



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية - قسم الأساس



بحث تخرج لنيل درجة البكالوريوس

بعنوان:

الضغوط النفسية لدي معلمي مرحلة الأساس و علاقتها ببعض المتغيرات (العمر-  
النوع-الحالة الإجتماعية-المؤهل الأكاديمي-سنوات الخبرة)

إعداد الطالبتان :

1. ريان عبد القادر الطيب مأمون

2. نسبية الفاتح محمد جمعة

إشراف الأستاذة :

فاطمة عبدالحى محمد

2018م-1440هـ



# الآية

قال تعالى :

الْأَرْضَ فَتَكُونُ أَقْلَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ  
تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَٰكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ {

صدق الله العظيم

سورة الحج ﴿٤٦﴾

## الاهداء

الي من احمل اسمه بكل فخر واعتزاز

ابي الغالي

الي منبع الحب الي من كان دعائها سر نجاحي ودعائها بلسم جراحي

امي الغاليه

الي سندي وملادي بعد الله الي القلوب الطاهره الرقيقه والنفوس البرئيه الي رياحين حياتي

اخواني واخواتي

ستظلين شمعته تضيء لنا الطريق ومثلا اعلي نفتدي به نورا لاينطفئ وحنانا لاينضب ولاذا في

العلم

أ/فاطمه عبد الحي

الي من علمتنا ان العزيمة والاصرار من اهم مقومات النجاح وأن الاتيان اخيرا له معني آخر

وهومن الممكن ان تكون في المقدمه ومتميزا

أ/وفاء ابو الحسن

الي الروح التي سكنت روعي الي الذي وقف بجانبني وعلمني معني الصبر وساعدني بكل حب

واحترام اليك اهدي ثمره جهدي .

## الشكر والعرفان

في البدء الشكر لله تعالى وهو القائل: (الحمد لله الذي له مافي السموات ومافي الارض وله الحمد

وهو الحكيم الخبير) سبأ الايه (1)

والشكر كل الشكر الي مكتبه كليه التربيه .

من لايشكر الناس لايشكر الله الشكر الي كل من علمنا حرفا او انهلنا منه علما ونخص بالشكره

الاستاذة /فاطمه عبد الحي التي لم تبخل علينا بالمعرفه متعها الله بالصحه ودوام النعمه والعافيه

التي لم تكن سواء الاخت الغاليه جزاك الله عنا كل خير .

الباحثان.

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة الي التعرف علي الضغوط النفسيه لدي معلمين مرحله الاساس وعلاقتها ببعض المتغيرات (العمر-النوع-الحاله الاجتماعيه-المؤهل الاكاديمي-سنوات الخبره)

واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي حيث بلغ حجم العينه (30)ذكور واناث تم اختيارهم عن طريق العينه العشوائيه ولجمع المعلومات من افراد العينه استخدمت الباحثتان مقياس الضغوط النفسيه وايضا تم استخدام الحزم الاحصائيه للعلوم الاجتماعيهSPSS لمعالجه البيانات عن طريق اختبار (ت) للعينه واختبار بيرسون للعلاقه الارتباطيهومعامل الفاكرونباخ لحساب معامل الثبات والنسبه المئويه لتوزيع العينات تبعا لمتغير النوع وقد اظهرت النتائج وجودفروق ذات دلاله احصايه في الضغط لمعلمي مرحله الاساس تبعا للعمر .وتوجد فروق ذات دلاله احصائيه في الضغوط النفسيه لمعلمي مرحله الاساس تبعا للنوع .وتوجد فروق ذات دلاله احصائيه في الضغط لمعلمي مرحله الاساس تبعا لمتغير الحاله الاجتماعيه .لاتوجد فروقا احصائيه في مستوي الضغوط لمعلمي مرحله الاساس تبعا لمتغير المؤهل الاكاديمي وتوجد في احصائيه في الضغوط النفسيه لدي معلمي مرحله الاساس تبعا لمتغير سنوات الخبره.وعلي ضوء ما كشفت عنه النتائج صاغت الباحثتان مجموعه من المقترحات والتوصيات التي توصلت اليها الباحثتان ضروره تعيين مرشدين اجتماعيين في المدارس وتخفيف ضغوط العمل وتوفير الحوافز الماديه والمعنويه للمعلمين والاهتمام بتزويد المعلمين بطرق مقاومه الضغط.

## **Abstract**

## فهرست الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الاهداء
ج	الشكر والعرفان
د	المستخلص
هـ	Abstract
و-ز	فهرست الموضوعات
<b>الفصل الأول</b> <b>الاطار العام</b>	
1	المقدمة
2	مشكله البحث
2	اهداف البحث
3	اهميه البحث
3	فروض البحث
4	تساؤلات البحث
4	ادوات البحث
<b>الفصل الثاني</b>	
8	المبحث الاول: الضغط النفسي
24	المبحث الثاني مرجه الاساس
34	المبحث الثالث الدراسات السابقه
38	الفصل الثالث اجراءت الدراسه
51	الفصل الرابع عرض ومناقشه النتائج
55	الفصل الخامس خاتمة الدراسة
55	ولاً : نتائج الدراسه
56	ثانياً : التوصيات



56	نالتاً : المقتراحات
57	قائمه المصادر والمراجع و الرسائل الجامعية
60	الملاحق

## الفصل الاول

### الاطار العام

#### المقدمة:

تعد الضغوط احدي المظاهر الرئيسيه التي تتصف بها حياتنا المعاصره وهذه الضغوط ماهي الا رده فعل للتغيرات الحاده والسريعه التي طرأت علي كافه مناحي الحياه . ان الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الاحساس بالالام النفسيه والامراض العضويه وتشير الاحصائيات العالميه الا ان 30% من الحالات المشاهده في العيادات النفسيه محددده علي حسب التشخيص العالمي المعمول به حاليا بل تعاني من امراض نفسيه وعضويه بسبب الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم . وظاهره الضغوط من الظواهر الانسانيه التي تعد معقده تتجلي في مضامين بيولوجيه ونفسيه واقتصاديه واجتماعيه ومهنيه ولان كل المضامين لها انعكاساتها النفسيه وبسبب ان نعالج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجيه ونفسيه فيعتبر الباحثون ان كل الضغوط النفسيه . (سليمان يوسف).

يذكر ابراهيم عبد الستار ان تزايد الاحداث في حياه الانسان ايجابيه كانت اوسلبيه وفاه ترقيه او خساره ماديه قد لا يكون مرغوب فيها من الناحيه الصحيه فتكرار هذه الاحداث يمثل ضغطا نفسيا وعبئا وجهدا علي الجسم والصحه مما قد يرتبط بالاصابه بالكثير من الامراض بما فيها الاكتئاب ونجد ان ان معلمي مرحله الاساس يعانون ضغطا نفسيا هائلا قد لاتوصف في بعض الاحيان ونجد ان علاقه بعض المتغيرات له تأثيرا هائلا كالعمر مثلا والنوع والحاله الاجتماعيه والمؤهل الاكاديمي ويعد هذا مهما جدا فيما يسمي بالضغط النفسي فمثلا نجد ان خريج التربيه مؤهل

تماما تمثل هذه الضغوط فهويتوقع تماما ان تواجه عكس خريج التخصصات الاخرى الذين اجبرتهم الحياه لممارسه التدريس وايضا حاله الاجتماعيه فالمعلم عندما يكون متزوجا تكون كميته الضغطمضاعفه لان هناك ضعفا اخراعلي عاتقه ومسؤوليات اخرى عليه القيام بها ذكر .

(حسنعبدالمعطي).

ان مصطلح الضغوط تشير الي معني الاختناق والشعور بالضيق او الظلم وهي حاله يعاني فيها الفرد بالاحساس بظلم ما ويشير مصطلح الضغوط الي درجه استجابته الفرد للاحداث او المتغيرات في الحياه اليومييه .

وتعتبر الضغوط الحياتيه من المصطلحات الحديثه نسبياالتي يجري تداولها في علم النفس وقد يعود لارتباطه بالتقدم الحضاريه المتسارع والازمات المتزايدهوان المعني اللغوي للضغط النفسي ورد بعده اشكال وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترنت فيه فيقال ضغط غمره اما اجرائيا عرفها (علي الفكي) هي المرحله التي بيدها فيها التعليم المنظم في السلوك السوداني .

### مشكله البحث:

تناول هذا البحث الضوط النفسيه لدي معلمي مرحله الاساس وعلاقته ببعض المتغيرات(العمر - النوع -الحاله الاجتماعيه - سنوات الخبره - المؤهل التربوي).

### اهداف البحث:

1- معرفه الضغوط النفسيه لدي معلمي مرحله الاساس وعلاقته ببعض المتغيرات (النوع - العمر -الحاله الاجتماعيه -سنوات الخبره)فنجد ان هذا النوع له تأثير في ذلك فقدره تحمل الرجل اكثر من المرأه ونجدالمؤهل الاكاديمي له الاثر البالغ فخريج التربيه يمكن ان يتحمل الضغوط

علي عكس التخصصات الاخرى ومن حيث سنوات خبره فالمعلم عندما تكون لديه خبره واسعه يكون قد اعتاد علي هذا الضغط .

2- التعرف علي علاقته بين مستوي الضغط النفسي والتوافق المهني .

3- التعرف علي مدى تأثير ارتفاع وانخفاض الضغط النفسي لدي العاملين بالمدارس .

### اهميه البحث:

يعتبر من البحوث الحديثه التي تناولت الضغط النفسي لدي معلمي مرحله الاساس وعلاقته ببعض المتغيرات (العمر -النوع-المؤهل الاكاديمي-الحاله الاجتماعيه-سنوات خبره .

### فروض البحث:

1- يتسم الضغط النفسي لمعلمي مرحله الاساس بالارتفاع

2-توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي لمرحله الاساس لمتغير النوع

3- توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي لمرحله الاساس في متغير الحاله الاجتماعيه .

4- توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي في متغير الخبره .

5- توجد فروق ذات دلالة احصائيه في للضغط النفسي متغير المؤهل الأكاديمي .

6- توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي لمرحله الاساس في العمر .

## تساؤلات البحث:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي في متغير النوع ؟

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي في متغير العمر ؟

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي في مرحله الاساس في متغير المؤهل

الاكاديمي ؟

هل توجد فروق المنهج :

ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لمرحلة الاساس في حاله الاجتماعيه ؟

المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج المستخدم في هذا البحث.

## المجتمع:

تتكون الدراسه الحاليه من معلمي مرحله الاساس والبالغ عددهم 400 معلم تقريبا

## العينه:

اخذت هذه العينه بطريقه عشوائيه في مدارس الاتحاد بولايه الخرطوم وشملت 30 معلما ومعلمه

ترتيبهم علي الاتي 15من الذكور و 15 من الاناث.

## ادوات البحث:

1-استبانة المعلومات الاولييه

2-مقياس الضغوط النفسيه

## حدود البحث:

الحدود المكانية:ولاية الخرطوم

الحدود الزمانيه:2017-2018م.

الحدودالبشريه:معلمي مرحله الاساس بولايه الخرطوم .

الحدود الموضوعيه:الضغوط النفسيه لدي معلمي مرحله الاساس وعلاقته ببعض المتغيرات

(العمر -النوع- المؤهل الاكاديمي-الحاله الاجتماعيه-سنوات الخبره).

## المصطلحات:

الضغط لغه:هو كميته التأثيرات النفسيه التي يتعرض لها الانسان قال تعالى:(لقد خلقنا الانسان

في كبد)يمر الانسان بكثير من الشدائد .

## تعريف معجم التحليل النفسي:

جميع العوامل الخارجيه التي تضغط علي حاله النفسيه للفرد لدرجه تجعله في حاله التوتر

والقلق والتأثير السلبي في قدرته علي تحقيق التوازن والتكامل في شخصيته.

الضغط النفسيه هو الحمل الذي يقع علي كاهل الكائن الحي.

ويعرف (كانون)الضغط النفسي بانه حاله من الاضطراب بسبب ارتباطه بانفعال الواجه.

معلم الاساس:المعلم او المدرس هو الذي يعلمف المدرسهومن خلاله يتم بناء الشخصيات لبناء

الوطن .

**لغته:** اسم فاعل لفعل علم ونقول علماو معلم اي قام بالتدريس والتعليم والمعلميقوم بتربيته وتعليم المتعلم وذلك بتوجههفي مجموعه الخبرات التي اكتسبها المتعلم وذلك بطرق ووسائل مختلفه ومبسطة للمتعلم يتقبل بسهولةاذن فهو اللبنة الاساسيه في عمليه التعليم .

**وايضا:** هو القائد التربوي الذي يتصدر لعمليه توصيل الخبرات والمعلومات التربويه وتوجيه السلوك لدي المتعلمين الذين يقومب تعليمهم.

وقديما شبه المعلم بالشمس الساطعهالتي تضي لنفسها وللاخرين .

وهو مرشد وقصاص وقدوه ومناظر .

وهو القائد التربوي الميداني الذي يقود معركته ضد الجهل سلاحه الايمان بالله تعالى ونورهاالعلم الذي يتحلي به وهو ريان السفينه وقائدها يساير الرياح وهو صانع المجد وياني الحضارهولايستطيع احد ان يتجاهل دور المعلم.

**العمر:** هوالزمن الذي مضي علي الانسان منذ ولادته ويميز العلماء بين العمر الموضوعي والعمر النفسي وهكذا يمر الانسان في مرحله الطفوله بوتيره ابطأ.

**النوع:**هكذا تكتب في الانجليزيه في علم الاحياء وهو احد وحدات التصنيف الحيوي الاساسيه وهومرتبه تصنيفيه اساسيه في علم التصنيف غالبايعرف بانه مجموعه من الكائنات الحيه القادره علي التزاوج (spcies).

## **الحاله الاجتماعيه:**

نجد في العديد من الدول مفهوم الحاله الاجتماعيه يتم الاشاره من خلاله علي الوضع الاجتماعي لكل فرد او مواطن من مواطنيها حيث يتم التحديد من خلالها لكون الفرد اعذب او لا وتصنيف وضعيته الاجتماعيه .

## **سنوات الخبرة:**

هي المعرفه بباطن الامور وهوالمعرفه والمهاره في اتقان الشئ خلال سنوات الخبره فيه وغالبا ماتكون هذه السنين طويله .

## **المؤهل التربوي:**

وهي الشهاده الاكاديمه التي يحصل عليهاالشخص ونجعله مؤهلا للعمل في المؤسسات المختلفه.



## الفصل الثاني

### المبحث الاول

#### الضغط النفسي

##### تعريف:الضغط النفسي stress

إقترح هذا الإسم لأول مرة العالم هانس سيليه سنة 1936 لكرب حالة نفسانية في عصرنا هذا حيث تكثر المؤثرات من إقتصادية وإجتماعية وبيئية وغذائية انه مجهود يتكيف به الجسم مع الإعتداءات الخارجية كحادث أو مرض أو تقلب طقس .

وايضاً :-

هو حالة من التباين بين إمكانيات وقدرات الفرد نتيجة لاحداث الضاغطة مع الاختلاف في الوظائف النفسية والفسيلوجيه والجسديه مع الشعور بالتعب والعجز والضيق نتيجة التعرض لموقف يصف به الفرد علي انه ضاغط.

##### تعريف لازوروس:

مجموعه من المثيرات التي تصيب الفرد ومحصله الاستجابات المترتبة عليها بالاضافه الي مستوي الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير والاستجابات والاستراتيجيات تساعد علي عمليه التكيف مع كافه اشكال الضغوط .

## تعريف ولتر جملش:-

هي التوقعات والافكار المسبقة عند الفرد ومحصله الاستجابات المترتبه عليها بالاضافه لمستوي الافكار المسبقة عند الفرد تجاه عجز او عدم قدرته علي اظهار الاستجابات المناسبه للمثيرات التي يتعرض لها .

## تعريف جيمس وجوناث كويك:-

هي الاستجابات التي يتعرض لها الفرد تشمل حاله الشعور او اللاشعور التي بها الفرد حيث تطلب منه استنزاف واستنفار كافه اشكال الطاقه الطبيعيه ف جسم الانسان تهيئه لمواجهه الظروف الصعبه .

من الممكن تعريف الضغوط علي انها مزيج من ثلاثه عوامل مهمه وهي البيئه الخارجيه التي يعيش فيها الانسان والمشاعر والاحاسيس السلبيه التي تسيطر علي الفرد بالاضافه الي مجموعه من الاستجابات الجسميه الفسيولوجيه الصادره عنه لتظهر بذلك الضغوط النفسيه عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض بطرق خاصه لتتبع بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر علي ذات الفرد ونفسيته (عبدالرحمن الطريري الضغط النفسي مفهومه وشخصيته وطرق علاجه ومقاومته 1994).

## مصادر الضغط النفسي:-

هناك الكثير من التصنيفات لمصادر الضغط النفسي فمن الممكن تقسيمها علي انها داخليه ز اتيه المنشأ اوبيئه خارجيه المنشأ اما المصادر الداخليه فهي عباره عن الافكار والاستجابات التي تتبع من الافكار والمعتقدات الخاطئه وغير الواقعيه ومدى قدره الفرد التي تحمل ومواجهه الظروف

والضغوط المختلفه واما المصادر الخارجيه فهي من الممكن ان تكون العوامل الاجتماعيه والصراع بين القيم والعادات والمعتقدات بين الواقع .بالاضافه الي الاحداث والتغيرات المأساويه والعنيفه والمؤلمه التي من الممكن ان يتعرض لها الفرد كفقدان الاقارب او خساره مبلغ كبير من المال وغيرها كما قسم العلماء الضغوط الي اربعة اقسام:-

- **العوامل البيئيه:**كالتغلبات المناخيه وحالات التلوث والحالات المناخيه في حاله الطقس.
- **العوامل الفسيولوجيه الجسميه:**وهي العوامل التي تخص البيئه الجسميه للفرد مثل المرور بالمراحل العمريه والنمائيه المختلفه والامراض والحوادث والاصابات المزمنه واضطراب النوم وحالات القلق والام المعده التي تنتج عن تذبذب الاستقرار الاجتماعيه والبيئي والخوف من الحدوث الطارئه.
- **العوامل الاجتماعيه:**كالمواعيد والمقابلات المصيريه المهنيه والتعرض للمشكلات الماليه والخوف والتوتر والاقدام علي القاء محاضره او ندوه عامه امام الجمهور وفقدان احد الاقارب او الاصدقاء المقربين بالاضافه الي محاوله تلبية المتطلبات الزمنيه لاجراء المهام المختلفه .

- **العامل الداخلي:** اي البيئه النفسيه للفرد وطرق تفاعله واستجاباته للمثيرات

**اعراضالضغطالنفسي:** علي الفرد الذي يقع تحت وطاءه الضغط النفسي الكثير من الاعراض وهي كالآتي :-

- **الاعراض الجسميه:**وهي رده فعل فيسولوجيه التي يستجيب الجسم للمثيرات المختلفه التي شانها ان تولد حاله من الاضطرابوعدم الاستقرار ومنها ارتفاع عدد نبضات القلب

وزياده قوه خفقانه وتنتج العضلات المختلفه بلاضافه الي الام المعده والتعرق الشديد والمستمر وسرعه النفس وضيقه .

• الاعراض الذهنيه:الضغط العام ف التركيز ومواجهه الصعوبات ف اداء العلميات العقلية.

• الاعراض العاطفيه والانفعاليه: كسرعه الاشاره والغضب والانفعال

• الاعراض السلوكيه:والتي تظهر عند تعرض الفرد للضغوط كرده فعل للطاقه السلبيه الكامنه ومحاولة تغريضا بالحركات الجسميه النمطيه كهز الركبه وقضم الاظافر بالاضافه الي التدخين وغيرها من العلامات والقاء الاخطاء الشخصيه وعللي الاخرين .

### مصادر واسبابالضغطالنفسي :-

الضغط النفسي هو نتيجة لمستويات عاليه من الاجتهاد ويتأتي من عدد من المصادر بما في ذلك:-

• الضغوط النفسيه الشخصيه:التي قد تكون ناتجه عن طبيعه العمل وتغيرات ف العمل او مشاكل شخصيه

• ضغوط علي الاسره والاصدقاء: والتي بدورها قد تؤثر عليك

• ضغوط خاصه: بدملائك والتي قد تؤثر عليك ايضا

### مسبباته:-

### القلق:-

يحدث القلق لاحداث الحياه التي تهدد التوازن المادي والاجتماعي

- كيفية تقدير تهديد هذه الاحداث الحياتيه .
- استراتيجيات الفرد ف التأقلم .
- معدل وقوع الاحداث المجهده ف فتره قصيره من الزمن .

## التوتر :-

هو رد فعل طبيعي للقلق وهو جزء من غريزه البقاء البدائيه حيث التغيرات الفسيولوجيه داخل الجسم تجهز الفرد للمجابهه او الهروب ويأتي رد فعل ملائم كما هو معروف نتيجته لاطلاق ماده ثلاثي فوسفات الكيمياءيه atp

الجسم والتي تضع العلات ف حاله توتر استعدادا لاي رده فعل.

- تنقبض العضلات او الاوعيه الدمويه بالقرب من الجلد لابطاء النزيف اذا حدثت اصابه وتسبب ف ذلك زياده ف تدفق الدم الي العضلات والقلب والرئيتين والدماغ وتتوقف عمليه الهضم ويزداد معدل ضربات القلب والتنفس وتعرق الجسم ويصبح المصاب اكثر يقظه

- المواقف المجهده في هذا العصر تستمر لفترات طويله والاستجابه فوريه لاتزيل اثار المواقف المثيره للقلق لذلك فان التعرض لفترات طويله من القلق يؤدي للضغط النفسي

## النظريات النفسية المفسره للضغط النفسي:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظاهره الضغط النفسي لدي الافراد فنظره سيلبي الي الضغوط تختلف عن نظره كل من سبيجر 1978 ومواري فقد اتخذ سيلبس استجابته الجسم الفيسولوجي اساسا علي ان الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما (سيلجون) اتخذ من القلق

وحدته التفسيرية لتفسير الضغط النفسي اما موراي فالضغط عنده خاصيه او صفة لموضوع بيئي واجتماعي (فاروق السيد عثمان 2001)

فالاختلاف في وجود هذه النظريات يرجع الي مجموعه العوامل اهمها الاطار النظري الباحث وعليه اختلفت هذه المدارس والنظريات المفسره للضغط وهذا م سنتطرق اليه بالتفصيل :

نظريه هانزسيلي :وتتطلق نظريته من مسلمته وتري ان الضغط متغر غير مستقل وهو استجابيعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه علي اساس استجابيه للبيئه الضاغطه وان هناك استجابيه وانماط معينه من الاجابات يمكن الاستدلال منها علي ان يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر (سيلي) ان اعراض الاستجابيه الفيزيولوجيه للضاغط عالميه وهدفنا هو المحافظه علي الكيان والحياه.

وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد سيلي ثلاث مراحل تمثل عن مراحل التكيف العام وهي :

- **الفرع:** ويظهر فيه تغيرات واستجابات تتميز بها درجه التعرض المبدئي للضاغط ونتيجته لهذه المتغيرات نقل مقاومه الجسم وعندما يكون الضاغط شديدا فأن مقاومه الجسم تتهار وتحدث الوفاه.
- **المقاومه:** وتحدث هزه المراحل حيث يكون التعويض للضاغط متلازما مع التكيف عندما تختص التغيرات التي ظهرت علي الجسم ف المرحله الاولي وتظهر تغيرات واستجابات اخري تدل علي التكيف
- **الاجهاد:** وهي المرحله التي تعقب المقاومه ويكون فيها الجسم قد تكيف غير ان الطاقه الضروريه قد تكون استنفذت وقد كانت الاستجابات الدفاعيه شديده ومستمره لفته

طويله قد ينتج عن امراض التكيف واتكيف متزامن التي تظهر لدي الحيوان والانسان  
واخيرا استجابات التكيف او سوء التكيف مثل ضغط الدم او امراض القلب.

## نظريهتشارلز سبيلجر 1995:

يعتبر فهم نظريه سيلجر ف القلق مقدمه ضروريه لفهم نظريته ف الضغط النفسي فقد اقام  
نظريته ف القلق علي اساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحاله والقلق كسمه ويشير  
الي ان القلق كشقين سمه القلق او القلق العصابي او القلق المذمن وهو استعداد طبيعي او  
اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد اساسا علي الخبره الماضيه اما القلق كحاله او القلق الموضوعي  
والموقفي يعتمد اساسا علي الظروف الضاغطة وعليه فان سبيلجر يربط الضغط والقلق كحاله  
ويعتبر علي الضغط الناتج من ضاغط معين مسبب لحاله القلق ويستبعد ذلك القلق كسمه حيث  
يكون من سمات شخصيه الفرد القلق اصلا.

في الاطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعه الظروف البيئه الضاغطة ويميز بين حالات  
القلق الناتجه عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكنيزمات الدفاع التي تساعد علي تجنب تلك  
النواحي الضاغطة (كبت احباط-انكار)او تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف  
الضاغطة.

ويميز (سبيلجر) مفهوم الضغط بالقلق فالقلق عمليه انفعاليه تشير الي نتائج الاستجابات المعرفيه  
السلوكيه التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط بواسطه مثير خارجي ضاغط كما يميز  
بين مفهوم الضغط وفهوم التحديد فكلمه ضغط تشير الي الاختلافات في الظروف البيئه التي  
تتسم بدرجه مامن الخطر الموضوعي اما كلمه تهديد فيشير الي التقدير النفسي الذاتي

## نظريه هنري موراي:

يعتبر موراي ان مفهوم الحاجه ومفهوم الضغط مفهر ف مفهومان الاساسيان ومتكافئان ف تفسير السلوك الانساني والفصل بينها يعد تحريف خطرا كما يتبقي كل من الضغط والحاجه ف حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما الذي يعني به موراي وحده كليه سلوكيه تفاعليه تتضمن الضغط والحاجه كما يربط الضغط الاشخاص او الموضوعات التي لها دلالات مباشره بمحاوله الفرد لاشباع متطلبات حاجته واستطاع موراي ان يميز بين بين نمطين من الضغوط :

**1- ضغط الفا:** وهي دلالات الموضوعات البيئيه التي يدركها الافراد.

**2- ضغط بيتا:** وهي خصائص الموضوعات البيئيه كما توجد ف الواقع

• كما قدم موراي لاهم الضغط علي النحو التالي :-

ضغط نقص التأثير الاسري وهو الشعور بالتعب والضيق الناتج من عدم اشباع الحاجه الي الانتماء وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئيه تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعه الاسريه ضغط النقص والضياع والكوارث وهو الشعور بالتوتر والقلق الناتج من عدم اشباع الحاجه الي الانجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئيه واشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قله الامكانيات الماديه



**3- ضغط العدوان:** وهو الشعور بالتوتر والعدوان والضييق والشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قله الامكانيات.

**4- ضغط الانقياد:** وهو الشعور بالاحباط الناتج من عدم اشباع الحاجه الي تحقيق وكذلك الشعور بالتوتر الناتج من وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم.

### **عناصر الضغط النفسي:**

يري سيزلاجي دالاس 1987 ان خبره الضغوط النفسيه لدي الفرد ف مجال العمل تتشأ عن ي حاله عدم اتزان نفسي او فيسيولوجي او اجتماعي وتحدد هذه الحاله خلال ثلاث عناصر مهمه للضغط النفسي:

- **عنصر المثير:** ويمثل القوي المسببه للضغط النفسي والتي تعضب الي الشعور بالضغط النفسي وقد ياتي بالبيئه او منظمه العمل او الفرد بذاتها لاقبل.
- **عنصر الاستجابيه:** يتضمن الاستجابيه وردود الفعل نفسيه او جسميه او سلوكيه تجاه الموقف الضاغط وهناك علي استجابات للضغط نلاحظ:
- **الاحباط:** التي يحدث لوجود عائق
- **القلق:** ويمثل الاحساس بعدم الاستعداد للاستجابيه بصوره متلائمه فبعض المواقف مثل حال الطالب يذاكر بقدر كاف للامتحان

- **عنصر التفاعل:** من العوامل المثيرة للضغط والاستجابته له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئه والعوامل التنظيميه بالمؤسسه والمشاعر الشخصيه وم يترتب لها من استجابات وانفعالات.

### مراحل الضغط النفسي:

يتضمن الضغط مكونات نفسيه وعضويه يعتبر (هانزيل) اول من اشار الي مفهوم الاستجابات النفسيه للضغط بمثابه استجابته غير محدد له اي مطالب تقع علي الكائنات الحيه وقد اطلق علي المراحل الثلاثه نظام رد الفعل الدفاعي التي يمر بها الفرد عند مواجهه الضغط اسم التكيف العام المتوازن وقد اعتبر سيلبي هذا النظام لان مسييات الضغط واخيرا فان مفهوم المتزامن فيدل مكونات رد الفعل الفرديه تحدث الي حد ما مع ف وقت واحد وتسمي هذه المراحل الثلاث بالانذار والمقاومه والارهاق.

1- **العمل:** والتي في التفاعلات الجسمانيه والنفسيه والداخليه والتي يترتب عليها تأثير الاعصاب وضغط الدم وزياده معدل التنفس وغير معدل التنفس وغير ذلك من الاعراض وكلما زادت حاله الاجهاد او الضغط تنقل الفرد الي درجه عاليه من الشعور باقلق والارهاق مما يشير الي مقاومه الفرد للضغط .

2- **المقاومه:** وتبدأ هذه المرحله مع تزايد الضغوط النفسيه وارتفاع مستوي الضغط والقلق والتوتر وعاده م يترتب علي هذه المقاومه العدد من الظواهر السلبيه من اصدار قرارات متعدده وعاجله وحدث مصادمات ونزاعات قويه ووظهور عديد من المواقف

والمغيرات التي تخرج عن سيطره الفرد والمنظمه بصوره قد تؤدي الي انهيار المقاومه  
وظهور مجموعه اخري من المشكلات والاعراض السلبيه .

3- **الارهاق:** وتظهر هذه المرحله مع انهيار المقاومه وظهور عدد من الامراض المختلفه  
والمرتبطه بالضغط النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع المستمر وغيرها من  
المخاطر التي تمثل تهديدات مباشره وغير مباشره لكل فرد او المنظمه.

### **انواعالضغطالنفسي:-**

#### **الضغطالسلبي:**

قد يكون الضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير ملحوظ في الصحه العقليه والجسديه والروحيه  
واذا ماتركت مشاعر الغضب والاحباط والاحباط والخوف والاكتئاب المتولده من الضغط دون  
حل فانها تستطيع ان تطلق تشكيله من الاعراض ويقدر ان الضغط انما السبب الاعم للصحه  
السقيه في المجتمع الحديث وهو علي وجهه الاحتمال في اساس ما يقارب ثمانون بالمئه من  
جميع الزيادات التي يقوم الناس الي عيادات اطباء العائله والضغط وهو عامل مساعد علي  
احداث حالات ثانويه نسبيا مثل الصناعات والاضطرابات الهضميه والاضطرابات الجلديه  
والارق والقروح ولكنه يمثل كذلك دورا مهما ف الاسباب الرئيسيه للموت ف العالم الغربي  
كالسرطان والامراض القليه الشيرانيه واضطرابات التنفس والاصبات الطارئه بسبب الحوادث  
وتشمع الكبد

#### **الضغطالاجابي:**

قد يكون للضغط تأثير ايجابي كذلك انه اساس ف علي التحريض والادراك موقف الاشاره التي يمس اليها الاضرار والكفاح علي قدم المساواه او بنجاح تجاه الحالات المتعديه فالتوتر والشبه ضروريات لتصبح بكثير من مظاهر الحياه ومن دونهما سوف تكون الحياه والضغط يوضح ايضا حس الاحايه والتيقظ الذي نحتاج اليه للحياه كحالات مهدده مثل اجتياز طريق مزدحم او قياده السياره ف احوال جويه رديئه فالمراقبه المسترخيه علي نحو مفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلك

### **انواع الضغوط النفسيه :-**

تتعدد كافه الضغوط النفسيه من الظواهر النفسيه المعقده التي تتجلي كافه المجالات البيولوجيه والنفسيه والاجتماعيه والاقتصاديه والمهنيه حيث انها تكون مجسده ف الوسط الذي يعيش فيه وهي:

### **اولا:ضغوط البيئه الطبيعيه:-**

ماحتوي من ضغط الغلاف الجوي ودرجات الحراره والكوارث الكونيه وضيق السكن وضعف التهويه.

### **ثانيا:ضغط البيئه الاجتماعيه:-**

ما تحتوي البيئه من انشاقات اسريه وتفاوت حضاري ولكثره الاتباع والاقران وضيق السكن.

### **ثالثا: ضغط البيئه الاجتماعيه والاقتصادي:-**

اذ تتوافر ضغوط البطاله وانخفاض الانتاج وعدم عداله توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبيعي وكذلك تأثير الحرمان والعود المادي وقله فرص العمل مما يزيد من حده الضغوط.

#### **رابعاً: الضغوط المهنيه:-**

الشعور بالتوتر والاجتهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد ومايقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الاخرين في البيئه المهنيه والشفاق مع الزملاء وعدم الرضاء.

#### **خامساً: الضغوط المدرسيه :-**

وتتمثل في الصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسييه مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسيه وحفظ الزملاء واذحام الفصول الاخري (الرشيدي 1995).

#### **سادساً: الضغوط المرضيه:-**

ومنها ما يكون سبب ادمان الشخص واكثرها اهميه تأثير البشر والبعض يطلق عليه اسم الضغوط النفسيه والاجتماعيه مما اكدت الدراسات ان الفشل في العلاقات العاطفيه والتعرض والهجر والفشل في تحقيق الامال قد يؤدي الي ضغوط شديده علي الفرد وان المتزوجون اكثر عرضه للضغط النفسي وذلك لكثره الاعباء الملقاه علي عاتقهم.

#### **سابعاً: الضغوط الحاده:-**

وهي الضغوط الاكثر انتشارا وشيوعا واشدها والمتسبب فيها مثيرات تتمثل في متطلبات الحياه اليوميه وهذا النوع يواجه الجميع.

• **كلمه الضغط:**لها مدلول سلبي ولكن الضغوط السلبيه تتطوي علي الاثاره والمتعه

والخوف بالمثل فكيف يحدث هذا

مثلا: اذا ركب شخص في المنتزه منطادا فمثل هذا هذا الموقف يسبب مزيجا من المشاعر السابقه للاستمتاع والمرح والخوف من السقوط وخاصه ان كان الشخص في ظروف جويه صحيه يلاحظان الضغط الحاد الحاد يستمر لفته قصيره فأن الاعراض تظهر علي الاشخاص بعد التعرض للضغوط التي يمر بها مثل الاحباط الشعوري.

### **ثامنا: الضغط المزمن :-**

الضغط المزمن هو المقابل للضغط الحاد فهي ليست مثيره للمتعه والخوف فهي تتسم بالخطوره حيثسبب اضرار لصحه الانسان فالضغوط المزمنه فهي التي تمزق في حياه الانسان وتفصل بين الانسان وذهنه وجسده وروحه ، وله اعراض جسديه شائعه :-

1- جفاف الفم

2- صعوبه التنفس

3- خفقان القلب

4- الام المعده

5- صداع

6- تكرار التبول

## • الاعراض النفسيه:-

1- الاستثاره النفسيه

2- التوتر

3- مشاكل في التركيز

4- صعوبات ف النوم

5- الشعور المتكرر بالارهاق والتعب

## تاسعا: الضغوط العرضيه:-

الضغوط التي يتم معاناه الشخص منها علي نحو متكرر تسمي ضغوط عرضيه هذا الضغط عاده ما يتم ملاحظته علي الاشخاص الذين يطلب منهم اشياء غير منطقيه والتي تمثل ضغوط جمه من الاجل الوصول اليها ومن بين الاعراض التي تظهر علي علي مثل هذه الشخصيه فترات طويله من الاكتئاب المتوسط الحده اضطراب القلق والاحباط الشعوري ،المزيد من اضطراب القلق العام عدم الشعور بالقلق اعراض جسديه تظهر مع الضغوط الحاده ، امراض الشرايين التاجيه و غيرها من اضطرابات القلب الاخري.

## الضغط النفسي لدي معلمي مرحله الاساس:-

الضغوط النفسيه للمعلم هي مثيرات ضاغظه في بيئه العمل وتكون الاستجابيه لها معرفيه اوسلوكيه وتشيرالي المواقف المعلميه الضاغظه ومتاعب العمل الزائد work over load وصراع الدور وغموض الدور التي تحدث قلقلًا مزمنًا عند المعلم عند محاولته تحقيق متطلبات عمله وقد يشعر بالاحبط نتيجة عدم تحقيقه اهدافه.

## مظاهر الضغوط النفسيه لدي معلمي مرحله الاساس :-

تأخذردود الافعال تجاه المواقف الضاغطة صورا عديده فقد تكون جسديه مثل :فقدان الشهيه وامراض القلب او نفسيه كالاكتئاب والقلق اوسلوكيه مثل تدهور الاداء والشعور بالملل عند العمل.

## مصادر الضغوط النفسيه عند المعلم :-

هي كل الظروف والعوامل التي تكون سببا في ضيق المعلم وضجره وعدم ارضاءه وقلقه وعدم ارتياحه في البيئه المدرسيه والجدير بالذكر ان الضط الذي نعاني منه يأتي من مصدرين:  
من داخل اجسادنا او عقولنا (الضغط الداخلي)ويري عسكر ان هناك مصادر متعدده تتواجد في مناحي الحياه المختلفه للعمل والعلاقات الاجتماعيه والحياه الماديه والظروف العامه لانها تسبب الضيق لدي الفرد.

## الفروق بين الجنسين ف الضغوط النفسيه :-

في مجال الفروق الفرديه بين المعلمين والمعلمات في الضغط النفسي وفقا لاختلاف الجنس فقد اظهرت نتائج البحث ان المعلمات اكثر ايجابيه نحو التدريس واكثر احساسا بالتقدير الاجتماعي في المهنة وهذه نتيجته طبيعيه اذ يري الكثيرون ان مهنة التدريس اكثر تناسبا مع المراه ولطبيعتها والمجتمع.



وان المعلمين اقل احساسا بالعب المهني والصراع الذاتي مقارنة بالمعلمات اللاتي اكثر احساسا بهذا العب.

## المبحث الثاني

### مرحلة الاساس

#### تمهيد:

يعد التعليم من اهم الامور التي تنهض بها الامم وتساعد في بناء عقل الفرد والمجتمع فلقد كانت كانت اول كلمه نزل بها الوحي جبريل عليه السلام علي نبينا ومعلمنا هي كلمه (قرأ) حيث تعتبر القرأه اول طريق العلم فلقد قال الله في كتابه العزيز (قرأ باسم ربك الذي خلق ...) ، ولقد حث الله تعالى نبيه الكريم وجميع رسله اجمعين علي العلم حيث ورد لفظ لارعلم حوالي 779 مره ويشير ذلك انه بمعدل سبعة مرات تقريباً.

#### تعريف العلم لغه:-

مشتق من الفعل علم وعلمه الشيء تعليماً فتعلم منه ومن قوله تعالى (قال له موسى هل اتبعك علي ان تعلمني مما علمت رشداً).

## اصطلاحاً :-

هو عبارته عن تلك الاساليب والممارسات المنظمة التي يتبعها المعلم لكي ينقل ما في ذهنه من معلومات هامة وقيمه الي مجموعه من الطلاب المسرعين في التعليم فالتعليم عمليه يسودها التنظيم حيث انها تكون مركزه علي الجانب المعرفي للمعلم هادفا الي اوصول تلك المعلومات بشكل مباشر الي طلاب العلم مماينتج عنه طلاب ذو وعي علمي وادراكي

## أنواع المدرسه :-

تنقسم الي قسمين من حيث من حيث الجهه المسؤله عنها:

- **المدرسه الحكوميه:** تكون الجهه المسؤله عنها هي الحكومه وتتكفل بكافه مصاريف الدراسيه للتخفيف عن التلميذ واهله فالتعليم في المدرسه الحكوميه مجاني لكل طالب .
- **المدرسه الخاصه:** تتبع للقطاع الخاص وتكون تحت اشراف الافراد ويتحمل الطالب واصرته كافه مصاريف الدراسه .

تتشابه المدارس الحكوميه والخاصه في العمليه التعليميه حيث يوصلها المعلم الذي يمتلك الخبره والمعلوما والحقيقه للطلاب بكل مهاره فألاصل في التعليم ان يأتي الطالب بارادته علي التعلم وفي المدارس تختلف المراحل المراحل الدراسيه علي مختلف الاعمار حيث تبدأ الدراسه بالمرحله الابتدائيه عندما الطالب في مرحله الطفوله ومن ثم المرحله الاعداديه وهي مرحله المراهقه حيث

يبدأ عقل الطالب باستقبال معلومات مختلفه وبمستوي اعلي من المرحله الابتدائيه ومن المرحله الثانويه وهي مرحله البلوغ والشباب وهي اخر المراحل الدراسيه فبعد انتهاء المرحله الثانويه يتوجه الطالب اما الاعمال في مسيرته التعليميه او مسيرته الحياتيه فالمدرسه مكان يقضي فيه الانسان مراحل عمره الاولي وتعتبر من اجمل الذكريات مرورا في حياته

### **اهميه المدرسه الابتدائيه:-**

هذه المرحله الاولي والاساسيه التي يدخلها الطلاب لتلقي تعليمهم وفيها يبدؤون يتعلم اصول القراءه والكتابه الصحيحه وهي عمليه تراكميه وبنائيه من شأنها التأثير عليهم في المراحل المتقدمه في التعليميه.

تبدأ في هذه عمليه تكوين شخصيه الطلاب وهي المكان الذي يبنون فيه علاقاتهم الاجتماعيه مع الطلاب الاخرين .

الكشف عن الجانب الفكري والمعلومات للطلاب بالاضافه الي تنميه مهاراتهم المختلفه .

تعتبر مرحله البناء العاطفي للاطفال بحيث تظهر عندهم مشاعر الغيره والحب والبغض والقلق وغيرها وذلك بناء علي الاحداث التي تحصل معهم سواء من الطلاب الاخرين او من طاقم المدرسين.

**النظريات النفسيه الحديثه من مفهوم التعلم:-**

**القاعده المستنده الي مفهوم نظريات التعلم:-**

أخذت بيانات التصنيف ونظريه الحكم القائم علي المدخلات التي هي تتجه للحكم القائم علي المتعلم مع آمال انتاج نموذج اكثر دقه القائم للمدخلات والتي تقوم علي نماذج تتضمن تطوير ارشادي وهذا يعني انه لم يتم تحليلات رشيدته غير مرتبطه للنهج الاحصائيه للتحريض ويمكن ان التحليل الاعلي من الحكم القائم علي نماذج يفترض ان يتم تمثيل المفاهيم والقواعد بعد ذلك سيطلب من اي جهه درجه مما يكمل الايمان العقلاني يجب ان يكون في اتفاق مع كل قاعده وقدمت بعض الاسئله الملاحظه علي ذلك وتركز نظريات التعليم علي التعلم الادراكي الحسبي واقل علي التعلم التعريفي ويمكن استخدام القواعد في التعلم فانه يمكن اتخاذ القرارات استنادا علي الخصائص وحدها واعتمادا علي المعايير البسيطة والتي لاتطلب الكثير من الذاكره .

### اول نموذج لمفهوم نظريه التعلم:-

تري ان الناس مجردة من النزعه المركزيه من الامثله نو الخبره واستخدام هذه الدراسه كأساس لاتخاذ قرارات تضيفها.

### نظريه النموذج:-

راي النموذج حول مفهوم التعلم يحمل تصنيف الناس علي اساس واحد او اكثر الامثله المركزيه لفئه معينه تلبها الخفي من امثله مشابهه تخفت هذا ايضا ان الناس لا يتم تصنيفها استنادا الي قائمه الاشياء التي تتوقف مع كل تعريف وانما حصر الهرميه القائم الي التشابه اللفظي للمثال المركزي لتوضيح هذا علي تخيل الامثله العقلية التاليه للفئه

## نظريه bayesian عن مفهوم التعلم:-

تعتبر نظريه مهمه لانها توفر اداه قويه للفهم ومعالجه البيانات والتحكم التي تأخذ اكبر مفاده والتي لاتقتصر علي تحليل البيانات وحدها هذا النهج هو ذاتي وهذا يتطلب تقييم الاحتمالات السابقه مما يجعلها معقده للغاية ومع ذلك ان الادله المتراكمه تطبيق قانون بايز هي كافيه فان العمل سيتطلب علي ذلك المهامات المتضمنه ويمكن استخدام استدلال بايز اي البيانات التي تم جمعها بصدق ولديه ميزه كبيره بسبب تركيزه العلمي نموزج واحد يتضمن نظريه بايز من مفهوم التعليم هو نموذج  $act-r$  الذي وضعه جانون كاندولر وهو لغه البرمجه .

## مكونات نظريه العرض:-

نظريه العرض المكون من  $md$  ميديل  $cdt$  هي مصفوفه معرفيه معرفيه التي تركز علي التفاعل بين البعدين مستوي الاداء المعرفي من المتعلم وانواع المحتوي من المواد يتم تدريسها ميديل يصنف مستوي اداء المتعلم بايجاد واستخدام وحفظ المواد والمحتوي والحقائق والمفاهيم والاجراءت والمبادئ النظريه تدعو ايضا الي اربعة اشكال عرض اوليه وعدد اخر من اشكال العرض الثانويه اشكال العرض الاوليه تشمل القواعد - الامثله - التركيز - الممارسه - وتشمل الشروط والاهداف - والمساعده - ومعاني المصطلحات - التغذية المرتده - وينبغي ان يشتمل الدرس المتكامل علي مزيج من مكونات العرض الابتدائي والثانوي ولكن الجمع الاكثر فعاليه يختلف من متعلم الي متعلم وكذلك من مفهوم الي مفهوم

## آلية نهج التعلم لمفهوم التعليم:-

انه حقل مهم بسبب التقدم الذي احرزمؤخرا من الخوارزميات والطاقه الحسابيه والتوسع في المعلومات علي الانترنت خلاف للوضع في علم النفس فأن مشكله مفهوم التعلم داخل اليه التعليم ليست واحده من العثور علي حق نظريه مفهوم التعلم ولكن واحده من العثور علي الاكثرفعالليه لمهمه معينه لهذا النحو ولكن انتشار هائل لنظريات مفهوم التعلم ومفهوم التعليم الغير مشرف عليه او التصنيف الغير مشرف عليه وانتي فيها لم يزود المتعلم في اليه التعليم و الخوارزميات في النظرية المثاليه معروفه ايضا ان المتعلمين المثالين كسالي.

## هناك ثلاثه ادوار هامه لآلية التعلم:-

- بيانات التعدين تتقيب في البيانات هذا هو استخدام البيانات التاريخيه لتحين القرارات.
- التطبيقات البرمجيه التي لاتستطيع برمجتها بالسير امثله علي تلك العبارة المستعمله
- برامج التخصيص الذاتي مثال علي هذا هو قارئ الاخبار الذي يعلم القرار مصالح

خاص

آليه التعليم لديها مستقبل مشرف وتشمل بعض المزايا في المستقبل والتعلم من خلال بيانات وسائل الاعلام المختلطه الكامله والتعلم عبر قواعد بيانات داخلية عديده وايضا التعلم من خلال التعريب النشط وتعلم القرارات بدلا من التوقعات وامكانيه اضافيه تعلم لغات البرمجه.

## مفهوم التعليم الاساس:-

هو القرار الاساس من المعارف والعلوم التي تلتزم الدوله بنشرها بين شعبيها وهي تختلف من عدد من السنوات والمراحل من دوله الي دوله اخري .

## مبررات التعليم الاساس:-

- 1- الحاجه الي تطوير التعليم ورفع كفاءته في ضوء متطلبات العصر وتطلعاته للمستقبل
- 2- ضروره الجمع بين المراحل الاولي من التعليم في مرحله موحده لتعليل الهدر والفاقد التربوي.
- 3- غلبه الجانب النظري علي التعليم العام بشكله الحالي وافتقاره الي الجانب العملي .
- 4- استجابته توصيات المؤتمرات التربويه التي دعت الي تبني مفهوم التعليم الاساس وتطويره.
- 5- تأكيد استراتيجيه تطوير التربيه العربيه في السعي الي تعميم التعليم الاساسي وتطويره.

## اهداف التعليم الاساسي:-

- 1- تنميه مختلف جوانب شخصيه المتعلم تنميه شامله متكامله في اطار مبادئ العقيدة الاسلاميه والثقافه العربيه
- 2- غرس الانتماء الوطني والعربي الاسلامي والانساني لدي المتعلم وتنميه قدرته علي التفاعل مع العالم المحيط به .

3- اكتساب المتعلم المهارات اللازمه للحياه وذلك بتتميه كفايات الاتصال والتعلم الذاتي

والقدره علي استخدام التفكير العلمي الناقد والتعامل مع العلوم والتقنيات المعاصره .

4- اكتساب التعليميم الانتاج والانتقان والمشاركه في الحياه العامه والقدره علي التكيف مع

مستجدات العصر والتعامل مع المشكلات بوحى ودرايه والمحاظظه علي البيئه واستثمارها

وحسن استغلال وقت الفراغ .

5- التحليل من نسبه التسرب بين الطلاب .

6- سر منابع الامه ورفع مدارك ومعارف الطلاب .

### **مميزات التعليم:-**

- تعليم الجميع يساوي بين طبقات المجتمع وفئاته يشمل الكبار والصغار
- تعليم الزامي ومجاني
- تعليم يضمن عدم الارتداء الي الاميه
- تعليم يعني بالانتاج والبيئه ويربط بين العلم والعمل في الحياه.
- تعليم يساعد علي الاستمرار في التعليم ومتابعته الي المراحل الاعلي
- تعليم يعني بالتعليم الذاتي ويعود الدارس الي التفكير السليم .

### **المرحله الابتدائيه:-**

تمثل هذه المرحله التعليميه اولي مراحل التعليم النظامي وتشمل الاطفال من عمر السادسة حتي

السادسه عشر وتستمر هذه المرحله ست سنوات الي قسمين:-



- القسم الاول يهتم بالصفوف الثلاثه الاولى والتي تسير علي نظام معلم الصف في جميع المدارس تعريب حيث يقوم المعلم بتدريس كافه المواد او اللغه الانجليزيه والتربيه الموسيقيه والتربيه والرياضيه اما القسم الثاني فيهتم بالصفوف العليا وهو عباره عن ثلاثه صفوف يطبق عليها نظام المعلم لكل ماده بحيث يكون لكل ماده بحيث يكون لكل ماده معلم متخصص ومؤهل لتدريسها وتتكون مناهج المرحله الابتدائيه من اللغه العربيه والاسلاميه والعلوم والمواد الاجتماعيه والتربيه الفنيه والتربيه الرياضيه.

### مفهوم التعليم الابتدائي:-

هي المرحله الاولى من مراحل الدراسه والتي تدرب الطفل علي التفكير بشكل سليم وتومن له الحد الادني من المهارات والمعارف والخبرات التي تهيئه للحياه .لممارسه دوره كشخص منتج داخل نطاق التعليم النظامي سواء كان الطالب في المناطق الحضرية.

### اهداف التعليم في المرحله الابتدائيه :-

تعتبر هي الركيزه التي يعتمد عليها الناشئين وهي المرحله التي يتم بها تزويد الاطفال بالاتجاهات السليمه والعقيده الصحيحه والخبرات لهذه المرحله العديد من الاهداف ومن اهمها :-

- تدريب الطالب علي اقامه الصلاه وتعليمه الفضائل وآداب السلوك
- تنميه المهارات الاساسيه الخاصه بالمهارات الحركيه
- تزويد الطالب بالقدر الكافي من المعلومات في مختلف المجالات .
- تعريف الطالب من نعم الله .

### مفهوم المدرسه لغه واصطلاحا:-

هي مشتقة من الفعل الثلاثي درس ودرس الكتاب اي كرر قراءته ليحفظه ويفهمه ودرس الدرس يعني جز الدرس ليسهل تعليمه علي اجزاء ويقال درس القمح اي طحنه .

### **مفهوم المدرسه اصطلاحا:-**

هي مكان التعليم والتدريس فالمدرسه مؤسسه اسسها وانشاءها المجتمع بهدف تربيته وتعليم من يشترك فيها ففي بدايه كل عام دراسي يدخل فوج للتعلم واكمال المسيره التعليميه فالمدرسه هي اللبنة الاساسيه في المجتمع

لخلق اجيال تنهض بالامه وتواكب العلم والتطور والحضاره .

### **عناصر المدرسه:-**

حتي ينجح مفهوم المدرسه يجب ان تحتوي علي عناصر اساسيه وتتألف المدرسه من المعلمين والطلاب والكتب والغرف المدرسيه وادوات الدراسه كالقرطاسيه وغيرها حتي ينتمي الطالب لمدرسه يجب عليه ارتداء الذي الخاص بالمدرسه .

### **تدريب معلمي مرحله الاساس:-**

هدفت هذه الدراسه الي معرفه واقع برامج تدريب المعلمين وخاصه مرحله الاساس وذلك بالتطرق الي مراحل تطوره المختلفه وصول الي الوضع الحالي مع الدراسه لبرامج ولتحقيق هذه الدراسه استخدم الباحث المنهج الوصفي القائم علي التحليل والنقد والملاحظات الميدانيه وذلك لان

طبيعته الموضوع تتطلب تبعا لتطوره في مراحلته المختلفه تم اختيار عينه الدراسه عن طريق العينه العشوائيه البسيطه وقد استخدم الباحث لاغراض الاستبانة وهي المقابله الشخصيه وقد عولجت البيانات والمعلومات عن طريق استخدام الحاسب الالى وقد اشارت نتائج الدراسه الي اهم المشكلات التي تواجه برنامج (spss)تدريب مرحله الاساس في السودان :-

- 1- عدم وجود كفاءات متخصصه للقيام بالتدريب
- 2- عدم وجود ميزانيه ثابتة ومستقله للتدريب
- 3- المعدات والوسائل المستخدمه في التدريب قليله
- 4- ليس هناك خطه واضحه ومحددده للتدريب

• **ومن اهم التوصيات:-**

- 1- انشاء جهاز دائم وفعال للتدريب
- 2- اعداد اماكن ثابتة للتدريب
- 3- زياده الاهتمام بنظام التعليم عن بعد
- 4- ضروره التخطيط الجيد للبرامج

### **المبحث الثالث**

#### **الدراسات السابقه**

**دراسه خليفه محمد ابراهيم 2006:**

## بعنوان : الضغوط النفسيه وعلاقتها ببعض المتغيرات

هدفت الدرسة الي معرفه الضغوط النفسيه وعلاقتها ببعض المتغيرات استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وتتمثل مجتمع الدرسة في معلمي مرحله الاساس في النظامين الحكومي والاهلي وبلغ حجم العينه 250 فرد منهم 110 معلما و40 معلمه في محليه امدرمان وكانت العينه قصديه واستخدم مقياس الرضا الوظيفي من اعداد الباحثه والضغوط النفسيه من اعداد هوكنز واستخدم الباحث الطرق المتعدده في المعالجات الاحصائيه تشمل اختبار ت وحساب معامل ارتباط بيرسون واختبار تحليل البيانات الاحادي وتوصلت الدرسة ان لاتوجد فروق ذات دلالة احصائيه للضغوط النفسيه للمعلمات ولاتوجد فروق خبره في الضغط النفسي .

## دراسة عباس بارون 2004:

يهدف البحث الي التعرف الي الضغوط النفسيه لدي المتعلمين وعلاقته ببعض المتغيرات العمر المستوي الوظيفي \_الحاله الاجتماعيه .واتبع المنهج الوصفي لانه يتلاءم مع هذا البحث وقد تم اختيار العينه بالطريقه القصديه حيث بلغ حجم العينه 90 وقد استخدم مقياس الضغوط النفسيه وتم التوصل الي النتائج الاتيه :

توجد علاقه طرديه تبعا لمتغير العمر .

لاتوجد علاقه طرديه بين الضغوط والحاله الاجتماعيه .

توجد فروق في الضوط النفسيه تبعا لمتغير الدرجه الوظيفيه .

لاتوجد فروق في الضغوط النفسيه تبعا لمتغير المستوي التعليمي .

## دراسه صلاح احمد 2003:

بعنوان الضغط النفسي لدي معلمي مرحله الاساسوعلاقته ببعض المتغيرات سنوات الخبره-  
المؤهل الاكاديمي-الحاله الاجتماعيه.

تكونت ادوات الدراسه من استماره المتغيرات الديمغرافيه من اعاد محمد رمضان وتكونت عينه  
الدراسه من 289 معلما ومعلمه وتم التوصل للنتائج الاتيه :

حوالي ثلث المعلمين يعانون من الضغط النفسي بأنواعه المختلفه .

توجد علاقه ارتباطيه بين الضغط النفسي لدي المعلمين والمعلمات وطبيعته المواد التي يدرسها  
المعلم والمعلمه.

## دراسه محمد يوسف عبد الفتاح 1992:

بعنوان الضغوط النفسيه للمعلمين والمعلمات وحاجاتهم الارشاديه هدفت الدراسه الي معرفه  
الضغوط النفسيه للمعلمين والمعلمات وحاجاتهم الارشاديه واستخدم الباحثالمنهج الوصفي وبلغ  
حجم العينه 189 معلما ومعلمه وتم اختيارهم عشوائيا من المدارس الاعداديه في منطقه العين  
وعجمان بمنطقة الامارات وتوصلت الدراسه الي النتائج التاليه :

في مجال الضغوط الطلابيه والضغوط الخاصه بالعلاقات فهي تشير الي ان المعلمات اكثر  
معاناه من الضغوط التدريسي هاو الدرجه الكليه للضغوط .وايضا اظهرت فروق بين الجنسين  
في الضغوط الادرايه لصالح الزكور .

## الدراسات الاجنبيه :

## دراسه سميث وبورك 1991:

**بعنوان:**العلاقه بين ضغط العمل والرضا المهني:

تكونت عينه الدراسه من 204 معلم ومعلمهممن يعملون في استراليا واطهرت نتائج الدراسه ان ظروف الدراسه والعمل واعبائه تؤثر بشكل مباشر في احداث الضغط كما بينت النتائج ان المتغيرات وهي الجنس والخبره والعبء التدريسي وموضوع التدريس لها تأثير في ضغط العمل .

## دراسه هيبس هابلن 1990:

**بعنوان:** تأثير الضغط النفسي والارهاق لمعلمي مرحله الاساس

هدفت الدراسه الي اثر تحديد مستوي الضغط النفسي الذي يتعرض له المعلمون في مرحله الاساس استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي وشملت 219 معلما ومعلمه واستخدم الباحث المعالجات الاحصائيه وهي معاملات الارتباط وتوصلت الدراسه الي النتائج الاتيه :كثره المسؤوليات المهنيه و الاداريه بين المعلمين هي من العوامل الرئيسيه المحدده للضغوط النفسيه ومستوياتها لدي وجود علاقته بين النفسيه التي التي يتعرض لها المعلمون ومستوي الانجاز المتوقع .

## التعقيب علي الدراسات السابقه:

يتمثل التعقيب علي الدراسات السابقه في النقاط الاتيه :

- من حيث الموضوع اختلفت الدراسات عن السابقه عن هذاالدراسه الحاليه فبعضها تناول علاقه الضغوط بمفهوم الذات والتوافق الشخصي كدراسه خليفه 2006 والضغوط بالرضا الوظيفي وغيرها فمعظم الدراسات ذات صله بموضوع الدراسه الا انها تناولت الضغوط النفسيه بمتغيرات اخري .
  - من حيث الاهداف اختلفت الدراسات السابقه مع الدراسه الحاليه علي حسب الموضوعات والمتغيرات التي تناولتها كل دراسه.
  - من حيث العينات اختلف حجم العينات في الدراسه السابقه باختلاف مجتمعات الدراسه وتبعاً للاهداف والمتغيرات حيث اجريت بعض الدراسات علي الذكور والاناث .
  - من حيث المنهج اختلفت الدراسات السابقه مع الدراسات الحاليه فبعضها استخدمت المنهج المسحي وبعضها الوصفي حيث استخدمت هذه الدراسه المنهج الوصفي ايضا .
- تناولنا في هذا الفصل خاتمه الدراسه والتي تشمل علي نتائج الدراسه والتوصيات والمقترحات التي يمكن ان تلتزم سبل حل المشكلات التي اسفرت عنها نتائج الدراسه كما نطرح مجموعه الي من المقترحات ذات الصله بالدراسه الحاليه.
- من حيث الاساليب اتفقت معظم الدراسات السابقه من حيث الاساليب الاحصائيه spss باختبارات والمتوسطات.

## الفصل الثالث

### اجراءت الدراسه

تناولت الباحثتان وصف المنهج والجراءات التي اتبعتها في هذه الدراسة ويشمل منهج الدراسة علي مجتمع الدراسة-عينه الدراسة-والاساليب الاحصائية.

### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وقد عرف بانها ذلك المنهج الذي يعتمد علي دراسه الظاهره كما توجد في الوقائع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ولهذا تم اعتباره مناسباً لهذه الدراسة.

### مجتمع الدراسة:

في هذه الجزئيه تقوم الباحثتان بتوضيح كاهه الجوانب الخاصه بمجتمع البحث حيث يتمثل المجتمع الاصيلي للعينه من معلمي مرحله الاساس بولايه الخرطوم .وقد بلغ حجم العينه 30 معلما ومعلمه وتميز مجتمع العينه بالتنوع في المستويات من حيث العمر-النوع-المؤهل الاكاديمي-سنوات الخبره-الحاله الاجتماعيه.

### عينه الدراسة:

تعرف عينه الدراسة بأنها مجموعه جزئيه من المجتمع الاصيلي .وتم اختيار العينه بالطريقه العشوائيه بحيث تمثل المجتمع الاصيلي تمثيلا صادقا وتحقق الغرض من الدراسة.

وايضا يمكن اعطاء كل مفرد من مفردات مجتمع الدراسة نفس الفرصه حيث تم حساب الثبات بمعادله الفا كرونباخ الموضحه كما يلي:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\sum_{i=1}^n (1 - \text{مجموع تباينات الاسئله})}{1 - n}$$



## تباين الدرجات الكليه

حيث ن = عدد عبارات قائمه أ

الجدول رقم (1) يبين توزيع افراد عينه الدراسه حسب النوع:

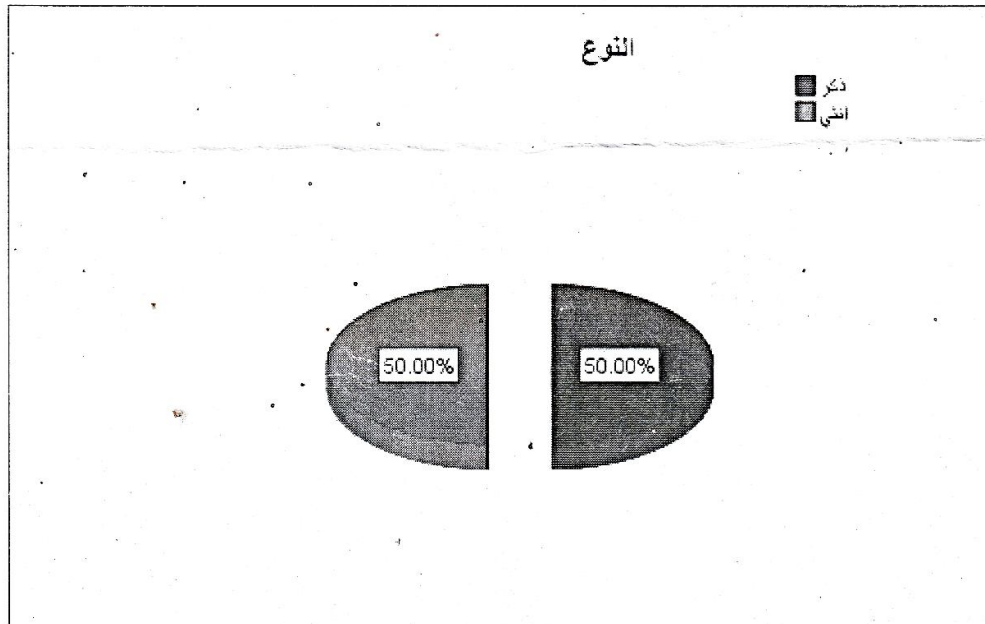
النوع	التكرار	النسبه المئويه
ذكر	15	50
انثي	15	50
المجموع	30	100

يتضح من خلال الجدول والرسم السابقين ان 50 شخصاً من عينه الدراسه كانوا ذكور بنسبه

مئويه 50 و50 من عينه الدراسه كانوا اناث مما يعني ان هناك تساوي في عينه الدراسه تعود

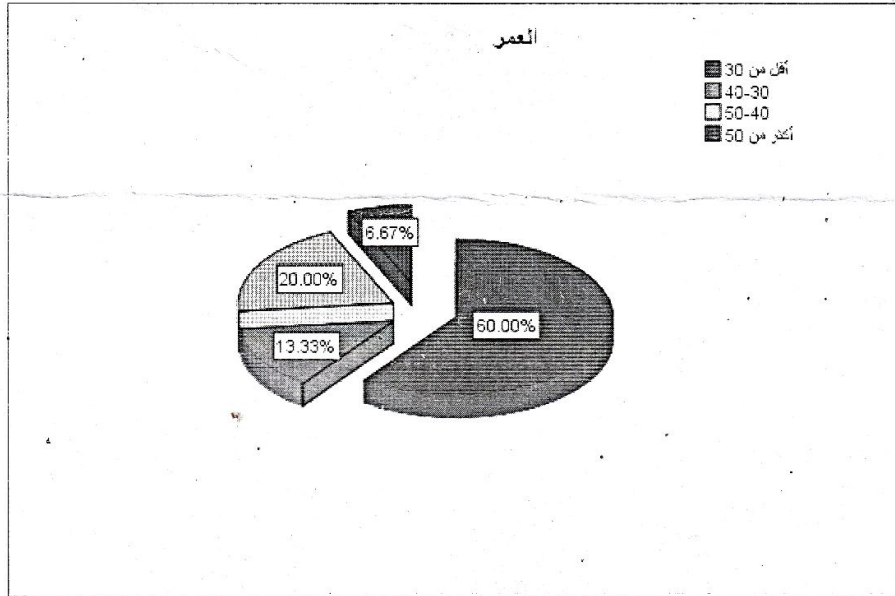
لمتغير العمر

ثانياً: توزيع افراد عينه حسب العمر



جدول رقم (2) يوضح ذلك:

الفئة العمريه	التكرارات	النسبه المئويه
30 فأقل	18	60.00
30-40	4	13.33
40-50	6	20.00
50 فأكثر	2	6.67



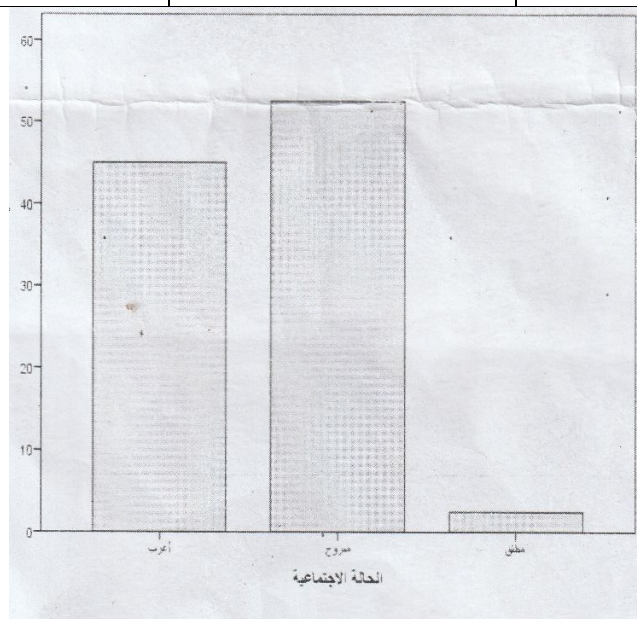
يتضح من خلال الجدول والشكل السابقين انغالبية افراد العينه كانت اعمارهم اقل من 30 سنه حيث بلغ عددهم 18 فردا بنسبه مئويه 60.000 في المئه ثم تليها الفئة العمريه من 50-40 حيث بلغ عددهم 6 اشخاص بنسبه مئويه 20-0 ثم تليها الفئة العمريه من 30-40 حيث بلغ

عددہم 4 اشخاص بنسبہ مؤیہ 13.33 ثم تلیہا الفئہ العمریہ 50 فأكثر حیث بلغ عددہم

شخصان بنسبہ مؤیہ 6.67

ثالثا: الجدول رقم (3) یوضح توزیع افراد العینہ حسب الحالہ الاجتماعیہ:

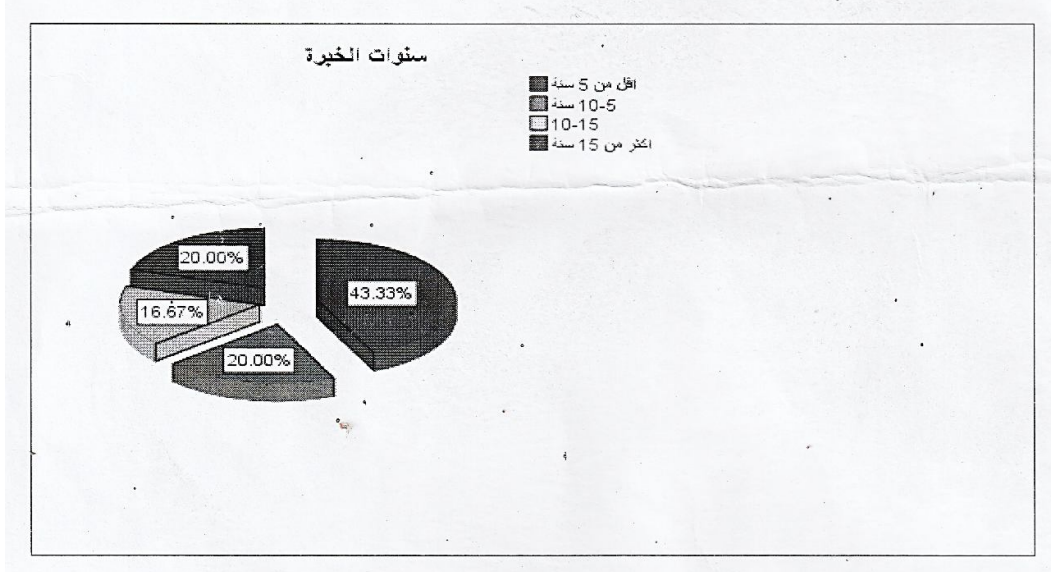
البيان	التكرار	النسبة المئوية
اعزب	8	45%
متزوج	21	52.5%
مطلق	1	2.5%
ارمل	—	—
المجموع	30	100%



یتضح من الجدول والمخطط ان الاكثر تكرارا هم المتزوجون وكانت النسبة 52.5

رابعاً: الجدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد عينه الدراسه حسب سنوات خبره:

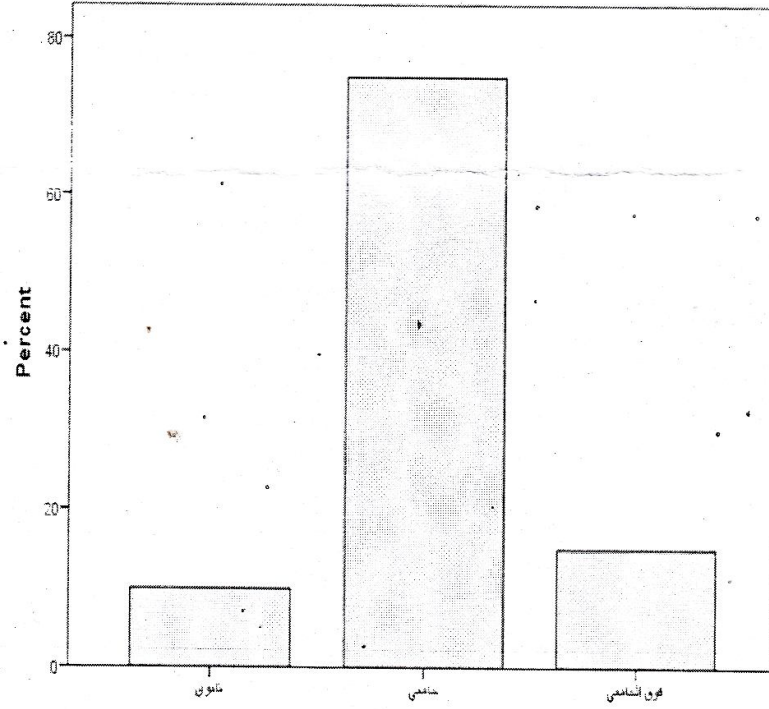
سنوات الخبرة	التكرارات	النسبه المئويه
اقل من 5 سنه	13	43.33%
10_5	6	20.00%
15_10	5	16.67%
15 فأكثر	6	20.00%
المجموع	30	100%



يتضح من خلال الجدول والشكل السابق ان الغالبية العظمي من عينه الدراسه كانت سنوات خبرتهم اقل من 5 سنوات حيث بلغ عددهم 13 فردا بنسبه مئويه قدرها 43.33 وان 6 فردا من عينه الدراسه كانت خبراتهم بين اقل بين 10-5 بنسبه مئويه قدرها 20.00 وان 6 اشخاص كانت خبرتهم اكثر من 15 سنه بنسبه 20.00 وان 5 اشخاص من عينه الدراسه كانت سنوات خبرتهم تتراوح بين 10-15 عام بنسبه مئويه 16.67.

خامسا:الجدول رقم (5)يوضح توزيع افراد العينه حسب المؤهل الاكاديمي:

البيان	التكرار	النسبه المئويه
ثانوي	4	10%
جامعي	20	75%
فوق جامعي	6	15%
المجموع	30	100%



اداه الدراسه:

استخدمت الباحثان الادوات التاليه :

1- البيانات الاولى

2- مقياس الضغط النفسي

**اولا: الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسيه:**

وللتثبت من صدق فقرات المقياس حسب ارتباط معامل بيرون بين درجه كل فقره والدرجه الكليه لمقياس الاضرابات النفسيه وبعد التطبيق اتضح ان جميع فقرات المقياس البالغه 25 فقره صادقه في قياس ما اعدت لقياسه ازكانت معاملات ارتباطها بالدره الكليه دالا احصائيا عند مستوي دلالة 01 حيث كانت القيم الاحتماليه لها اقل من مستوي الدلاله 01 انظر الجدول:

رقم الفقره	الوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std.Deviation	معامل ارتباط الفقره بالدرجه الكليه Correlations	القيمه الاحتماليه Sig	مستوي الدلاله Level
1	2.5800	1.08414	.416**	.000	.01.
2	1.5600	.75639.	.271**	.006	01
3	1.9800	.95325.	.519**	.000	01.
4	2.4000	1.18918	.537**	.000	01.
5	1.7800	1.14221	.323**	.000	01.
6	1.7600	.93333.	.378**	.000	01.
7	1.3600	1.25317	.517**	.000	01.
8	2.0200	1.19747	.617**	.000	01.
9	2.5600	1.04756	.546**	.000	01.
10	2.3600	1.21871	.534**	.000	01.
11	2.2600	1.18594	.520**	.000	01.

## صدق مقياس الاضرابات النفسيه:

من خلال التثبت من صدق المقياس حسب ارتباط بيرسون بين درجه كل فقره والدرجه الكليه وبعد التطبيق اتضح ان جميع فقرات المقياس البالغه 7 فقرات فقره صادقه في قياس ماعدت لقياسه اذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجه الكليه داله احصائيا عند مستوي دلالة .01 حيث كانت القيم الاحتماليه لها اقل من مستوي الدلاله .01

## ثبات مقياس الاضرابات النفسيه:

ولتثبت من ثبات المقياس استخدم الباحث في حساب معادله الفا كرونباخ حيث تعد هذه المعادله من اساليب استخراج الثبات وقد استخرج الباحث الثبات بهذه الطريقه حيث بلغت قيمه معامل الثبات العام .0856 وهذا يشير الي ان المقياس يتمتع بثبات جيد.

## نتائج اختبار الفا كرونباخ لمقياس الاضرابات النفسيه:

عدد الفقرات	قيمه معامل الفا كرونباخ
20	0856

## الصدق التجريبي لمقياس الضغوط النفسيه:

وعلي ضو ءحساب قيمه الفاكرونيواخ البالغه.856فان الصدق التجريبي للمقياس يساوي 925.وهو الجزر التربيعي لمعامل الثبات وهزا يشير الي ان مقياس الضغط النفسي يتمتع بصدق عالي.

## صدق فقرات مقياس الضغط النفسي:

ولتصدق من صدق فقرات المقياس حسب ارتباط معامل بيرسون بين درجه كل فقره والدرجه الكليه للمقياس وبعد التطبيق اتضح ان جميع فقرات المقياس البالغه16فقره صادقه في قياس م اعدت لقياسه.

## وصف المقياس:

قامت الباحثتان باستخدام مقياس الضغوط النفسيه يتكون من 20فقره والمقياس في صورته المبدئيه يتكون من جزئين الاول خاص بالبيانات الاوليه خاص بالمتغيرات(النوع-العمر-المؤهل الاكاديمي-الحاله الاجتماعيه-سنوات الخبره).

اما الجزء الثاني فيتحدث علي مجموعه من العبارات والفقرات التي تقيس الضغوط النفسيه.

## الصدق الظاهري:

للتعرف علي صدق اداه البحث وقياسه اعتمدت الباحثتان علي الصدق الظاهري متمثل مرتبط في ارتباط فقرات المقياس بأهداف الدراسه التي صممت من اجله.



## تعليمات المقياس:

وضع الباحثان تعليمات واضحة وبسيطة ومفهومة تساعد المستجيبه علي اجابه اسئله المقياس واكدت ان المعلومات التي سوف يدلون بها سوف تكون لاغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها احد غير الباحثه علي عدم الحاجه الي ذكر الاسماء.

ويكون تصحيح مقياس الضغط النفسي باعطاء(1-2-3)علي التوالي لكل دائما- احيانا- لا يحدث.

## المعالجات الاحصائية:

لتحليل البيانات الخاصه بالاستبانه استخدمت الباحثتان التحليل الاحصائي (spss) حيث تم استخدام الاساليب الاحصائية الاتيه:

- حساب الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لفقرات الاستبيان
- الجداول التكراريه.
- النسب المئويه .
- الاشكال البيانيه .
- معامل كرنوباخ .

والجدول يوضح درجه مقياس الضغط النفسي:

الاستجابہ	دائما	احيانا	لا يحدث
الدرجة	2	3	1

## صدق وثبات الاستبانة:

الثبات يعني ان تعطي الاستبانة نتائج متقارب هاو نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها اكثر من مره في نفس الظروف وللتأكد من ذلك تم توزيع ثلاثون استماره لعينه استطلاعيه علن طريق الاتساق الداخلي اي الفاكرونوباخ ولقد كان معامل 0.82 وهو معامل ثبات عالي يدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للدراسه ومعامل الصدق هو الجزر التربيعي لمعامل الثبات فبالتاليه هو 0.91 وهذا يدل علي ان هناك صدق عالي للمقياس وصالح للدراسه مما يؤكد دقه الاستبانة وتمتعها بالثقه والقبول لما ستخرج به هذه الدراسه من نتائج.

## الصدق الظاهري:

للتعرف علي صدق اداه البحث وقياسه لما وضع لقياسه اعتمدت الباحثه علي الصدق الظاهري متمثل في مدي ارتباط فقرات المقياس بأهداف الدراسه التي صممت من اجله .  
والجدول يوضح التوزيع التكراري والنسبي لاستجابات افراد عينه الدراسه عن عبارات مقياس الضغوط النفسيه :

العباره	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الضغط
الوم نفسي عند انجاز الاعمال بطريقه خاطئه 0	1.33	0.578	عالي
تتغير انماط سلوكي عندماكون تحت تأثيرضغط نفسي	1.79	-0.47	متوسط
احتفظ بمشكلاتي لدرجه انني اشعر	1.87	0.776	ضعيف

			معها بالرغبه بالانفجار
عالي	0.897	2.30	انفس غضبي واحباطي علي المقربين مني
متوسط	0.728	2.68	اركز علي الجوانب السلبيه في حياتي
متوسط	0.556	2.63	ليس لدي المقدره علي التعامل مع المواقف الجديده
ضعيف	0.682	1.50	احاول التركيز علي عملين اجل نسيان المشاكل الشخصيه
ضعيف	0.809	2.03	ارد بحده علي الانتقادات الشخصيه
عالي	.098	2.16	اشعر بالانضغاط حتي لو لم اكن مضغوط
عالي	0987.	2.68	احب ان احصل علي ما اريد
عالي	9.68	2.789	اقوم بمجهود اكثر من الذي يمكنني القيام به
عالي	0.869	2.17	اعني من الاصابه من مرض الضغط
عالي	0.687	1.93	اتعامل مع جميع المهام قبل وضع اولويات لعبء العمل
متوسط	0.675	1.89	اعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال

			الاجتهاد
ضعيف	0.671	.268	اشعر بالانشغال لدرجه انني لاحد وقت لزياره اقاربي.
عالي	0.984	2.56	اجد صعوبه في الشكوي عندما اتحمل عبئا فوق طاقتي
متوسط	0.675	1.95	لاجد الوقت الكافي لكي اطلع علي الصحف والمجلات التي احبها.
متوسط	0.786	2.78	خوفي من الفشل يمنعي من اتخاذ اي موقف.
عالي	0.869	2.17	اعاني من الاصابه من مرض الضغط .

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشه النتائج

#### المقدمه:

تناولت الباحثان في هذا الفصل تحليل ومناقشه نتائج الدراسه العمليه التي استخدم فيها لقياس

الضغوط النفسيه وسوف تقومان بمناقشه وعرض هذه النتائج:

#### الفرضيه الاولى:

توجد فروق ذات دلالة احصائيه تبعا لمتغير النوع لمعلمي مرحله الاساس ولتحقق من الفرضيه

الاولي قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاجابات افراد عينه البحث لكل

فقره فقره علي حده والاختبار وجود فروق ذات دلالات احصائيه بين الوسط الحسابي استخدمت

الباحثتان اختبار (ت) والجدول يوضح ذلك:

النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه ت	درجات الحرية	القيمه الاحتماليه
ذكر	43,8723	10,21639	39,535	30	000
أنثي	47,2455	11,92429			

يلاحظ من الجدول ان قيمه الوسط الحسابي المحسوب يساوي 43,8723-47,2453 وهي اقل

قيمه من الانحراف المعياري 10,21639 وان القيمه التائيه بلغت 39,535 وان قيمتها الاحتماليه

كانت 000 وهي اقل من مستوي الدلاله 05 وهذا يشير الا انه توجد فروق ذات دلالة احصائيه

تبعا لمتغير النوع ويعذي ذلك الي ان هناك اختلاف بين الرجل والمراهفي الضغوط التي

يتعرضون لها وهناك اختلاف في مستوى تحمل الضغوط وكيفية التعامل معها فالضغوط التي تتعرض لها المراه كثيره فهناك ضغوط اسريه ونفسيه وغيرها من الضغوط التي تؤثر عليها اما بالنسبه للذكور ففري الباحثان ان الضغوط التي يتعرضون لها اقل بكثير من الضغوط التي تواجه الاناث.

### الفرضيه الثانيه:

توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي لمعلمي مرحله الاساس تبعا لمتغير العمر وقد تم استخدام التحليل الاحادي التبايني والنتائج مبينه في الجدول:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحريه	متوسط المربعات	القيمه الفائيه	القيمه الاحتماليه
بين المجموعات	439	8	146	268	852
داخل المجموعات	14,528	26	599		
الكلي	14,967	29			

يتضح من الجدول انه توجد فروق معنويه في الضغوط النفسيه تبعا لمتغير العمر لان القيمه المعنويه اكثر من 0,05 ويعزي ذلك الي انه كلما تقدم الفرد في العمر زادت متطلباته وبالتالي زادت ضغوطه النفسيه ا ي انه توجد فروق تبعا لمتغير العمر.

### الفرضيه الثالثه:

توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي لمعلمي مرحله الاساس تبعاً لمتغير الحاله الاجتماعيه والجدول يوضح ذلك:

مصدر التابين	مجموع المربعات	درجات الحريه	متوسط المربعات	القيمه الفائيه	القيمه الاحتماليه
بين المجموعات	147,382	15	73,691	580	562
داخل المجموعات	123331,058	15	127,124	580	562
الكلي	12478,440	30			

يوضح الجدول انه توجد فروق ذات دلالة احصائيه تبعاً لمتغير الحاله الاجتماعيه في الضغوط النفسيه تبعاً لمتغير الحاله الاجتماعيه ويعزي ذلك الي ان المتزوجون لديهم الكثير من الضغوط الاخري نسبه للمسؤوليات التي تقع علي عاتقهم اي ان المعلمون الغير متزوجون اقل تعرضاً للضغوط النفسيه مقارنة بالمعلمون المتزوجون.

### الفرضيه الرابعه:

وجود فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي تبعاً لمتغير سنوات الخبره لمعلمي مرحله الاساس:

العلاقه بين	معامل ارتباط بيرسون	القيمه الاحتماليه	مستوي الدلاله
-------------	---------------------	-------------------	---------------

وجود فروق احصائيه تبعاً لمتغير خبره	0475	,000	01
--	------	------	----

نلاحظ من الجدول ان قيمه ارتباط معامل بيرسون قد بلغت 0475 وان القيمه الاحتماليه كان مقدارها 000, وهي اكبر من مستوي الدلاله 01 اذ نقبل الفرضيه الصفريه ونرفض الفرضيه البديل. وقد وجدت الباحثان ان المعلمون الذين لديهم سنوات خبره طويله اقل تعرضاً للضغوط النفسيه باولئك الذين يمتلكون خبره اقل لان المعلمون ذو الخبره تعودوا عليالضغوط النفسي هاذ تعرضوا لها تكراراً خلال السنوات الماضيه.

### الفرضيه الخامسه:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائيه لمعلمي مرحله الاساس تبعاً لمتغير المؤهل الاكاديمي:

الوسط الحسابي المحسوب	الوسط الحسابي النظري	قيمه ت	درجه الحريه	القيمه الاحتماليه
3,826	1,000	50,670	30	684

نلاحظ من الجدول ان قيمه الوسط الحسابي المحسوب 3,826 وهي اكثر من قيمه الوسط الحسابي النظري 1,000 وان القيمه التائيه قد بلغت 50,670 وان قيمتها الاحتماليه كان مقدارها 684 وهي اكثر من مستوي الدلاله 0,5 وهذا يشير الا انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي لمعلمي مرحله الاساس تبعاً للمؤهل الاكاديمي وتري الباحثان ان ذلك لان جميع المعلمون فيما يختص بالمؤهل الاكاديمي يعانون من نفس كميّه الضغط.



## الفصل الخامس

### خاتمة الدراسة

#### مقدمة:

تناول هذا البحث الضغوط النفسية لمعلمي مرحلة الأساس و علاقتهم ببعض المتغيرات (العمر-النوع-المؤهل الأكاديمي-سنوات الخبرة-الحالة الإجتماعية) ، و توصلت هذه الدراسة الي النتائج الاتية:

#### أولاً : نتائج الدراسة:

- 1- أظهرت نتائج التحليل الأحصائي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمعلمي مرحلة الأساس تبعاً لمتغير النوع.
- 2- اظهرت نتائج التحليل الاحصائي انه توجد فروق فردية في الضغوط النفسيه لدي معلمي مرحله الاساس تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.
- 3- اظهرت نتائج التحليل الاحصائي وجود فروق فردية تبعاً لمتغير العمر.
- 4- اظهرت نتائج التحليل الاحصائي عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية في الضغط النفسي تبعاً لمتغير المؤهل الاكاديمي.

5- اظهرت نتائج التحليل الاحصائيه وجود فروق ذات دلالة احصائيه في الضغط النفسي تبعا لمتغير الحاله الاجتماعيه فالمعلمون المتزوجون اكثر عرضه للضغط من غير المتزوجون ويعزي ذلك لكثرة المسؤوليات التي تقع علي عاتقهم.

### ثانياً : التوصيات:

- 1\_ ضروره تعيين مرشدين اجتماعيين في مدارس الاساس لمساعدته المعلمين علي حل المشكلات والضغط التي يتعرضون لها.
- 2\_ الاهتمام بتزويد المعلمين بطرق مقاومه ومواجهه الضغوط .
- 3\_ توفير الحوافز الماديه والمعنويه للمعلمين وتشجيعهم والحث علي رفع معنوياتهم.
- 4\_ مراعاة تخفيف ضغوط العمل لدي المعلمين في المؤسسات التربويه والتعليميه .
- 5\_ لبحث عن اسباب ارتفاع الضغوط النفسيه لدي المعلمين ومعالجتها.

### ثالثاً : المقترحات:

- 1- فاعليه برنامج ارشادي في تخفيف الضغوط النفسيه والاجتماعيه لدي المتعلمين .
- 2- استراتيجيات تخفيف الضغط النفسي لدي معلمي مرحله الاساس .
- 3- ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بالاداء المهني .
- 4- الضغوط النفسيه للمعلمين وعلاقتها بالمتغيرات الديمغرافيه .
- 5- مصادر الضغوط النفسيه لدي معلمي مرحله الاساس .

## قائمة المصادر والمراجع:

### المصادر:

القران الكريم.

### المراجع:

1- احمد محمد عبدالخالق اصولالصحه النفسيه الطبعه الثانيه دار المعارف

الاسكندريه1993.

2- حامد عبدالسلام زهران الصحه النفسيه والعلاج النفسي في مجال العمل والحياه موجهاً

نفسيه في سبيل التنميه البشريه الطبعه الاولي دار العالم العربي القايره 1970.

3- الرشيدهارون توفيق2004الضغوط النفسيه طبيعتها نظريتهابرنامج لمساعدته الذات في

العلاج.

4- زهران حامد عبد السلام 2003دراسات في الصحه النفسيه والارشاد النفسي القايره\_علم

الكتب الطبعه الاولي.

5- سعد عبدالرحمن القياس النفسي-الكويتمكتبه الفلاح للنشر والتوزيع .

- 6- شحاته ربيع محمد 1994 قياس الشخصية-القاهرة دار المعارف .
- 7- عثمان فاروق السيد 2001القلق واداره الضغوط النفسيه دار الفكر العربي الطبعه الاولى.
- 8- حمدي علي الفرماويالضغوط النفسيه في مجال العمل والحياه موجهاً نفسيه في سبيل التتميه البشريه الطبعه الاولى عمان 2009.
- 9- ابوعلام رجا محمود 2009 مناهج البحث في العلوم النفسيه والتربويه\_دار النشر للجامعات الطبعه السادسه .
- 10- يوسف جمعه سيد 2007اداره ضغوط العمل القاهره الطبعه الاولى.
- 11- يونس انتصار 2002السلوك الانساني الاسكندريه المكتبه الجامعيه.
- 12- منير محمد 1995مدير المدرسه وميادين التريهالقاهره مالك الكتاب الطبعه الاولى.
- 13- مصطفى يسري 1992اساسيات البحث العلمي في التربيه وعلم النفس جامعه عدن قسم البحوث.
- 14- محمد يوسف عبد الفتاح 1999الضغوط النفسيه لدي المعلمين وحاجاتهم الارشاديه.
- 15- مصطفى منصوي 2010الضغط النفسي والمدرسه وكيفيه مواجهتها منشوره قرطبه المحمديه الجزائر.
- 16- ابراهيم لطفي عبد الباسط 1993عمليات تحمل الضغط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسيه لدي المتعلمين .
- 17- فايد حسين علي 2005المشكلات النفسيه الاجتماعيه رؤيه تفسيريه القاهره .

- 18- ابراهيم لطفي عبد الباسط 1993 عمليات تحمل الضغط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسيه لدي المتعلمين .
- 19- عطيه محمود 2010 ضغوط المراهقين والشباب وكيفيه مراجعتها القايره مكتبه الانجلو المصريه الطبعة الاولى .
- 20- عبد الفتاح الزغلول عماد 200 بعنوان الضغوط النفسيه لدي معلمي مديريه التربيه بمحافظه الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات.

### الرسائل الجامعيه:

1. صلاح احمد محمود 2003 الضغط النفسي لدي معلمات مرحله الاساس وعلاقته ببعض المتغيرات.
2. خليفه محمد ابراهيم 2000 الضغوط النفسيه وعلاقتها ببعض المتغيرات .
3. فاطمه محمد عبد الرحمن الشيخ الضغوط النفسيه وعلاقتها بالتوافق المهني بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا 2005.

**الملاحق:**

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية-قسم الاساس

السيد/السيدة:مدير/مديره: مدرسه الاتحاد الاساسيه.

السيد/السيدة:مدير /مديره:مدرسه المقرن الاساسيه.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

الموضوع:دراسه وتحليل

بالاشاره الي الموضوع اعلاه نرجومن كريم تفضلكم بالسامح للطلاب ادناه للدخول الي المدارس

للاستفاده منها بغرض التحليل والدراسه والفهم والطلاب:

..... -1

..... -2

ملحوظه مع الالتزام بأن تكون المعلومات بغرض البحث العلمي التزاما بالسريه التامه  
للمعلومات

ولكم وافر الشكر والتقدير

أ/ظاهر علي

رئيس مكتب المسجل.

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربيه-قسم الاساس

البيانات الاوليه :

العمر:

30-20 ( )، 40-30 ( )، 50-40 ( ) .

النوع:

ذكر ( )، انثي ( ) .

الحاله الاجتماعيه:

اوب ( )، متزوج ( )، أرمل ( )، مطلق ( ) .

المؤهل الاكاديمي:

جامعي ( )، ثانوي ( )، فوق جامعي ( ) .

سنوات الخبره:

اقل من 5 سنوات ( )، من 5-10 ( )، 10-15 ( ) اكثر من 15 ( ) .

مقياس الضغوط الضغوط النفسيه:

ضع علامه صاح امام مايناسبك:

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	لا يحدث
-1	الوم نفسي عند انجاز الاعمال بطريقه خاطئه			
-2	اركز علي الجوانب السلبيه في حياتي			
-3	انفس غضبي علي المقربين مني			
-4	احب ان احصل علي ما اريد			
-5	ارد بحده علي الانتقادات الشخصيه			
-6	ليس لدي القدره علي التعامل مع المواقف الجديده			
-7	اعاني من الاصابه منرض الضغط			
-8	اعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد			
-9	تتغير انماط سلوكي عندما عندما اكون تحت تاثير			



			ضغط نفسي
			10- اجد صعوبه في الشكوي عندما اتحمل عبء فوق طاقتي
			11- اقوم بمجهودات اكثر من التي يمكنني القيام بها
			12- احاول التركيز علي عملي من اجل نسيان المشكلات الشخصيه
			13- احتفظ بمشكلاتي لدرجه انني اشعر معها في الرغبه في الانفجار
			14- اشعر بالعجله والانضغاط ولو لم اكن مضغوط
			15- احب ان احصل علي م اريد
			16- اشعر بالانشغال لدرجه انني لاجد وقت لزياره اقاربي
			17- احب ان احصل علي ما اريد
			18- اشعر بصعوبه من اقول لا
			19- لاجد الوقت الكافي لكي اطلع علي الصحف التي احبها
			20- خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ اي موقف