيل من بحر عملها الزاخر ، والشكر موصول لمكتبة كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

أتقدم ببالغ الإمتنان وجزيل العرفان للدكتور **عبد الرزاق عبد الله البوني** الذي تفضل على الإشراف على رسالتي متعه الله بالصحة والعافية .

وأتقدم بالشكر لأستاذتي بجامعة السودان بقسم علم النفس لهم مني كل التقدير والإمتنان.

وأتقدم بعظيم الشكر والعرفان لوالدي ووالدتي على ما قدماه لي من اهتمام ورعاية ودعم معنوي ومادي فلهما مني صادق الدعوات وجميل الثناء والشكر موصول إلى كل من لهم فضل علي وساعدوني وقاموا بدعمي وتشجيعي لإخراج هذه الرسالة إلى حيز الوجود.

مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بقطاع أم ضواً بان وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية (النوع ، الحالة الإجتماعية ، السكن).

ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي ، وبلغ حجم العينة (100) معلم ومعلمة (49 معلم ، 51 معلمة) وتم اختيار العنية بالطريقة العشوائية البسيطة من مدارس أم ضواً بان الأساسية ، وطبق على العينة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد أماني عوض والمعدل من قبل الباحثة ومن ثم تحليل البيانات عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- تتسم الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بالإرتفاع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى) لصالح الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج) لصالح متزوج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير السكن (ملك حر، إيجار) لصالح إيجار.

وفي خاتمة الدراسة قدمت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات أهمها البحث عن أسباب ارتفاع الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين ومعالجتها.

ABSTRACT

This study aimed to identify the level of psychological stresses for teachers in the basic schools, at Omdawnban and its relationship with some demographic variables such as (gender, marital status, housing).

To achieve this goal the researcher used the descriptive method Correlative, the total sample size of 100 teachers (49 males 51 females) were chosen as a random sample , the psychological stresses test applied to the sample was prepared by Amani wad, and changed by the researcher . The data was analyzed by statistical Package for the Social Sciences program (SPSS) .the study following results were:

- characterized by psychological stress for teachers of basic schools high level .
- There are statistically significant differences in the level of psychological stresses for teachers of basic schools due to the variable gender (male, female) in favor of females.
- There are statistically significant differences in the level of psychological stresses for teachers of basic schools due to the variable Marital status (married, not married) in favor of married.
- There are statistically significant differences in the level of psychological stresses for teachers of basic schools due to the variable housing (Freehold, rent) for the rent.

At the conclusion of the study the researcher made some recommendations and suggestions Find the most important reasons for the high psychological stresses faced by teachers.

فهرس الموضوعات

م	الموضوع	رقم الصفحة
1 -	الآية	أ
2 -	الإهداء	ب
3 -	الشكر والتقدير	ج
4 -	مستخلص البحث	د
5 -	Abstract	هـ
6 -	فهرس الموضوعات	و
7 -	فهرس الجداول	ط
8 -	فهرس الأشكال	ي
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
9 -	المقدمة	1
10	مشكلة الدراسة	2
11	أهمية الدراسة	2
12	أهداف الدراسة	3
13	فروض الدراسة	4
14	منهج الدراسة	4
15	حدود الدراسة	4
16	مصطلحات الدراسة	4
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
17	**المبحث الأول: الضغوط النفسية**	
18	مقدمة	6
19	تعريف مفهو الضغوط النفسية	7
20	العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية	9
21	أنواع الضغوط النفسية.	11
22	مصادر الضغوط النفسية.	14

23	الضغوط النفسية والإحتراق المهني.	15
24	النظريات المفسرة للضغوط النفسية.	16
25	أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.	21
26	**المبحث الثاني: الضغوط النفسية للمعلمين**	
27	مقدمة	23
28	الضغوط النفسية للمعلمين	24
29	مصادر وأسباب الضغوط النفسية للمعلمين	25
30	**المبحث الثالث : الدراسات السابقة**	
31	الدراسات السودانية	31
32	الدراسات العربية	34
33	الدراسات الأجنبية	36
34	التعليق على الدراسات السابقة	38
35	موقع الدراسة الحالية	38
36	الاستفادة من الدراسات السابقة	38
الفصل الثالث : منهج وإجراءات الدراسة		
37	تمهيد	39
38	منهج الدراسة	39
39	مجتمع الدراسة	39
40	عينة الدراسة	40
41	أدوات الدراسة	43
42	صدق أداة الدراسة	44
43	الخصائص السايكومترية لمقياس الضغوط النفسية	46

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
44	عرض ومناقشة الفرض الأول	50
45	عرض ومناقشة الفرض الثاني	52
46	عرض ومناقشة الفرض الثالث	54
47	عرض ومناقشة الفرض الرابع	55
الفصل الخامس:		
48	الخاتمة	57
49	توصيات الدراسة	57
50	مقترحات الدراسة	58
51	المصادر والمراجع	59
52	الملاحق	63

فهرس الجداول

رقم الجدول	اسم الجدول	رقم الصفحة
.1	التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير النوع	40
.2	التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية	41
.3	التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير السكن	42
.4	أبعاد مقياس الضغوط النفسية	43
.5	العبارات المحذوفة من أبعاد المقياس	45
.6	العبارات التي تم تعديلها	46
.7	الثبات والصدق الإحصائي لإجابات أفراد العينة الإستطلاعية	48
.8	نتائج إختبار كاي تربيع للتعرف على دلالة الفروق للإجابات على فقرات الفرض الأول.	50
.9	يوضح قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع	52
.10	يوضح قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الإجتماية	54
.11	يوضح قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير السكن	55

فهرس الأشكال

رقم الشكل	اسم الشكل	رقم الصفحة
.1	تخطيط عام لنظرية سيلي حول الضغط	18
.2	التوزيع التكرار لأفراد عينة الدراسة وفق متغير النوع	40
.3	التوزيع التكرار لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية	41
.4	التوزيع التكرار لأفراد عينة الدراسة وفق متغير السكن	42

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة:

يشهد عصرنا الحالي ثورة علمية وتكنولوجية متطورة ظهرت آثارها في الحياة الإجتماعية العملية مما إنعكس ذلك على جوانب الشخصية الإنسانية وقد وصف كثير من الباحثين هذا العصر بأنه عصر الضغوط النفسية "Psychological Stress " .

تعتبر الضغوط النفسية أحد السمات المميزة لهذا العصر الحالي، فالفرد في حياته يواجه العديد من المواقف التي تؤدي إلى زيادة مستوى التوتر والضغط النفسي لديه ، وتعتبر دراسة أوضاع المعلم من الدراسات المهمة في مجال التربية وعلم النفس لأن المعلم يعتبر اكثر القوى فاعلية في عملية التعليم بصفة خاصة وفي الموقف التربوي بصفة عامة.

ومما لاشك فيه أن لكل مهنة مشكلاتها وهمومها ومعوقاتها التي تميزها عن المهن الأخرى، فمهنة التدريس من المهن التي تعكس المضمون التربوي للتعليم ،غير أن العمل في هذه المهنة بما فيها من مواقف متعددة ومالها من مسئوليات تقع على عاتق المعلم وتتطلب مستويات عالية من الكفاءة والمهارة ، قد تسبب له الضيق والتوتر والإنفعال مما قد يحدث لديه ضغطاً نفسياً ، واستمرار هذه الضغوط يؤدي إلى إحساس المعلم بالإنهاك النفسي والذي يتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقد القدرة على الإبتكار والقيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية في مهنة التدريس ، ونتيجة لذلك اهتمت البحوث والدراسات النفسية والتربوية ظاهرة الضغوط النفسية للمعلمين لما لها من آثار سليبة على أدائهم المهني (أمل عبد النبي ، 2003م) . مما سبق يتضح مدى الضغوط التي يتعرض لها المعلم في العملية التعليمية لذا جاءت هذه الدراسة للوقوف على حجم الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي وعلاقاتها ببعض المتغيرات الديمغرافية.

مشكلة الدراسة:

يختلف مستوى الضغوط النفسية من فرد الى أخر ومن فئة الى أخرى تبعا لمصدر الضغط ونجد أن مهنة التعليم من المهن التى تتميز بمستوى محدد ومصادر ضغط مميزة حسب الظروف التى يعمل فيها المعلمين.

وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي : ماهو مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بقطاع أم ضواً بان وهل توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات الديمغرافية " النوع ، الحالة الإجتماعية ، السكن " ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1 -ما هو مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي.

2 -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).

3 -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية "متزوج ، غير متزوج".

4 -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير السكن " ملك حر ، إجار".

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال النقاط الآتية:

1 - إلقاء الضوء على معاناة ومشاكل المعلمين والصعوبات الى يواجهونها أثناء ممارسة المهنة .

2 - إن المعلم هو أحد المكونات الثلاثة للعملية التربوية " المادة ، التلميذ ، المعلم " وبالتالي فإن هذه العملية لا تصلح ولا يستقيم أمرها إلا إذا كانت القو البشرية العاملة في ميدانها ذات كفاية عالية ومؤمنة بالرسالة التربوية وقيمتها.

3 - إن تطوير كفاءة المعلم ورفع مستواه وتحسين أوضاعه هي أمور ضرورية ينبغي أن تشغل إهتمام القائمين بأمر التربية والتعليم.

4 - قد تفيد نتائج هذه الدراسة الإدارة التربوية للأخذ بعين الإعتبار الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة.

أهداف الدراسة:

1 - معرفة مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية.

2 - التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

3 - التعرف عل الفروق في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية . متزوج وغير متزوج

4 - التعرف عل الفروق في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي وفقاً لمتغير السكن " إيجار ، ملك حر".

فروض الدراسة:

قامت هذه الدراسة على الفروض التالية:

1 -تتسم الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بالارتفاع.

2 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).

3 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج).

4 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلم مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير السكن " إيجار ، ملك حر".

حدود الدراسة:

الحدود المكانية : تم اختيار عينة البحث من معلمين ومعلمات المدارس الحكومية مرحلة التعليم الأساسي بقطاع أم ضواً بان .

الحدو الزمانية : في الفترة من يوليو وأغسطس 2015م.

مصطلحات الدراسة:

تعريف الضغوط النفسية إصطلاحاً:

هي حالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لأحداث وظروف معينة ، ويدركها بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف ، وأن استمرارها قد يؤدي إلى أثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق.(جمعة يوسف ، 2007م).

تعريف الضغوط النفسية إجرائياً:

هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوصين في مقياس الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات .

تعريف مرحلة التعليم الأساسي:

هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم قبل المدرسة وهي مرحلة من مراحل التعليم العام ومدة الدراسة بها ثمانية سنوات مقسمة إلى ثلاثة حلقات في السودان (زكريا ، 2011م).

تعريف المتغيرات الديمغرافية:

الديموغرافيا هو العلم الذي يدرس الناحية الكمية للسكان من البشر ويعتمد على الإحصائيات الحيوية ولاسيما المواليد والوفيات.

إصطلاحاً: مركب من أصلين إغريقيين (ديموس Demos تعني شعب Graphy تعني وصف) وتعني أيضاً بيانات حول الأحداث الديموغرافية الحيوية وهذه البيانات يتم الحصول عليها بنظام التسجيلات الحيوية أو المسوحات الجغرافية العينة لفترة محدودة حولها في الغالب اثني عشر شهرا. (إلهام ، 2011م).

تعني الباحثة بهذا التعريف بعض المتغيرات في موضوع الدراسة وهي (النوع والحالة الإجتماعية والسكن).

الفصل الثاني
الاطار النظري والدراسات السابقة
المبحث الأول
الضغوط النفسية

مقدمة:

يستخدم مصطلح الضغوط للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة عل إستجابة جسدية غير محددة لأي تأثير غير مقبول.

يعد الضغط عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية ، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، والضغوط قد تكون إيجابية مثلاً فالفرد القادر على إحتواي المتطلبات والإستمتاع بالإشارة التي تسببها الضغوط فهنا تكون الضغوط مقبولة ومفيدة. أو قد تكون الضغوط سلبية فالأفراد الذين لا يدركون بوضح المهام والمسئوليات الملقاة على عاتقهم يحسون بالتوتر ونقص في الثقة بأنفسهم.

وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدّة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسيمة ونفسية ، وقد تنتج الضغوط كذلك من : الصراع، الإحباط ، الحرمان ، القلق ، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيزيولوجية أو إجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيّرات الثلاثة.(فاروق السيد ، 2001م).

تعريف مفهوم الضغوط النفسية:

الضغوط لغة:

هي الكرب والإبتلاء والمصيبة ، ذكر قاموس لسان العرب لابن منظور (1999م ، 2591) إن الكرب يعني الهم والغم والحزن الذي يأخذ بالنفس ، وتأتي كلمة البلاء عند العرب بمعنى الضغطة ، أيضاً عرف الضغط عصر الشيء إلى شيء ، وضغطه أي زحمه إلى حائط أو نحوه ومنه ضغطه الغير ، ضغطه أي عصره وضيق عليه وقهره.

وكذلك عرفت الضغوط في قاموس مختار الصحح (1981 : 325) بأنها جمع مشقة ، من (ضغطة) أي الشدة والمشقة ، وضاغطاً تعني تضييق على فلان.

جاء في القرآن الكريم مصطلح الضغوط النفسية بأكثر من معنى ، لقد ورد بمعنى الغم ، قال تعالى (﴿ فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ وَنَجَّيۡنَٰهُ مِنَ ٱلۡغَمِّۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۡٔجِي ٱلۡمُؤۡمِنِينَ ٨٨ ﴾ الأنبياء: ٨٨) أما في السنة النبوية فقد ورد بمعنى المصيبة ، عن أنس رضي اله عنه قال: قال رسول الله صلى اله عليه وسلم : (إذا أصاب أحدكم مصيبة فليقل إنا لله وإنا إليه راجعون اللهم عندك احتسبت مصبيتي فأجرني فيها وأبدلني خيراً منها).

فى اللغة الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات هى الضواغط Stressors ، و الضغط Stress ، و قد جاءت الضواغط Stressors لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التى توجد فى المجال

البيئى – فيزيقية ، اجتماعية ، نفسية – التى يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما . أما كلمة الضغط Stress فتعبر عن الحادث ذاته ، أى وقوع الضغط بفاعلية الضواغط . أى أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

و يشير مصطلح الإنضغاط Strain إلى حالة الإنضغاط التى يعانيها الفرد ، و التى تعبر عن ذاتها فى الشعور بالإعياء و الإنهاك و الإحتراق الذاتى ، و يعبر عنها الفرد بصفات مثل : خائف ، قلق ، مكتئب ، متوتر، مشدود.

هانز سيلي عرف الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع ، كما أنه هو الطريقة اللاإرادي التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع.

تعريفق وليم الخولي حيث يرى أن الضغط هو ما يكتشف عن صعوبات بدنية شديدة.

يوضح ليفين وسكوتش Levine & Scotch إن الضغط حالة تكون في إضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فرق بين ما يطلب منه سواء كان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الإستجابة لها (هارون الرشيد ، 2004م).

تعرف الضغوط بأنها إحساس الفرد بالتوتر والقلق، وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته علي المواءمة بينما لديه من إمكانيات، وما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلي حالة الإشباع لدي الفرد ويتوقف ذلك أيضًا علي درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط بل وإدراكه لها والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد ومن خارجه (كريمان منشار، 1999).

إن الضغوط عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر وهي البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعمل بها ، والمشاعر ذات الطابع السلبي ، بالإضافة للإستجابات البدنية الصادرة من الفرد ، تتفاعل هذه

العناصر مع بعضها البعض بطرق خاصة مما يشير في ذات الفرد القلق والغضب والاكتئاب (الطريدي ، 1994م).

إن الضغوط النفسية سلسلة من الأحداث الخارجية التي يوجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والإجتماعية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة (عبد السلام ، 2000م).

ويقول كوفر وأبلاي Cofer & Apply الضغط بأنه حالة تتكون فيها الحالة العامة والشخصية المعرضة للخطر أو يكرس لفرد على حيويته للحماية منها.

يعرف رابكن Rabkin الضغط بأنه عبارة عن نظام إستجابة لحالات ضاغطة أو الضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة.

ويعرف موراي Murray أن الضغط خاصة أو صفة لموضوع بيئي أو الشخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين.

وتشير إنتصار يونس أن الضغط يحدث نتيجه عندما تتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم فيه مطالب تكيفيه قد تكون فوق احتماله (انتصار ، 2002م).

ويعرف سعد جلال الضغط بأنه أي موقف قادر على إنتاج تغييرات في الكائن الحي.

ويعرف كوكس ومكاي Cox & Mackay الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ في مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، وعندما يحدث إختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية لدى الشخص يحدث الضغط وتظهر الاستجابة الخاصة به (منصوري مصطفى ، 2010م).

ويضح كاندلر Candler إن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.

وترى الباحثة أن الضغوط تعني ما يتعرض له الفرد من مواقف وخبرات مؤلمة تواجهه في حياته اليومية والتي تسبب له قلقاً وإنزعاجاً وتجعله غير قادر على التكيف والتفاعل وإنجاز المهام.

العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

ظاهرة الضغوط النفسية كغيرها من الظواهر تؤثر وتتأثر بغيرها من الظواهر أو العوامل ، وصيغة الضغوط النفسية لا تظهر على ذات التشكيل لدى كل الأفراد وفي كل المجتمعات وإنما تتأثر بعوامل الثقافة والنماذج الإجتماعية وتتأثر بعوامل فردية.

فمن الناحية الثقافية والحضارية تظهر الضغوط النفسية متأثرة بعوامل مثل بنيان ووظيفة المجتمع والأسرة فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن ومما يكون عليه من نظافة وأساليب التربية وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكن في الريف والحضر والأحياء الشعبية وكذلك العوامل الاقتصادية والانتماء للطبقة كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية من حيث الشدة والترتيب، فلقد كشفت دراسة دهيروندس Dohrownds عن أن تأثير الضغوط النفسية إنما يرتبط بالطبقة الإجتماعية فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا.(هارون الرشيدي ، 2004م).

وذكر لازاروس بأنه من المفيد عند دراسة حالة الضغوط معرفة طبيعة الظروف الضاغطة ، ويعتبر لفينس وإسكوتش Levine and Scotch الضغوط النفسية من الحالات التي يظهر فيها الفرد نشاطاً تكيفياً للمتغيرات البيئية والثقافية.

ذكر ماك جراث Mc Grath إن معظم الدراسات أظهرت تأثيرات حول الحياة على المرض الجسمي والمرض العقلي سواء حوادث الحياة المرغوبة أو غير المرغوبة كلاهما تتطلب إعادة التوافق الثابت وإن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعباً وبالتالي ينتج الضغط .(هارون الرشيدي ، 2004م).

وفيما يتعلق بالإنسان باعتباره كائن لا يتكرر فان الضغوط النفسية تظهر لديه متأثرة ببنائه الجسمي والنفسي فما يكون عليه الجسم من طول أو قصر، نحافة وسمنة، وأجهزة الجسم الداخلية وكفاءة النظام الغددي وضعفه كلها عوامل تؤثر فيما يكون عليه الفرد من إنضغاط وتؤثر أيضا في ترتيب الضغوط وشدتها وأنواعها وكذلك فان البنية المعرفية ا(لذكاء -القدرات - العمليات العقلية العليا ووظيفتها- وأيضًا المزاج وسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي (هي ، أنا ، أنا أعلى) وديناميات هذا الجهاز وميكانيزمات الدفاع والتسامي وهي مكونات البناء النفسي كلها تؤثر فيما يكون عليه الفرد من ضغوط نفسية.

أثبتت بوور Bower وتيزدال Teasdale أن الأفراد ذوي المزاج المكتئب يفشلون في الوصول إلى الذكريات الناجحة مما يدي إلى تقدير اقل والشعور بالضغط.

وأوضح واطسون وكلارك Watson & Clark أن الضغط النفسي مثل الفشل في التجارب والتعرض للنقد والعلاج الطبي هي ضغوط تحدث تقلباً في المزاج.

وبالنسبة لسمات الشخصية وتأثرها في الضغوط النفسية فقد برهن ايزنك علي أن الأفراد المنبسطين يبحثون ويفضلون المستويات المرتفعة الحدة في المثير الذي يستغلونه بالمقارنة بما يختاره الأفراد المنطويين مما يوضح أن المنبسطين أكثر احتمالا للضغوط النفسية من الأفراد المنطويين.

ويعد المرح ومن العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث يعمل المرح على تخفيض الإحساس بالضغط فأثبتت دكسون Dixon أن المرح يخفف من الإحساس بالإنهاك الناتج عن الضغط.

التدعيم الإجتماعي عامل من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية فأظهرت دراسات كوب Cobb أن التدعيم الإجتماعي الفعال مثل الشعور بالعناية والحب والتقدير والقيمة والإنتماء كلها عوامل تؤدي إلى تخفيض الإحساس بالضغط.(هارون الرشيدي ، 2004م).

أنواع الضغوط النفسية:

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة أول نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فسوف تكون النتائج، التأثير على كمية الإنتاج ، أو نوعيته أو ساعات العمل، كما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية، والنفسية.

وتصنف الضغوط إلى الأنواع الآتية:

الضغوط الإقتصادية:

ولها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية، أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي ، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.(عوض حسني ، 2007م).

الضغوط الإجتماعية:

وهي تلك العوامل الإجتماعية التي تتصل بالعادات والتقاليد والنظم الإجتماعية والقيم السائدة في المجتمع وغير ذلك من الأمور التي تنعكس على الأفراد وعلى تكيفهم وتفاعلهم الإجتماعي.

الضغوط الأسرية:

و تشكل بعواملها التربوية ضعفاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام وألا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وتنتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

الضغوط الدراسية:

تشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضعفاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية. فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً ورد الجميل لأسرته التي تخصص من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.(عوض حسني ، 2007م).

الضغوط العاطفية بكل نواحيها النفسية والإنفعالية:

العاطفة واحدة من مستلزمات الوجد الإنساني وهي غريزة خص الله بها البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الإنفاق على شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً،

تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله.

كما قدم موراي قائمة تصنف الضغوط حسب قوتها وأهميتها في حياة الفرد منذ الطفولة وهي:

1 ضغط نقص التأثير الأسري ويشمل إنفصال الوالدين ، مرض أحد الوالدين أو وفاته ،الفقر ، عدم الاستقرار المنزلي.

2 ضغط الأخطار والكوارث : مثل الحريق ، الحوادث ، الفيضان ، الكوارث الطبيعية .

3 ضغط النقص أو الضياع في التغذية ، في الممتلكات ، في الصحية.

4 ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.

5 ضغط الخصوم والأقران المتنافسين.

6 ضغط ولادة الأشقاء.

7 ضغط العدوان ويتمثل في سوء المعاملة.

8 ضغط السيطرة ويتمث في حب السيطرة.

9 ضغط العطف على الآخرين ، التسامح.

10 – ضغط الإنتماء ، والصداقات.

11 – ضغط الجنس ويشمل الشعور بالإحباط والفشل من عدم إشباع الحاجة إلى الجنس.

12 – ضغط الدونية وتشمل الضغوط المرتبطة بالدونية بدنياً وإجتماعياً أو أو فكرياً (عوض حسني، 2007م).

مصادر الضغوط النفسية:

يمكن تصنيفها إلى أربعة مصادر هي:

1 - **تغيرات حياتية أو تغيرات في أسلوب المعيشة** : وتشمل العزلة أو الانفصال عن الأسرة أو المجتمع ، وضغوط بيئية خارجية (عمل إضافي مثلاً) ، تراكم أعمال تحتاج للإنجاز ، أساليب خاطئة كالسهر والكسل وتعاطي عقاقير ترفيهية ، والسفر ، الصراعات الأسرية ، التلوث البيئي.

2 - **مشكلات إجتماعية :** تعتبر الحياة مع الجماعة والإنتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الإجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى ومن ثم توجهنا للصحة والكفاح والرضا واضطراب هذه العلاقات الإجتماعية يعلب دوراً مدمراً للصحة.

3 - **مشكلات صحية:** وتشمل الإصابة بمرض عضوي ، مشكلات انفعالية كالقلق أو الاكتئاب وأي أحداث ومشكلات نفسية أو تغيرات مزاجية.

4 - **ضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي:** وتشمل ضغوط الدراسة ، العجز عن تنظيم الوقت ، الفشل الأكاديمي ، العجزعن الإنجاز ، كراهية الدراسة ، المنافسة ،(عبد الستار إبراهيم ، 2003م).

5 - **الضغوط والأمراض النفسجسمية (السيوسوماتية) Psychosomatic Disease :** إن الضغط يؤدي إلى بعض المشكلات الصحية وهي ما تسمى بآثار النفس فسيولوجية (السيكوسوماتية) للضغط وتشمل الصداع وإضطرابات الجهازالهضمي (قرحة المعدة ، القولون ، السمنة المفرطة) واضطرابات الجهاز الدوري (ارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي والاضطرابات الجلدية والربو الشعبي واضطرابات جهاز المناعة والأمراض

النفسجسمية هي عبارة عن اضطرابات عضوية ، والعامل الانفعالي يلعب دوراً أساسي فيها ، وهي ذات أصل نفسي ،إذ تعتبر استجابات لا شعورية جسمية للتوترات الانفعالية ، فالجسم يعتبر وسيط بين البيئة الخارجية والذات ويؤدي الضغط الشديد المزمن لإضطراب التوازن ، حيث تنتقل الانفعالات إلى الجهاز العصبي الذاتي وهو يترم التوتر الانفعالي إلى أعرضا نفسية جسمية (تغيرات فسيولوجية في وظائف الأعضاء ، بعد تحوليها إلى أعراض نفسية جسمية تختفي الانفعالات والأجهزة التي يسيطر عليها الجهاز العصبي الذاتي هي الجهاز الدوري والتنفسي والبولي والعضلي والتناسلي والجلد.(حامد زهران، 1997م).

الضغوط النفسية والإحتراق النفسي

أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لهذه المشكلات لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط ، حيث أنه لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم الخارجي الكافي من المقربينفيشعر بأنه متورط ولا له أمامه للتخلص من هذا الوضع ، عندها يحدث الإحتراق النفسي بخجطوة أخيرة ونهائية في تطور المساعي الغير ناجحة من قبل الفرد في التكيف مع ظروف متعددة مختلفة يدرك بأنها مهددة ، فالإحتراق يحدث نتيجة لعدم القدرة على التكيف مع الضغوط وهي ليست السبب المباشر لحدوث الإحتراق النفسي إلا بإجتماع عوامل أخرى كالإضطرابات النفسية والإفتقار لروح الدعابة.

ويعرف الإحتراق النفسي بأنه حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط ويأس ولا مبالات وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الإبتكار ، وتتولد لديه مشاعر النقص والفشل في حدوث نتائج إيجابية.

ويشتمل الإحتراق النفسي على بعدين هما:

(أ) البعد النفسي الذي يتسم بظهور الإجهاد النفسي والقلق.

(ب) البعد المهني المتعلق بالمشكلات الوظيفية.

أما ماسلاش وآخرين ذكرو ثلاثة مكونات للإحتراق النفسي هي:

1 -الاستنزاف الإنفعالي.

2 -فقدان الفرد للإهتمام بمن يتعاملون معه (فقدان الأنية).

3 -الشعور بالإنجاز الشخصي المنخفض. (أمل عبد النبي ، 2003م)

إذن الضغط النفسي هو عدم قدرة الرد على التكيف مع الظروف المحيطة به أو عدم الموازنة بين مقدراته والمسؤوليات الملقاة على عاتقه، أما الإحتراق النفسي فهو آخر مرحلة من مراحل الضغط النفسي نتيجة لمايترتب على الفرد من ضغوطات وتوترات لا يستطيع الفرد التعامل معها وتنهار مقاومته.

النظريات المفسرة للضغوط:

تعد الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية ، عقلية معرفية ، سيكولوجية وأخرى إجتماعية ، وقدمت في مجالها كثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض طبيعتها وديناميكيتها والنتائج التي تنتج عن آثارها.

ولذلك نجد إختلاف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط نظراً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أسس أطر فسيولوجية أو نفسية أو إجتماعية ومن هذه النظريات:

أولاً: نظرية هانز سيلي:Sely. E.H

كان هانز سيلي – بحكم تخصصه كطبيب – متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

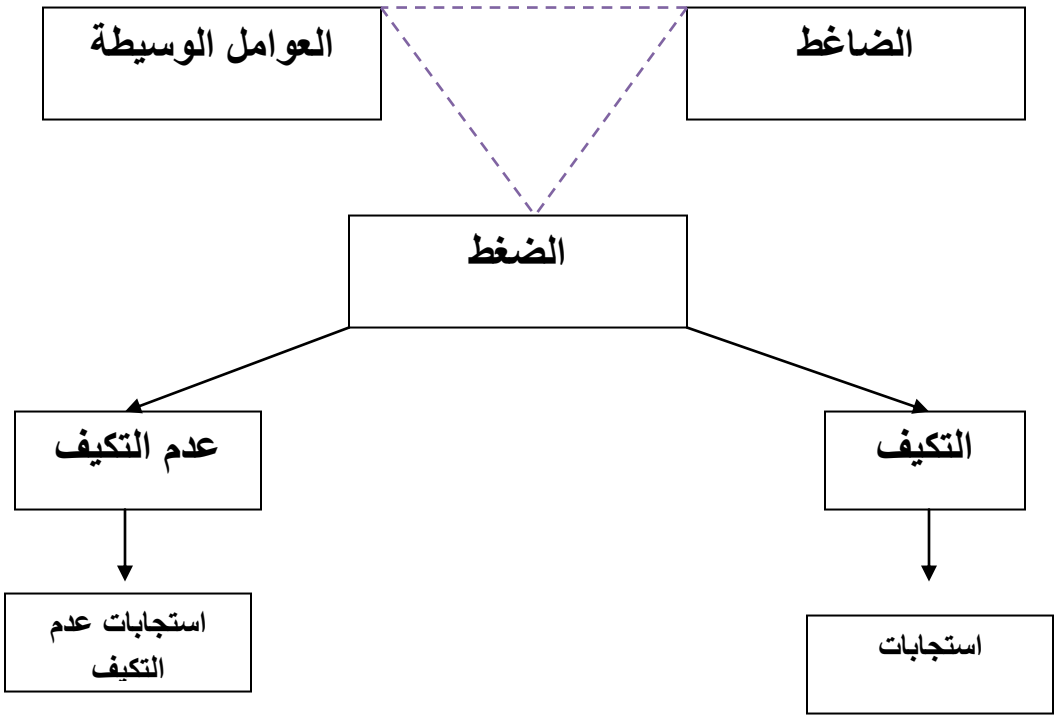
وحدد "سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط.. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

1 -الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغطStressor ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاةعندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.

2 -المقاومة: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد، وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3 -الإجهاد: مرحلـــة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.(فاروق السيد،2001م).

شكل رقم (1) تخطيط عام لنظرية " سيلي" (يخلف ، 2001م)



ثانياً: نظرية سبيلبرجر Spielberger :

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر فى القلق ، مقدمة ضرورية لفهم نظريته فى الضغوط . فلقد أقام نظريته فى القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق . هما قلق الحالة Anxiety State ، و قلق السمة Anxiety Trait . و سمة القلق ، استعداد طبيعى أو اتجاه سلوكى يجعل القلق ، يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية بينما حالة القلق موقفية ، و تعتمد بصورة أساسية و مبائرة ، على الظروف الضاغطة . و سبيلبرجر ، فى نظريته للضغوط ، يربط بين ، قلق الحالةو الضغط . و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين ، مسببا لحالة القلق . و ما يثبته فى علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده ، عن علاقة قلق السمة ، أو القلق العصبى ، الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط . حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا .

و يهتم سبيلبرجر ، فى الإطار المرجعى لنظريته ، بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة ، و التى تكون ضاغطة . و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها . و يحدد العلاقة بينها ، و بين ميكانيزمات الدفاع ، التى تساعد على تنب تلك النواحى الضاغطة . فالفرد فى هذا الصدد ، يقدر الظروف الضاغطة التى أثارت حالة القلق لديه . ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) . أو يستدعى سلوك التجنب ، الذى يسمح بالهرب ، من الموقف الضاغط.

وإذا كان سبيلرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين المفهومين "الضغط والقلق" وذلك لأن الضغط النفسي، وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط(فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى نتائج الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل تشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

ويميز سبيلرجر بين مفهوم الضغط Stress ومقفهوم التهديد Threat فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.(محمد عطية ، 2010م ، 69).

ثالثاً: نظرية " موراي" Murray

يعتبر موراى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان, على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراى بين نوعين من الضغوط هما:

1–ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

2–ضغـــط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (فاروق ، 2001م).

رابعاً: نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus,1970). وقد نشات هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصله بالموقف نفسه وتعرف هذه النظريه الضغوط بانها"تنشا عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الاولى:

وهي الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية:

وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.(فاروق السيد ، 2001م).

أساليب التعامل مع الضغوط:

وهي الجهود التي يبذلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي ، وتوافقه مع الواقع ، وهي وسائل تساعد على خفضل وتقليل التوتر ، ويعد إدراك الفرد للضغط من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لرد الفعل لذلك الضغط .

هنالك عدد من الأساليب للتعامل مع الضغوط منها:

(أ) التصدي للمشكلة:

تهدف إلى تخفيف العقبات التي تحول بين الفرد وبين التكيف والإتزان وتحقيق الأهداف.

(ب) طلب الإسناد الإجتماعي:

وهي محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين إجتماعياً أو نفسيهاً أو مادياً تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم.

(ج) ضبط النفس:

يلجأ إليه البعض عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة فإنهم يعالجون الموافق بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة.

(د) الهروب والتجنب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له.

(هـ) الإبدال:

الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبياً، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، وبهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد.(أمل عبد البي ، 2003م).

المبحث الثاني

الضغوط النفسية للمعلمين

مقدمة:

بدأت فكرة تطبق صيغة التعليم الأساسي في السودان في مؤتمر سياسات التعليم الذي انعقد في الخرطوم عام 1990م تحت شعار " إصلاح حال السودان في إصلاح التعليم" ثم وضعت اللمسات الأخيرة لتطبيق الصيغة في التربية المدرسية السودانية.

في ضوء القناعات بعدم الكفاية التعليم بسنوات الست والحاجة إلى صيغة تعلم تزود كل فرد بالقدر الكافي من المعارف والمفاهيم والإتجاهات والقيم التي تمكن من تحقيق ذاته وتلبية حاجاته وتده للإسهام في تنمية مجتمعه.

عرف تعليم الأساس في الإستراتيجية القومية الشاملة (1992م–2002م) بأنه القدر من التعليم والمعرفة الذي يعتبره كل مجتمع حقاً للمواطن وواجباً على الدولة وأنه يمثل القدر الضروري من المعارف والقدرات الذهنية والتربية الروحية والمهارات والإتجاهات التي ينبغي للفرد أن ينالها في مراحل حياته بغض النظر عن عمره. وأن النظام التعليمي الجديد سيكون متكاملاً ويربط الجانب النظري مع التطبيق وشاملاً ومتوزاناً في مجالاته الروحية والفكرية والوجدانية والجسمية ومتنوعاً باختلاف مراحل العمر.

الضغوط النفسية للمعلمين :

يعرفها العزاوي ويوسف أبو حميدان بأنها هي المثيرات والظروف والأحداث المهنية والإجتماعية والإقتصادية والأسرية التي يعتقد المعلمون بأنهم لا يتمكنون من مواجهتها والإستجابة لها كما

يجب ، على الرغم مما لديهم من خبرات وإمكانيات ومصادر ، فيتولد عنها مشاعر التوتر النفسي.

ويعرفها الفرماوي بأنها حالة من عدم التوازن النفسي ينتج عنه عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها ، ويترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والإجتماعية (أمل عبد النبي ، 2003م).

هنالك من الباحثين من يرى أن الضغط النفسي يحدث عند مواجهة المعلم لمواقف تثير الإضطراب في الوظائف الفسيولوجية وتعجز الوظائف المعرفية من هؤلاء الباحثين محمود الزيادي حيث يرى أن الضغط النفسي عبارة عن (حالة من التوتر الإنفعالي تنشأ عن المواقف التي يحدث فيها إضطراب في الوظائف الفسيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفة اللازمة للموقف).

أن الضغط النفسي لدى المعلم يشير إلى عدم التوازن النفسي لديه بسبب زيادة مستوى التوتور والقلق إزاء مواجهة المواقف والمتطلبات الحياتية المتعددة وبالتالي يعتبر كرد فعل جسمي أو عقلي ناتج عن إستجابته لتلك التوترات والصراعات.

وقد يتعرض الكثير من المعلمين والمعلمات إلى درجات متباينة من الضوط النفسية ، ذلك لأن مهنة التدريس من المهن التي تطلب كثير من المهام النفسية والتربوية والتعليمية (صلاح ، 2000م).

كما أن مهنة التدريس من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدية للضغط النفسي ، وتجعل المعلمين والمعلمات غير راضين وغير مطمئنين إلى هذه المهنة ، ومما يترتب على ذلك آثار سلبية تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي والمهني ، وهذا يعني أن المعلم مطالب بقدر

كبير من الالتزام بكل شيء سواء كان متعلقاً بنفسه أو مهنته أو تلميذه ، أو مجتمعه الذي يعيش فيه فهو مطالب بالإتذان والضبط العام لعواطفه ، الصحة والحيوية الجسمية والنفسية بجانب مهامه التربوية والإدارية تجاه المدرسة والتلاميذ والمجتمع لأن ذلك يمثل شرطاً هاماً لإنتاج تدريس ناجح (أمل عبد النبي ، 2003م).

مصادر وأسباب الضغوط النفسية للمعلمين:

إن أسباب ومصادر الضغوط النفسية للمعلمين كثيرة ومتعددة ولكن يمكن أن تلخص الباحثة أهمها فيما يلي:

(1) الأسباب التي تتعلق بالوضع الإقتصادي والإجتماعي للمعلم:

إن مهنة التعليم تحتل مكانة سامية بين المهن من أقدم العصور وتحوطها كل المجتمعات بالإجلال والإحترام فهي من رسالات الأنبياء والرسل ، وكان المعلم يحظى بمركز مرموق في المجتمع فهو معلم النشء والرائد والمرشد في المجتمع ، وكل أفراد المجتمع يدينون له بالحب والولاء وكانت المجتمعات تيسر لهذا المعلم الرائد ظروفاً إقتصادية مناسبة وتوفر له المعيشة الكريمة ، وإن كان هو نفسه يؤمن بأن رسالته من رسالات الأنبياء ، فكان يعيش راض النفس ، هادئ البال ، مكتفياً بما يحوطه به من المجتمع من حب وإجلال ، أما الأوضاع التي يعيشها المعلم في مجتمعنا فهي لا تتلاءم مع رسالته ، وأن الوضع الذي يعيشه المعلم لايرقى إلى المكانة التي يحتلها التعليم ، فتدني المقابل المادي الذي يحصل عليه المعلم ، ورؤية المجتمع المترتبة له تؤثر بلاشك في عطائه وإنتاجيته ، وتجعله غير راضي عن مهنته ويحاول الهرب من ها دائماً وبذلك يلازمه التوتر والملل الذي يؤثر على أدائه.(أمل عبد النبي، 2003م).

أن التقدير الإجتماعي يعزز الشعور بالأمن إن لم يكن هناك ما يهدد كيانه المادي والمعنوي ، ولكن الشعور بالأمن وحده لا يكفي لذلك نجده يدنو إلى التقدير الإجتماعي حتى وإن كان أمنه مكفولاً. (أحمد عزت راجح 1987م)

(2) أسباب تتعلق بشخصية المعلم:

وهي من أهم أسباب الضغوط للمعلم وهي تتمثل في صفاته ونمط شخصيته وحاجاته وقدرته على تحمل الضغوط فهذه العوامل تحدد مستوى معاناته فالأفراد يختلفون من حيث صلاحيتهم في تحمل الضغوط ومن حيث طريقة استجابتهم للمواقف الضاغطة ،وأهم هذه العوامل هي:

أ/ الحالة الصحية للمعلم:

وتشمل الجانبين البدني والنفسي ، فإا كانت صحة المعلم ليست على مايرام يكون أكثر عرضة للضغوط.

ب/ نمط الشخصية :

إذا كان المعلم من النمط العصبي المتوتر وغير الصبور فإنه يكون أكثر عرضة للتوتر على خلاف النمط الهادئ الذي يكون أكثر قدرة على تحمل الضغوط ، ويميز الباحثون بين الشخصية المتفتحة التي تحب التفاعل مع الآخرين والشخصية الإنطوائية التي تحب العزلة وهي أكثر عرضة للتوتر لأنها لا تحظى بالمساندة الإجتماعية التي تأتي نتيجة التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات تعاونية ومعهم.

هنالك بعض الناس لديهم القدرة على مواجهة أعنف المواقف والتعامل معها بكفاءة ومعالجة الأمور بقدر من الإتزان العصبي ،في حيث أننا نجد أناساً آخرين سرعان ما يصابون بالإنهيار

التام أمام أتفه المواقف ، إذن هنالك فرق فردية كبيرة في رؤية مواقف التهديد والقدرة على معالجتها ، (أمل عبد النبي ، 2003م) ويؤكد عرفات عبد العزيز أن التعليم ليس مجرد أداء آلي يمارسه أي فرد وكل فرد توفرت لديه قدرة تعينه أو يقدر علمه ، لكنها مهنة لها مقوماتها وفن له مواهبه ، فهي تقوم على أسس وقواعد وهي عملية بناء الأجيال. (صلاح ، 2000م)

لذلك ترى الباحثة أنه لابد من اختيار المعلمين ذوي شخصيات قوية ومميزة توضع بين أيديهم مسئولية تربية وتعليم وبناء هذه الأجيال.

(3) أسباب تتعلق بالطلاب:

تؤثر خصائص الطلاب وما اكتسبوه من سلوك سابق في تعاملهم اللاحق ، وهذا يفرض على المعلم مهمة التعرف على تلك الخصائص التي يتسم بها طلابه لأنها تسهل على المعلم أداء مهنته بلا مشاق كما يسهل عملية التعلم عند الطلاب ويجعل العملية التعليمية أكثر نجاحاً.

ففي المرحلة التعليم الأساسية تتم عملية الفطام النفسي وهي العملية التي يتم فيها إنتقال الصبي أو الفتاة من المرحلة التي يعتمد فيها على أسرته إلى المرحلة التي يعتمد فيها على نفسه بتكوين علاقات معينة وقيم عن الموضوعات الخارجية العامة بطريقة خاصة، فتتاح للمعلمين فرص كثيرة لتكوين علاقات طيبة مع تلاميذهم ولاشك أن هذه العلاقة لها أثر كبير في نفسية كل من المعلم والتلميذ بما تتضمنه من توافق وحب الاحترام واحترام ذات المعلم يتأكد باحترام التلاميذ والآباء لهم.

وقد تسوء العلاقة بين المعلم وتلاميذه بسبب عدم إنضباط التلاميذ بالفصل أو عم قدرته على الإجابة على تساؤلاتهم ومشكلات تقويم أداء التلاميذ وعدم احترام التلاميذ له وبذلك تصبح هذه

الأسباب من أهم مصادر الضغوط للمعلمين وقد حدد برات مجالات أساسية للضغوط التي يتعرض لها المعلم ومنها:

1 -عدم قدرة المعلم على التغلب على المشكلات التدريسية.

2 -التلاميذ غير المتعاونين داخل حجرة الدراسة.

3 -التلاميذ العدوانيون. (أمل عبد النبي ،2003م)

(4) أسباب تتعلق بالإدارة:

إن للإدارة المدرسية دور فعال في تطوير وتسهيل العمل بالمدرسة حتى تتم العملية التعليمية على أكمل وجه ، وإن من أهم وظائف الإدارة المدرسية هي تسهيل وتيسير كل الظروف المتاحة في المدرسة لخلق جو مرضي للعمل ويتوقف هذا على نوعية وإسلوب الإدارة التربوية المتبعة في المدرسة فهناك الأسلوب الديمقراطي الذي يقوم على إحترام المعلم وإتاحة الفرصة لإبداء رأيه والمشاركة في إدارة المدرسة الشيء الذي يقلل إحساس المعلم بالتوتر والإزعاج فيقبل على أداء عمله برغبة وتشوق ، أم الإسلوب الديكتاتوري أو التسلطي فهو إسلوب عكس الديمقراطي لا مناقشة ولا مشاركة ولا غبداء رأي فهو يزيد من إحساس المعلم بالضغط والملل من المهنة ،فلابد من إدارة تحقق الطمأنينة والأمان للمعلمين.

وكما ذكر يوسف عبد الفتاح : تمثل الإدارة أحد المحددات الرئيسية للضغوط النفسية ، فإنالإتجاه الحديث في الإدارة يهتم بأن تكون هذه الإدارة ، إدارة بالأهداف فهي ليست جهة رقابية بقدر ما هي مسئولة عن تهيئة ظروف أفضل لتحقيق أهداف المؤسسة التربوية لذا يجب على المدير الأخذ بهذا المفهوم لسد الفجوة بين المعلم والإدارة ولكي يتحقق هذا لابد لإدارة المدرسة القيام بمظاهر إحترام المعلم وهي:

(1) الاهتمام بالمعلمين وبمشكلاتهم وإعطاء الإعتبار لأفكارهم ومقترحاتهم في إجتماعات أعضاء هيئة التدريس.

(2) تشجيع أوجه النشاط الإجتماعي التي تساعد على إقامة علاقات إنسانية بينهم.

(3) إلتزام مدير المدرسة والإدارة بالموضوعية وإتباع مبدأ الشورى في إتخاذ القرارات.

(4) توفير جو من الثقة والطمأنينة في المدرسة.

(5) تحقيق مبدأ العدالة في معاملة المعلمين.

(6) إتاحة الفرص للندوات والمؤتمرات والتدريب لهم. (أمل عبد النبي ،2003م)

(5) اسباب تتعلق بالزملاء:

تؤكد النظريات السلوكية على أثر الجماعة في سلوك الفرد ، حيث أن الفرد إجتماعي بطبعه ، وأن علاقة المعلمين بعضهم البعض على جانب كبير من الأهمية ذلك لأن هذه العلاقة عامل أساسي رفع الروح المعنوية بينهم وسلامة نفوسهم وصحتهم ، كما أن نجاح المدرسة في مهمتها يعتمد على الإلفة والإنسجام والتعاون بين المعلمين بدلاً من سواء التفاهم والأنانية الذي يؤدي إلى الشعور بالضغط ، فالمدرسة هي نقطة الإلتقاء لعدد كبير من العلاقات الإجتماعية المتداخلة المعقدة ، وهذه العلاقات الإجتماعية هي المسالك التي يتخذها التفاعل الإجتماعي ، والفنون التي يجري فيها التأثير الإجتماعي والعلاقات الإجتماعية المركزة في المردسة يمكن تحليلها على أساس الجماعات المتفاعلية فيها ، والعلاقات الحميمة بين الزملاء تجنب الانعزال والوحدة ، وتؤكد إحساسه بقيمته وتمكنه من تبادل الود مع الآخرين ومشاركتهم في الرأي وتبادل وجهات النظر ،(أماني عوض ، 2001م).

المبحث الثالث

الدراسات السابقة

تمهيد:

تولي الدراسات التربوية والنفسية إهتماماً بالغاً لبحث أوضاع المعلمين النفسية والمهنية والأسرية والإجتماعية ، وبما أن هذه الدراسة تهدف إلى الكشف عن مستويات الضغط النفسي لدى المعلمين والمعلمات بمرحلة التعليم الأساسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية فسوف يتناول المبحث الحالي عرض لبعض الدراسات ذات الصلة بهذا الموضوع.

أولاً: الدراسات السودانية:

(1) دراسة الزبير بشير طه ،عبد الباقي دفع الله ،سلوى عبد الله (2003م) بعنوان: الإحتراق المهني لمعلمي التعليم الأساسي محافظةالخرطوم.

أهداف الدراسة: معرفة السمة العامة لإنتشار الضغط النفسي والإحتراق المهني وسط معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة الخرطوم ومعرفة الفروق في الضغوط والإحتراق تبعاً لبعض المتغيرات.

عينة الدراسة: تكونت من 594 معلم .

أدوات الدراسة: استخدم الباحثون مقياس الضغط المهني الذي صممه بيك وآخرون ، إقتباس وتعديل مريم المبشر (1999م) ومقياس ماسلاش للإحتراق المهني.

أهم النتائج:

1. توجد علاقة بين أبعاد الإحتراق المهني والضغط لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة الخرطوم.

2. توجد علاقة عكسية بين أبعاد الإحتراق ومتغير الخبرة بمعنى أنه كلما زادت الخبرة قل الإحتراق.
3. لاتوجد فروق دالة بين أبعاد الإ؛تراق المهني لدى معلمي تعليم مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة الخرطوم تبعاً للنوع.

(2) دراسة غادة طه عبد الحفيظ (2007) بعنوان:

الإحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط والثقة بالنفس وبالآخرين لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي – دراسة تطبيقة بولاية الخرطوم.

أهداف الدراسة:

معرفة العلاقة بين الإحتراق النفسي ومركز الضبط والثقة بالنفس وبالآخرين لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي بولاية الخرطوم .

عينة الدراسة:

تم إجراء الدارسة على عينة كلية بلغت (490) معلماً منهم (245) معلماً و(245) معلمة.

أدوات الدراسة:

مقياس الإحتراق النفسي لماسلاش ومقياس مركز الضبط من إعداد عثمان فضل السيد أحمد ،ومقياس الثقة بالنفس وبالآخرين من مقايس الخرطوم لسمات الشخصية إعداد مهيد محمد المتوكل.

أهم النتائج:

1. لاتوجد فروق دالة ي جميع أبعاد الإحتراق النفسي تبعاً للنوع.

(3) دراسة وجدان الطيب أحمد عبد القادر (2009م). بعنوان:

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية – دراسة ميدانية بمحليتي بحري وشرق النيل .

أهداف الدراسة:

معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمحليتي بحري وشرق النيل في ضوء متغيرات النوع ،السن ،المؤهل الأكاديمي ،ومستوى سنوات الخبرة بالتدريس وعلاقة هذه الأساسليب بالتوافق المهني لهؤلاء المعلمين والمعلمات.

عينة الدراسة:

بلغ حجم عينة الدراسة (190) معلماً ومعلمة منهم (95) معلماً و(95) معلمة.

أدوات الدارسة:

تمثلت في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد لطفي عبد الباسط ،ومقياس التوافق المهني ،إعداد مهيد محمد المتوكل .

أهم النتائج:

1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام أساليب مواجهة الضغوط تعزى لكل من متغير النوع (ذكر /أنثى) ومتغير تخصص المعلم (المادةا لتي يقوم بتدريسها –علمي/ أدبي).

ثانياً: الدراسات العربية :

(1) دراسة لطفي عبد الباسط إبراهيم(1993) بعنوان:

عمليات تحمل الضغط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسةإلى الكشف عن عمليات تحمل الضغوط ودراسة علاقتها بعدد من متغيرات الشخصية (الثقة بالنفس ، العصابية ،الإنبساطية، تقدير الذات)، وذلك لمعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط، وعما إذا كانت هناك خصائص معينة ترتبط بتفصيلات تحمل محددة أم لا.

عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة (190) معلماً ومعلمة من مختلف المدارس الإعدادية بمحافظة المنوفية تراوحت أعمارهم بين(25–55) عاماً .

أدوات الدراسة:

مقياس عمليات تحمل الضغوط النفسية من إعداد الباحث .

أهم النتائج:

1. عدم وجود أثر دال للجنس أوالسن على عمليات تحمل ومعالجة الضغوط النفسية.

(2) دراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1999م) بعنوان:

الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية.

أهداف الدراسة : تحديد أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم والتعرف على طبيعة الضغوط لدى المعليمن ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ، كما هدفت إلى التعرف على الحاجات الإرشادية في ضوء نتائج الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت من (189) معلماً ومعلمةمن من المدارس الإعدادية والثانوية بمنطقتي العين وعجمان التعليميتين بدولة الإمارات العربية المتحدة.

أدوات الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحث.

أهم النتائج:

1. وجود فروق في الضغوط النفسية بين المعلمين والمعلمات تتمثل في الضغوط الإدارية والطلابية.
2. عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والضغوط التدريسية.

دراسة عبد الفتاح وعماد الزغلول (2001):

بعنوان: بمصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة (الكرك) وعلاقتها ببعض المتغيرات

اهتمت هذه الدراسة بمصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة (الكرك) وعلاقتها ببعض المتغيرات .

عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (406) معلماً من الجنسين تم اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة لمديريات التربية بمحافظة(الكرك).

أدوات الدراسة:

ولدراسة الموضوع طبق الباحثان أداة أعدت خصيصاً لتعرف على مصادر الضغوط النفسية حيث تضمن (9) أبعاد موزعة على 49 عبارة.

نتائج الدراسة:

1 -إن معلمي مديرية التربية يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

2 -وجود فروق دالة إحصائياً على بعض الأبعاد تعود إلى عامل الجنس.

ثالثا: الدراسات الأجنبية:

(1) دراسة هيبس وهابلن Hipps & Haplin(1991) ، بعنوان:

تأثير الضغط النفسي والإرهاق على معلمي المرحلة الثانوية

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر وتحديد مستوى الضغط النفسى الذي يتعرض له المعلمون

عينة الدراسة:

شملت (٢١٩) معلم ومعلمة

أدوات الدراسة: مقياس الضغوط النفسية.

أهم النتائج :

1 -كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من أهم العوامل المحددة الرئيسية للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين.

2 -عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون ومستوى الإنجاز المتوقع منهم ، حسب أعمارهم ومؤهلاتهم التدريسية.

(2) دراسة فليدج وجل: (2000م)

بعنوان:

ضغوط مهنة التدريس والإحتراق النفسي وعلاقة المعلم بطلابه لدى المعلمين من الجنسين .

أقيمت هذه الدراسة حول ضغوط مهنة التدريس والإحتراق النفسي وعلاقة المعلم بطلابه لدى المعلمين من الجنسين .

عينة الدراسة:

طبقت الدراسة على عينة من 162 معلم ومعلمة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مقاييس الاحتراق النفسي (لماسلاش جاكسون) .

أهم النتائج:

1 -أن المعلمات أكثر من المعلمين إحساسًا بضغوط المهنة وأكثر احتراقًا نفسيًا .

2 -أن المعلمين من الجنسين ذوي الاتجاهات السالبة نحو الطلاب هم الأكثر معاناة من ضغوط المهنة وأكثر احتراقًا نفسيًا.

التعليق على الدرسات السابقة:

1- من الطبيعي أن تختلف نتائج الدراسات حول أي ظاهرة باختلاف المجتمع الذي قامت فيه الدراسة.

2- وجود اختلاف حجم العينة ونوعها في معظم الدراسات السابقة.

3- هذه الدراسات في فترات زمنية مختلفة.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن تلخيص إستفادة الباحثة من الدراسات السابقة في الآتي:

1. إثراء الإطار النظري واختيار المقاييس المناسبة للدراسة.
2. صياغة الفروض واختيار المنهج الأكثر ملاءمة للدراسة الحالية.
3. إتاحة فائدة قصوى للباحثة في تفسير النتائج ومناقشتها.

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا الفصل تحديد نوع المنهج الذي اتبعته في الدراسة ووصف المجتمع الأصلي للدراسة ، وعينةالدراسة والأدوات المستخدمة لجمع البيانات ومن ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

منهج الدراسة:

إعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي ويعرف المنهج الوصفي بأنه ذلك المنهج الذي يقوم بوصف ما هو كائن ،وجمع البيانات عنه ،وتفسيره وتحديد العلاقات بين الوقائع ، كما يهتم بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات عند الأفراد والجماعات ، وطرق نموها وتطورها.(يسري مصطفى ، 1999م).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات المدارس الأساسية بمدينة أم ضواً بان وعددهم 586 معلم ومعلمة.

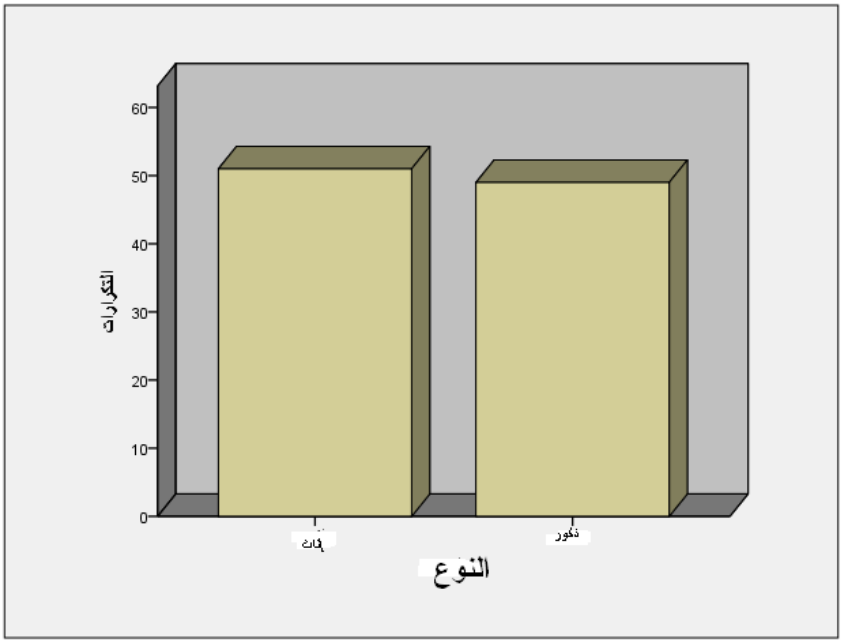
وصف عينة الدراسة:

قامت الباحثة بإختيار عينة الدراسة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة أم ضواً بان وبلغ عدد أفرد العينة(100) معلم ومعلمة (49 معلم) و (51 معلمة) ،وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وهي تلك العينات التي يتم إختيارها عشوائياً بحيث يمكن إعطاء كل مفردة من مفردات مجتمع الدراسة نفس الفرصة.

جدول رقم(1) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير النوع

الجنس	العدد	النسبة المئوية
إناث	51	%51
ذكور	49	%49
المجموع	100	%100

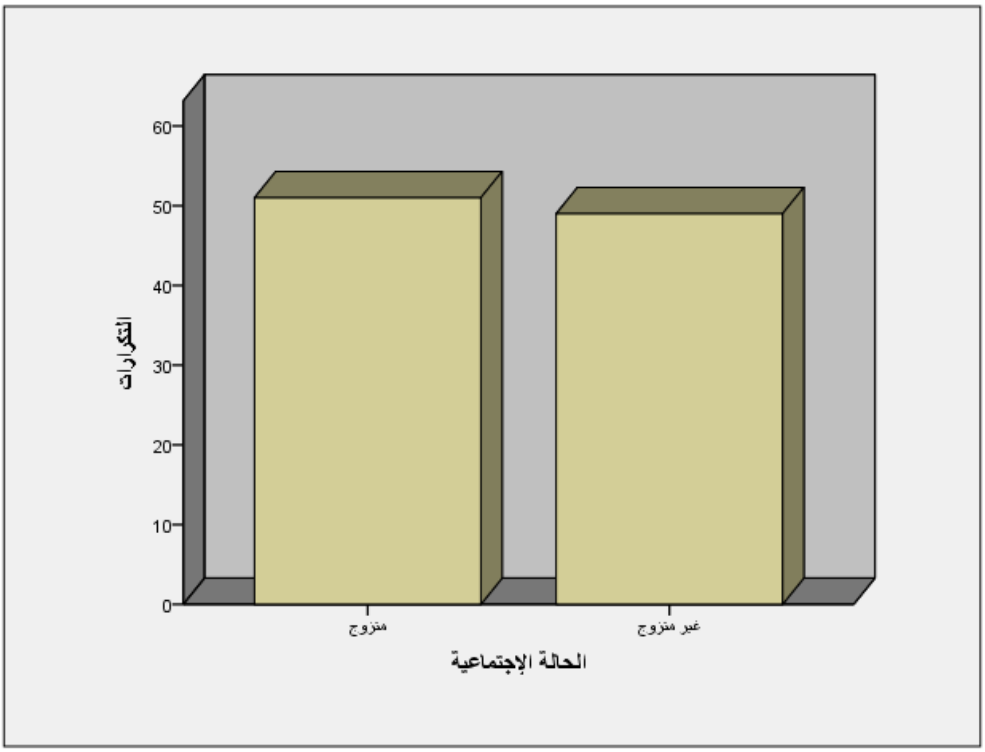
شكل بياني رقم(1) يوضح التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير النوع



جدول رقم(2) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية

الحالة الإجتماعية	العدد	النسبة المئوية
متزوج	51	%51
غير متزوج	49	%49
المجموع	100	%100

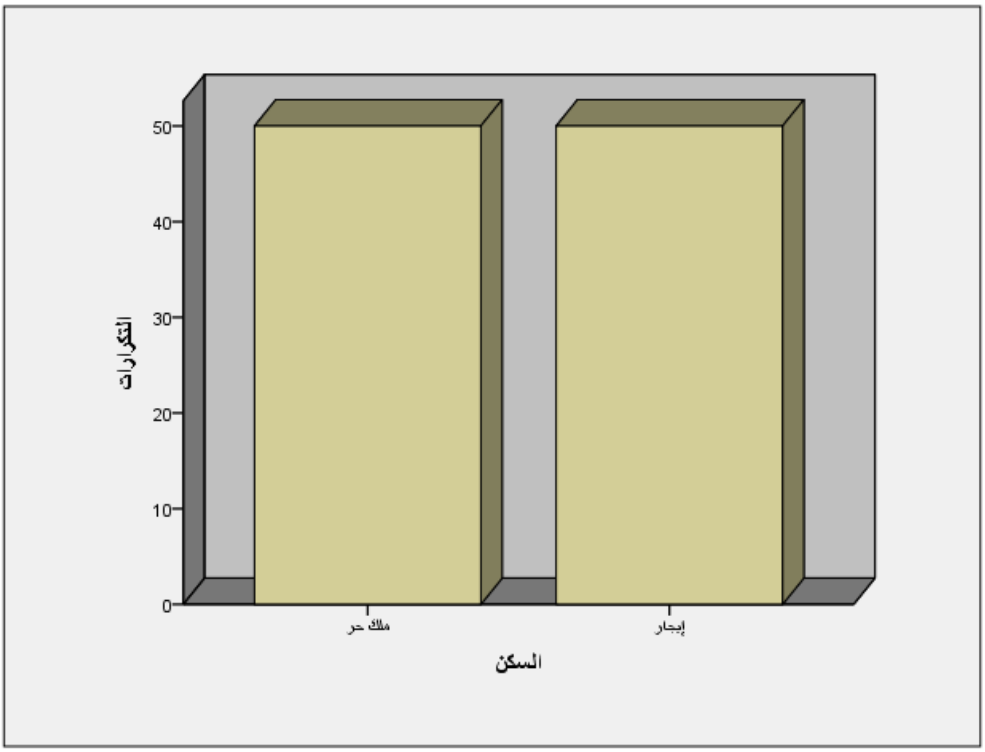
شكل بياني رقم(2) يوضح التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية



جدول رقم(3) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير السكن

السكن	العدد	النسبة المئوية
ملك	50	%50
إيجار	50	%50
المجموع	100	%100

شكل بياني رقم(2) يوضح التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة السكن



طريقة اختيار العينة :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة والتي تعرف بأنها اختيار أي فرد من أفراد المجتمع كعنصر من عناصر العينة ، فلكل فرد فرصة متساوية لاختياره ضمن العينة واختيار فرد في العينة لا يؤثر على اختيار أي فرد آخر ، (أبوعلام ، 2007)

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية كأداة للدراسة وهي عبارة عن أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية ، التي يطلب من المفحوص الإجابة عليها بطريقة يحددها الباحث.(عودة مكاوي ، 1992م).

تطبيق أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية لجمع البيانات وهي:

1/استمارة المعلومات الأولية:وتتضمن المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في النوع ، الحالة الإجتماعية ، نوع السكن) (ملحق رقم (1).

2/ مقياس الضغوط النفسية :

قامت الباحثة باستخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد أماني عوض ، وإقتاس وتعديل الباحثة.

وصف الصورة الأصلية للمقياس:

يتكون المقياس من "62" عبارة تمثل الصورة المبدئية للمقياس وله خمس خيارات (تنطبق بدرجة كبير جداً ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة قليلة ، لا تنطبق إطلاقاً " ويتكون المقياس من ستة أبعاد كما هو موضح في الجدول الآتي: (ملحق رقم 2)

جدول رقم (4) يمثل أبعاد مقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات في الصورة المبدئية
ضغوط العمل	5	1-5
ضغوط الزملاء	7	6-12
ضغط الطلاب	9	13-21

ضغط الإدارة	8	29–22
ضغط الوقت	6	35–30
الإحتراق النفسي	27	62–36

طريقة تصحيح المقياس:

تحددت الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) للخيارات (تنطبق بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة قليلة ، لا تنطبق إطلاقاً)، فالدرجات الكبيرة تعني أن المفحوص يعاني من الضغوط بدرجة كبيرة والدرجات الصغيرة تشير إلى أن المفحوص يعاني من الضغوط بدرجة منخفضة وكل عبارات المقياس موجبة الوجهة.

صدق مقياس الضغوط النفسية:

صدق أداة الدراسة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه كما يقصد بالصدق " شمول الإستمارة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من الناحية ، ووضع فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (عبيدات وآخرون ، 2001م).

وقد قامت الباحثة من التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال ما يلي:

(1) الصدق الظاهري للأداة:

للتعرف على صدق أداة الدراسة لقياس ما وضعت لقياسه تم عرضها على أربعة من المحكمين من ملحق رقم (3).

وكان الغرض من التحكيم مدى ملائمة الفقرات لموضوع البحث ، تعديل وحذف أي عبارة يراها المحكمون غير مناسبة ، إضافة ما يراه المحكمون مناسباً من العبارات ، أي ملاحظات أخرى.

بعد ذلك تم جمع الأحكام الأولية حيث أجمع المحكمون على أن المقياس يقيس السمة المراد قياسها ، وقد أوصى المحكمون بحذف (8) العبارات ليصبح عدد عبارات المقياس "54" عبارة بدلاً عن " 62" عبارة والملحق رقم "4" يوضح المقياس في صورته النهائية.

جدول رقم (5)

يوضح العبارات المحذوفة بواسطة المحكمين

المحور	رقم العبارة	العبارة المحذوفة
ضغط العمل	3	ينقصني التدريب الكافي لتحسين عملي كمعلم
ضغط الزملاء	6	أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي
ضغط الزملاء	7	لا أجد الاحترام الذي استحقه كمعلم من بقية زملائي المعلمين
ضغط الوقت	35	أشعر أن أوقاتي تضيع من غير فائدة
الاحتراق النفسي	55	أصبح كلامي سريع عن ذي قبل
	42	تثيرني أبسط الأمور
	50	أعجز عن الإعتراض وإبداء رأي مخالف عندما تكون لدي الرغبة في ذلك.
	62	أشعر بالإحباط حينما أحاول فهم سلوك الطلاب

جدول رقم (6)

يوضح العبارات التي تم تعديلها بواسطة المحكمين

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
ضغط العمل	1	تقدمي المهني ليس بالسرعة التي كنت أتمناها	تقديم المهني ليس بالمستوى الذي كنت أتمناه
	2	لا أجد الاحترام الذي استحقه كمعلم من أفراد المجتمع خارج المدرسة	لا أجد الاحترام الذي استحقه كمعلم من أفراد المجتمع
ضغط الإدارة	28	أشعر بأن مدير المدرسة يرصد أخطائي ويتصيدها حتى لو كانت بسيطة وعارضة	أشعر أن مدير المدرسة يرصد أخطائي ويتصيدها.
	29	لا تتيح إدارة المدرسة الفرصة الكافية للتعبير عن آرائي الشخصية	تمنعني إدارة المدرسة الفرصة الكافية للتعبير عن آرائي الشخصية
ضغط الوقت	30	لا أملك إلا وقت قليل لتحضير الحصص التي أقوم بتدريسها	وقتي قليل لتحضير الدروس التي أقوم بتدريسها.
	31	لا أملك إلا وقت قليل لمتابعة أداء الطلاب / الطالبات	وقتي قليل لمتابعة أداء التلاميذ.
الاحتراق النفسي	39	أشعر بدوار (دوخة أوخفقان)	أشعر بدوار (دوخة)
	41	أحس بالطمام والغثيان بدون أي أسباب عضوية	أحس بالغثيان بدون أي أسباب عضوية

الخصائص السيكومترية للمقياس

الثبات والصدق الإحصائي:

يقصد بثابت الإختبار أن يعطي المقياس نفس النتائج إذا ما استخدم أكر من مرة واحدة تحت ظروف ممالة ، ويعني الثبات أيضاً أنه إذا ما طبق اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل منهم ، تثم أُعيد الاختبار نفسه على المجموعة نفسها وتم الحصول على الدرجات

نفسها يكون الاختبار ثابتاً تماماً. كما يعرف الثبات أيضاً بأنه مدى الدقة والإتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها مما يقيسه الاختبار. ومن أكثر الطرق استخداماً في تقدير الثبات هي:

1. طريقة التجزة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان–براون.
2. معادلة الفا – كرونباخ.
3. إعادة تطبيق الاختبار.
4. طريقة الصور المتكافئة.
5. معادلة جوتمان.

أما الصدق فهو مقياس يستخدم لمعرفة درجة صدق المبحوثين من خلال إجابتهم على مقياس معين ،ويحسب الصدق بطرق عديدة أسهلها كونه الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وتتراوح قيمة كل من الصدق والثبات بين الصفر والواحد الصحيح.

وقياس الصدق هو معرفة صلاحية الأداء لمقياس ما وضعت له (عبد الدائم ، 1984م) .

قامت الباحثة بإيجاد الصدق الذاتي لها إحصائياً باستخدام معادلة الصدق الذاتي وهي:

الصدق =√الثبات

وقامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس المستخدم في الإستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث تقوم هذه الطريقة على أساس فصل إجابات أفراد عينة الدراسة على العبارات ذات الأرقام الفردية عن إجاباتهم على العبارات ذات الأرقام الزوجية ، ومن ثم حساب معامل إرتباط بيرسون (عبد الرحمن ، 1998م) ويحسب معامل الثبات وفق معادلة سبيرمان –براون بالصيغة الآتية:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{2 \times ر}{1 + ر}$$

حيث (ر) يمثل معامل ارتباط بيرسون بين الإجابات على العبارات ذات الأرقام الفردية والإجابات على العبارات ذات الأرقام الزوجية؟.

ولحساب صدق وثبات الاستبيان كما في أعلاه قامت الباحثة بأخذ عينة إستطلاعية بحجم(14) فرد من مجتمع الدراسة وتم حساب ثبات الاستبيان من العينة الإستطلاعية بموجب طريقة التجزئة النصفية وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول رقم (7)

يوضح الثبات والصدق الإحصاي لإجابات أفراد العينة الإستطلاعية على الإستبانة

معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
0.92	0.96

يتضح من نتائج الجدول أعلاه أن معامل الثبات والصدق لإجابات أفقراد العينة الإستطلاعية على الإستبيان كاملة كانت أكبر من (50%) مما يدل على أن الإستبيان يتصف بالثبات والصدق الكبيرين جداً مما يحقق أغراض البحث ، ويجعل التحليل الإحصائي سليماً ومقبولاً.

الأساليب الإحصائية:

تم تحليل البيانات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية وهي ما يطلق عليها اختصاراً بـــ (SPSS) حيث تمت معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية.
- الإنحرافات المعيارية.
- معادلة ألفا كرونباخ
- معامل الإرتباط Person بيرسون.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

يحتوي هذا المبحث على عرض ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال التحليل الإحصائي وتفسيرها والتعليق عليها من خلال مناقشتها مع نتائج الدراسات السابقة التي قد تتفق أو تختلف مع الدراسة مع إبداء رأي الباحثة.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول:

الفرض: تتسم الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بالإرتفاع .

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث.

ولاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج إجابات أفراد العينة على بدائل الإجابات المختلفة للفرض الأول استخدمت الباحثة مربع كاي لدلالة الفروق بين إجابات الفرض الأول مجتمعة.

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (8) يوضح نتائج اختبار (كاي تربيع) للتعرف على دلالة الفروق للإجابات على فقرات الفرض الأول:

عدد الأفراد	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة كاي المحسوبة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
100	134.8300	29.04752	41.600	,958	,05	السمة تتميز بالإرتفاع

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة مربع كاي بلغت (41.600) وأن القيمة الاحتمالية لها قد بلغت (958,) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في توزيع استجابات أفراد العينة على الفقرات المختلفة وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تتسم بالارتفاع.

جاءت هذه النتيجة مطابقة لفرضية الباحثة ، حيث أكدت صحة الفرضية أن المعلمون يتسمون بضغوط نفسية مرتفعة ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الفتاح وعماد الزغلول (2001م) وكان من ضمن نتائجها أن معلمي مديرية التربية يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

وترى الباحثة أن مهنة التدريس من المهن التي تولد بطبيعتها مستوى عالٍ من الضغوط وذلك بسبب زيادة الأعباءء والعبء الوظيفي الذي بدوره يؤدي إلى عدم وجود الوقت الكافي للتركيز وإن إحساس المعلم بأن فرص الترقي والنمو الوظيفي داخل المدرسة ضعيفة لأنها تتعارض مع طموحات المعلم ومستقبله المهني والوظيفي كما أن ضغوط الحياة والعمل والمهنة تزيد من حدة التوتر والإنفعالات الناتجة عن مواجهة هذه المشاكل مع تعارض المطالب الملقاة على عاتقه من مسؤوليات إدارية وتعليمية تتعلق بالتلاميذ والمعلمين والإدارة مما يؤدي إلى عدم القدرة على القيام

بعمله بكفاءة . وأيضاً تدني المقابل المادي الذي لا يتناسب مع ظروف المعيشة كل ذلك يزيد من حدة التوتر والملل الذي يؤثر على أدائه وعلى إنتاجيته خاصة وعلى مخرجات التعليم بشكل عام ، مما يؤدي إلى إرتفاع الضغوط النفسية لديه.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع " ذكور ، إناث ".

لحساب الفرق في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع "ذكور ، إناث " قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري واختبار "ت" ، الجدول رقم (9) أدناه يوضح ذلك:

جدول رقم (9) يوضح قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التاية لقياس الفروق في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع (ذكور ، إناث)

النوع	الوسط الحسابي	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية	الإستنتاج
إناث	130.67	29.657	000	توجد فروق
ذكور	128.23			لصالح الإناث

نلاحظ من الجدول أعلاه أن القيمة التائية قد بلغت (29.657) وأن القيمة الاحتمالية لاختبار (ت) مقدارها (000) ، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغو النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع (ذكور ، إناث) لصالح الإناث.

جاءت هذه النتيجة الإحصاية مطابقة لفرض الباحثة ، حيث أكد صحة الفرضية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع (ذكور ، إناث).

لاحظت الباحثة أن هذه النتيجة اختلفت مع دراسة وجدان الطيب (2009م) التي كانت ضمن نتائجها " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى) ".

كما اختلفت أيضاً مع دراسة غادة طه عبد الحفيظ (2007) التي كانت من ضمن نتائجها لا توجد فروق دالة في جميع أبعاد الاحتراق النفسي تبعاً للنوع. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (فيدج وجل ، 2000م) والتي كانت من ضمن نتائجها أن المعلمات أكثر من المعلمين إحساساً بضغوط المهنة وأكثر احتراقاً نفسيا. وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية لأن المرأة تواجه ضغوط لا حصر لها سواء في المنزل أو خارج نطاق المنزل مع المجتمع ، ففي المنزل تكون المرأة محاصرة بعدد كبير من المسؤوليات قد تمثل عند معظم النساء مصادر للضغط ، وفي المجتمع تكون المرأة مقيدة بعادات وتقاليد تشكل مصادر للضغو ط عليها ، وترى الباحثة أن الإناث أكثر تعرضاً للمواقف الضاغطة وأكثر إحساساً بالمواقف التي يمكن أن تؤثر في حياتها المهنية والمنزلية ، وهذا لا يعني عدم تأثر الذكور بالمواقف الضاغطة ولكن بصورة أقل مقارنة بالإناث ، ويحكم طبيعة الأنثى الضعيفة يصعب عليها التوفيق بين مهامها داخل الفصل الدراسي والمهام المنزلية بما فيها متطلبات زوجها وأولادها إن وجودا وهذا إذا لم يحدث سوف تظهر عليها الضغوط النفسية بأشكال مختلفة وقد يصعب تخلصها من الضغوط ، أما الذكور يمكن أن تكون

لديهم القدرة على تحمل بعض الظروف القاهرة التي تسبب الضغوط ويمكن أن يقوم بأكثر من مهنة لذا نجد أن درجة تحملهم للضغوط أكبر من الإناث ومن هذا يتضح أن درجة الضغوط النفسية لدى الإناث أكبر من درجة الضغوط النفسية لدى الذكور.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج).

قامت الباحثة بحساب الوسط الحاسبي والإنحراف المعياري واختبار (ت) والجدول رقم (10) يوضح ذلك:

جدول رقم(10) يوضح قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

الحالة الاجتماعة	الوسط الحسابي	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
متزوج	134.54	29.657	000	توجد فروق لصالح متزوج
غير متزوج	133.86			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن القيمة التائية قد بلغت (29.657) وأن القيمة الاحتمالية لاختبار (ت) كانت مقدارها (000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج) لصالح المتزوجين.

جاءت هذه النتيجة الإحصائية مطابقة لفرض الباحثة حيث أكد صحة الفرضية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج).

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة غادة طه (2007م) حيث توصلت إلى أنه لا يوجد تفاعل دال بين النوع والخبرة والحالة الإجتماعية على بعد الإجهاد الإنفعالي.

وتُعزي الباحثة هذه النتجية إلى أن المتزوج يعاني ضغط نفسياً أكثر من غير المتزوج نتيجة للإرهاق الجسدي والنفسي ، بالإضافة للأوضاع الإقتصادية المتردية التي يتأثر بها والراتب الذي يتقاضاه المعلم لا يكفي حاجاته الأساسية ومتطلباته الأسرية لذلك فهو يسعى إلى توفير الاحتياجات والمتطلبات مما يسبب له ضغطاً أكثر بالإضافة إلى أعباء مهنة التدريس هنال الكثير من المسؤليات الملقاة على عاتقه مما يؤثر على صحته وبالتالي على عمله كمعلم.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير السكن (ملك حر ، إيجار).

جدول رقم(11) يوضح قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير السكن (ملك حر ، إيجار)

السكن	الوسط الحسابي	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
ملك حر	135.15	29.850	000	توجد فروق لصالح إيجار
إيجار	127.21			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن القيمة التائية قد بلغت 29.850 وأن القيمة الإحصائية لاختبار "ت" كان مقدارها (000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير السكن (ملك حر ، إيجار) لصالح نوع السكن إيجار.

أظهرت النتيجة الإحصائية تحقيق فرضية الباحثة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير السكن (ملك حر ، إيجار).

وترى الباحثة أن سكن المعلم له دور كبير في تعرضه للضغوط النفسية ، كما أن الوقت الذي يقضيه المعلم في الذهاب إلى العمل والعودة منه على مدار الأسبوع قد يكون أكبر من الوقت الذي يمضيه مع العائلة ، وهذا قد يحدث الشعور بالذنب أحياناً .

وترى الباحثة أن المعلم الذي يسكن (إيجار) يتعرض للضغوط نفسية أكبر من الذي يسكن (ملك حر) بالإضافة إلى أعباء المعيشة ومتطلبات الحياة ومسؤوليته نحو بيته وأسرته وضعف راتبه الذي لا يكفي المعيشة يترتب عليه دفع إيجار المنزل ويعتبر ذلك عبء إضافي مما يزيد التور والضغط النفسي لديه ، عكس المعلم الذي يسكن في (ملك حر) تكون درجة الضغوط لديه أقل بجانب المميزات التي تنتاب أسلوب الحياة من سكن ملك ، وهناك أيضاً مميزات مادية أخرى مثل توفير المال والجهد والوقت.

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات

تمهيد:

عرضت الباحثة في هذا الفصل تلخيصاً للنتائج التي توصلت إليها كذلك قامت ضمن هذا الفصل ببعض التوصيات التي تساهم في حل مشكلة البحث وتقدم كذلك بعض المقترحات لدراسات مستقبلية ، وفي ختام الفصل تقوم الباحثة بتثبيت كافة المراجع والمصادر العربية والأجنبية التي استعانت بها الباحثة في بحثها الحالي فضلاً عن قائمة الملاحق.

نتائج الدراسة:

1 - تتسم الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بقطاع أم ضواً بان بالإرتفاع.

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى) لصالح الإناث.

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج) لصالح المتزوجين.

4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي مرحلة التعليم الأساسي تُعزى لمتغير السكن (ملك حر ، إيجار) لصالح إيجار.

التوصيات :

توصي الباحثة في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث بالآتي:

1 - البحث عن أسباب ارتفاع الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين ومعالجتها.

2 - مراعاة تخفيف ضغوط العمل لدى المعلم في المؤسسات التربوية والتعليمية.

3 - توفير الحوافز المعنوية والمادية للمعلمين(والمعلمين المتزوجين خاصة) وتشجعيهم، والعمل على تحسين أوضاعهم المعيشية برفع العائد المادي بما يتناسب مع متطلبات الواقع وارتفاع مستوى المعيشة داخل المجتمع.

4 - توفير سكن مريح وآمن للمعلمين ، وتأمين وسائل النقل من وإلى العمل لإختصار الجهد والوقت.

مقترحات ودراسات مستقبلية:

من خلال هذه الدراسة تقدم الباحثة مقترحات لمجموعة من البحوث والدراسات التي يمكن إجراؤها مستقبلاً.

1 - مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

2 - الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي وعلاقتها بالرضا الوظيفي.

3 - إستراتيجيات لتخفيف الضغوط النفسية للمعلمين.

4 - ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بالأداء المهني.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

- القرآن الكريم
- السنة النبوية
- محمد بن أبوبكر الرازي ،(1981م) ، قاموس مختار الصحاح ، المؤسسة الحديثة للكتاب ، طرابلس.
- محمد بن منظور ، (1999م)، لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة.

ثانياً: المراجع:

1 -إبراهيم ، عبد الستار إبراهيم ورضوى ، (2003م) ، علم النفس أسسه ومعالم دراساته ، الطبعة الثالثة.

2 -أبو علام ،رجاء محمود ، (2007م) ، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، دار النشر للجامعات، الطبعة السادسة.

3 -جابر، جابر عبد الحميد و كفافي ،علاء الدين ، (1993م)، معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، الجزء السادس.

4 -الرشيد ، هارون توفيق ،(2004م)، الضغوط النفسية طبيعتها ، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها.

5 -الرشيدي ، هارون توفيق ، (1999م) ، الضغوط النفسية : طبيعتها ، أسبابها ، برامج مساعدة الذات في علاجها ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى.

6 -زهران ، حامد عبد السلام ، (2003م) ، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة ، عالم الكتب ، الطبعة الأولى.

7 -زهران ،حامد عبد السلام ، (1997م)، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب، الطبعة الثالثة.

8 -سعد ، عبد الرحمن ، (1998م) ، القياس النفسي ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

9 -شحاتة ،ربيع محمد ، (1994م) ، قياس الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة.

10 -عبد السلام ، أحمد محمد ع ، (1981م) ، القياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.

11 -عبد الله ، عبد الدائم ، (1984م) ، التربية التجريبية والبحث التربوي ، ط2 ، بيروت ، دار العلم للملايين .

12 -عبيدات وآخرون ، (2001م)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر والطباعة.

13 -عثمان ، فاروق السيد ،(2001م) ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى.

14 -عطية ، محمود ، (2010م) ، ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مراجعتها ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى.

15 -فايد ، حسين على ، (2005م) ، المشكلات النفسية الإجتماعية ، رؤية تفسيرية ، القاهرة ، مؤسسة طيبة ، الطبعة الأولى.

16 -فهمي ،مصطفى ، (1995م) ، سيكولوجية الطفل والمراهقة ، القاهرة ، مكتبة مصر ، الطبعة الثانية.

17 -المركز القومي للمناهج والبحث التربوي ، 2006م ، مرشد المعلمين لمحاور الحلقة الأولى مرحلة التعليم الاساسي ، بخت الرضا.

18 -مصطفى ،يسري ،(1999م) ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس (د.ن) جامعة عدن ، قسم البحوث التربوية.

19 -مكاي ، عودة ، (1992م) ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، إربد ، مكتبة الكتاب ،(د.ط).

20 -منير ، محمد ،(1995م) ، مدير المدرسة وميادين التربية ، القاهرة ، عالك الكتاب ، الطبعة الأولى.

21 -مصطفى ، منصوي ، (2010م) ، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، منشورة قرطبة ، المحمدية ، الجزائر.

22 -يخلف ، عثمان ، (2001م)، علم نفس الصحة النفسية والسلوكية ، ط 1، الدوحة ، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.

23 -يوسف، جمعة سيد ، (2007م) ،إدارة ضغوط العمل ، القاهرة ، الطبعة الأولى.

24 -يونس، إنتصار ، (2002م) ، السلوك الإنساني ، الإسكندرية ، المكتبة الجامعية .

المراجع الأجنبية:

25- Eble, RL, (1972Essentials of Education measurement. Englewood Cliffs , New Jersy).

26- Smith . S. T. & Smith . Eret. Al, (1966) : Social desirability of personality itnes as a predictor of endorsement: across cultural analysis,.

الرسائل الجامعية:

27 -وداعة، أمل عبد النبي ، (2003م) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتدين وبعض سمات الشخصية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمحافظة بحري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أمدرمان الإسلامية.

28 -يحيى ، أزاهر آدم إبراهيم ،(2008م) ، إتجاهات معلمي مرحلة التعليم الأساسي نحو مهنة التدريس وعلاقتها بالرضا المهنية ، دراسة حالة ، مدينة الفاشر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة السودان.

29 -حسين ، إلهام عبد الله طه ،(2011م)، الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أمدرمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

30 -عوض ، حسني محمد ، (2007م)، مقترح برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة السودان.

31 -أحمد ، صلاح أحمد محمد ، (2000م) ، الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (دارسة ميدانية بمحافظة أمدرمان الكبرى) ماجستير غير منشورة جامعة أمدرمان الإسلامية.

32 -طه، الزبير بشير ، دفع الله ، عبد الباقي ، عبد الله ، سلوى (2003م) بعنوان: الإحتراق المهني لمعلمي التعليم الأساسي محافظةالخرطوم.

33 -عبد الحفيظ ، غادة طه (2007) بعنوان: الإحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط والثقة بالنفس وبالآخرين لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي – دراسة تطبيقة بولاية الخرطوم

34 -عبد القادر ، وجدان الطيب أحمد (2009م). بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية – دراسة ميدانية بمحليتي بحري وشرق النيل .

35 -إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (1993) بعنوان: عمليات تحمل الضغط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين.

36 -محمد ، يوسف عبد الفتاح (1999م) بعنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية.

37 -عبد الفتاح و الزغلول ،عماد (2001): بعنوان: بمصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة (الكرك) وعلاقتها ببعض المتغيرات

38 -هيبس وهابلن Hipps & Haplin(1991) ، بعنوان: تأثير الضغط النفسي والإرهاق على معلمي المرحلة الثانوية

39 -فليدج وجل: (1991م) بعنوان:ضغوط مهنة التدريس والإحتراق النفسي وعلاقة المعلم بطلابه لدى المعلمين من الجنسين

الدوريات:

40 -علي، علي عبد السلام ، (2000م) ، المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية ، مجلة علم النفس ، العدد (53) الهيئة المصرية العامة.

41 -منشار ، كريمان ، (1999م) الضغط النفسي وعلاقته بدافع الإنجاز والتطور لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 10 ، جامعة عين شمس .

الملاحق

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية – قسم علم النفس

السيد دكتور/ ..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

الموضوع تحكيم مقياس

بالإشارة إلى الموضوع أعلاه أتقدم لسيادتكم بهذا المقياس والذي يحمل عنوان (مقياس الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بمدينة أم ضواً بان) اقتباس وتعديل الباحثة ،

ولما لمسناه منكم من خبرة في هذا المجال أرجو شاكرة تحكيم المقياس وإبداء رأيكم فيه وإضافة ما ترونه مناسباً من حذف أو تعديل أو إضافة.

الباحثة / **إشراف د.**

هالة محمد موسى عبد الرازق عبد الله البوني

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمي ورتبهم العلمية

الاسم	الرتبة	الجامعة
علي فرح أحمد فرح	بروفيسور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
سلوى عبد الله الحاج	أ. مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
أسماء عبد المتعال	أ. مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
أمينة محمد عثمان	أ.مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية – قسم علم النفس

الأخ المعلم/ الأخت المعلمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

الموضوع: مقياس الضغوط النفسية

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان **(الضغوط النفية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بمدينة أم ضواً بان وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية)** ضمن متطلبات البحث التكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، بحكم خبرتكم يشرفنا أن تكون مساهمتكم القيمة من خلال خبراتكم العلمية والعملية في إعطاء الباحث بيانات صادقة تمثل وجهة نظركم حول موضوع الدراسة لتكملة هذا البحث.

شاكرين حسن تعاونكم في الإجابة بوضوح وشفافية ، نضمن لكم سرية البيانات التي تدلون بها ولن تستخدم هذه البيانات إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وشكراً،،

الباحثة

المعلومات الشخصية :

أرجو التكرم بوضع علامة (√) أمام الإجابة التي تراها مناسبة:

1/ النوع:

ذكر ( ) أنثى ( )

2/ الحالة الإجتماعية :

متزوج ( ) غير متزوج ( )

السكن:

ملك حر ( ) إجار ( )

ملحق رقم (4)

الصورة الأصلية لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات

العبارات التي تصف السلوك	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق
1. تقدمي المهني ليس بالسرعة التي كنت أتمناها					
2. لا أجد الاحترام الذي استحقه كمعلم من أفراد المجتمع خارج المدرسة					
3. ينقصني التدريب الكافي لتحسين عملي كمعلم					
4. أصبحت أقوم بعملي التدريسي بطرق غير مرضية لي.					
5. أفكر في الاستقالة من مهنة التدريس.					
6. أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي					
7. لا أجد الاحترام الذي استحقه كمعلم من بقية زملائي المعلمين.					
8. تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين.					
9. يضايقني عدم التعاون الكافي بين الزملاء.					
10. يضايقني ما يحث من خلافات وتوتر بين الزملاء.					
11. يضايقني استخفاف بعض المدرسين بزملائهم.					

12. تضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي دون سبب واضح					
13. يضايقني عدم تجاوي الطلاب معي داخل حجرة الصف.					
14. أتضايق من عجزي على ضبط الطلاب داخل حجرة الصف.					
15. أتضايق من دافعية التعلم لدى الطلاب الذين أقوم بتدريسهم.					
16. يضايقني وجو طلاب مشاغبين في الصف.					
17. أتمنى لو كانت علاقتي بالطلاب أكثر مرونة.					
18. أتضايق من ضياع وقت الحصة في محاولات الضبط والنظام داخل الفصل.					
19. يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم.					
20. أشعر بالضيق تجاه استخفاف الطلاب ببعض المعلمين.					
21. أتضايق عندما أتعامل مع طلابي بقسوة.					
22. لا أجد تعاوناً كافياً من إدارة المدرسة.					
23. مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي استحقه.					
24. أشعر بأن مدير المدرسة يعاملني بجفاء.					
25. لا اجد تقديراً للجهد الذي أبذله من قبل إدارة المدرسة.					

26. تضايقني كثرة الأعمال الإدارية المسندة إلي.					
27. يضايقني إهمال مدير المدرسة لمشاكلنا المهنية.					
28. أشعر بأن مدير المدرسة يرصد أخطائي ويتصيدها حتى ولو كانت بسيطة وعارضة.					
29. لا تتيح إدارة المدرسة الفرصة الكافية للتعبير عن آرائي الشخصية.					
30. لا أملك إلا وقت قليل لتحضير الحصص التي أقوم بتدريسها.					
31. لا أملك وقت إلا وقت قليل لمتابعة أداء الطلاب /الطالبات.					
32. لا أملك إلا وقت قليل للإشراف على النشاطات اللاصفية داخل المدرسة .					
33. لا أملك إلا وقت قليل للقيام بمسؤلياتي خارج المدرسة.					
34. الوقت الذي استرخي فيه قليل.					
35. أشعر أن أوقاتي تضيع من غير فائدة.					
36. اشعر دائماً بعسر هضم.					
37. شهيتي للأكل ضعيفة.					
38. أجد صعوبة في البدء في النوم ليلاً					
39. أشعر بدوار "دوخة" أو خفقان.					
40. أشعر بالضيق بالضيق أو التوتر داخل حجر الصف.					
41. أحس بالطمام والغثيان بدون أي أسباب					

عضوية.					
42. تثيرني أبسط الأمور.					
43. أحسن بالتعب والفتور وفقدان الطاقة بدون أي أسباب عضوية.					
44. أحس بعدم القدرة على التوقف عن التفكير في المشكلات.					
45. أشعر بالحزن والكآبة.					
46. لدى إحساس بالذنب لا أستطيع التغلب عليه.					
47. فقدت رغبتي في عمل أي شيء.					
48. أخاف من مقابل أشخاص جدد.					
49. أخاف وأتهيب من المواقف والخبرات الجديدة.					
50. أعجز عن الإعتراض وإبداء رأي مخالف عندما تكون لدي الرغبة في ذلك.					
51. أشعر باليأس وفقدان الأمل.					
52. فقدت قدرتي على عمل الأشياء بطريقة صحيحة.					
53. أشعر بأن التدريس عملية مملة.					
54. أشعر براحة كبيرة عندما أخرج من المدرسة.					
55. أصبح كلامي سريعاً عن ذي قبل.					
56. يسيطر على الشعور بالإحباط.					
57. أشعر بعدم الأمان.					

58. أشعر بالعجز عن مواجهة المشكلات المهنية.					
59. أحس بأن مشاعري تجرح بسهولة ولأبسط الأسباب.					
60. أصبحت شخصاً قلقا عن ذي قبل.					
61. أصبحت أنفعل وأثور لأبسط الأسباب.					
62. أشعر بالإحباط حينما أحاول فهم سلوك الطلاب.					

ملحق رقم (5)

الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات

العبارات التي تصف السلوك	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق
1. تقدمي المهني ليس بالسرعة التي كنت أتمناها					
2. لا أجد الاحترام الذي استحقه كمعلم من أفراد المجتمع .					
3. أصبحت أقوم بعملي التدريسي بطرق غير مرضية لي.					
4. أشعر بأن التدريس عملية مملة.					
5. أفكر في الاستقالة من مهنة التدريس.					
6. تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين.					
7. يضايقني عدم التعاون الكافي بين الزملاء.					
8. يضايقني ما يحث من خلافات وتوتر بين الزملاء.					
9. يضايقني استخفاف بعض المدرسين بزملائهم.					
10. تضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي دون سبب واضح					
11. يضايقني عدم تجاوي الطلاب معي داخل حجرة الصف.					
12. أتضايق من عجزي على ضبط الطلاب داخل حجرة الصف.					
13. أتضايق من نقص دافعية التعلم لدى					

الطلاب الذين أقوم بتدريسهم.					
14. يضايقني وجو طلاب مشاغبين في الصف.					
15. أتضايق من ضياع وقت الحصة في محاولات الضبط والنظام داخل الفصل.					
16. يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم.					
17. أشعر بالضيق تجاه استخفاف الطلاب ببعض المعلمين.					
18. أتضايق عندما أتعامل مع تلاميذي بقسوة.					
19. أشعر بالإحباط حينما أحاول فهم سلوك التلاميذ.					
20. يضايقني عدم تعاون إدارة المدرسة معي بشكل جيد.					
21. مدير المدرس لا يمنحني التقدير الذي استحقه.					
22. أشعر بأن مدير المدرسة يعاملني بجفاء.					
23. جهدي الذي أبذله غير مقدر من قبل إدارة المدرسة					
24. تضايقني كثرة الأعمال الإدارية المسندة إلي.					
25. يضايقني إهمال مدير المدرسة لمشاكلنا المهنية.					
26. أشعر بأن مدير المدرسة يرصد أخطائي ويتصيدها حتى.					

27. تمنعني إدارة المدرسة عن التعبير بصورة كافية عن آرائي الشخصية.					
28. وقتي قليل لتحضير الدروس التي أقوم بتدريسها.					
29. وقتي قليل لمتابعة أداء التلاميذ.					
30. وقتي قليل للإشراف على النشاطات اللاصفية داخل المدرسة .					
31. وقتي قليل للقيام بمسؤلياتي خارج المدرسة.					
32. الوقت الذي استرخي فيه قليل.					
33. اشعر دائماً بعسر هضم.					
34. شهيتي للأكل ضعيفة.					
35. أجد صعوبة في البدء في النوم ليلاً					
36. أشعر بدوار "دوخة".					
37. أشعر بالضيق بالضيق أو التوتر داخل حجر الصف.					
38. أحس بالطمام والغثيان بدون أي أسباب عضوية.					
39. أحسن بالتعب والفتور وفقدان الطاقة بدون أي أسباب عضوية.					
40. أحس بعدم القدرة على التوقف عن التفكير في المشكلات.					
41. أشعر بالحزن والكآبة.					
42. لدى إحساس بالذنب لا أستطيع التغلب عليه.					
43. فقدت رغبتي في عمل أي شيء.					
44. أخاف من مقابل أشخاص جدد.					

45. أخاف وأتهيب من المواقف والخبرات الجديدة.					
46. أشعر باليأس وفقدان الأمل.					
47. فقدت قدرتي على عمل الأشياء بطريقة صحيحة.					
48. أشعر براحة كبيرة عندما أخرج من المدرسة.					
49. يسيطر على الشعور بالإحباط.					
50. أشعر بعدم الأمان.					
51. أشعر بالعجز عن مواجهة المشكلات المهنية.					
52. أحس بأن مشاعري تجرح بسهولة ولأبسط الأسباب.					
53. أصبحت شخصاً قلقا عن ذي قبل.					
54. أصبحت أنفعل وأثور لأبسط الأسباب.					