



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية – قسم علم النفس



الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمي

المرحلة الثانوية

**The Psychological Stress and its Relationship with Self-
Effectiveness among Secondary Schools Teachers**

(A field Study –khartoum State)

دراسة ميدانية ولاية الخرطوم

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراة في التربية تخصص (علم نفس تربوي)

إشراف البروفيسور:

نجدة محمد عبدالرحيم جدي

إعداد الطالب:

صالح عبد الله رمضان إبراهيم

2019م -1435هـ

إستهلال

قَالَ تَعَالَى:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾ ﴾

صدق الله العظيم

سورة البلد الآية 4

إهداء

إلى والدَيّ العزيزين اللذين زرعاً فيّ بذور الخير. وإلى زوجتي الغالية التي وقفت بجانبني حتى أنهيت هذا البحث.

إلى أولادي قلبي الذي ينبض بالحياة

إلى روح أخي وصديقي الراحل/ يونس موسى محمد (رحمه الله)

إلى كل أحبائي

لهم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد

الباحث

شكر وتقدير

في البدء الشكر لله تعالى على إتمام هذا العمل راجياً أن يُحسن عاقبة أموري كلها. واتقدم بالشكر كذلك لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ممثلة في كلية التربية قسم علم النفس. وأخص بالشكر والتقدير الاستاذة الدكتورة/ نجدة محمد عبد الرحيم جدي التي أشرفت على هذا البحث. ولم تبخل عليّ بالتوجيهات والنصائح القيمة. ومنحتني الرعاية الصادقة والتوجيه المخلص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذا البحث.

ولا يفوتني أن اشكر عينة البحث معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم على ما قدموه من معلومات كان لها الفضل بعد الله تعالى في الوصول إلى نتائج هذا البحث كما أتقدم بالشكر للأساتذة المناقشين والمحكمين على قبولهم مناقشة هذا البحث وتوجيهاتهم.

جزاهم الله خيراً وأن يبارك جهودهم ويجعلها في ميزان حسناتهم والله ولي التوفيق.

الباحث

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، والكشف عن الفروق في مستويات كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى المعلمين التي تعزي لمتغيرات (الجنس، الخبرة، الحالة الاجتماعية، التخصص، المؤهل العلمي الأساسي، المؤهل التربوي الإضافي، التدريب)، إستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، وبلغ حجم العينة - 942 - معلماً ومعلمة حيث بلغ عدد الذكور (440) وعدد الإناث (502) تم إختيارها بطريقة العينة العشوائية، ولجمع البيانات من أفراد العينة استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية للمعلمين إعداد/يوسف عبد الفتاح محمد1999، ومقياس فاعلية الذات لتشانن موران وولفولك2001، وإستخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات، وقد أظهرت نتائج البحث إرتفاع مستوى كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة البحث، وكذلك وجود علاقة إرتباطية طردية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات وكل من متغيرات(النوع، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل الأساسي، التدريب)، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذاتوك من متغيري (التخصص العلمي والمؤهل التربوي الإضافي).وبناءً علي هذه النتائج أوصي الباحث بالآتي: إشتراط الحصول علي المؤهل التربوي الأساسي للراغبين في الإلتحاق بوظيفة التدريس في المرحلة الثانوية، مع زيادة فرص التأهيل التربوي للمعلمين غير الحاصلين علي المؤهل التربوي الأساسي. وإستكمالاً للفائدة يقترح الباحث الآتي:دراسة إعداد برنامج معرفي إنفعالي لرفع مستوى الفعالية الذاتية لدى المعلمين.

Abstract

The research aim is to identify the relationship between psychological stress and self-effectiveness among secondary schools teachers in Khartoum state and to detect the differences on the psychological stress levels and self-effectiveness, according to the variables of: sex, experience, marital status, scientific specialization, Basic qualification, training and additional educational qualification. The researcher used the descriptive associative approach, the sample size reached 942 male and female. 440 male teacher and 502 female teachers, who are randomly chosen, for information compiling from the sample individuals, the researcher used, teacher psychological stress scale prepared by Mohamed Abdulfatah 1999, and teacher self-effectiveness scale by Tschannen - moran and Woolfolk 2001. The researcher used the statistical package for social science program (spss)for data processing. The result showed that there is an increase in psychological stress and self-effectiveness level on teachers, but there are no differences of statistical indication between psychological stress on teacher and the variables of experiences martial status, Basic qualification and training. The result also showed the existence of differences of statistical indication between psychological stress and self-effectiveness each of the variable of the scientific specialization and the additional education qualification. According to the results the researcher recommended the following :The necessity of obtaining the basic educational qualification for those who want to join the staff of secondary schools level, besides increasing the education qualification for those who don't hold educational qualifications. For more benefit the researcher suggest the following: The study of the preparation of a cognitive and emotional program in raising the level of self-effectiveness.

قائمة المحتويات

أ.....	إستهلال
ب.....	إهداء
ج.....	شكر وتقدير
د.....	المستخلص
ه.....	Abstract
و.....	قائمة المحتويات
ح.....	قائمة الجداول
ي.....	قائمة الأشكال
1.....	الفصل الاول: الإطار العام للبحث.
1.....	المقدمة:
2.....	مشكلة البحث:
2.....	أهمية البحث:
3.....	أهداف البحث:
4.....	فروض البحث:
5.....	حدود البحث:
5.....	مصطلحات البحث:
7.....	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8.....	المبحث الاول: الضغوط النفسية مفهومها وتعريفها
11.....	مصادر الضغوط النفسية:
16.....	الضغوط النفسية في مهنة التدريس:
19.....	العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:
24.....	أساليب مواجهة الضغوط النفسية:
32.....	علاج الضغوط النفسية من وجهة النظر الاسلامية:
38.....	المبحث الثاني: فاعلية الذات Self-Effectiveness
48.....	المبحث الثالث: الدراسات السابقة
61.....	الفصل الثالث: منهج وإجراءات البحث
61.....	تمهيد:

61	اولاً: منهج البحث
61	ثانياً: مجتمع البحث
62	ثالثاً: عينة البحث
66	رابعاً: أدوات البحث
75	خامساً: الأساليب الإحصائية
77	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها
77	تمهيد:
77	<u>مناقشة الفرض الأول:</u>
80	<u>مناقشة الفرض الثاني:</u>
82	<u>مناقشة الفرض الثالث:</u>
85	<u>مناقشة الفرض الرابع:</u>
88	<u>مناقشة الفرض الخامس:</u>
91	<u>مناقشة الفرض السادس:</u>
93	<u>مناقشة الفرض السابع:</u>
95	<u>مناقشة الفرض الثامن:</u>
97	<u>مناقشة الفرض التاسع:</u>
101	الفصل الخامس: الخاتمة
101	تمهيد:
101	اولاً: النتائج
101	ثانياً: التوصيات
102	ثالثاً: المقترحات
102	رابعاً: المصادر والمراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول رقم (1) يوضح عدد معلمي ومعلمات الثانوي الحكومي بولاية الخرطوم للعام 2017-2018م.....62
- جدول (2) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير النوع.....62
- جدول (3) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير الخبرة.....63
- جدول (4) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير الحالة الاجتماعية.....63
- جدول (5) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير التخصص.....64
- جدول (6) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل العلمي الأساسي.....64
- جدول (7) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل التربوي الإضافي.....65
- جدول رقم (8) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير التدريب.....65
- جدول رقم (9) يوضح الاتساق الداخلي.....68
- جدول (10) الصدق التجريبي لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لكل محور.....70
- جدول رقم (11) ملخص الاختبارات السيكمترية لمقياس الضغوط النفسية.....70
- جدول رقم (12) الاتساق الداخلي.....72
- جدول (13) الصدق التجريبي لمقياس فاعلية الذات وفقاً لكل محور.....73
- جدول (14) ملخص الصدق والثبات على مقياس فاعلية الذات.....73
- جدول رقم (15) يوضح اختبار (ت) لمعرفة مستوى كل منالضغوط النفسية وفاعلية الذات لدمعلمي المرحلة الثانوية.....77
- جدول (16) اختبار بيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية فاعلية الذات.....80
- جدول (17) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات التي تعزي لمتغير النوع.....82
- جدول (18) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى العينة.....85
- جدول رقم (19) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات التي تعزي لمتغير سنوات الخبرة.....88
- جدول رقم (20) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات التي تعزي لمتغير المؤهل الأساسي.....91

- بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث السابع بدت النتائج على النحو الذي تشير إليه
- بيانات الجدول التالي:.....93
- جدول رقم(21) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية
- الذات التي تعزي لمتغير المؤهل التربوي الإضافي.....93
- بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث الثامن بدت النتائج على النحو الذي تشير إليه
- بيانات الجدول التالي:.....95
- جدول رقم(22) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية
- الذات التي تعزي لمتغير التدريب.....95
- جدول رقم(23) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية
- الذات التي تعزي لمتغير الحالة الإجتماعية.....97

قائمة الأشكال

- شكل رقم (1) يوضح العوامل الضاغطة وتأثيراتها 12
- شكل رقم (2) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط النفسي 34
- شكل رقم (3) يوضح نموذج الضغط النفسي في النظرية الفسيولوجية 35
- شكل رقم (4) يوضح نموذج ملائمة البيئة- الفرد 36
- شكل رقم (5) يوضح نموذج الحتمية المتبادلة في فاعلية الذات 39
- شكل رقم (6) يوضح العلاقة بين توقعات الفعالية وتوقعات النتائج 41

قائمة الملاحق

- ملحق رقم (1): الصورة الأولية لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين..... ن
- ملحق رقم (2) يوضح أسماء المحكمين..... ف
- ملحق رقم (3) يوضح مقياس الضغوط النفسية المعدل بتوجيهات المحكمين..... ص
- ملحق رقم (4) الصورة النهائية- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين..... ت
- ملحق رقم (5) الصورة الأولية لمقياس فاعلية الذات للمعلمين..... ذ
- ملحق رقم (6) يوضح مقياس الفاعلية الذاتية المعدل بتوجيهات المحكمين..... غ
- ملحق رقم (7) الصورة النهائية لمقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين..... دد
- ملحق رقم (8) خطاب تسهيل مهمة الباحث..... زز
- ملحق رقم (9) خطاب وزارة التربية والتعليم..... حح
- ملحق رقم (10) صفحة الموافقة..... طط

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

الفصل الاول

الإطار العام للبحث

المقدمة:

تُعد مهنة التدريس من المهن النبيلة والحساسة فهي تستهدف التربية والتكوين للنشء بجعله متوافقاً مع مستلزمات التطورات التكنولوجية، فهذا التكوين يتطلب جهداً معرفياً وسلوكياً لتحضير المادة التعليمية تحت ظروف ضاغطة كالإلتزام بتوجيهات الإدارة التعليمية وتطبيق المقرر الدراسي، وعموماً هذه المهنة تستدعي من المعلم الكثير من الرقابة والتحكم وفرض سيطرته على الصف الدراسي في مقابل التصدي والمواجهة لبعض الضغوط الأخرى كالمشكلات الإدارية وشكاوي أولياء الأمور وسلوكيات الشغب وتدني الإنجاز التي تُخفض من معنويات المعلم خصوصاً إذا كانت هناك صعوبات تقف أمام أدائه حتى توصله إلى حد الشعور بالإحباط نظراً لعدم قدرته على تحمل هذه المضايقات والوضعية الضاغطة.

مهنة التدريس من المهن التي تتطلب مهام كثيرة لذلك فهي تُعد من المهن الضاغطة التي تجعل بعض المدرسين غير راضين عن مهنتهم مما يسبب لهم آثاراً سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي والمهني (حكيمه، وآخرون، 2007:1).

المعلم عادة ما يواجه بعض الصعوبات أثناء ممارسته عملية التعليم الصفّي، وذلك بغض النظر عن خبرته و سنوات خدمته ونوع المادة التي يُدرّسها، والمرحلة التعليمية التي يؤدي مهامه فيها، وتشكل هذه الصعوبات مشكلات عامة يواجهها المعلمون كافة من وقت لآخر. وبالتالي فإن إكتساب المعلم للخبرة يجعله أكثر قدرة على مواجهة هذه المشكلات ومعالجتها، والمعلم في حاجةٍ مستمرةٍ وملحةٍ إلى فهمٍ أفضلٍ للأسس والمبادئ التي تقوم عليها عملية التعليم، بحيث يتمكن من تسهيلها وجعلها أكثر نجاعة وفعالية (نشواتي، دت، ص12).

هذا الدور الكبير للمعلم يجعله تحت ضغط دائم ومستمر قد يؤثر على قدراته الشخصية وتفاعله مع نفسه والآخرين، وهذا يتطلب منه تنمية مهاراته التدريسية باستمرار، وذلك بتوسيع خبراته في أدائه المهني بالتعليم من جهة وفي إختصاصه من جهة أخرى، إذ أن مهمته لا تتحدد فقط بتعزيز دافعية طلابه والمحافظة على أنشطتهم في داخل الفصل بل تتطلب التركيز على تحديد الأهداف، ومن وراء ذلك التخطيط لها بتفعيل مدركاته لذاته مما يترك أثراً في تقييم قدراته،

ينعكس في إحراره لمستوى الاداء المطلوب منه. لا يتم هذا دون معلم مؤمن بمهنته، أحسن إعداده الأكاديمي وتكوينه المهني، ولديه من القيم والاتجاهات والميول المعرفية، ما يجعله يؤدي دوره على أكمل وجه.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث في مهنة التدريس، ومعايشته للمعلمين لاحظ أن نسبة كبيرة منهم تعاني من ضغوط عالية متمثلة في (ضغوط البيئة المهنية والتنظيمية، وضغوط عوامل البيئة الطبيعية، وضغوط الحياة في البيئة الأسرية والاجتماعية)، وهذه الضغوط مجتمعة قد تسبب لهم ضغوطاً نفسية ربما تكون من الأسباب المباشرة لتدني إنخفاض مستوى الأداء لديهم، و تدني مستوى فاعلية الذات لديهم، بل يتعدى ذلك بكثير قد يكون سبباً لكرهيتهم لتلك المهنة مما يدفع الكثيرين منهم إلى ترك مهنة التدريس دون رجعة، وعليه يمكن طرح مشكلة البحث في الأسئلة التالية :

1. ما مستوى كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم؟
2. هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغيرات (النوع، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، التخصص، المؤهل العلمي الأساسي، المؤهل التربوي الإضافي، التدريب)؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الموضوع الذي يتناوله، حيث تتمثل أهميته النظرية والتطبيقية فيما يلي:

الأهمية النظرية:

1. الدراسة الحالية تلقى الضوء على الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى المعلم بغرض معرفة مستواهما لديه، وعلاقتها بنوعه، سنوات خبرته، حالته الاجتماعية، تخصصه،

مؤهله العلمي الأساسي، مؤهله التربوي الإضافي، وتدريبه، مما يعزز الدراسات والأبحاث النفسية في علم النفس التربوي، والصحة النفسية للمعلم في المجتمع السوداني.

2. على الرغم من وجود دراسات تناولت الضغوط النفسية، وأساليب مواجهتها لدى المعلم السوداني، إلا أنه لم تجر دراسات تناولت علاقة الضغوط النفسية بفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية محلياً (في حدود علم الباحث)، ومن هنا جاءت الحاجة الماسة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول متغيرات الدراسة الحالية.

الأهمية التطبيقية:

1. النتائج التي قد تسفر عنها الدراسة الحالية يمكن أن توظف في علم النفس التربوي والصحة النفسية للمعلم.
2. نتائج الدراسة الحالية يمكن أن تساعد في وضع برامج إرشادية للتخفيف من الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بما يكفل لهم النمو المهني السوي.
3. قد تساهم نتائج الدراسة الحالية في تبصير المعلم بالضغوط النفسية لديه، والتي ربما تعيق توافقه المهني، الأمر الذي يؤدي إلى البحث عن حلول ناجعة، ومناسبة لمساعدته في التخفيف من تأثيرها.
4. كذلك يمكن أن يستفاد من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية للمعلمين لتطوير وتنمية فاعلية الذات لديهم مما يساهم في زيادة ونجاح أدائهم رغم الضغوط التي يواجهونها.

أهداف البحث:

1. معرفة مستوى كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.
2. توضيح العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.
3. الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم التي تعزى لمتغير الجنس.
4. بيان الفروق في الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم التي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

5. الكشف عن الفروق فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم التى تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.
6. بيان الفروق فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم التى تعزى لمتغير التخصص.
7. الكشف عن الفروق فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم التى تعزى لمتغير المؤهل العلمى الأساسى.
8. بيان الفروق فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم التى تعزى لمتغير المؤهل التربوى الإضافى.
9. الكشف عن الفروق فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم التى تعزى لمتغير التدريب.

فروض البحث:

1. تتسم كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم بالإرتفاع.
2. توجد علاقة عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير الجنس.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير سنوات الخبرة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير التخصص.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير المؤهل العلمى الأساسى.

8. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير المؤهل التربوى الإضافى.

9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير التدريب.

حدود البحث:

الحدود البشرية: أُجريت الدراسة على معلمى المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بولاية الخرطوم.

الحدود المكانية: مدارس المرحلة الثانوية الحكومية بولاية الخرطوم.

الحدود الزمانية: أُجريت الدراسة خلال العام 2018-2019م.

الحدود الموضوعية: الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمى المرحلة الثانوية

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية:

أى تغير داخلي أو خارجي لدى الفرد من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطاً، مثلها في ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الارق، أو التغيرات الهرمونية الدورية (إبراهيم، إبراهيم، 2003م: 49).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها:

مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم عند تطبيق الإستبانة المُعدة لهذا البحث.

فاعلية الذات:

هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته علي القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدى الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (Bandura, 1977: 192)

ويعرفها الباحث إجرائياً:

مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم عند تطبيق الاستبانة المُعدة لهذا البحث.

المرحلة الثانوية:

هي المرحلة التي يدخلها الطالب بعد إكمال مرحلة الاساس، وهي تعتبر مرحلة إنتقالية بين الأساس والجامعة (البشير، 2003م:245).

إجرائيا : يقصد بها المدارس الثانوية الحكومية الموجودة في ولاية الخرطوم.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الاول

الضغوط النفسية مفهومها وتعريفها

الضغط لغة:

(ضغط- ضغطاً) الشيء عصره وغمزه، وفلاناً زحماً إلى حائطٍ ونحوه وعلى فلان في غمٍ ونحوه ضيق عليه وشدد، (ضاغط) الرجل صاحبه زاحه، (تضاغط) القوم في الزحام ضغط بعضهم بعضاً، (الضاغط) اسم الفاعل. والرقيب على الشيء يُقال ارسله ضاغطاً على فلان سُمى بذلك لتضييقه على العامل، (الضغطة) بالفتح المدة من الضغط، وبالضم الشدة والمشقة يقال ارفعنا هذه الضغطة)(الشويري،1990: 58).

أما في الحديث: لَتَضْغُظَنَّ عَلَى باب الجنة، أي لتزحمن. وجاء في مُستدركِ التاج: ضَغَطَ عليه: تشدّد. وجاء في اللسانِ ضَغَطَ عليه وإضغَطَ عليه: تشدّد عليه في غمٍ ونحوه. وجاء في مجاز الأساس: وارسلته ضاغطاً على فلان: مُهَيِّمناً عليه يَتَّبِعُ ما يأتي به(العدناني،2008م: 150).

وضَغَطُ- مصدر ضَغَطَ- أي القوة الواقعة على وحدة المساحات في الإتجاه العمودي، ضَغَطَةُ القهر والإضطراب، وضَغَطَةُ القبر ضيقُهُ على الميت، ضَغَطَةُ: الزحمة، والضيق، الشدة والمشقة، والإكراه على الامر (رضا، 2006م: 1015).

وفي الطب الضَغَطُ هو الضَغَطُ الذي يُحدثُهُ تيار الدم على جدارِ الاوعية، وفي الهندسة والميكانيكا هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الإتجاه العمودي عليها. وفي الطبيعة الضغط الجوي هو الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يُحدثه عمود الهواء على هذه النقطة (عبدالعزيز، 2010: 87).

ومما سبق يلاحظ الباحث أن كلمة الضغط قد تعني أشياء مختلفة للعديد من الافراد فهي تعني الحزن، الضيق، الشدة، القوة، القهر، الإزدحام، المشقة، وكل المعاني السابقة تدل على شيءٍ غير مُحبَّبٍ أو غير مرغوبٍ فيه، وربما تحدث آثاراً نفسية وجسمية وإجتماعية للإنسان. و في السياق اللفظي للضغط يمكن التفريق بين ثلاثة معاني:

1. الضواغط Stressors:

وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال (البيئي - الفيزيقي - الإجتماعي - النفسي)، والتي يكون لها القدرة على انشاء حالة ضغط ما.

2. الضغوط Stresses:

فتعبر عن الحادث ذاته. أى وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، أى أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

3. الإنضغاط Strain:

يعبر عن الحالة التي يعانها الفرد ويئن منها. والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والإحترق الذاتي ويعبر بها الفرد بصفات مثل: انه خائف، قلق، مشدود، متوجس، متوتر). (مصطفى، 2006: 17، 18).

الضغط النفسي إصطلاحاً:

يُعرفه هانز (Hanze) 1975: بأنه الإستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو مطلب يوجه نحوه، اما لازاروس (1976) Lazorus فقد عرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستراتيجيات المترتبة عليها، كذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف، اما جيمس وجوناثان وكويك (Jemise and Joenathan) 1984) فيريان أن الضغط عبارة عن الإستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة واللاشعورية التي يعيشها الفرد، مما يترتب عليه إستنفار كل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظروف الضاغطة عند التعرض لها (محمد، والسيد، 2010: 191-192).

ويشير مفهوم الضغط كذلك إلى (تلك الظروف المرتبطة بالضغط Perssure وبالتقدير والشدة Strain الناتجة من المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية) (راتب، 2004: 133).

يعرف بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد، الإنعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية وداخلية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من إختلال التوازن وإضطراب السلوك (عبدالله، 2004: 115).

الضغط النفسي مفهوم يشير إلى درجة إستجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات المحيطة به في حياته اليومية مؤلمة كانت ام سارة والتي تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية الوظيفية البنائية لجسمه، علماً بان تاثيرات هذه الضغوط والإستجابة لها تختلف من شخص لآخر تبعاً لخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين (ابودلو، 2008: 172).

وهو كذلك الإستجابة الإنفعالية التي تحدث في موقف ما عندما لا تتلاءم المتطلبات البيئية مع حاجات الفرد وقدرته على المواجهة في ذلك الموقف (فرانسيس. ت وماك اندرو، 1998: 174).

يعرف أيضا بأنه: متغير تفاعلي Interaction al ramable تنشأ عنه عمليات فيزيولوجية وعمليات نفسية(الصبوة,1997: 32).
والضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم(ديفيد فونتانا، 1993:13).

يعرف بانه تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية. وقد تنتج كذلك الضغوط من الصراع والإحباط والحرمان والقلق(عثمان، 2001: 96).

هي حالة نفسية متأزمة تتميز بالضيق والتوتر نتيجة تجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد وامكانياته على مواجهتها. والاستجابة للضغط تتوقف حسب قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الموقف الضاغط لذلك تختلف الاستجابة من شخص لآخر، وأن إستمرارية تعرض الشخص للمواقف الضاغطة هو الذي يؤثر سلباً على الجانب النفسي والجسدي للفرد(مليكة، 2010: 31).

أيضاً هو الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الاقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وان استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق(يوسف,2007: 13).

هو شعور بالوطأة والإنضغاط الناتج عن وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضا المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الفرد على تحملها أو مواجهتها(الرشيدي,1999: 4)

الضغوط حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (محمود، 2007: 15).

لذلك فإنه من الصعوبة بمكان تعريف الضغط النفسي بطريقة موضوعية، بمعنى أن الطريقة التي ندرك بها أو نُقدر بها البيئة هي التي تحدد ما اذا كان الضغط موجوداً ام لا، وبشكل أكثر تحديداً، فاننا نحس أو نشعر بالضغط عندما نُقيم الموقف بأنه يتطلب إستجابات تكيفية من الفردومن هنا فإن التعريف بهذه الطريقة يسمح لنا أن نضع في اعتبارنا الفروق الفردية كيفية الإستجابة للأحداث المشابهة (يوسف، 2007: 12).

يمكن النظر إلى عملية الضغط على أنها عملية إدراكية في الدرجة الأولى، فقد يدرك فرد معين حادثاً أو ظاهرة على أنها مهددة وخطرة، في حين أن فرداً آخر لا يدرك ذلك على هذا النحو، وثانياً لأن الضغوط تؤدي احياناً إلى ردود افعال وإنفعالات متباينة (رونالد. ي، 1999: 291).

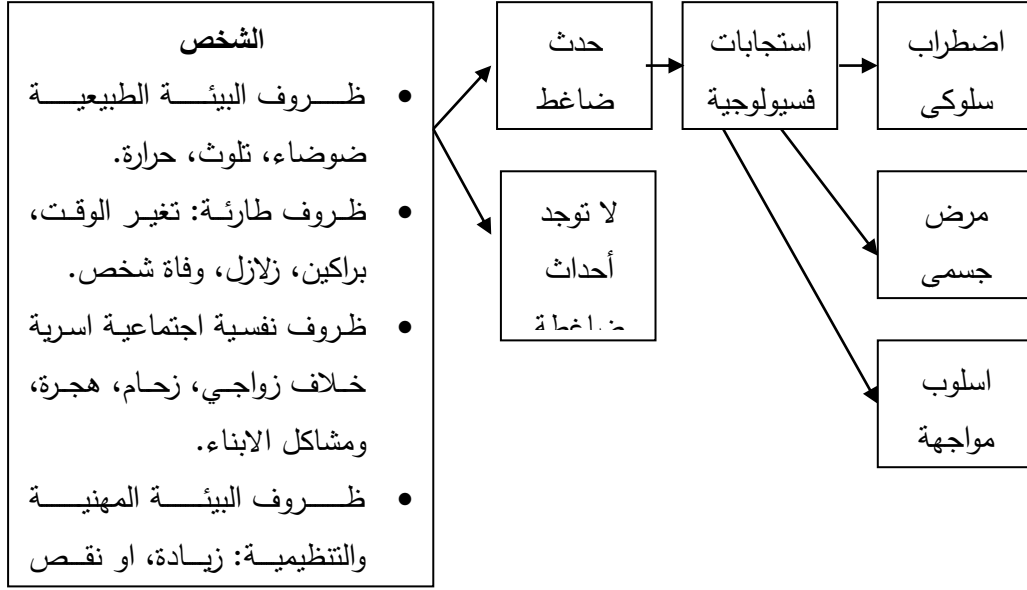
مما سبق يلاحظ الباحث أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعة من الأسباب والظروف والمواقف، التي تحدث درجة مختلفة من ردود الفعل الجسمية والنفسية، والتي تشير إلى أن الفرد يعاني من ضغط، وحسب التعاريف المقدمة للضغوط يتضح أن اسبابها متعددة وذلك حسب تصنيف مختلف الباحثين في هذا المجال.

كذلك فإن الضغط النفسي هو قوة أو متغير يشكل عبئاً على الفرد سواء كان هذا المتغير فيسولوجياً أو إجتماعياً أو نفسياً أو بيئياً، والإستجابة له. وردود الفعل لهذا الضغط تعتمد على كيفية تفسير الفرد أو تقييمه لمدى الاذى أو التهديد أو التحدي الذي يواجهه. وان إستمرارية تعرض الفرد للمواقف الضاغطة هو الذي يؤثر على الجانب النفسي والجسدي للفرد.

مصادر الضغوط النفسية:

يتوقع أن تتنوع مصادر الضغوط التي تواجه الشخص خلال رحلة حياته، وبصرف النظر عن شدة هذه الضغوط او ضعفها، فان المشكلة تتضح عند تراكمها وإمتدادها لفترة زمنية طويلة. وفيما يلي رسم تخطيطي للعوامل الضاغطة وتأثيراتها.

شكل رقم (1) يوضح العوامل الضاغطة وتأثيراتها



(مصطفى, 2006: 40)

أولاً: عوامل البيئة الطبيعية:

1. الحرارة:

قد تبين من بعض الدراسات أن التطرف في درجات الحرارة يؤثر سلباً مع النشاط والحالات المزاجية الايجابية، ومن المعتقد أن المشكلات الصحية والاجتماعية ترتبط بدرجات الحرارة المرتفعة بشكل واضح في المدن، ووجد ان آثار المشقة الناجمة عن الحرارة تتراوح بين الإنهاك وأنواع الصراع المختلفة، والقابلية للإستثارة والخمول والهديان (يوسف, 2001م: 150).

2. الضوضاء:

لحاسة السمع أهمية بالغة في حياة الإنسان، فهي وسيلة الإتصال الأولى بين الناس، وتُعد حاسة السمع من النعم التي أنعم الله بها على الناس، وذكرهم بها في كثير من آياته البينات، ومن ذلك قوله تعالى: (وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلاً ما تشكرون) (سورة الملك آية 3).

يمكن للضجيج ان يسبب صعوبة في تبادل الحديث في ابسط الحالات، وقد يتسبب في تضيق الأوعية الدموية الصغيرة، مؤدياً إلى حدوث ارتفاع ضغط الدم الدائم والشديد الخطورة في حالات أخرى (عطية, 2012م: 188).

تلعب الضوضاء دوراً هاماً في إعاقة العمل والإنتاج، وأشد الناس تائراً بالضوضاء أصحاب الأعمال والمتقنون والمهمن التي تستخدم عقولها في العمل والتفكير والإبداع، كما تعتبر الضوضاء احد أسباب التوتر والقلق في المجتمعات (أرناؤوط، 2002م: 244).

يشمل تأثير الضوضاء في الشعور بالضيق والاكتئاب والعصبية وسهولة الإثارة، ونقص القدرة على التركيز وأداء الاعمال الذهنية التي تتطلب صبراً ودقة (محمد، 1996م: 198). تساهم ايضا ظروف العمل الطبيعية في الضغط الى حد كبير، فهناك بعض المؤسسات تتطلب العمل في ظروف حرارة عالية، وضجيج عال جداً. او تهوية سيئة الى حد كبير، أو إضاءة منخفضة جداً، ومن الواضح انه يمكن ان تكون مثل هذه الظروف مصدر ضغط شديد، لأنها قد تهدد صحة الفرد مباشرة (رونالدي، 1990م: 22).

ثانياً: العوامل الطارئة:

يقصد بها تلك الاحداث التي تحدث بشكل طارئ ومفاجئ وليست لها صفة الدوام لا في الحدوث ولا في التأثير، مثال ذلك حوادث السيارات والطائرات والقطارات وكل وسائل المواصلات، ومن هذه الأسباب الطارئة ايضا فقدان شخص عزيز بموته او سفره، الطلاق، السرقة، تدمير المنازل، الكوارث الطبيعية كالأمطار والسيول والبراكين وما تخلفه من اثار سلبية على الصحة النفسية او الجسمية او كليهما معاً (الصبوة، 1997: 35). كذلك أحداث الحياة وتبدلاتها، سواء كانت سلبية (مثلاً: وفاة قريب عزيز، كارثة مالية، طلاق) او ايجابية (مثلاً: ترقية، الانتقال الى عمل جديد، زواج) من شأنها جميعاً ان تشكل ضغوطاً على الفرد (ابراهيم، و ابراهيم ، 2003م: 494).

ثالثاً: العوامل الشخصية والاجتماعية والأسرية:

*المشكلات الشخصية (الانفعالية):

الانفعال في درجات معقولة يحمي الانسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الاخطار، والاعداد لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال. ولكن في حالات كثيرة قد تتحول إلى مصدر من مصادر الإضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد (ابراهيم، و ابراهيم، 2003م: 501).

كالثورة والغضب والإكتئاب الذي يعصف بالانسان، وكذلك الفتور والاثارة وسرعة التهور ازاء مواقف الحياة المتعددة (ابو دلو، 2008م: 186).

كذلك الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات، والقلق، والاكئاب مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة كلها مؤشرات تؤدي الى الضغوط النفسية (مليكة، 1997م: 47). هناك بعض العوامل تنشأ من داخل الفرد نفسه ومنها ضغوط اسلوب الحياة الذي يتبعه الشخص، والضغوط الجسمية والعصبية التي تنتج عن تعاطي بعض الاطعمة والمشروبات عن طيب خاطر او الادوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بإرادته الكاملة (الصبوة، 1997م: 36).

المشكلات الأسرية والإجتماعية:

إن ضغوط الحياة في الأسرة تعكس المراحل الإنتقالية في دورة حياة الاسرة Family lite cyde ارتباطاً بدورة حياة أعضائها ومراحل نموهم وإرتقائهم، فكل مرحلة تتطوي على صعوبات مصدرها التغيرات الحادثة في المرحلة ومطالبها البيئية والثقافية ومدى تلبية حاجات كل مرحلة، ويؤدي النقص او القصور او الإهمال في تلبية حاجات المرحلة وتحقيق مطالب نموها الى حدوث ازمة نهائية، وبالتالي فإن كل مرحلة تكمن فيها ازمة محتملة قد تتطور الى ازمة فعلية، او يتجاوزها الفرد (عبد المقصود، وعثمان، 200: 19).

قد تكون عوامل الضغوط خارجية مصدرها متطلبات البيئة، كأن تضغط الاسرة على الوالدين ليزيدا كسبهما، وتشكل مستلزمات المعيشة ضغوطاً لا تنتهي، والضغوط الإجتماعية من الضغوط الخارجية وهي القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها على الأفراد والجماعة ويستوجب خرقها سخط المجتمع، وقد يستوجب العقاب، وقد تكون الضغوط الإجتماعية ذات طابع ديني، او جنسي، او سياسي، وقد تتوجه بها الاغلبية ضد الاقلية التي لا تعيش وفق معايير الاغلبية (الحفني، 1999م: 49).

أحياناً ربما تكون المشكلات الإقتصادية مصدر ضغط وهو أن الأفراد الذين يعيشون في مستوى إقتصادي - إجتماعي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان أو متقاربة البيوت، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من إرتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسجسمية، وكذلك المشكلات الأسرية مثل المرض وغياب احد الوالدين عن الاسرة والطلاق، كلها مصادر للضغوط النفسية (أبودلو، 2008: 176).

رابعاً: عوامل البيئة المهنية والتنظيمية:

*المصادر التنظيمية:

إن من أهم مصادر الضغوط في مجال العمل سوء النظام بصفة عامة، والذي يقود الى التأخير في إتخاذ قرارات تتعلق بأمور وقضايا هامة في مجال العمل وربما يتسبب عن سوء النظام، عدم قدرة الفرد على تحديد المسئول المباشر عن إتخاذ بعض القرارات، بالإضافة الى ان الإجراءات الإدارية ربما تكون غير جيدة ومسببة لضياع الوقت، وإمكانات العمل ربما تعاني دوماً من نقص مادي والمرتتب عليه نقص في الأجهزة والمعدات، وكذلك التسهيلات اللازمة (ديفيد فونتانا، 1993م: 56).

من أهم أسباب ضغوط العمل ما يلي:

1. العبء الزائد
2. غموض الدور
3. نقص المشاركة في اتخاذ القرارات
4. ظروف العمل السيئة والمشكلات الفنية
5. غياب او نقص المساندة الاجتماعية من الاخرين ومن أعضاء المؤسسة
6. صراع الدور ونقص او عدم أهمية الدور
7. المسئولية عن الآخرين
8. تقييمات الأداء غير العادلة (اسماعيل, 2004م: 65).

احيانا قد تكون بيئة العمل او العمل نفسه هما بدورهما يؤديان الى عوامل مسببة للضغط

اهمها:

1. متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة لأخرى.
2. عدم التعاون في الأدوار المطلوبة من الفرد.
3. عدم وضوح المسئوليات.
4. زيادة العبء الوظيفي.
5. المسئولية عن الآخرين.
6. غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء.
7. غياب المشاركة في القرارات.

8. عملية تقويم الأداء إذا ادركها الفرد بأنها غير عادلة (فاتح, 2008م: 36).

صراع الدور وغموضه:

إن من الاسباب الكامنة للضغط اذا كان هناك تعارض بين متطلبات الدور والتوقعات المرتبطة بالدور، أي ان الموظف يشعر بذلك عند مسابته او مواجهته لمجموعة اخرى من التوقعات، أي عندما يلعب الفرد المعنى عدة ادوار لمحاولة مقابلة التوقعات الاخرى التي تريدها اطراف اخرى. فينتج عن ذلك الضغوط لعدم قدرة الفرد على تحقيق التوقعات المختلفة (عبدالكريم، والنقيب, 2012م: 155).

يمكن تلخيص المصادر الاساسية لغموض الدور فيما يلي:

1. إفتقاد العامل للتغذية الراجعة لتبيان نتائج ادائهوما يترتب عليهاوارتكازها على الجوانب السلبية فقط.
2. عدم وجود معلومات كافية لاداء العمل نظراً لنقص التدريب او ضعف الاتصالات بين أعضاء المنظمة.
3. عدم فهم الفرد لما هو متوقع منه، وعدم قدرته على فهم تقويم الاداء (آسيا، 2012م: 101).

الضغوط النفسية في مهنة التدريس:

يواجه المعلم عادة بعض الصعوبات أثناء ممارسته عملية التعليم الصفي، وذلك بغض النظر عن خبرته وعدد سنوات خدمته و نوع المادة التي يُدرّسها، والمرحلة التعليمية التي يؤدي مهامه فيها، وتشكل هذه الصعوبات مشكلات عامة يواجهها المعلمون كافة من وقت لآخر.

المشكلات التي يواجهها المعلم:

عادة ما يواجه المعلم عدد من المشكلات قد تؤثر في أدائه المهني على نحو أو آخر:

1/ المشكلات المتعلقة بالأهداف:

على المعلم أن يبدأ نشاطه التعليمي بتكوين فكرة واضحة عما يريد إنجازها من خلال عملية التعليم، أي يجب أن يقف على الأهداف التي يتوقع من الطلاب إنجازها نتيجة هذه العملية، لذا سيواجه مشكلة الأهداف وصياغتها وطرق تزويد الطلاب بها.

2/ المشكلات المتعلقة بخصائص الطلاب:

يتباين الطلاب في العديد من الخصائص الجسدية والإنفعالية والعقلية والاجتماعية الأمر الذي يفرض على المعلم مواجهة مشكلة فهم الطلاب، وذلك من خلال التعرف على قدراتهم المتنوعة، ومستوى نموهم، ونقاط ضعفهم وقوتهم لتحديد مدى استعداداتهم وقدراتهم على إنجاز الأهداف التعليمية المرغوبة.

3/ المشكلات المتعلقة بالتعلم:

يحتاج المعلم من أجل أداء مهمته التعليمية إلى معرفة المبادئ التي تحكم عملية إكتساب المعلومات لدى الطلاب، وتشكل هذه المعرفة تصوراً معيناً لديه من الكيفية التي يؤثر فيها من خلالها فسيواجه المعلم مشكلة إختيار مبادئ التعلم التي تتفق مع طبيعة المواقف التعليمية المتنوعة والتي تفرضها عليه شروط النشاط التعليمي الذي يقوم به. (نشواتي، د، ت: 13)

4/ إزدحام قاعات الدراسة بالطلاب:

هذا الإزدحام يستهلك جزءاً كبيراً من طاقة المعلم النفسية والجسمية بحيث يقل عطاؤه في العملية التعليمية وينصرف غالبية جهده إلى أعمال روتينية مثل تصحيح الكراسات ورصد درجاتهم، وهذا معناه أن بعض الطلاب الذين يحتاجون عناية خاصة من المعلم لتدني مستواهم الدراسي مثلاً لن يجدوا عند المدرس هذه العناية بسبب هذا الانشغال وبالتالي تعرض المعلم إلى لوم الذات وتأنيب الضمير خاصة إذا كان المعلم حي الضمير ولا يستطيع المواءمة بين قدراته النفسية والجسمية والمستوى الذي يريد الوصول إليه من الناحية المهنية، بالإضافة إلى ذلك المعلم مطلوب منه أن يكون بمثابة النموذج الذي يحتذى به طلابه حيث يتوحد الطلاب شعورياً أو لا شعورياً بمعلمهم ويكتسبون منهم سواء عن قصد أو غير قصد الأساليب السلوكية المختلفة هنا يمارس المعلم أقصى درجات الإلتزام والجدة حتى يستحق أن يكون هذا النموذج، وهذا من باب القيود المفروضة على المعلم (ربيع، 2010: 273).

يعتبر فقدان المعلم الإهتمام بالعمل عموماً وبتلاميذه خصوصاً بمثابة السلوك السلبي الرئيسي الناجم عن حالة الاحتراق النفسي التي يعاني منها، والتي تؤدي به إلى حالة من النشائم واللامبالاة وفقدان القدرة على الابتكار في مجال التدريس وغير ذلك من الظواهر السلبية (عسكروآخرون، 1986، 10-11)

في ضوء ما سبق فإن الاهتمام بتحديد مصادر ضغوط العمل بالتدريس يُعد من الأهمية بمكان للدور الذي يلعبه المعلم في العملية التعليمية، ومن أسباب الضغط النفسي لدى المعلمين في النقاط التالية:

1. عدم التقدير الاجتماعي لمهنة التدريس وتبوء المدرسين مكانة إجتماعية متدنية.
2. ضعف المرتبات والمكافآت المالية.
3. كثرة اللوائح والتنظيمات والقوانين والتشريعات بطريقة تُحد من إمكانية إبداع المعلم.
4. عدم وجود قوانين ولوائح تحمي حقوق المعلم بينما تكفل اللوائح الحماية الكاملة للطلاب.
5. الصدام الذي ينشأ بين المعلمين أنفسهم حيث تكون الغلبة للمعلمين أصحاب الخبرة العريقة ممن يمثلون مراكز قوى حقيقية في المدارس التي يعملون بها، بينما يكون المعلمون حديثو التخرج لا حول لهم ولا قوة (ابراهيم، 2009: 754)

وهناك خمسة مجالات أو مصادر أساسية للضغوط التي يتعرض لها المعلم هي:

1. عدم قدرة المعلم على التغلب على المشكلات التدريسية
 2. التلاميذ غير المتعاونين داخل الفصل
 3. التلاميذ العدوانيين
 4. والمناهج وطرق التدريس المستخدمة
 5. والعلاقة بين المعلمين بعضهم البعض (محمد، 1999: 201).
- من خلال ما سبق يرى الباحث أن المشكلات والمصادر التي تسبب ضغوطاً نفسية للمعلمين كثيرة، ويزيد عليها الباحث عوامل ذاتية متعلقة قد تكون متعلقة بشخصية المعلم، وأحداث الحياة اليومية، وعوامل البيئة التنظيمية للعمل والبيئة الطبيعية.
- من خلال التعريفات السابقة يتضح أن ضغوط مهنة التدريس كمفهوم إنما يدل على الموقف الذي تكون فيه ظروف ومتطلبات بيئة العمل على درجة أكبر من القدرة الذاتية لكل من المعلم والمعلمة لأن يقوموا بها وتفوق إمكاناتهم الخاصة على التأقلم والتعامل معها، وتؤدي إلى إحداث تغييرات في داخلهم وتسبب لهم الانزعاج والضيق والتوتر والألم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي فلا يستطيعون أداء العمل المطلوب منهم وتحمل مسؤولياته على الوجه الأكمل، فيشعرون بالضغط النفسي.

العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية

توجد عوامل نفسية وشخصية وبيئية ترتبط بدرجة الإحساس بالضغوط النفسية، ومن هذه

العوامل ما يلي:

أولاً: الإدراك والتفسير المعرفي:

يقول (جودهارت 1985 Good hart م) اذا فكرت في مصطلح سلبي فانك تحصل على نتائج سلبية، واذا فكرت في مصطلح ايجابي فانك تحصل على نتائج ايجابية، هذه الحقيقة البسيطة للقانون المدهش للرخاء والتوافق النفسي. ان مصطلح ضغط في الحقيقة مصطلح مجرد وليس له معنى على الإطلاق إذا لم يؤخذ في الحسبان رد فعل الكائن الحي للقوى الضارة الكامنة للمثيرات والأحداث التي يمر بها. فلا يعتمد الإحساس بالضغط على شدة او حدة او دوام وقوع هذه الاحداث، ولكن يعتمد على إدراك الفرد ما اذا كانت المثيرات ضاغطة أو لا. فالضغط الذي ينصب على بعض الناس يمكن الا يكون ضاغطاً بالنسبة لآخرين (مصطفى، 2006م: 56).

ولذلك فالأحداث ليست هي في طبيعتها ضاغطة ولكنها ضاغطة بالقدر الذي يفسرها الانسان، فقد أشار كل من ايزن وكلارك (Isen and Clark) الى ان ما يكون عليه الفرد من تهيؤ وتوقع هما عمليتان تؤثران في ادراك الفرد وترجعان الى الحالة المزاجية (محمد، والسيد، 2010م: 198).

ثانياً: الصلابة النفسية:

أول من صاغته سوزان كوباسا (1982) Suzan Kobasa وذلك حين أوضحت ان الأفراد الذين تتصف شخصياتهم بالصلابة hard persinality يتميزون بقدرة عالية على مقاومة النتائج السيئة والمؤلمة للضغوط بسبب اسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة للضغط، فهم بدلاً من أن ينظروا إلى المواقف المثيرة للضغط على انها مهددة لهم، ومصدر ضغط threat يعتبرونها تحدياً challenge يفترض مواجهته، كما انهم يتقون بقدرتهم على التأثير cintrol and influence في مجرى حياتهم، انهم ملتزمون، ومخلصون لوظائفهم وعلى العكس من ذلك، فان فقدان صفة الصلابة مرتبط بمستويات عالية من الضغط (رونالد.بي، 1999م: 299).

الصلابة النفسية تمثل دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الالية يفترض أنها تُخفض كمية الضغوط

النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفعالية(عبدالله، 2012: 21).

نمط الشخصية (أ):

إتضح من تصورات الشخصية التي قدمها كل من جلفورد، كاتل، وايزنك أنها تتكون من العديد من العوامل التي إستطاع علماء الشخصية إختزالها إلى نمط الشخصية (أ) ويتميز الأفراد ذو النمط (أ) بقدرة عالية على المنافسة والقيادة الجادة وعدم الصبر، وعدم المرونة مع الإنغماس الشديد في العمل ويفضل الأفراد ذو النمط (أ) الحياة الضاغطة ولديهم القدرة الإجتماعية ويمتلكون قدرأً من العداوة والقابلية للإستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر والتنافس العام(عثمان، 2001: 128).

قد وصف كوباسا،(Kobasa1992) المذكور في(راتب، 2004) نمط الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغوط بثلاثة خصائص:

1. الإحساس بالسيطرة والتحكم على مجريات حياته.
 2. الشعور بالإلتزام في عمله، والهوية والأسرة.
 3. الإحساس بالتحدي بتعديل ما يرى أنه فرصة لتطوير نفسه أكثر من مصدر التهديد ذاته.
- وتشير نتائج البحوث أن خصائص الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغوط والتغلب عليها ما يلي :

1. البساطة في التعامل مع ضغوط الحياة وينظر إلى الأمور بواقعية دون مبالغة أو تهويل أو دون ردود أفعال قلقة.
2. الشعور بالرضا والسعادة من خلال ممارسته لهوايات وأنشطة محببة للنفس.
3. المرونة و تقبل البدائل وعدم الوقوع أثير إهتمام واحد بل يكون له إهتمامات في مجالات أخرى.
4. الإستفادة من الإمكانيات الواقعية وليس بما هو مفروض أو متخيل أو يتمنى حدوثه (راتب،2004:140).

ثالثاً: المساندة الإجتماعية:

هي شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي اما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية او ان

يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستتشتت في حالة وجود الضغوط، والفرد الذي يتمتع بمساندة إجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الإجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للإضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة، لذلك نجد ان المساندة الإجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية (أبوسعد، 2015م:172).

وأظهرت دراسات (كوب ، Cobb) ان التدعيم الاجتماعي المعد والفعال مثل الشعور بالعبارة والحب والتقدير والقيمة والانتماء الى شبكة من العلاقات الاجتماعية وإستقبال مساعدة نافعة، ووجود افراد يمكن ان يعتمد عليهم كلها عوامل تؤدي الى خفض الاحساس بالضغط(الرشيدي، 1999م:34).

رابعاً: مركز الضبط

إن مصدر الضبط هو سمة شخصية تحدد كيفية إستجابتنا للمواقف الضاغطة والشاقة فالأفراد الذين يتميزون بالضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم تحكم في الأحداث الحياتية ولذلك تكون قراراتهم وإنفعالاتهم مؤثرة في حياتهم، وفي المقابل الذين يتميزون بالضبط الخارجي يعززون الأحداث لعوامل خارجة عن تحكمهم وسيطرتهم، فقد إفترض سيلجمان Seliman (1975) أن ذوي الضبط الخارجي أكثر إحتماً لأن يعانون من العجز المكتسب، فهم أكثر احتمالاً لأن ينسحبوا من المواقف الضاغطة. بينما ذوي الضبط الداخلي يحاولون المواجهة (اسماعيل، 2004:89).

الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية:

غالباً ما يشكو الشخص الذي يعاني من الضغوط النفسية من أعراض مختلفة، نفسية وعضوية وسلوكية، هذه الأعراض تأتي بصورة متفرقة لكنها مستمرة ومزعجة للمصاب، وأحياناً قد تؤثر بصورة ما على أدائه المهني، والاجتماعي، والإنسان بقدر الإمكان يحاول التكيف مع هذه الضغوط ليخفف عن نفسه المعاناة النفسية التي تنتج عنها، فإن فشل في ذلك فقد يلجأ إلى أساليب تكيف غير مرغوبة تنتج عنها مشاكل صحية إضافية والتي قد تصل إلى الإحترق النفسي وفيما يلي بعض آثار الضغوط النفسية:

أولاً: الآثار النفسية:

تُجمع البحوث النفسية على أن الضغوط النفسية لها آثاراً تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات، كما أن الذاكرة تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة (تاج الدين، 19:2014).

أ/ الآثار المعرفية

1. نقص مدى الانتباه والتركيز، ويجد العقل صعوبة في أن يظل في حالة تركيز، وتضعف قوة الملاحظة.
 2. يزداد اضطراب القدرة، يفقد الفرد نسبياً ضبط التفكير، أو ما يُفكر فيه أو ما يُقال.
 3. تدهور الذاكرة قصيرة المدى، يتناقص مدى الذاكرة، ويقل الإستدعاء والتعرف على ما هو مألوف.
 4. يزداد معدل الأخطاء، ونتيجة لما تقدم تزداد الأخطاء في المهام المعرفية والمصطلحات، وتصبح القرارات مشكوكاً فيها.
 5. تدهور قوى التنظيم و التخطيط طويل الأمد، يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة، أو التنبؤ بالتتابعات المستقبلية (ديفيد فونتانا: 1993:25)
- كذلك الضغوط النفسية، تؤدي إلى العديد من الإنفعالات التي تجعل نظرة الإنسان للحياة نظرة تشاؤمية، فضلاً عما يشعر به الفرد من قلق وضيق وغضب (فتوح، 2010: 40)

ب/ الآثار الانفعالية

تتمثل الآثار الانفعالية للضغط النفسي في زيادة التوتر الفيسيولوجي والنفسي وتتجلى في سرعة الإستثارة والخوف وعدم القدرة على التحكم في الإنفعالات والسلوك، حيث تقل القدرة على إنسجام وإسترخاء العضلات، مع زيادة معدل الأفكار والوساوس القهرية التي تنتضح في نزوح الفرد إلى الشكاوى التخيلية، يخنفي الإحساس بالصحة والسعادة وتحدث بذلك تغيرات في سمات الشخصية لذا يتحول الافراد الذين يتسمون بالدقة والرضا إلى أفراد غير مباليين ومهملين نظراً للضغط المتزايد، كما تظهر بعض المشكلات الشخصية مع زيادة معدل القلق والعدوانية والاكتئاب و النظرة السوداوية للحياة (مليكة، 2004: 55).

ج/ الآثار السلوكية:

1. انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
2. اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.
3. انخفاض انتاجية الفرد.
4. تزايد معدلات الغياب عن العمل.
5. اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة.
6. عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسئوليات واللقاء بها على الآخرين.
7. الإنسحاب والميل والعزلة (حسين, 2006:47)

ثانياً: الآثار العضوية

يذكر (كراتويل، 1987م) المذكور في (يوسف، 2007) أن الضغوط المزمنة تقلل من القدرة على مقاومة الأمراض وتزيد من تأثيراتها. ويعتمد تأثير الضغوط على شدة وبقاء الضغوط واحتمال التعرض لها (الاستهداف). كما أن الضغوط المستمرة يمكن أن تؤدي غالباً إلى استجابة بدنية معتمدة على نقطة الضعف أو ما يمكن أن تطلق عليه الحلقة الأضعف، والمقصود بالحلقة الأضعف هنا هو ذلك الجهاز الجسمي (المعدة، الأمعاء، الجهاز التنفسي، وتظهر عليه العلامات والأعراض) (يوسف، 2007:33)

وفيما يلي بعض الأعراض العضوية:

1. التعرق المفرط.
2. التوتر العالي.
3. الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).
4. ألم في العضلات وخاصة الرقبة والكتف.
5. عدم الإنتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الإستيقاظ المبكر على غير العادة).
6. الإمساك.
7. إتهاب الجلد.
8. عسر الهضم.
9. القرحة.
10. التغيير في الشهية.

11. التعب أو فقدان الطاقة (الياس، 2005:79).

الآثار التنظيمية:

ولها أشكال متعددة مباشرة وغير مباشرة:

أ. الآثار المباشرة مثل: الغياب عن العمل أو التأخر في الحضور إليه وكثرة الشكاوى والتظلمات وزيادة معدل ترك العمل و نقصان كمية الإنتاج وكثرة الحوادث وتوقف الآلات.

ب. الآثار غير المباشرة مثل: فقدان الروح المعنوية والحماس للعمل، وعدم الرضا عن المهنة، وقلة الاتصال المباشر (ابراهيم، 2013: 212).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يُعد التحكم في الضغوط النفسية وتعلم إدارتها والتخفيف من أعراضها مقدمة ضرورية لتجنب الكثير من الأمراض الجسمية والنفسية والإضطرابات السلوكية، ولا يكون ذلك التحكم وتلك الإدارة إلا بفاعلية أساليب مواجهة نشطة لتنمية أنماط سلوكية طويلة المدى، تعتمد على إرادة لتحسين التوجهات الحياتية وتعديل مسارات الفرد المعتادة في مواجهة عناصر البيئة ومشكلاتها الضاغطة لتحقيق قدر أكبر من التعايش معها وتخفيف وطأة الإنضغاط الناتج عنها. إن المواجهة هي عملية التصدي للمتطلبات (الداخلية والخارجية) التي يقدرها الفرد على أنها مرهقة أو مكلفة أو تستنزف مصادره وموارده. وتتكون عملية المواجهة من الجهود- سواء النفسية او السلوكية، التي تحاول إدارة (أي التغلب، التحمل، التقليل، الخفض) المتطلبات البيئية والداخلية والصراعات بين هذه المتطلبات الداخلية والخارجية، وينظر البعض الى المواجهة على أنها سلسلة من التفاعلات بين الفرد بما لديه من مصادر، وقيم، والتزامات والبيئة المعنية بما فيها من مصادر ومتطلبات وقيود. وعليه فإن المواجهة ليست فعلاً يتخذ لمرة واحدة، ثم ينتهي وإنما هي مجموعة من الإستجابات التي تحدث عبر الزمن والتي يؤثر بها الفرد في البيئة المحيطة ويتأثر بها (يوسف، 2007: 43).

سوف يعرض الباحث فيما يلي بعض الأساليب والإستراتيجيات التي تناولها علماء النفس لمواجهة الضغوط النفسية.

أولاً: الأساليب البدنية:

1/ تدريب الإسترخاء Relaxation Training:

يعتبر الإسترخاء من أكثر الطرق إستخداماً في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية، فالإسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية Physiological Experience للتوتر، وذلك بهدف تخفيف ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة، إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب، خفض التقلصات العضلية، خفض ضغط الدم، تخفيف التوتر والقلق. وقد ابتكر الطبيب والاختصاصي النفسي ادموند جاكوبسون Jacobson Edmund في عام (1920م) أسلوب الاسترخاء التدريجي Progressing Relaxation كإسلوب لخفض التوتر لدى الافراد، وفي هذا الأسلوب يتعلم الافراد ان يقوموا بشد مجموعة من عضلاتهم، ثم يقومون بارخائها مرة اخرى (علي، 2013م: 202).

2/ التمرينات الرياضية Exercices:

التمارين الرياضية لها دور هام في إختزال الضغط النفسي، وهذا الدور ببساطة يأتي من كون التمرين الرياضي مخرج لطاقة جسمية كامنة، وعندما لا نصرح بخروجها فانها تسبب توتراً، بالإضافة الى المظاهر الجسمية الأخرى غير المرغوبة، وان تفرغ طاقتنا عبر التمرين الرياضي يتيح للعقل أن يتحول الى بعض الأشياء الأخرى، بعيداً عن الإحباطات، والضغوط التي ارهقت الجسم وجعلته على أهبة المواجهة، وهناك ادلة لا بأس بها تشير الى أن المنتظمين في اداء التمرينات الرياضية بانواعها المختلفة أقل عرضة لكثير من الامراض المتعلقة بالضغط النفسي، مثل الازمات والسكتة القلبية، فالنشاط الرياضي يُظهر تحسناً ملموساً في كفاءة الأوعية الدموية (يستطيع القلب أن يضخ كمية اكثر من الدم بأقل مجهود) ومن ثم تحافظ على مستوى ضغط الدم، ومستوى سكر الدم، وتحسين التوازن في Blood lipids (خاصة الكوليسترول عن طريق احداث توازن في نسبة الليبوبروتين Lipoprotein (الفرماوي، وعبدالله، 2009م، 184).

3/ التغذية:

إن عدم تناول الوجبات الغذائية يؤدي الى نوبات انخفاض السكر، وآلام الجوع وصداق وكل هذا يمكن ان يولد العدوانية والقلق وبالتالي زيادة الضغوطات (حجازي، 2006: 42).

كذلك إن العقل السليم في الجسم السليم مقولة صحيحة وصادقة، ومع ذلك يعاني الكثيرون من مشكلات صحية نتيجة لعاداتهم غير الصحية في الغذاء والنوم وعدم ممارسة

الرياضة. ويحتاج البعض الى ان يتعلم اصول وقواعد الغذاء الصحي وتوازنه، والتخلص من العادات غير الصحيحة ومتابعة التوازن وممارسة الرياضة لكي يكون اكثر قدرة على مواجهة الضغوط (يوسف، 2007: 48).

التغذية الراجعة البيولوجية: Bio feedback

التغذية الرجعية البيولوجية وسيلة يتدرب فيها الفرد على استخدام اشارات صادرة من جسمه وجعلها تحت السيطرة الارادية، حيث يستخدم اجهزة اليكترونية خاصة يرصد الفرد من خلالها أي تغيرات في وظائف الجسم خلال التعرض لمواقف الضغط (مثل: درجة التوتر العضلي، درجة حرارة الجسم، نشاط الموجات الدماغية، قابلية الجلد للتوصيل الكهربائي، ضغط الدم وضربات القلب، سرعة النبض)، والتي غالباً ما تكون في الجانب السلبي نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد. ومن خلال ملاحظة الفرد للتغيرات غير المعتادة في الوظائف الجسمية يحاول تعديل تصرفاته كي يسيطر على هذه التغيرات بالاسترخاء، او تخفيض سرعة تنفسه، وابطاء معدل شهيقه وزفيره وجعلها عميقة، وبذلك تتراجع الوظائف العضوية غير العادية لتصبح اكثر ايجابية مما كانت عليه (مصطفى، 2006: 118).

ثانياً: الاساليب المعرفية

1/ التركيز الذهني Mediation:

هو مصطلح يستخدم للدلالة على محاولات التأني او التروي في التعامل مع المفاهيم، والتعبير في مجمله يستعمل للدلالة على التركيز في تكراره والذي يمكن تحديده وقياسه، والاستخدام الملائم للتركيز الذهني يعد واحداً من الفنيات السيكولوجية المفيدة والمتاحة في سبيل تطوير مقاومة الضغط النفسي، والحالات العقلية والنفسية السالبة بوجه عام، وهو يساعد في إختزال الضغط النفسي على النحو التالي:

1. يساعد في تنمية الإنتباه.
2. يزيد من تحكنا في عملياتنا العقلية.
3. يزيد من قدرتنا على التحكم في إنفعالاتنا.
4. يساعدنا في إسترخائنا جسمياً (ديفيد فونتانا، 1989م: 150-151).

وهو حالة عقلية تتسم بالوعي اللاحمي بخبرات اللحظة الحالية، بما في ذلك أحاسيس المرء وأفكاره، وحالاته الجسمية، ووعيه ببيئته، وتشجع على الإنفتاحية وحب الإستطلاع والتقبل، ويميز (بيشوب) ورفاقه بين مكونين من مكونات التأمل ينطوي أحدهما على التنظيم الذاتي للإنتباه، وينطوي الآخر على التوجه نحو اللحظة الحالية التي تتسم بحب الإستطلاع والإنفتاحية والتقبل (هوفمان اس، 2012م، 59).

2/ التوكيد الذاتي:

هو تصرف الفرد في العلاقات مع الآخرين بحيث يعبر عن مشاعره ومواقفه ورغباته وحقوقه بشكل صريح ومباشر، في إطار من القيم الأخلاقية والأعراف الإجتماعية (الامام، الجوالدة، 2010: 142).

السلوك التوكيدي هو الذي يساعد صاحبه على مواجهة الآخرين والدفاع عن الحقوق الخاصة، والإقدام الإجتماعي، وتوجيه النقد، والمساومة والدفاع عن الحقوق العامة، وابداء الإعجاب، وعدم التورط خجلاً، والقدرة على الإختلاف والإحتجاج (عبيد، 2008م: 31).

السلوك التوكيدي من الإستراتيجيات المُتبعة في مواجهة المواقف الضاغطة في مجال العلاقات الشخصية، فالسلوك التوكيدي يساعد الفرد في تقليل ردود أفعال الضغط النفسي، و الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن حقوقهم ومشاعرهم يخبرون مستويات عالية من الضغوط (جعفر، 1999: 128).

إن المعنى الحديث لتوكيد الذات هو القدرة على التعبير الملائم عن أي إنفعال نحو المواقف والأشخاص فيما عدا التعبير عن القلق. وإنما بسبب مخاوفنا، وعجزنا عن التعبير عن مشاعرنا في مواقف الإتصال بالناس نقمع رغبتنا في الشكوى من تصرف سخيف، او نكتم معارضتنا عند الإختلاف مع الناس والأصدقاء، أو نرغم أنفسنا على جماعة مملّة، أو حتى لا نعبر عن حبنا، وإستمتاعنا بالأشخاص أو بأشياء جميلة (ابراهيم، 1978م: 136).

إعادة التقييم المعرفي:

وذلك بإعادة النظر في المشكلة والتعلم من الأخطاء السابقة، والعمل على تغيير طريقة التفكير والتفسير للأحداث التي تسبب المواقف الضاغطة، وإن كثيراً من الإستجابات الوجدانية والسلوكية والإضطرابات تعتمد على حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن

نفسه وعن العالم المحيط به، ومن هنا إبتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وارهاء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الإضطراب النفسي (ابراهيم، 1978م: 185).

إن التقييم الإدراكي يؤثر على الإنفعال المرتبط بالحدث، نستنتج من ذلك أنه لا بد لنا أن نسيطر على إنفعالاتنا، وأن التعود على تقييمات إدراكية سليمة يحتاج منا الى تدريب وخبرة تنعكس على إستجابتنا للمواقف على النحو الموجب (الفرماوي، وعبد الله، 2009: 114).

الهدف الرئيسي من العلاج السلوكي المعرفي هو محاولة تغيير الأفكار الخاطئة لدى الفرد، وبذلك فإن أسلوب إعادة البناء المعرفي يتعامل مع السلوك اللاتكفي بإعتباره نتاجاً للتفكير اللاعقلاني، الذي يسبب للفرد الضغوطات النفسية. من هنا يمكن النظر الى إعادة البناء المعرفي على أنه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة (انيس، 2013: 27).

6/ التطعيم الانفعالي:

يدعو إليه بعض الباحثين لإيجاد مناعة لدى الفرد ضد الضغوط النفسية، ويتم ذلك من خلال المعاشة الذهنية من قبل الفرد للموقف الذي يسبب له الإنزعاج والقلق، وتتم هذه المعاشة عبر المراحل التالية:

أ. جمع معلومات واقعية وكاملة عن الموقف المسبب للقلق، حتى وان كانت هذه المعلومات غير سارة.

ب. جمع المعلومات عن المصادر الخارجية. المتوفرة والتي بإمكانها أن تساعد في التعامل مع المشكلة بفعالية، وفي حالة عدم وجودها يجب إدراك ذلك، لان هذا الوعي يمكن ان يساعد في التعامل مع المشكلة قبل إستفحالها.

ج. تشجيع النفس على تبني خطط لمواجهة الموقف، مع الاعتراف الشخصي بوجود الضغوط ووجوب مواجهتها دون تردد (اسيا، 2012م: 80)

تعديل اسلوب الحياة:

يتكون اسلوب الحياة من الانماط الثابتة لاتساق الشخصية، والتي يمكن التعبير عنها بصور مختلفة وفي مجالات متعددة، وتشمل عدة جوانب عقلية وانفعالية واجتماعية (الرشيدي، 1999: 103). من ذلك يرى الباحث ان اسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، وهو ليس ثابتاً تماماً بل هو مفهوم دينامي يمكن تعديله وتطوره تبعاً للمتطلبات البيئية والاجتماعية

التي يعيش فيها الفرد، وعلى هذا الاساس فبعض السلوكيات التي يقوم بها الفرد ازاء المواقف الضاغطة تضعف من قدرته على مقاومتها، فالشخص الذي يتناول بافراط (القهوة)، ويسرف في (التدخين) بهدف خفض توتره، سيكتشف أن ذلك لن يحل المشكلة بل يترتب على ذلك مشكلات اخرى كالحرمان من النوم وانخفاض الاداء، وبناءً على ذلك سيسعى لتغيير وتعديل اسلوب حياته، بالاقلاع عن السلوكيات والعادات السيئة، ليحل محلها سلوكيات وعادات صحية مثل ممارسة التمارين الرياضية، والتقليل من المنبهات والمنشطات، مما يساعده على ادارة ضغوطه بشكل ايجابي، يعتمد تعديل اسلوب الحياة على الاتي:

1/ تدريب المهارات الإجتماعية:

ليس باستطاعتك ان تفي بإحتياجات الاخرين ومتطلباتهم منك، اجعل هدفك من العلاقة الإجتماعية معقولاً، فمن المتعذر ان تلبية وأن تجعل هدفك هو إرضاء كل من تعرف ومن لا تعرف، وكل من هو في حاجة إليك، وتتطلب المهارات الإجتماعية قدرة على تأكيد الذات، بكل ما يشتمل عليه هذا المفهوم من مهارات التعبير عن المشاعر والحرزما لإيجابي، تعلم أن تقول (لا) في بعض الاحيان للطلبات غير المعقولة (وحتى المعقولة احياناً) وهذا يعني أن تكون قادراً على ان تعرف إحتياجاتك، والوقت المتاح لك اولويات العمل بالنسبة لك. وأن تعترف، وتعلن عدم قدرتك على تلبية ما يلقي عليك من متطلبات (إبراهيم, وإبراهيم, 2003: 510)

2/ التصدي للمشكلة:

هو اسلوب من اساليب التعامل مع الضغوط يلجأ اليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية، ويهدف هذا الأسلوب الى تخفيف النكبات التي تحول بينه وبين التكيف والاتزان او تحقيق الاهداف الانية ويكون في حالات الازمات والكوارث وعندما يواجه الناس الضغوط المستمرة طويلة الاجل ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات هي:

1. التعامل النشط.

2. كف الانشطة المتنافسة

3. الكبح

وبينت الدراسات النفسية ان هذا الأسلوب من اساليب التعامل يلجأ له المثقفون كاستجابة لالية التعامل مع الضغوط، اضافة الى المعرفة المسبقة لمصدر الضغوط لدى الفرد، ويعتمد هذا

الأسلوب اساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته (تاج الدين، 2014م: 22).

3/ تنمية شبكة التدعيم الاجتماعي:

يعتبر الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، اذ يقلل ما يعانيه الفرد من الضغط النفسي، ويقلل من احتمالية الاصابة بالامراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، وكذلك الاعراض الاكتئابية، وبالتالي فان الدعم الاجتماعي لا يقلل فقط الشعور بالضغط النفسي، بل يزيد من قدرة الافراد على مواجهة المواقف الضاغطة، ومن اشكال الدعم الاجتماعي ما يلي:

- أ. **دعم تقييمي Appraisal support**: ويتضمن هذا الدعم مساعدة الافراد على تطوير فهم افضل للحدث الضاغط، واختيار الاستراتيجيات المناسبة للتعامل معه.
- ب. **دعم مادي Material support**: ويتضمن الدعم المادي الخدمات المختلفة، او المساعدة المالية التي من شأنها ان تخفف من شعور الفرد بالعجز والضعف، وتزيد من ثقته بنفسه.
- ج. **دعم معرفي informational support**: وهنا يُزود الاصدقاء و افراد العائلة الفرد الذي يعاني من الأحداث الضاغطة بالتغذية الراجعة feedback والتي تمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة من خلال ادارة الوقت، وترتيب الاولويات.
- د. **دعم عاطفي Emotional support**: ان الاصدقاء والعائلة وزملاء العمل يمكن ان يساعدوا على تخفيف حدة الضغوط النفسية، وذلك عن طريق الدعم العاطفي من خلال تقديم مشاعر الحب والمودة له (ابراهيم، 2013م: 217 - 218).

اسلوب حل المشاكل:

إن اسلوب حل المشكلات من الكفايات الراقية، التي تتطلب استخدام مهارات التفكير العليا التي يحتاج إليها إنسان هذا العصر، كي يتمكن من تحقيق التوافق والتكيف والنماء السوي دون إحباطات، ونظراً لأن الانسان العصري يواجه في مسيرته الحياتية الكثير من المشكلات المختلفة لذا فإنه يسعى الى إكتساب المعارف والمهارات والإتجاهات المناسبة التي تمكنه من مواجهة التحديات وحل المشكلات. ويمكن تحديد خطواتها كالآتي:

1. **الشعور بالمشكلة**: تتمثل في ادراك معوق او عقبة تحول دون الوصول الى هدف محدد.

2. **تحديد المشكلة:** وصف المشكلة بدقة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها.
3. **تحليل المشكلة:** تعرف الفرد على العناصر الأساسية في مشكلة ما، واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.
4. **جمع البيانات المرتبطة بالمسألة:** تحديد أفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات والبيانات في الميدان المتعلق بالمسألة.
5. **إقتراح الحلول:** تمييز وتحديد عدد من الفروض المقترحة لحل المشكلة.
6. **دراسة الحلول المقترحة:** اختبار الفروض للوصول الى حل واضح ومالوف فيتم اعتماده، وقد يكون هناك احتمال لعدة بدائل ممكنة فيتم المفاضلة بينها (غسان يوسف، 2011م: 30).

تنمية مهارات الضبط الذاتي:

في الحياة نواجه الكثير من العراقيل والعقبات، التي تقف في طريق تحقيق اهدافنا وتطلعاتنا، ولنتغلب عليها ونتجاوزها يتطلب ذلك منا السيطرة على النفس الى اقصى درجة ممكنة وذلك بتغيير العادات والافكار السلبية وتنمية الافعال والافكار الايجابية لتحل محلها، يعني ذلك ان نملك قدرة على الانضباط الذاتي، مما يجعلك متحمساً ومواظباً اكثر وموفقاً بالتصور السليم في إتخاذ القرارات الصائبة. والانضباط الذاتي ينطوي على التصرف وفقاً للعقل بدلاً من العاطفة التي تشعر بها في لحظة ما (عبدالرازق، 2014: 116).

الاساليب الوجودية الروحية:

مما لا شك فيه ان الانسان وحدة متكاملة، حيث يعمل كل من الجسم والعقل والروح كوحدة واحدة في مواجهة الضغوط، لذا كان من الضروري التطرق لبعض الفنيات والمهارات الروحية الوجودية والتي نذكر منها:

البحث عن معنى الحياة:

يقصد به ذلك النسق من الإعتقاد المعرفي الذي يساعد الناس في الإحساس بوجودهم وبالعالمهم، كما يساعدهم على تفسير الاشياء التي تحدث لهم، كما ان الحياة تكتسب معناها من خلال الاهداف التي يحددها الأفراد لأنفسهم، ومن خصائص معنى الحياة انه:

1. ليس ثابتاً بل دينامي ويتغير بمرور الوقت.

2. تختلف مصادر معنى الحياة طبقاً للخلفية الديمغرافية والإجتماعية، مرحلة النمو، الخلفية الثقافية والعرقية، القيم والمعتقدات.
3. يرتبط معنى الحياة إيجابياً بتقدير الذات المرتفع، الضبط، الانبساطية، الرضا عن الحياة، في حين يرتبط فقدان هذا المعنى بالامراض النفسية، تعاطي المخدرات، اليأس، العصبية، القلق، التفكير في الانتحار.
4. يرتبط المعنى الايجابي للحياة بقوة المعتقدات الدينية، كالمواظبة على الصلاة والاكثار من العبادات والدعاء (آسيا، 82:2012).

علاج الضغوط النفسية من وجهة النظر الإسلامية:

من الناس من يثور غضبه عندما يتعرض لضغط نفسي اوالي أى نوع من الشدائد وقد وصف الرسول صلى الله عليه وسلم الغضب بجمرة توقد في القلب (ان الغضب جمرة توقد في القلب) اخرجه الترمذي، وحث رسول الله صلى الله عليه وسلم على كظم الغيظ فقال: (من كظم غيظاً وهو قادر على انفاذه ملاً الله قلبه اماً وايماناً) رواه ابن ابي الدنيا، ووصف الرسول صلى الله عليه وسلم علاج الغضب بالاتي:قال : صلى الله عليه وسلم (اذا غضب احدكم وهو قائم فليجلس فان ذهب عنها الغضب والا فليضجع)، اخرجه احمد وابو داود في صحيح الجامع الصغير، وهذا ما اشار اليه الاطباء النفسيون في القرن العشرين بتغيير الحالة الجسمية الظاهرة ويعتقدون ان هذا التغيير يؤدي الى ضعف الانفعال و إخماد ثورته، كما اثبت العلم الحديث ان الادرينالين يزداد اضعافاً مضاعفاً أثناء الغضب ويرتفع الى مستويات أعلى عند الوقوف في حين ينخفض عند الجلوس والاضطجاع، وصف الرسول صلى الله عليه وسلم الوضوء والصلاة لمن اصابه الغضب او الهم او الحزن فقال: (إن الغضب من الشيطان وان الشيطان خلق من نار وانما تطفأ النار بالماء فاذا غضب احدكم فليتوضأ). وكان النبي صلى الله عليه وسلم اذا حز به امر فزع الى الصلاة، ووصف النبي صلى الله عليه وسلم الاستغفار والدعاء دواء الحزن والهم ففي ابن عباس رضي الله عنهما: ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب) (ابراهيم، 2002:24).

مما سبق يرى الباحث ان استراتيجيات واساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الافراد قد تختلف باختلاف التغيرات الشخصية والاجتماعية والديمغرافية وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف

البناء المعرفي للفرد وكيفية تفسيره للمواقف الضاغطة، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة كل المواقف. إذ إن الاستراتيجية التي تكون فعالة لدى شخص ما قد تكون غير فعالة لدى شخص آخر، وأن الإستراتيجية التي تكون فعالة في موقف بالنسبة للفرد يمكن أن تكون غير فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر.

النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تختلف النظريات التي إهتمت بدراسة الضغط النفسي باختلاف الفلسفات النظرية التي تتبناها وإنطلقت منها، حيث إعتبر بعض الباحثين الضغط مثيراً بينما تناوله بعضهم الآخر كإستجابة ، ونظر إليه فريق ثالث كعملية تفاعل بين الشخص والبيئة، إضافة إلى أن هناك نظريات نفسية وسلوكية حاولت تفسير الضغط. وفيما يلي يحاول الباحث التطرق إلى بعض النظريات التي حاولت تفسير الضغط.

نظرية موراي 1938:

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

أ/ ضغط بيتا Beta stress:

يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب/ ضغط ألفا Alpha stress:

يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي. ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة (عثمان، 2001: 100).

نظرية التقدير المعرفي 1970:

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus, 1970). قد نشأت هذه النظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج النفسي، وتعرف النظرية المعرفية الضغوط: بأنها تنشأ عندما يوجد

تتناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد, والشعور بالصراع والاحباط , ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شئ يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

شكل رقم (2) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط النفسي



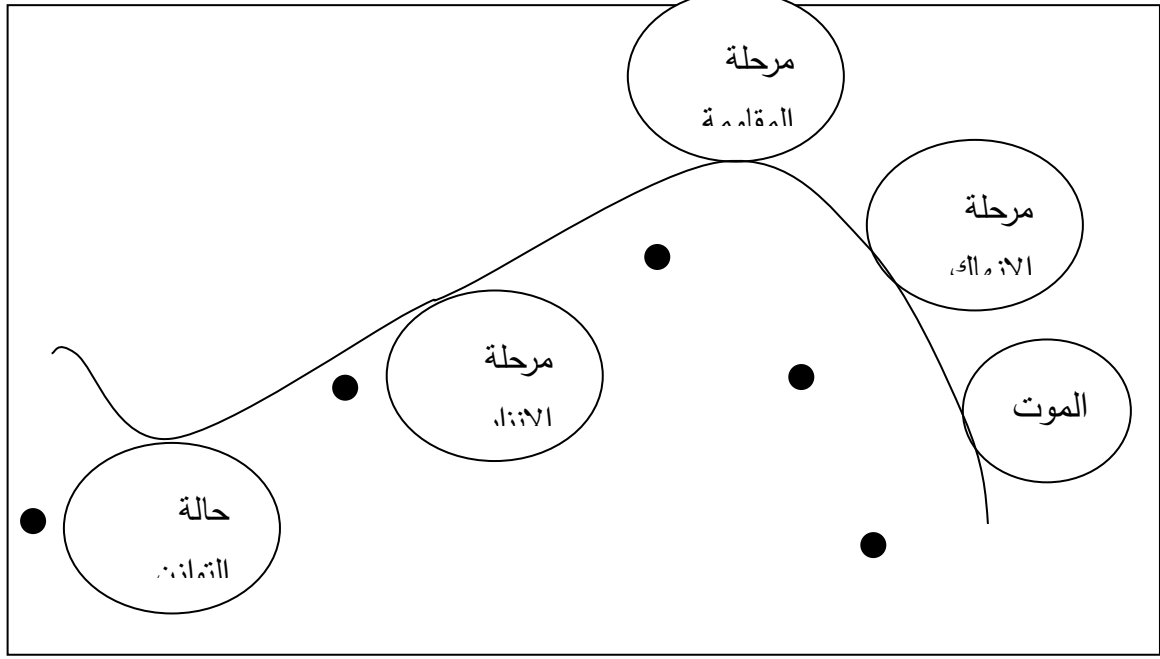
(عثمان, 2001:101)

النظرية الفسيولوجية 1976:

من اهم رواد هذه النظرية كانون Cannon وهانز سيلبي (H. Selye) وعندهم الضغط يحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدي (challenging stimulus) وإن الإستجابة للضغط تتميز بثلاث مراحل. تُولف معاً = زملة التكيف العامة (General Adaptation Syndrome) وهي إستجابة الإنذار (Alarm reaction) والمقاومة Resistance والإجهاد أو الإستنزاف (Exhaustion) حيث في المرحلة الأولى إستجابة الإنذار يؤدي فيها الضغط تنشيط حشد آليات (ميكانيزمات) التوافق، وفي المرحلة الثانية (المقاومة) يتطلب الضغط استخداماً قوياً لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك، اما في المرحلة الثانية (الإجهاد) فتؤدي

الضغوط إلى إنهاك آليات التوافق من خلال الإستخدام الزائد والمستمر لها. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

شكل رقم (3) يوضح نموذج الضغط النفسي في النظرية الفسيولوجية



(راتب، 2004:134)

نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة، هي: *id* والانا *Ego* والانا الاعلى *superego* فالهو تمثل قوى الليبدو غير العقلانية والرغبات غير العقلانية وغير المنطقية التي تتصارع مع الانا الاعلى أو الضمير والقيم أثناء عملية التنشئة الاجتماعية. اما الانا فهي الضابط الوسيط بين الهو برغباتها غير العقلانية والانا الاعلى بقيوده، ومن ثم فإن وظيفة الانا هي تحقيق التوازن بين متطلبات الهو وقيد الأنا الأعلى. يشعر الانسان بالضغط من منظور التحليل النفسي إذا لم يتحقق التوازن بين الهو والانا الاعلى ينتج الضغط. وبالمصطلحات السيكلوجية فان ادارة الضغوط هي عملية تحقيق وانجاز التوازن بين الهو والانا الاعلى.

نظرية فرنش واخرون 1982 :

تعرف هذه النظرية بنظرية التلاؤم بين الشخص والبيئة *person- environment fit theory* وقد طورها في السبعينات فرنش ومساعداه كابلان وفان هاريسون French, Van

caplan and Harrison (1982) بعد سنوات من الدراسة المركزة على كيفية تأثير العالم الاجتماعي على توافق الفرد وصحته النفسية (مصطفى، 2006: 35). والإفتراض الأساسي لهذه النظرية هو أن متطلبات وإمدادات بيئة العمل قد تلائم أو لا تلائم حاجات العمال وأهدافهم وقدراتهم، وعندما لا تتناسب متطلبات العمل قدرات الفرد- العامل- وحاجاته، فإن الفرد تظهر عليه علامات التوتر التي تؤدي في النهاية إلى المرض، والهدف الأساسي لهذه النظرية هو تحديد الظروف التي قد تؤدي إلى التوتر (Berry 1998, p.423).

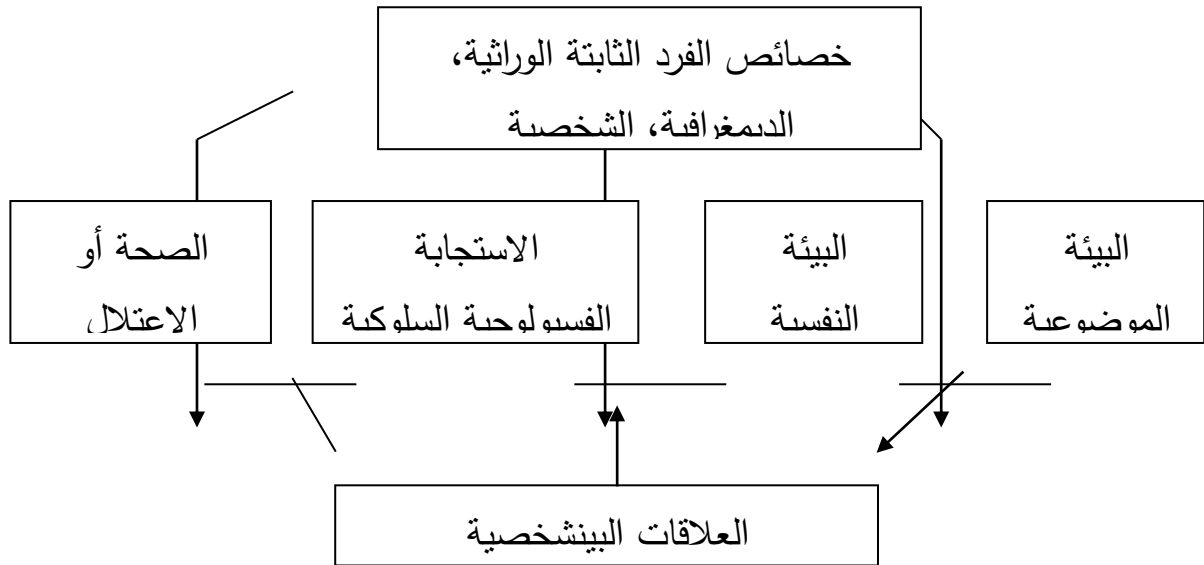
وهناك طريقتان توضح عدم ملائمة الفرد لبيئة العمل:

الأولى: مهارات الفرد وقدراته لا تتناسب مع متطلبات وحاجات العمل.

الثانية: العمل لا يحقق حاجات الفرد وتطلعاته (Smith, 1993: 202)

وتتضح العلاقة التفاعلية بين الفرد والبيئة على النحو التالي:

شكل رقم (4) يوضح نموذج ملائمة البيئة- الفرد



(اسماعيل، 2004: 49).

يتضح من خلال إستعراض النظريات الخاصة بالضغوط أن العلماء لم يجمعوا على تفسير جامع للضغوط ولم يصلوا إلى نظرية شاملة في الضغوط لذا نجد أن لكل منهم وجهة نظره الخاصة في تفسير ظاهرة الضغوط. ففي حين نجد أن موراي قدم قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد، ومميز بين نوعين من الضغوط (ضغوط بيتا Beta press) و (ضغوط ألفا Alpha press)، فإن لازاروس يركز على دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط كما

ويشير إلى أن تقدير الفرد المعرفي للضغوط يعتمد على أشياء أخرى مثل التعلم والخبرة السابقة للفرد، بينما ركز سيلي في نظريته حول الضغوط النفسية على التكيف الفسيولوجي للضغط، حيث أشار إلى أنحشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية-فسيولوجية، ويتفق الباحث فيما ذهب إليه لازاروس في نظرية التقدير المعرفي على أن الضغط يحدث عندما تكون هناك مطالب على الفرد تفوق أو تزيد على إمكانياته التكيفية. فالضغط لا يقع هناك خارج المعلم في البيئة المدرسية وإنما يعتمد أيضا على الاستهداف البنوي للمعلم ومدى ملاءمة آليات الدفاع لديه. ويؤكد لازاروس على الدور الذي يلعبه الإحباط والصراع والتهديد في إنتاج هذا الضغط، وهو ينظر للإحباط في صورة ضرر -بدني-نفسى- اجتماعي. وحيث أن ضغوط مهنة التدريس تحدث حينما يواجه المعلم مجموعة من المطالب والمهام والواجبات والمسئوليات المهنية التي تفوق قدرته على التكيف معها فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلا في العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية والأساس البنوي للمعلم ويؤثر سلبا على قدراته وكفاءته الدفاعية. كما ويمكن النظر إلى الضغط على أنه ظاهرة إدراكية تعكس العملية العقلية التي يحدد عن طريقها المعلم مطالب مهنة التدريس أثناء تفاعله معها وما إذا كانت هذه المطالب تمثل تهديدا له وما إذا كان سيستمر في تفاعله معها وما إذا كانت فاعليته الذاتية وقدراته وطاقته الدفاعية تمكنه من مواجهة مثل هذه المطالب، وهذا ما يحاول الباحث التعرف عليه في الدراسة الحالية فيما إذا كانت تختلف استجابة المعلمين للضغوط باختلاف بعض العوامل مثل الجنس، سنوات الخبرة.

يلحظ الباحث من خلال النماذج السابقة أن إدراك المعلم للضغوط النفسية يتأثر بعدة عوامل منها:

1. **متغيرات الشخصية:** وتتمثل في قدرات الفرد بمتطلبات البيئة (المهنة، الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد وسماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.
2. **متغيرات بيئة العمل:** وتتمثل في زيادة أعباء العمل ، صراع وغموض الدور عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية و النواحي الاجتماعية والاقتصادية.
3. **متغيرات الموقف الضاغط:** وتتمثل في شدة الموقف وحدته ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات.

المبحث الثاني

فاعلية الذات Self-Effectiveness

تُعد المدارس منظمات إجتماعية أخلاقية تعمل على إستثمار الإنسان، غير أنها اليوم تواجه الكثير من التحديات، سعياً إلى إشباع الحاجات الطموحة للمجتمع للوصول إلى مستويات متقدمة من الإنجاز في ظل بيئة متغيرة لم يشهدها القطاع التعليمي من قبل، وكذلك مهنة التدريس تتطلب الإلتزام بتحقيق الأهداف في أجواء محبطة ومثبطة للهمة أحياناً وقد تحتاج إلي مستويات مرتفعة من الطاقة الذهنية والجسدية والتفاعلية مع الآخرين، وبدون إعتقاد المعلم القوي بقدرته على تحقيق أهدافه التدريسية سيكون من الأفضل له أن يستسلم ويختار مهنة أقل تعباً. أن من أهم تلك الإعتقادات اعتقادات المعلمين بفاعليتهم الذاتية وشعورهم بالمسئولية نحو تعلم طلبتهم. (الخلايلة،2:2010)

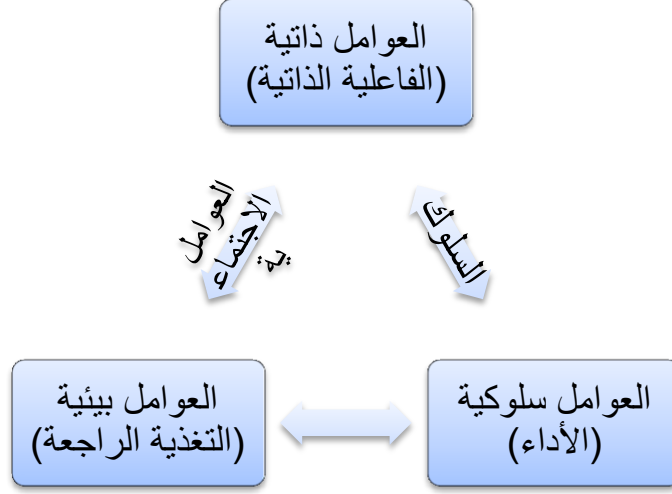
تستند فاعلية الذات إلى النظرية المعرفية الإجتماعية التي وحدت مفهوم السلوك الإنساني كنظرية إجتماعية شاملة، المغزى الأساسي منها إعتبار الإنسان مساهماً في تكوين النظام الاجتماعي وإحدى مخرجاته (Bandura,1986)

مفهوم فاعلية الذات: (Self – Effectiveness)

تُعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتُسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام و المعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء.

قد أُشتقت فاعلية الذات (Self-Efficacy)، من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها باندورا (Bandura,1986) حيث إفترض باندورا مبدأ الحتمية المتبادلة، وقد فسر أساس ذلك المبدأ، على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في نظريته يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات العوامل الذاتية، العوامل السلوكية والعوامل البيئية كما هو موضح بالشكل التالي:

شكل رقم (5) يوضح نموذج الحتمية المتبادلة في فاعلية الذات



(أبوغالي، 2012م: 620).

ليس هناك وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية المتبادلة في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وان كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى (بالتوقعات أو الأحكام) سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء السلوك أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه باندورا بالفاعلية الذاتية (عبدالرحمن، 2011: 48).

تعرف بأنها معتقدات الفرد حول إمكانية قيامه بعمل ما بشكل سليم وإيجابي (فياض، وآخرون، 2011: 268).

هي كذلك اعتقاد الفرد بقدرته على إتقان مهمة ما، وتحقيق نتائج إيجابية (أبوغزال، 2007: 138).

هي الرغبة في إبتداء السلوك (المبادرة)، والرضا عن بذل المجهود في إكمال السلوك (المجهود)، والمثابرة في مواجهة المحنة أو الشدة (المثابرة) (فايد، 2005: 373).

هي أفكار الفرد ومعتقداته حول قدرته في النجاح على مهمات تتضمن عناصر مألوفة أو غير مألوفة (قطامي، 2005: 292).

تشير فاعلية الذات إلى معرفة الفرد لقدرته على إنجاز مهمة معينة، دون الحاجة إلى إجراء مقارنات بقدرة الآخرين، أو هي حس الفرد بأنه قادر على التعامل مع مهمة بفاعلية (أنيتا وولفولك، 2010: 731).

هي إعتقاد الشخص بأنه قادر على إنجاز مهمة ما بكفاءة (Anglaet,2009:474). وهي الاعتقاد المتعلق بقدرة المرء على أداء السلوكيات التي تؤدي إلى نتيجة متوقعة و مرغوب فيها (ب.ب، 2010:533).

كذلك هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء وتنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحقق نتائج مرغوباً فيها تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهها في حياته اليومية. (الصالح،عبدالله، 2013:8).

تذكر (باتريشاه، 2005) بأنها إيمان الفرد في قدراته على تنظيم وسلوك مسارات معينة مطلوبة لتحقيق غايات محددة (باتريشاه، 2005:184).

عرفها شوارز SCHWURZER,1998 بأنها توقعات النتيجة النهائية المتحققة من إدراك النتائج المحتملة على نشاط الفرد وتشير إلى السيطرة على النشاط الشخصي للفرد. وعرفها ريجر Regher,2000 بأنها عملية معرفية عامة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من المشكلات ومواجهة التحديات وتضمن كذلك أحكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية و الناتجة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بسلوك معين وبالجهد الذي يبذله في ذلك السلوك ومثابرته عليه رغم المعوقات في مواقف الحياة (الدوري،2014:52) وعرفها سايرز وآخرون (Sayers,et al 1987): على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص، والتي تقوم على الخبرة السابقة، وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة(عبدالرحمن،2011:45).

هي الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته للإنجاز، كما يتضمن هذا المفهوم بعض الأبعاد التي أظهرها التحليل العاملي والتي تتضمن الثقة بالنفس، والقدرة على التحكم في ضغوط الحياة،والصمود أمام خبرات الفشل،والمثابرةلإنجاز(عبدالله، وعبدالهادي،2009:11).

من خلال ما سبق يرى الباحث أن فاعلية الذات بشكل عام تشير إلى: إيمان المرء بقدرته الذاتية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف الضاغطة، حيث أن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال لآخر ويعتمد ذلك على المهارات السابقة.

توقعات فاعلية الذات:

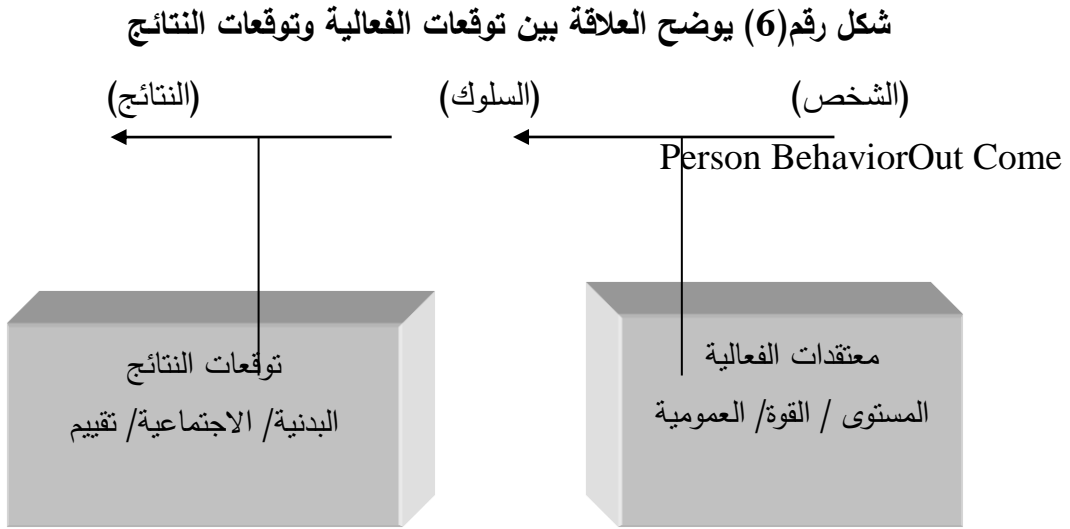
يؤكد باندورا (Bandura,1986) وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بفاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما:

أ/ التوقعات الخاصة بفاعلية الذات:

هي تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكن أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحديد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك.

ب/ توقعات خاصة بالنتائج:

وتعني بأن الاعتقاد بالنتائج يمكن أن ينتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، كما هو موضح بالشكل التالي:



(يحي، سعد، 49:1430)

أبعاد فاعلية الذات:

حدد باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات تتغير تبعاً لها وهي:

1/ قدر الفاعلية: Magnitude

يقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ويبدو قدر الفاعلية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والإختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها

بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسط الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع إرتفاع مستوى فعالية الذات لد بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة، والمعلومات السابقة (ابوهاشم، 2005:39).

2/ العمومية : Generality

هي إنتقال توقعات الفعالية إلى مواقف متشابهة ، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للموقف الذي يتعرضون له.

3/ القوة : Strength

حيث تعبر قوة الشعور بالفعالية الشخصية عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي تؤدي بنجاح (أبوغالي، 2012: 620)

مصادر فاعلية الذات:

إن الإعتقادات التي يكونها الأفراد عن كفاءتهم وقدراتهم على أداء المهام المختلفة، تتبع من أربعة مصادر رئيسية هي: خبرات التمكن، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية والإنفعالية للمعلم، وسيعرض الباحث فيما يلي هذه المصادر وعلاقتها بالكفاءة الذاتية للمعلم، وذلك على النحو التالي:

1/ خبرات التمكن : Mastery Experiences

خبرات التمكن هي الخبرة الذاتية المباشرة، وهي تعد أقوى مصدر للمعلومات المتعلقة بالفعالية فالنجاحات تزيد من الاعتقادات المتعلقة بالفعالية، بينما يقلل الاخفاق منها (Anita, 2010: 730).

لذلك فإن نجاح المعلم في التدريس المصغر، وأثناء التربية العملية في المدارس يكون لديه معتقداً جيداً لكفاءته الذاتية، وسيتم تعزيزها مع تراكم الخبرات الناجحة في حالة إذا نسب هذا النجاح إلى جهده ومثابرته ، فالنجاح الذي يحرزه المعلم إذن يمدّه بالخبرات والامكانات التي تساعده على تحقيق نجاح آخر، وبتكرار النجاح تزيد ثقة المعلم بنفسه مما يؤدي إلى تقوية إعتقاده الذاتي في قدراته على أداء المهام.

من الدراسات التي أظهرت نتائجها تأثير النجاح السابق أو خبرات التمكن على الكفاءة الذاتية، دراسة بريتو والتماير (Prieto & Altmair (1994، والتي توصلت نتائجها إلى أن المعلمين

ذوي الخبرات التدريسية الكثيرة يتميزون بارتفاع الكفاءة الذاتية مقارنة باقرانهم المعلمين ذوي الخبرات التدريسية الأقل (محمد، 2012: 198).

الخبرات البديلة : Vicarious Experince

إن ملاحظة المعلم لإنجازات أقرانه والتعلم منهم، وتقليدهم يعزز لديه فاعلية الذات، ويزيد من إمكاناته العملية، مما يساعده في الحكم على نفسه إذا كان بإمكانه القيام بالمهام ذاتها، أو الوصول إلى نفس المستوى من الانجاز. وكذلك فإن الخبرات البديلة (النمذجة) من معتقدات الفاعلية الذاتية للمعلم، لأن التعلم بالملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على العلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح كذلك باكتساب بعض المهارات المعقدة (الخلايلة، 2011: 4)

يرى الباحث ان المعلم يقنع نفسه بإمكانية القيام بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن زملاءه قادرين على القيام بها والعكس صحيح، ويصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها، أن لدينا نفس ما لدى الآخرين.

3/ الإقناع اللفظي: Verbal Persuasion

يسمى أحياناً الإقناع الإجتماعي، وهو المصدر الثالث لفاعلية الذات ويقصد به إقناع الفرد بأنه يملك القدرة والامكانيات التي تؤهله لأداء عمل معين، وهذا الإقناع قد يكون من جانب الفرد نفسه، وقد يكون من الآخرين المحيطين به (محمد، 2012 : 199) .

هو الرسائل اللفظية التي يتلقاها المعلمون فيما يتعلق بقدراتهم، عندما يتم إقناعهم بأنهم يمتلكون الطاقة الكامنة للنجاح، فإنهم يبذلون قصارى جهدهم للوصول إلى أهدافهم، وهذا الإقناع اللفظي يأخذ أشكالاً عديدة كالثناء أو المدح أو التشجيع الذي يتلقاه المعلم من إدارة المدرسة أو من زملائه المعلمين أو أولياء أمور الطلاب.

4/ الحالة النفسية والفسولوجية: Emotional and physiological State

ويمثل هذا المصدر دور العاطفة أو الحالة النفسية في التقييم، حيث يكون تقييم الفرد إيجابياً إذا كان في حالة انفعالية أو مزاجية جيدة، بينما يكون تقييمه سلبياً إذا كان في حالة مزاجية سيئة، ويرى كل من ميشل ورايت (Michel and Wright) المشار إليه في باندورا (Bandura, 1986) أن للحالة الانفعالية تأثيراً في درجة فاعلية الذات المدركة والمستمدة من خبرات النجاح والفشل المستمرة، كما أن قوة الانفعال غالباً ما تخفض درجة الفاعلية فضلاً عن ذلك فإن الضغوط والتعب تؤثر على فاعلية الذات لدى الفرد، حيث تتخضع فاعلية الأفراد الذين

يعانون من التعب الجسمي الدائم وعلى العكس من ذلك فإن شعور الفرد بالراحة والاستقرار الفيسيولوجي يعزز الفاعلية الذاتية ويرفعها، ويزيد ثقة الفرد في النجاح عند أداء السلوك المرغوب (المزروع، 2007:6)

يري الباحث أن هناك بعض التغيرات التي تحدث للفرد بمجرد مواجهة مهمة، ما : مثل: القلق والضغوط والاجهاد والتي تؤثر في درجة إنجازه لمهمته فالفرد يصاب بالقلق والتوتر بمجرد اعتقاده أن لديه درجة أقل في أداء المهمة التي يواجهها وفي المقابل فإن الفرد قد يستثار إيجابياً وترتفع لديه الدافعية للإنجاز، نتيجة لإعتقاده أن لديه كفاءة عالية في مواجهة المهمة، أو عند أدائه لمهمة معينة

الفاعلية الذاتية للمعلم: Teacher self Efficiency

هي إيمان المعلم بقدرته على تنفيذ مقررات العمل اللازمة لإنجاز أو تحقيق مهمة تدريسية في سياق معين بشكل ناجح. (Tschannen.moran, woolfolk Hoy, 1998) وهي كذلك تشير إلى اعتقاد المعلم بأنه يستطيع أن يحد التغيرات المرغوبة في سلوك التلاميذ وتحيلهم الأكاديمي وتتأثر فعالية الذات للمعلمين بعدد من المتغيرات السياقية داخل لمدرسة منها، خصائص المعلم كالخبرة التدريسية، مدى التأثير بالمجتمع، خصائص غرفة الصف منها مشاركة التلاميذ (سليمان، 174، 2014م).

يعرف باندورا (1997م) الكفاءة الذاتية للمعلم على أنها :

إعتقاده في أن كفاءته لها تأثير في تعليم تلاميذه ، وهذا الاعتقاد يحدد كيفية إعداده للأنشطة الأكاديمية في فصوله ومساعدة تلاميذه على استثمار قدراتهم الفعلية.

أما ولفولك وهو (Wookfolk and How ,1990) وجوسكي ويسارو (Guskey and Passaro, 1994) فيعرفوا فاعلية الذات للمعلم على أنها: حكم المعلمين على قدرتهم على أن يحققوا النتائج الذاتية من مشاركة الطلاب في التعلم، حتى أولئك الذين لا يملكون دافعية كافية للتعلم، أو الذين يواجهون صعوبات تعلم (محمد، 2012:196).

هناك تكوين للفاعلية الذاتية للمعلم، اشتملت عليها هذه التعريفات، وهي: الإعتقاد Belief ، والذي يكونه الفرد أو مجموعة الأفراد ، وتلمح هنا للعزو السببي الداخلي (أنا سبب الحدث)، والقدرة أو الكفاءة Ability or Efficiency، والتي يعتقد الفرد وجودها ، والتي تتضمن إقتناع المعلم بقدرته على تحقيق نواتج إيجابية لدى تلاميذه، من خلال إيمانه على تنظيم

وتنفيذ وإستخدام أساليب مختلفة ومخططة وهادفة لأداء سلوكيات تعليمية جيدة تؤدي إلى نتائج مرغوب فيها (الخليلة، 2011:6).

علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الأخرى:

Self Concept: مفهوم الذات

مجموعة اعتقادات يستخدمها الفرد لفهم أو تمثيل احساس الذات لديه ذهنياً.

Self Evaluation : تقييم الذات

عملية إطلاق حكم على الذات حيث يقارن فيها الفرد أدائه الحالي مع الحالة التي يتمنى الوصول إليها.

Self-esteem : احترام الذات

الثقة المطبقة على النفس، الموقف الذي يكون فيه المرء مستحقاً لتقييم ذاتي إيجابي أو سلبي.

Self-management : إدارة الذات

طريقة لتعديل السلوك حيث يحتفظ الفرد يسجل مكتوب عن سلوكه وذلك في سعيه لزيادة السلوكيات المرغوبة وانقاص تلك غير المرغوبة .

تحسين الفاعلية الذاتية للمعلمين:

ينسحب ثلث المعلمين من مهنة التدريس خلال سنواتهم الأولى، لذا فإنه من الضروري فهم الفاعلية الذاتية التدريسية في نجاح المعلم، ويطور المعلمون فاعلية الذات لديهم من خلال الآتي:

1. القناعة الذاتية والتاريخ الشخصي والخبرة الواسعة.
2. يمكن لمعلم متمرس أن يُذكر المعلم الجديد بالأعمال التي يجيد أدائها بفاعلية وأن يصف له استراتيجيات التدريس التي يمكنها مساعدته يصبح أكثر فاعلية في الصف.
3. ويمكن للمعلم اختيار حسن الكفاءة من خلال مراقبة المعلمين الآخرين وتقليد سلوكهم (ببم.ب، 2010:533).

نظرية التعلم الإجتماعي المعرفي: Social Learning Cognitive Theory

كانت المحاولة الأولى في هذا الإتجاه تلك التي صاغها ميلر ودولارد وهما من أعلام المدرسة السلوكية الحديثة في كتابهما الشهير (التعلم الاجتماعي والمحاكاة) الذي صدر عام

1940م، وفيه حاولا التوفيق بين مبادئ السلوكية ومبادئ التحليل النفسي، ولكن يرجع الفضل في تبلور هذا الإتجاه إلى ألبرت باندورا: وريتشارد والترز في كتابهما الشهير الذي صدر عام 1962م وعنوانه (التعلم الاجتماعي ونمو الشخصية) ، ثم كتاب (نظرية التعلم الاجتماعي) لباندورا Bandura الذي صدر عام 1977م (فياض وآخرون، 2011:267).

تركز نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي إهتمامها على ماذا؟ وكيف؟ يتعلم الناس بعضهم من البعض الآخر، ولذلك نجد أن هذه النظرية تشمل مصطلحات مثل التعلم بالملاحظة، والتقليد، والنمذجة، ورغم أن كثيراً من الحيوانات تتعلم هي الأخرى بالتقليد إلا أن نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي تتعلق أساساً بالإنسان وكان أول من فكر في هذه النظرية (باندورا) الذي أطلق عليها في بداية الأمر التعلم بالملاحظة(رجاء، 2007: 163).

تنطلق هذه النظرية من إفتراض رئيسي مفاده أن الإنسان كائن إجتماعي يعيش ضمن مجموعات من الأفراد يتفاعل معها ويؤثر ويتأثر بها، وبذلك فهو يُلاحظ سلوكيات وعادات وإتجاهات الأفراد الآخرين ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد، فوفقاً لهذه النظرية، فإن الأفراد يستطيعون تعلم العديد من الأنماط السلوكية لمجرد ملاحظة سلوك الآخرين، حيث يعتبر هؤلاء الآخرين بمثابة نماذج (Models) (الزغول، 2003:126).

تؤكد هذه النظرية في تفسيرها للتعلم على مفهوم الحتمية التبادلية والتي تعني التفاعل الحتمي المتبادل ذوي الإتجاهين بين البيئة (العوامل الخارجية)، والفرد (العوامل الداخلية) كسببين معتمدين على بعضهما البعض ومتفاعلين ومنتجين للسلوك، وبمعنى آخر فإن باندورا إستخدم هذا المفهوم ليصف الطريقة التي يتفاعل بها السلوك والفرد والبيئة، فالبيئة تؤثر في سلوك الفرد، والفرد بما لديه من عوامل معرفية يؤثر ويغير في البيئة، وكذلك فإن العوامل المعرفية للفرد تؤثر في السلوك وتتأثر به.

متغيرات الدراسة:

تعد الدراسة الحالية وصفية تحليلية تهدف إلى معرفة علاقة الضغوط النفسية بفاعلية الذات وبعض المتغيرات الأخرى لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، وقد تضمنت هذه المتغيرات المستقلة الآتي:

الجنس:

يقصد به المعلمون الذكور والمعلمات الإناث.

سنوات الخبرة التدريسية:

عدد السنوات التي قضاها المعلم في التدريس بالمرحلة الثانوية ، وقد تم توزيعهم إلى الفئات التالية 1 / 1-5 سنوات 2 / 6-10 سنوات 3 / 11 سنة فأكثر

الحالة الاجتماعية:

هي الحالة الاجتماعية التي عليها المعلم عالياً وفي الدراسة وهو كالاتي : غير متزوج، متزوج، مطلق، أرمل، أخرى تذكر إن وجدت.

التخصص:

يقصد به مجال المؤهل العلمي الأساسي للمعلم، ويصنف إلى أدبي أو علمي.

المؤهل العلمي الأساسي:

يقصد بها الدرجة العلمية للمعلم عند بداية الخدمة وهي كالاتي: دبلوم، بكالوريوس عام، بكالوريوس تربية.

المؤهل التربوي الإضافي:

يقصد به الدرجة العلمية في المجال التربوي و التي حصل عليها المعلم أثناء الخدمة وهي كالاتي: دبلوم تربية، ماجستير تربية، دكتوراه تربية.

الدورات التدريبية:

يقصد بها الدورات التدريبية المتخصصة في مجال التربية والتي نالها المعلم أثناء الخدمة.

المبحث الثالث

الدراسات السابقة

تمهيد:

في هذا الفصل يقوم الباحث باستعراض الدراسات والبحوث السابقة السودانية والعربية والأجنبية والتي تمكن من الحصول عليها والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية بهدف الاستفادة منها بقدر الامكان في إثراء الدراسة الحالية, ومن ثم التعقيب عليها.

وقد تم تصنيف تلك الدراسات إلى الآتي:-

- دراسات سودانية
- دراسات عربية
- دراسات أجنبية

أولاً:- الدراسات السودانية

1/ دراسة (محمد، صلاح احمد, 2000م) السودان بعنوان: الضغط النفسي لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية,هدفت الدراسة الى معرفة الضغط النفسي للمعلمين والمعلمات في ضوء متغيرات(السن العمرية والمؤهل الأكاديمي الأساسي, الحالة الاجتماعية, سنوات الخبرة في التدريس,طبيعة المواد التي يقوم المعلم/المعلمة بتدريسها), تم استخدام المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (289) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية من مجتمع الدراسة الأصلي, وتمثلت أدوات الدراسة في استمارة المتغيرات الديموغرافية من إعداد الباحث ومقياس الضغط النفسي من إعداد (فونتانا ورضا ابوسريع وترجمة رضا ابو سريع), ومن نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين نوع المعلم من حيث الذكورة والإناث ومستويات الضغط النفسي (خفيف, متوسط, حاد), ولا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي لدى عينة الدراسة ومتغيرات (المؤهل الأكاديمي الأساسي ومتغيرات التدريب التربوي ومتغير الخبرة التدريسية, ومتغير العمر).

2/ دراسة(احمد، وجدان الطيب 2009)بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي معلمات المرحلة الثانوية.دراسة ميدانية بمحلية بحري وشرق النيل، هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة

الثانوية بمحليتي بحري وشرق النيل في ضوء متغيرات النوع، السن، المؤهل الأكاديمي ومستوى سنوات الخبرة بالتدريب، وعلاقة هذه الأساليب بالتوافق المهني لهؤلاء المعلمين والمعلمات، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، بلغ مجمع العينة 190 معلما ومعلمة منهم 95 معلما، 95 معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد/ لظفي عبد الباسط، ومقياس التوافق المهني إعداد/ مهيد المتوكل. الأساليب الإحصائية: معامل الارتباط الرتبى لبيرسون، (الفأكرونباخ) لحساب معامل الثبات، اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد، اختبار (ت) للفرق بين متوسط مجموعتين مستقلتين. أهم النتائج: يستخدم معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمحليتي بحري وشرق النيل أساليب المواجهة النشطة والتفكير الرغبي والبحث عن المساندة بدرجة كبيرة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تعزى لكل من متغير النوع (ذكر/أنثى)، ومتغير تخصص المعلم المادة التي يقوم بتدريسها (أدبي/علمي)، ترتبط سنوات العمل والخبرة بالتدريس ارتباطاً طردياً موجباً مع أسلوب المواجهة النشطة، ولا توجد علاقة ارتباط بين هذا المتغير (سنوات الخبرة) مع كل من أساليب الانسحاب المعرفي والتفكير الرغبي والبحث عن المساندة والتريث (التروي والأناة) و التنفيس الانفعالي، وجود علاقة ارتباطية طردية موجبه بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية.

3/ دراسة (عوض، علوية عثمان 2011م) جامعة النيلين بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية امدرمان. هدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها بالرضا الوظيفي تبعا للمتغيرات الشخصية (العمر، المؤهل، الخبرة)، استخدمت الباحثة منهج المسح الاجتماعي، وبلغ حجم العينة (464)، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعداد (هوبكنز وترجمة عبد الرحمن الطرييري)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال الحكومية تبعا لمتغير سنوات الخبرة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

4/ دراسة (مصطفى، معزة محمد 2015) بعنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات. تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات اطفال اضطراب التوحد بمراكز التوحد بولاية الخرطوم. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين لمدحت منصور وفيولا البيلاوي (1989)، بلغ مجتمع البحث الكلي 46 معلمة شاركت منهن 40 معلمة كعينة للدراسة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، لمعالجة البيانات تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، أهم النتائج: تتسم الضغوط النفسية لمعلمات الأطفال اضطراب التوحد بمحلية الخرطوم بالارتفاع ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعاً لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (20-29)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المؤهل الأكاديمي وذلك لصالح المستوى الأكاديمي الجامعي.

ثانياً: الدراسات العربية

5/ دراسة (محمد، يوسف عبد الفتاح، 1999)، بعنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط لدى المعلمين والمعلمات، بالإضافة إلى الوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، ومن نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية للضغوط، الضغوط الإدارية في مقدمة الضغوط التي يتعرض لها المعلمين، وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، والمعلمات أكثر معاناة من الضغوط الإدارية، المعلمات أكثر معاناة في الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء.

6/ دراسة (متولي، عباس ابراهيم: 2000) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنسين ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنسي، وتكونت عينة الدراسة من 240 معلماً ومعلمة لمرحلة الابتدائية بمحافظة دمياط. وظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يشعرون بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم.

7/ دراسة (ابراهيم 2005) السعودية, بعنوان: الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية.هدفت الدراسة الى تعرف العلاقة بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لمعالي المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية وطلاب كلية اعداد المعلمين في السعودية,تكونت عينة الدراسة من 200 متطوع بواقع 50 متطوعا من كل فئة من الفئات الاربع, وقد أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الفاعلية المهنة للمعلمين وكل من الفاعلية الذاتية العامة والمعتقدات التربوية,كما اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغط النفسية,وكذلك وجود فروق ذات دالة احصائية بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية,والفاعلية العامة والضغط النفسي المهني.

8/ دراسة (الامام، كمال 2006), بعنوان:فعالية الذات وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فعالية الذات وسماته الشخصية (الانبساط، السيطرة، الخضوع، الثقة بالنفس، المشاركة الاجتماعية) لدى طلاب كلية التربية النوعية واستخدم مقياس فعالية الذات من إعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من 183 طالباً وطالبة منهم 49 طالباً و 134 طالبة، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : تحليل التباين الأحادي، المتوسط والانحراف المعياري وقيمة اختبار (ت) وأسلوب شيفيه للمقارنات المتعددة، تحليل التباين الثنائي. ومن أهم النتائج: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الذات ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في فعالية الذات.

9/ دراسة (عساف،عبد محمد وعساف،وهدي خالد،2007) البحرين, بعنوان: ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية.هدفت الدراسة الى تحديد مستوى ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا من الصف لاول الى الرابع في مدينة نابلس, ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية, تكونت عينة الدراسة من 121 معما ومعلمة أختيروا بالطريقة العشوائية, وتم بناء استبانة لقياس ضغوط مهنة التدريس من اعداد الباحثة, وتوصلت النتائج الى ان معدل الضغوط

المهنية كانت مرتفعة لدى عينة الدراسة وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في ضغوط مهنة التدريس تعزى الى متغير جنس المعلم، حيث تبين ان المعلمات يعانين أكثر من المعلمين.

10/ دراسة (قريطع، فراس، 2017) الأردن، بعنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، تكونت عينة الدراسة من 370 معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية للعالم المدارس 2016 - 2017م، وقد استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور اعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة الطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية.

11/ دراسة (بقيعي، نافز، 2016م) الأردن، بعنوان: الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي وكالة الغوث الدولية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي وكالة الغوث الدولية في الأردن في ضوء متغيرات الجنس والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي والتخصص والصفوف التي يُدرّسها المعلم، وتكونت عينة الدراسة من 440 معلماً ومعلمة أربعة أبعاد هي: الفاعلية في الاستراتيجيات التعليمية التعليمية، الفاعلية في إدارة الصف، الفاعلية في العلاقة مع الطلبة وأولياء الأمور، الفاعلية في تعليم التفكير والبحث العلمي وظهرت النتائج: درجة عالية من الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي وكالة الغوث الدولية في الأردن، وجود فروق دالة إحصائياً في الفاعلية الذاتية التدريسية تبعاً لمتغير الجنس والمؤهل العلمي لصالح الإناث ومؤهل البكالوريوس، لا توجد فروق دالة إحصائياً في سنوات الفاعلية الذاتية التدريسية تبعاً لمتغيرات الخبرة التدريسية والتخصص.

12/ دراسة (سليمان، بكار والشوريجي، سحر 2013) عمان، بعنوان: درجة الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية لدى معلمات تلاميذ صعوبات التعليم في محافظة مسقط. هدفت الدراسة إلى تقييم درجة الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية والإرشادية لدى معلمات التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعليم، ومعرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات وفقاً

لمتغيرات الدراسة وهي (الخبرة، المؤهل العلمي والحالة الاجتماعية)، وتكونت عينة الدراسة من معلمات تلاميذ صعوبات التعليم، وتم بناء أدوات الدراسة لقياس الضغط النفسي وفعالية الذات المهنية والإرشادية، وتم استخدام تحليل التباين المتعدد، واختبار شيفيه، وإشارة نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في ابعاد الضغط النفسي الثلاثي، وفي مستوى الضغط النفسي الكلي، وفعالية الذات المهنية والإرشادية، الكلية تعزى للمؤهل العلمي، بينما لم تكن هناك أية فروق دالة تعزى لمتغيري الخبرة والحالة الاجتماعية.

13/ دراسة (الخليلية، هدى، 2011) الاردن، بعنوان: الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة الى التعرف الى الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء متغيرات الجنس، المرحلة الدراسية والخبرة التدريسية للمعلم. وتكونت عينة الدراسة من 401 معلما ومعلمة قاموا بالإجابة عن أسئلة مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لتشانن مدرات وولفولك (Tschannen-moran-woolfolk 2001) ومن نتائج الدراسة ان مستوى الفاعلية الذاتية للمعلمين كان مرتفعاً، وان المعلمين اكثر فاعلية في بعد الادارة الصفية واقلها في بعد مشاركة الطلبة في العملية التعليمية والتعليم، وكذلك وجود فروق في تقديرات المعلمين لفاعليتهم الذاتية تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية، والتفاعل الثنائي بين متغير المرحلة الدراسية والجنس، ومتغير الجنس والخبرة التدريسية للمعلم.

14/ دراسة (مليك، شارف خوجة 2011م) الجزائر بعنوان: مصادر الضغط لدى المدرسين الجزائريين. هدفت الدراسة الى البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسين ومعرفة ماذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من 10 مدرس من الجنسين، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الحصصية في 5 بلديات، استخدمت الدراسة مقياس مصادر الضغوط المهنية من تصميم الباحثة ويشمل 48 بنداً. ومن أهم النتائج أن مدرسو المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط التي يقيسها المقياس المعد لذلك، وجود فروق دالة احصائيا تعود لصالح مدرس لتعليم المتوسط، الفئة الأكثر تعرضا للضغوط هي الفئة طويلة الخبرة.

15/ دراسة (علي، رانية عادل 2011م) سوريا بعنوان: مصادر الضغط النفسي الاساسي واساليب مواجهتها لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي/ دراسة ميدانية. هدف

الدراسة التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى مدرسات التعليم الاساسي, وكذلك التعرف على اساليب المواجهة التي تستخدمها مدرسات التعليم الاساسي (حلقة ثانية) وكذلك الكشف عن العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية واساليب مواجهتها لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة اللاذقية, استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي, بلغ حجم العينة 42 مدرسة في مدارس محافظة اللاذقية, أما أداة الدراسة هي إستبانة مصادر الضغوط النفسية لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي من اعداد الباحثة. واستبانة اساليب مواجهة الضغوط النفسية من اعداد ليلي شريف(2003), تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط الحسابي, اختيار تحليل التباين الاحادي one way Anova, واختبار $T.test = N$. وتحليل الاعداد البسيط. أهم النتائج: البيئة المدرسية اكبر مصادر الضغوط لدى المدرسات, ثم العلاقة مع مدير المدرسة ثم العلاقة مع الطلبة ثم الأسر, وجاء في الترتيب الأخير عبء العمل, العلاقة مع أولياء الأمور, المنهج الدراسي, وأكثر الأساليب التي يمكن أن تلجأ إليها المدرسات لمواجهة الضغوط النفسية حسب الأهمية تتمثل في اللوم الشديد لتعاملهن بانفعال مع المشكلة, وكذلك وجود فروق بين المدرسات على مقياس الضغوط النفسية حسب مؤهلهن العلمي, كما أسفرت النتائج عن وجود فروق بين المدرسات على مقياس مصادر الضغوط حسب سنوات الخبرة.

16/دراسة(أبومصطفى،ياسرحسن2011م)فلسطين, بعنوان:الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني.هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين كل من الضغوط المهنية, والرضا الوظيفي, لدى المعلم الفلسطيني, مع التعرف إلى الفروق المعنوية في مقياس كل من الضغوط المهنية, والرضا الوظيفي تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي, نوع المدرسة, المؤهل العلمي, وسنوات الخدمة, تكونت العينة من 330 معلما ومعلمة. تم استخدام مقياس الضغوط المهنية للمعلم الفلسطيني ومقياس الرضا الوظيفي له, أهم النتائج: وجود علاقة سالبة دالة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية, والرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني, عدم وجود فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي ونوع المدرسة, توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تبعا لمتغير المؤهل العلمي, سنوات الخدمة لصالح مرحلة الدبلوم, وسنوات الخدمة من 5 سنوات.

17/دراسة (الصالحى،عبد الله 2013) السعودية, بعنوان: أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية وفقا لمستوى خبرة المعلم وتخصصه والمرحلة التي يدرس فيها. هدفت الدراسة إلى التعرف

على مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالخبرة والمرحلة التعليمية وتخصص المعلم، تكونت عينة الدراسة من 292 معلماً ذكراً. واستخدمت الدراسة مقياس أبعاد الفاعلية الذاتية في التدريس (لكون ودنناين 2002). وأوضحت نتائج الدراسة أن معلمي مراحل التعليم العام الأكثر خبرة يمتلكون مستوى أعلى في الفاعلية الذاتية التدريسية من زملائهم الأقل خبرة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية تعزى إلى التخصص.

18/ دراسة (حجازي، جولتان حسن 2013) الاردن، بعنوان: فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات ومستوى التوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، كما هدفت إلى تحديد العلاقة بين الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس فاعلية الذات والتوافق المهني وجودة الأداء. تكونت العينة من 45 معلمة من معلمات غرف المصادر خلال العام الدراسي 2011-2012. استخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس فاعلية الذات والتوافق المهني ومستوى جودة الأداء. أهم نتائج البحث أن: مستوى فاعلية الذات يزيد عن 80% كمستوى افتراضي، وأن مستوى التوافق المهني ومستوى جودة الأداء يقل عن مستوى 80% كمستوى افتراضي، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية، وأبعاد مقياس التوافق المهني، ما عدا التوافق الاجتماعي، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات غرف المصادر في مدارس الضفة الغربية مرتفعات الفاعلية الذاتية ومنخفضات الفاعلية الذاتية على مقياس التوافق المهني، ومقياس جودة الأداء.

19/ (دراسة فؤاد صبيبة وآخرون 2014) سوريا، بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي و معلمات مرحلة الأساس في محافظة اللاذقية. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، وتعرف الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من 688 معلماً ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق بين أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق

متغير الخبرة، لا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، لا توجد فروق بين أفراد العينة على مقياس الضغوط وفق متغير الخبرة.

الدراسات الأجنبية:-

20/ دراسة: تشانن - موران وولفوك 2002 Tschannen-moranand woolfolk

وهدفت الدراسة إلى تعرف بعض العوامل الديمغرافية المتعلقة بالمعلمين كالخبرة التدريسية والجنس، والمرحلة الدراسية وبعض العوامل المتعلقة بالمدرسة مثل الدعم من قبل المدرسين والزملاء وتوفر الموارد في المدرسة وطبيعة البيئة المدرسية وإضافة إلى الرضا الوظيفي في الفاعلية الذاتية للمعلمين. تكونت العينة من 255 معلما ومعلمة من العاملين في مدارس ولاية اوهايو الأمريكية. وقد تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين (تشانن- موران وولفوك 2001 Tschannen-moranand woolfolk) ولقد توصلت الدراسة إلى: أن المعلمين عموما قد وضعوا أنفسهم بأنهم ذو فاعلية مرتفعة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين ذو الخبرة العالية يتسمون بفاعلية ذاتية أعلى مقارنة بالمعلمين من ذوي الخبرة المتدنية.

21/ دراسة بولتون (Boulton, 2003) امريكا

وهدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الفاعلية الذاتية لمعلمين ودرجة تقبل الطلبة للمعلم، ومقدرة المعلمين على تكييف استراتيجيات التعليم المتبعة والبيئة الصفية بما يتناسب مع تحقيق الأهداف التعليمية وتعلم الطلبة اللذين يوصفون بأنهم ذو صعوبات تعلم الصف، والجنس في تكوين فاعلية المعلمين الذاتية، تكونت عينة الدراسة من 187 معلما ومعلمة الصفوف الخمس الأولى في ولاية لويزيانا الأمريكية. واستخدمت الدراسة مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لتشانن-موران وولفوك (Tschannen-moranand woolfolk 2001).

قد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة متوسطة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين ومقدرتهم على تكييف استراتيجيات التعليم الممارسة ومعطيات البيئة الصعبة بما يتناسب مع تعلم طلابهم، بينما ارتبطت هذه المقدره بعلاقة قوية مع مدى تقبل الطلبة للمعلمين، كما لم تشر نتائج الدراسة إلى وجود أثر لخبرة المعلمين، أو جنسهم أو مستوى الصف الذي يدرسه على فاعلية المعلمين الذاتية.

22/ دراسة جاكسون (Jackson, 2005) امريكا

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين بمستوياتها العام والخاص واسلوب الادارة الصفية الممارس اضافة الى بحث أثر الخبرة وجنس المعلمين, والمادة التي يدرسها, وسنوات العمل في المدرسة ذاتها على طبيعة الفاعلية الذاتية لدى المعلمين وتبنيهم لأسلوب الإدارة الصفية. تكونت عينة الدراسة من 375 معلما من معلمي المدارس الحكومية في ولاية ديترويت الامريكية. واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات للمعلمين لولفولك وهوي (woolfolk and Hoy 1995). لم تتوصل الدراسة الى وجود أثراً احصائياً لكل من متغيرات الخبرة, أو عدد سنوات العمل في ذات المدرسة, أو مستوى الصف الذي يدرسه المعلم, أو المرحلة التعليمية, على فاعلية الذات للمعلمين بخلاف متغير الجنس, وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين هم أكثر فاعلية من المعلمات.

23/ دراسة نشييونغ (Cheung, 2008) الصين

هدفت الدراسة الى المقارنة بين فاعلية الذات لمعلمي المدارس في هونغ كونغ ومعلمي المدارس في شنغهاي في ضوء بعض المتغيرات المتعلقة باولئك المعلمين وتلعب دورا في تكوين فاعليتهم مثل الجنس والخبرة التدريسية, وعمر المعلم, والمستوى التعليمي. وقد استخدمت الدراسة نسبة مكيعة من مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لتشانن-موران وولفولك (Techannen- morannadwoolfolk, 2001) مع البيئة التربوية في الصين. تكونت عينة الدراسة من 752 معلما في هونغ كونغ و575 معلما في شنغهاي, وقد توصلت الدراسة الى ان المعلمات في كلا من المنطقتين اكثر فاعلية من المعلمين, وان المعلمين ذوي الخبرة العالية اكثر فاعلية من المعلمين ذوي الخبرة المتدنية. بينما لم تتوصل الدراسة الى وجود فروق في تقييم المعلمين لفاعليتهم تعزى الى عمر المعلم أو مستواه التعليمي.

24/ دراسة بلاكورن وروينسون (Blackburn and Robinson) (2008) الولايات المتحدة

الامريكية بعنوان: العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين ودرجة شعورهم بالرضا الوظيفي, هدف البحث الى معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين ودرجة شعورهم بالرضا الوظيفي, اضافة الى فحص أثر عوامل الجنس والخبرة والمؤهل العلمي للمعلم في تحديد مستوى فاعليته الذاتية, تكونت عينة الدراسة من 80 معلما من معلمي المدارس في ولاية كنتاكي الامريكية وقد استخدمت الباحثتان مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لتشانن- موران وولفولك (Techannen-

(moran and woolfolk 2001)، أهم النتائج: أن المعلمين أكثر فاعلية في مجال الإدارة الصفية واقلها في مجال إشراك الطلبة في العملية التعليمية، لم يتبين وجود ارتباط دال إحصائياً بين الفاعلية الذاتية للمعلمين والمؤهل العلمي، أو متغير الجنس، بينما كان لمتغير الخبرة الأثر في تحديد الفاعلية الذاتية للمعلمين لصالح المعلمين ذوي الخبرة العالية.

التعقيب العام على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة يتضح للباحث ما يلي:-

بعد مراجعة الباحث للدراسات السابقة في مجال الدراسة الحالية توصل الباحث الى ان موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المعلمين من الموضوعات الحديثة (حسب علم الباحث) في المجتمع السوداني.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (محمد، 2000) ودراسة (احمد، 2009) ودراسة (معزة، 2015) في استخدام المنهج الوصفي، واختلفت مع دراسة (عوض، 2011) حيث أنها استخدمت منهج المسح الاجتماعي.

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة (محمد، 2000) ودراسة (متولي، 2000م) ودراسة (عساف، عساف، 2007) ودراسة (علي، 2011) حيث تناولت تلك الدراسات معلمي مرحلة الاساس بينما تناولت الدراسة الحالية معلمي المرحلة الثانوية. اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث نوع العينة (معلمين ومعلمات) حيث اتفقت مع دراسة (تشانن-موران وولفولك، 2002م) ودراسة (محمد، 1999)، ودراسة (جاكسون، 2011م) ودراسة (روكاووشبورن، 200) واختلفت مع دراسة (الصالح، 2013م) ودراسة (ابومصطفى، الأشقر، 2011م) حيث تناولت تلك الدراسات المعلمين الذكور فقط. اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات التي تناولت فاعلية الذات في استخدام مقياس فاعلية الذات لدى المعلمين لتشانن-موران وولفولك، (2001) (Techannen-moran and woolfolk, 2001)

مثل دراسة (تشانن-موران وولفولك، 2001) ودراسة (تشيونغ، 2008)، ودراسة (بلاكبون وروبنسون، 2008م) واختلفت عن دراسة (جاكسون، 2005) التي استخدمت مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لولفولك وهوي، (1995) (woolfolk and Hoy) ودراسة (هند كابور، 2010م) التي استخدمت مقياس الكفاءة الذاتية العامة (Jerualen and schwarzwr, 1986).

اختلفت الدراسة الحالية عن معظم الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في استخدام مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من اعداد(محمد،1999) حيث استخدمت دراسة (محمد،2000) مقياس الضغط النفسي لفونتانا ورضا ابوسريع وترجمة رضا ابوسريع ورمضان محمد).

و دراسة (عوض،2011) التي استخدمت مقياس الضغوط النفسية لهوبكنز وترجمة عبد الرحمن الطريبي، ودراسة(مصطفى، 2015) التي استخدمت مقياس الضغوط النفسية للمعلمين لمدحت منصور وفيلا الببلاوي(1989) ودراسة(احمد،2009) التي استخدمت مقياس الضغوط النفسية من اعداد لطفي عبد الباسط).

من حيث المتغيرات الديمغرافية معظم الدراسات السابقة تناولت متغيرات(الجنس، السن العمرية، المؤهل الأكاديمي الأساسي، الحالة الاجتماعية،سنوات الخبرة في التدريب) الا ان الدراسة الحالية تميزت بإضافة بعض المتغيرات مثل(الدورات التدريبية التربوية المتخصصة، والمؤهل التربوي الإضافي).

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تناولت بشكل محدد فئة معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.

وبمراجعة الدراسات التي سبق عرضها، يتضح للباحث إجماعها على أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين مرتفعاً، وكذلك أهمية فعالية الذات في تخفيف هذه الضغوط بشكل عام وزيادة الانجاز، وقد اختلفت نتائج بعض الدراسات السابقة حول تأثير بعض المتغيرات كالنوع والخبرة والتخصص والمؤهل عن كل من الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المعلمين.وتجدر الإشارة الى ان الباحث إستفاد من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة الحالية واهدافها وصياغة الفروض واعداد المقاييس، اضافة الى استناد الباحث الى نتائج تلك الدراسات في مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

منهج وإجراءات البحث

الفصل الثالث

منهج وإجراءات البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث الميداني، وتوضيح خطوات سير الدراسة وكيفية جمع المعلومات، وسيقوم الباحث بوصف الآتي: المنهج المستخدم، والمجتمع، والعينة، والأدوات التي تم استخدامها في جمع البيانات وخصائص أفراد العينة الذين أجري عليهم البحث، ومن ثم المعالجات الإحصائية.

أولاً: منهج البحث

يستخدم المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها، وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع هذه البيانات وتصنيفها تمهيداً لتحليلها واستخلاص النتائج منها.

ويهدف هذا المنهج إلى وصف ما هو كائن من ظواهر أو أحداث معينة بعد جمع البيانات باستخدام الملاحظة أو المقابلة أو الاختبارات أو الاستفتاءات المناسبة لكل ظاهرة أو حدث، كما يهدف إلى تفسير الظواهر وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين المتغيرات كما هو في الواقع. (المنسي، 2011:202).

ثانياً: مجتمع البحث

يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، وهو كذلك جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع البحث. (عزت، 2015:111)

ومجتمع البحث الحالي يشمل معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بولاية الخرطوم. كما هو موضح الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح عدد معلمي ومعلمات الثانوي الحكومي بولاية الخرطوم للعام 2017-

2018م

المحلية	عدد المعلمين	عدد المعلمات	المجموع	النسبة
الجبيل	505	795	1300	13.4%
الخرطوم	650	724	1374	14.2%
أمدردمان	635	589	1224	12.6%
أمبدة	643	657	1300	13.4%
كرري	517	767	1284	13.3%
بحري	663	917	1580	16.3%
شرق النيل	637	980	1617	16.7%
المجموع	4250	5429	9679	
النسبة	%44	%56		%100

المصدر: وزارة التربية والتعليم بولاية الخرطوم.

ثالثاً: عينة البحث

بلغ حجم عينة البحث (942) فرداً، منهم (440) معلماً، و (502) معلمة، من المدارس الحكومية الثانوية حيث مثلت نسبة 9% من مجتمع البحث، تم إختيارها بالطريقة العشوائية من محليات ولاية الخرطوم. وفيما يلي وصف لخصائص (البيانات الأولية) لأفراد عينة الدراسة .

1- النوع:

جدول (2) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير النوع

متغير العمر	العدد	النسبة المئوية
ذكر	440	46.7
أنثى	502	53.3
المجموع	942	100.0

المصدر: إعداد الباحث من البحث الميداني، 2018م

الجدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد العينة حسب النوع حيث نجد أن نسبة أفراد العينة من الذكور مثلت (46.7%)، والإناث بنسبة (53.3%).

جدول (3) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير الخبرة

النسبة المئوية	العدد	سنوات الخبرة
21.2	200	1-5 سنوات
15.3	144	6-10 سنوات
63.5	598	11 سنة فأكثر
100.0	942	المجموع

المصدر: إعداد الباحث من البحث الميداني، 2018م

الجدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة بلغت نسبة سنوات الخبرة أكثر من 11 سنة (63.5%)، ومثلت نسبة السنوات (1-5) (21.2%) عام، أما نسبة سنوات الخبرة (6-10) سنوات (15.3%). أي أن عينة الدراسة شملت ذوي الخبرة في التدريس حيث تمثل الخبرة في عينة الدراسة نسبة 100%.

1- الحالة الاجتماعية:

جدول (4) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير الحالة الاجتماعية

النسبة المئوية	العدد	الحالة الاجتماعية
70.4%	663	متزوج
24.3%	229	غير متزوج
3.1%	29	مطلق
2.2%	21	ارمل
100.0%	942	Total

المصدر: إعداد الباحث من البحث الميداني، 2018م

يوضح الجدول رقم (4) توزيع أفراد العينة وفقاً للحالة الاجتماعية لأفراد عينة البحث نلاحظ أن نسبة المتزوجين من أفراد العينة بلغت (70.4%) أما نسبة غير المتزوجين بلغت (24.3%)، حين بلغت نسبة المطلقين (3.1%)، ونسبة (2.2%) من الأرمال. توضح العينة الاستقرار في الحالة الاجتماعية لدى أغلبية الأفراد.

4- التخصص:

جدول (5) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير التخصص

النسبة المئوية	العدد	التخصص العلمي
60.1%	566	ادبي
39.9%	376	علمي
100%	942	Total

المصدر: إعداد الباحث من البحث الميداني، 2018م

يوضح الجدول رقم (5) توزيع أفراد العينة وفقاً للتخصص حيث بلغت نسبة التخصص الأدبي (60.1%)، أما التخصص العلمي بلغت نسبتهم (39.9%).

5- المؤهل العلمي الأساسي:

جدول (6) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل العلمي الأساسي

النسبة المئوية	العدد	المؤهل العلمي الأساسي
1.4%	13	دبلوم
44.8%	422	بكالوريوس عام
53.7%	506	بكالوريوس تربوية
1%	1	اخرى
100%	942	Total

المصدر: إعداد الباحث من البحث الميداني، 2018م

الجدول رقم (6) يوضح المؤهل العلمي الأساسي لأفراد عينة الدراسة، ووفقاً لذلك بلغت نسبة حملة شهادة البكالوريوس في التربية (53.7%)، البكالوريوس العام (44.8%)، الدبلوم (1.4%)، أخرى (0.1%) فقط. ووفقاً للمؤهل العلمي للعينة يلاحظ الباحث أن نتائج التوزيع التكراري قد أسفرت عن أن أغلبية أفراد العينة و البالغ عددهم (928) من حملة شهادة البكالوريوس التخصص العام و التربية.

6- المؤهل التربوي الإضافي

جدول (7) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل التربوي الإضافي

النسبة المئوية	العدد	المؤهل التربوي الإضافي
62.3%	587	بدون
20.6%	194	دبلومترية
15.8%	149	ماجستيرتربية
1.3%	12	دكتوراهتربية
100%	942	Total

المصدر: إعداد الباحث من البحث الميداني، 2018م

نلاحظ من الجدول رقم (7) الذي يوضح عينة الدراسة وفقاً للمؤهل التربوي الإضافي أن نسبة الذين لا يحملون مؤهل تربوي إضافي (62.3%)، ونسبة حاملي شهادة دبلوم التربية (20.6%)، وماجستير التربية (15.8%)، والدكتوراة في التربية (1.3%)، ويلاحظ الباحث أن نتائج التحليل الإحصائي قد أسفرت عن أن أغلبية أفراد العينة و البالغ عددهم (587) ونسبتهم (62,3%) هم من الأفراد غير الحاصلين على مؤهلات تربوية إضافية تُعينهم على تحمل ضغوط مهنة التدريس، وتزيد من مستوى فعاليتهم الذاتية.

7- التدريب

جدول رقم (8) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير التدريب

النسبة المئوية	العدد	التدريب
20%	188	بدون
17%	160	دورقواحدة
14.4%	136	دورتان
17%	160	ثلاثدورات
31.6%	298	اربعةدوراتأكثر
100%	942	Total

المصدر: إعداد الباحثة من البحث الميداني، 2018م

الجدول رقم (8) يوضح التدريب لأفراد عينة الدراسة، أن العينة وفقاً لذلك نلاحظ أن جميع أفراد العينة من الذين تلقوا دورات تدريبية بلغت نسبة التدريب (80%) نسبة المتدربين أكثر من ثلاث دورات تدريبية (48.6%) أما نسبة الذين لم يحصلوا على دورات تدريبية (20%) فقط.

مبررات اختيار فئة المعلمين والمعلمات:

1. عدم وجود أي دراسة سودانية تناولت موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المعلمين (حسب علم الباحث).
2. وقع اختيار الباحث على المعلمين والمعلمات لأن معظم الدراسات النفسية والتربوية ركزت في تناولها على فئة الطلاب والتلاميذ وأهملت جانب الصحة النفسية للمعلم.

مبررات اختيار ولاية الخرطوم:

غطى البحث ولاية الخرطوم بمحلياتها السبع (الخرطوم، جبل أولياء، بحري، شرق النيل، أم درمان، أمبدة، كرري) ولقد وقع اختيار الباحث على هذه الولاية دون غيرها من ولايات السودان للإعتبارات التالية:

1. تعتبر ولاية الخرطوم من أكبر ولايات السودان من حيث التنوع السكاني والكثافة بسبب الهجرة من ولايات السودان المختلفة إليها لتمرکز الخدمات الضرورية فيها.
2. إن هذه الولاية بما تعيشه من ضغوط مادية ومعنوية في مجالات الحياة المختلفة، وبما تتمتع به من أنماط ثقافية مختلفة يتوقع الباحث أن يعاني معلمها ومعلماتها من مستويات مختلفة من الضغط النفسي.
3. أن عدد المعلمين والمعلمات بالمرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية في ولاية الخرطوم يبلغ عددهم (9679) معلماً ومعلمة منهم (4250) معلماً و (5429) معلمة، يفوق نظرائهم في باقي ولايات السودان .

رابعاً: أدوات البحث

تتمثل أدوات البحثي مقياسي الضغوط النفسية لدى المعلمين، ومقياس الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

أ/ استمارة البيانات الأولية:

فيها معلومات أولية مثل الجنس (ذكر/أنثى)، وسنوات الخبرة التي قضاها المعلم في التدريس، الحالة الاجتماعية، التخصص، المؤهل العلمي الأساسي، المؤهل التربوي الإضافي، الدورات التدريبية).

ب/ مقياس الضغوط النفسية للمعلمين

بعد إطلاع الباحث علي العديد من الدراسات السابقة والمقاييس والأدوات المستخدمة ذات الصلة بموضوع الدراسة تم استخدام مقياس الضغوط النفسية للمعلمين إعداد/ يوسف عبد الفتاح لأنه يناسب خصائص من يطبق عليهم. ويخدم أهداف البحث وتتوفر فيه شروط المقاييس العلمية من حيث الصدق والثبات.

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس يوسف عبد الفتاح محمد (1999)، صنف الإجابات في محاور رئيسية وفقاً لأنواعها ومصادرها إلى ضغوط تتعلق بالتدريس والمواد الدراسية، وضغوط تتعلق بالجوانب المادية والاستمرارية في العمل، وضغوط تتعلق بالعلاقات سواء كانت مع الموجه أم مع الإدارة أم مع الزملاء، وضغوط تتعلق بالبيئة المحيطة بالمدرس، الصورة الأصلية للمقياس تشمل (48) بنداً توزع على أربع أبعاد هي الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط المرتبطة بعملية التدريس، و الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء، ويجيب المفحوص عن كل بند وفقاً لمقياس متدرج مكون من أربع درجات هي موافق بشدة(4)، موافق(3)، غير موافق(2)، غير موافق على الإطلاق(1)، انظر ملحق رقم(1).

الصدق الظاهري :

للتعرف على صدق أداة البحث لقياس ما وضعت لقياسه، فقد عرض الباحث المقياس بصورته الأولية على عدد من المختصين في التربية وعلم النفس وخبراء المناهج واللغة العربية لإعادة فحص عباراته وإبداء الرأي حولها، ومدى وضوح عباراته وسلامتها لغوياً، ومدى ملائمة هذه العبارات مستوى افراد عينة الدراسة، وتغطيته لكل بعد من أبعادها، وقد إلتزم الباحث بتوجيهات المحكمين، انظر ملحق رقم(2).

وقد أوصى المحكمون بالآتي:

1. تعديل خيارات الإجابة إلى مدرج خماسي كالآتي: موافق بشدة، موافق، إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة
2. تنويع وتعديل بعض عبارات المقياس لتصبح إيجابية وسلبية.
3. تقسيم العبارات وفقاً- للمحاور مع الاحتفاظ بالتسلسل. انظر ملحق رقم(3).

الصدق التجريبي :

الاتساق الداخلي:

هو أهم أنواع الصدق وأكثرها شيوعاً، ويسمى أيضاً معامل ارتباط الاختبار بالمقياس، ويتم تقديره بحساب انحدار درجات المقياس على درجات الاختبار. قام الباحث باختبار معامل الصدق التجريبي، وذلك عن طريق استخدام معادلة الارتباط لبيرسون بين بعض فقرات المقياس ذات العلاقة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (9) يوضح الاتساق الداخلي

المحور الرابع الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء		المحور الثالث الضغوط المرتبطة بعملية التدريس		المحور الثاني الضغوط الطلابية		المحور الأول الضغوط الإدارية	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الإرتباط	البند	الارتباط	البند
0.221	37	0.174	25	0.211	13	0.181	1
0.287	38	0.273	26	0.246	14	0.122	2
0.226	39	0.164	27	0.097	15	0.301	3
0.295	40	0.158	28	0.160	16	0.263	4
0.211	41	0.196	29	0.096	17	0.127	5
0.256	42	0.358	30	0.004-	18	0.130	6
0.208	43	0.329	31	0.105	19	0.102	7
0.297	44	0.306	32	0.245	20	0.247	8
0.368	45	0.273	33	0.335	21	0.130	9
0.324	46	0.306	34	0.242	22	0.296	10
0.367	47	0.253	35	0.211	23	0.142	11
0.376	48	0.253	36	0.156	24	0.169	12

يتضح من النتائج السابقة حساب معاملات ارتباط الفقرات لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين ولقد أبرزت نتائج تحليل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام برنامج SPSS وكانت هنالك فقرة سالبة (-0.004) وهي العبارة رقم (18)، كما أنه لا توجد عبارات ضعيفة وقد تم حذف العبارة السالبة المشار إليها حتى لا تؤثر على صدق المقياس. وبذلك يكون عدد فقرات المقياس (47) بدلاً عن (48) فقرة، وقد بلغ معامل الارتباط الكلي (معامل ألفا كرونباخ) لجميع المحاور (0.76) ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباطات جميع الفقرات ذات ارتباط قوي وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05). انظر ملحق رقم (4)

الصدق الذاتي للمقياس:

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وذلك كما يلي: معامل الصدق الذاتي = (معامل ثبات الاختبار)^{1/2}، إذن فالصلة وثيقة بين الصدق الذاتي والثبات، وقد قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبار بطريقتين هما: طريقة التباينوطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما يلي:

(أ) طريقة التباين باستخدام معادلة الفا كرونباخ CronbachAlpha:

يستخدم اختبار ألفا ماكرونباخ لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، وتعتمد معادلة الفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وقد استخدم البرنامج الإحصائي SPSS لحساب معاملات الثبات، أما الصيغة الرياضية لمعادلة الفا كرونباخ للتوضيح:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\text{مجموع تباين الأسئلة} - 1}{\text{مجموع الدرجات الكلية} - \text{ن}}$$

حيث أن ن: عدد أسئلة الاختبار وهي 25 في هذه الدراسة.

(2) طريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تقسيم الاختبار إلى فقراته الفردية والزوجية كما يلي:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

ثم استخدمت درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف الاختبار (ر 1/2)، ويلي ذلك استخدام معادلة سبيرمان براون Spearman Brown لحساب معامل ثبات الاختبار كله وهي:

$$R = \frac{2r_{1/2}}{1 + r_{1/2}}$$

حيث أن: 2: عدد أقسام الاختبار.

ر 1/2: معامل الارتباط بين نصفي الاختبار.

ر 1: معامل ثبات الاختبار كله.

لمعرفة الصدق و الثبات وفقاً لكل محور فبيّنت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة

بالجدول التالي:

جدول (10) الصدق التجريبي لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لكل محور

رقم البعد	بعد الضغوط	عدد البنود	معامل الفاماكرونباخ	الصدق
1	الإدارية	12	0.42	0.64
2	الطلابية	11	0.47	0.69
3	مرتبطة بعملية التدريس	12	0.58	0.76
4	العلاقات مع الزملاء	12	0.62	0.79

عدد عبارات المقياس الكلي (47) الدرجة الدنيا للمقياس (1×47) الدرجة القصوى للمقياس (5×47 = 141)، يرجع انخفاض معامل ثبات المقياس إلى أن حجم وعدد عناصر المحور قليل الأسئة مقارنة بعدد عبارات المقياس، ولتعديل وتصحيح النتائج استخدمت طريقة الاتساق الداخلي وتعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار وكذلك ارتباط كل وحدة أو بند مع الاختبار ككل. بناء على ما تقدم، يمكن تلخيص اختبارات الصدق والثبات التي أجريت على العينة التي تم تطبيق المقياس عليها في الجدول الآتي:

جدول رقم (11) ملخص الاختبارات السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

الاختبار	الدرجة	الدلالة
(أ) الصدق		
(1) صدق المحتوى	اتفاق 80% من المحكمين	عالي
(2) الصدق الذاتي بطريقة التجزئة النصفية	0.82	عالي
(3) الصدق الذاتي بطريقة الفا كرونباخ	0.91	
(ب) الثبات		
(2) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	0.68	عالي
(3) معامل الفا كرونباخ	0.83	عالي

يتضح من الجدول رقم (11) أن هناك ارتباطاً إيجابياً قوياً بلغت قيمته (0.83) بين الأبعاد والمقياس ككل، أما قيمة الصدق التي تساوي الجزر التربيعي للثبات تساوي (0.91) مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لأجله.

ثانياً/ مقياس الفاعلية الذاتية:

بعد إطلاع الباحث علي العديد من الدراسات السابقة والمقاييس والأدوات المستخدمة ذات الصلة بموضوع الدراسة استخدم مقياس فاعلية الذات للمعلمين تشانن – موران وولفولك (- Tschanen Moran)، كمحك لقياس فاعلية الذات لدي المعلمين.

وصف المقياس:

يتكون مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين في صورته الأولية من (24) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: فعالية المعلم في مشاركة الطلبة في العملية التعليمية وتقيسها ثمان فقرات بالأرقام (22، 14، 12، 9، 6، 4، 2، 1) ، وفعالية المعلم في استخدام استراتيجيات التعليم وتقيسها ثمان فقرات بالأرقام (24، 23، 20، 18، 17، 11، 10، 7)، وفعالية المعلم في الإدارة الصعبة وتقيسها ثمان فقرات هي (21، 19، 16، 15، 13، 8، 5، 3) كما اشتمل على مجموعة من الأسئلة الديموغرافية المتعلقة بخصائص المشاركين فيه. ويبين المعلم المستجيب على مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين في كل فقرة من فقرات المقياس درجة ممارسته لما ورد على سلم مكون من خمس درجات وهي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) والتي تأخذ الدرجات التالية (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي . الدرجات الكبيرة تشير إلى ارتفاع الفاعلية . أنظر ملحق رقم (5).

الصدق الظاهري:

للتعرف على صدق الأداة فقد عرض الباحث الاستبانة بصورتها الأولية والمكونة من (24) فقرة على عدد من المختصين في التربية وعلم النفس وخبراء المناهج واللغة العربية لإعادة فحص عباراتها وإبداء الرأي حولها، ومدى صلاحيتها ووضوح عباراتها وسلامتها لغوياً، ومدى ملائمة هذه العبارات لمستوى أفراد عينة الدراسة وتغطيتها لكل بعد من أبعادها، وقد إنترم الباحث بملاحظاتهم.

وقد أوصى المحكمون بالآتي:

1. تعديل خيارات الاستجابة لتكون على النحو التالي (موافق بشدة، موافق، إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة).
2. حذف العبارات المشابهة.
3. تعديل صياغة بعض العبارات تصبح سالبة.

4. تقسيم المقياس إلى محاور.

5. إضافة بعض العبارات.

وبعد الإضافة يكون مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين عدد فقراته (39) فقرة. انظر ملحق رقم(6).

الاتساق الداخلي:

الجدول التالي يوضح نتائج الاتساق الداخلي:

جدول رقم(12) الاتساق الداخلي

المحور الثالث الفاعلية في مشاركة الطلبة في العملية التعليمية التعليمية		المحور الثاني الفاعلية في استخدام استراتيجيات التعليم		المحور الأول الفاعلية في الإدارة الصفية	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
0.012-	27	0.036	14	0.302	1
0.139	28	0.051	15	0.343	2
0.419	29	0.305	16	0.338	3
0.223	30	0.376	17	0.242	4
0.398	31	0.090	18	0.171	5
0.298	32	0.381	19	0.271	6
0.367	33	0.078	20	0.260	7
0.439	34	0.362	21	0.126	8
0.415	35	0.313	22	0.315	9
0.226	36	0.464	23	0.326	10
0.420	37	0.399	24	0.347	11
0.428	38	0.334	25	0.481	12
0.287	39	0.360	26	0.345	13

ينتضح من النتائج السابقة حساب معاملات ارتباط الفقرات لمقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين و لقد أبرزت نتائج تحليل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام برنامج SPSS وكانت هنالك فقرة سالبة (-0.012) وهي العبارة رقم (27) ، كما أنه توجد عبارات ضعيفة تتمثل في العبارة رقم (14) وقد بلغ (0.036) وقد تم حذف العبارات الضعيفة والسالبة المشار إليها حتى لا تؤثر على صدق المقياس. وبذلك يكون عدد فقرات المقياس (37) بدلاً عن (39) فقرة. وقد بلغ معامل الارتباط الكلي (معامل ألفا ماكرونباخ) لجميع المحاور (0.80) و يلاحظ من الجدول

السابق أن معاملات ارتباطات جميع الفقرات ذات إرتباط قوي وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، انظر ملحق رقم(7).

معاملات الثبات للمقياس:

لمعرفة الصدق و الثبات وفقاً لكل محور فبيّنت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول (13) الصدق التجريبي لمقياس فاعلية الذات وفقاً لكل محور

رقم البعد	أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل الفاماكرونباخ	الصدق
1	إدارة العمل	12-1	0.65	0.80
2	استراتيجيات التعليم	24-13	0.56	0.75
3	مشاركة الطلبة	36-25	0.82	0.91

عدد عبارات المقياس الكلي (37) وبعد حذف عبارتين وفقاً لنتائج الفاكرونباخ الدرجة الدنيا للمقياس (1×34) الدرجة القصوى للمقياس (5×34=170)، ولتعديل و تصحيح النتائج استخدمت طريقة الاتساق الداخلي وتعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار وكذلك ارتباط كل وحدة أو بند مع الاختبار ككلومن أهم المعادلات لقياس الاتساق الداخلي بين وحدات الاختبار معامل الفاماكرونباخ. بناء على ما تقدم، يمكن تلخيص اختبارات الصدق والثبات التي أجريت على العينة التيمت تطبيق المقياس عليها في الجدول الآتي:

جدول (14) ملخص الصدق والثبات على مقياس فاعلية الذات

الاختبار	الدرجة	الدلالة
(أ) الصدق		
(1) صدق المحتوى	اتفاق 80% من المحكمين	عالي
(2) الصدق الذاتي بطريقة التجزئة النصفية	0.85	عالي
(3) الصدق الذاتي بطريقة الفا كرونباخ	0.91	
(ب) الثبات		
(2) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	0.73	عالي
(3) معامل الفا كرونباخ	0.84	عالي

يتضح من الجدول رقم (14) أن هناك ارتباطاً إيجابياً قوياً بلغت قيمته (0.84) بين الأبعاد والمقياس ككل، أما قيمة الصدق التي تساوي الجذر التربيعي للثبات تساوي (0.91) مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لأجله.

طريقة الإجابة على المقياس:

انطلاقاً من نتائج المئينات للتمييز بين الفئات ودرجات المقياس القصوى والدنيا تم تحديد مستويات المقياس في 5 مستويات وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي كالتالي:

طريقة احتساب الوسط الحسابي لمقياس ليكرت والتعليق عليه

أي وسط حسابي من (1-1.8) يعني عدم الموافقة الشديدة من قبل أفراد الدراسة .
أكبر من (1.8-2.6) يعني عدم موافقة أفراد الدراسة .
وأكبر من (2.6-3.4) يعني عدم تأكد أفراد الدراسة .
وأكبر من (3.4-4.2) يعني موافقة أفراد الدراسة .
وأكبر من (4.2-5) يعني الموافقة الشديدة من قبل أفراد الدراسة .

الصدق والثبات:

كلما كان معامل ثبات كل عبارة يفوق معامل الفاكرونباخ فإن هذا الأخير يكون ضعيفاً ويدل على عدم ثبات العبارة وبالتالي تنقص قوة ثبات المقياس ككل أو البعد، ومنه يتم حذف العبارة التي هي أعلى من معامل الفاكرونباخ، والنتيجة هي ارتفاع معامل الفاكرونباخ للبعد أو للمقياس ككل.

تم حساب معامل ثبات البنود أي مدى ارتباط كل بند بالبعد ثم حساب معامل ثبات البعد ثم معامل المقياس كله، وذلك انطلاقاً من الدرجات المتحصل عليها من إجابات أفراد العينة على سلم من خمس تقديرات (موافق بشدة / موافق / إلى حد ما / غير موافق / غير موافق بشدة)، وتصحيح ذلك على شكل (1,2,3,4,5)، فالدرجة (240) هي الدرجة القصوى في المقياس ككل والدرجة (48) تشير إلى الدرجة الدنيا في المقياس ككل.

التطبيق الميداني:

بعد التأكد من صدق وثبات الاستبانة وصلاحياتها لقياس ما وضعت لقياسه وتعديلها وإخراجها في صورتها النهائية ، قام الباحث بالإجراءات التالية:
إعداد الأداة بصورتها النهائية.

حصل الباحث على خطاب موجه من كلية الدراسات العليا بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لتسهيل مهمة الباحث، انظر ملحق رقم (8).
بعد ذلك خاطب الباحث وزارة التربية والتعليم ولاية الخرطوم ، إدارة المرحلة الثانوية لتسهيل مهمة الباحث في توزيع الاستبيانات على المعلمين والمعلمات بالمحليات السبع انظر ملحق رقم (9).
بعد حصول الباحث على التسهيلات والموافقة من إدارات التعليم بالمحليات السبع، قام بإجراء دراسة استطلاعية قوامها (45) معلماً ومعلمة للتأكد من صدق وثبات الاستبانة.
بعد إجراء الصدق والثبات قام الباحث بتوزيع الاستبانة على عينة الدراسة والتي بلغ حجمها (942) منهم (440) معلماً و (502) معلمة.

خامساً: الأساليب الإحصائية

إستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية (spss) لإستخراج كل من:

معامل الفاكرونباخ

معامل الارتباط لبيرسون

معادلة سبيرمان براون

الوسط الحسابي

اختبارات (ت) لعينتين مستقلتين

اختبار (ت) لعينة مجتمع واحد

اختبار تجانس التباين (انوفا).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها بعد تحليل البيانات التي تم جمعها عن طريق أداة جمع البيانات والمقاييس المستخدمة لهذا الغرض مع كل فرض من فروض البحث واختيار الأسلوب الإحصائي الذي يناسبه ثم عرض قراءة نتائج هذه الفروض وتفسيرها والتعليق عليها والإستدلال بنتائج الدراسات السابقة المشابهة التي تنطبق عليها مع نتائج الفروض في الإطار النظري، وأوجه الاختلاف، وختمه برأي الباحث.

الفرض الأول: تتسم كل منالضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بالارتفاع

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الأول بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول رقم (15) يوضح اختبار (ت) لمعرفة مستوى كل منالضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية

الاستنتاج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	حجم العينة	المتغير
الفرق دال إحصائياً	0.000	941	56.563	0.3	3.6	3	942	الضغوط النفسية
الفرق دال إحصائياً	0.000	941	59.216	0.33	3.6	3		فاعلية الذات

يتضح من الجدول أنه يتم اختبار فرضية السمة العامة لظاهرة الضغوط النفسية، وقد أظهرت نتيجة هذه الفرضية وجود ضغوط نفسية وفقاً لنتائج اختبار (ت) حيث بلغت قيمة الاختبار (56.563) التي لها درجة حرية (941) وان قيمة $p\text{-value} = 0.000$ ، فإننا بالتالي نقبل الفرض البديل الذي ينص على (السمة العامة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية تتسم بالارتفاع).

أما من جانب الفاعلية الذاتية وفحص دلالة الفروق بين المتوسطين (النظري و المتوسط الحسابي) لمعرفة (السمة العامة لفاعلية الذات). قد وجد الباحث من خلال نتائج الاختبار أن هنالك فرقاً جوهرياً في المتوسطات. كما نلاحظ من الجدول السابق أن العدد الكلي لأفراد عينة الدراسة (942) فرداً بلغ المتوسط الحسابي للإجابات في العينة (3.6) بينما بلغت قيمة المتوسط النظري (2) وانحراف معياري (0.33)، كما تم قياس متوسط الفرق بين المتغيرين والذي بلغ في (0.6) والذي يعني أن متوسط (السمة العامة) كان في المتوسط أعلى من المستوى المتوسط للباحث (3) وبالنظر إلى القيمة (ت) المحسوبة $t\text{-test} = (59.216)$ ، ودرجات الحرية $df = 941$ ، وقيمة $Sig = 0.000$ ، وبما أن قيمة Sig أقل من قيمة $\alpha = 0.05$. مما سبق نستنتج أن السمة العامة لفاعلية الذات تتميز بالارتفاع. نستنتج من النتائج في الجدول السابق أن فرض الدراسة الذي ينص على (تتسم فاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بالارتفاع) قد تحقق.

المناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (15) أن الفرضية جاءت على حسب ما توقع الباحث . حيث كانت النتيجة . الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تتسم بالارتفاع.

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (أحمد، 2000م) ودراسة (عساف، عساف، 2007م) ودراسة (مصطفى، 2015م)، ودراسة (محمد، 1999م) ودراسة (آسيا، 2011) ودراسة (مليكة، 2011) ودراسة (قريطع، 2017) والتي اشارت جميعها إلى أن المعلمين والمعلمات يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة. ويرى الباحث أن هناك الكثير من العوامل تتضافر وتسبب لهم هذه الضغوط النفسية. تؤكد هذه النتيجة ما ذكره (فؤاد صبيبة وآخرون، 2014) و (ابراهيم، 2009) إن العاملين في مهنة التعليم من أكثر الأفراد عرضة للضغوط النفسية ، وذلك بسبب كثرة الضغوط التي يتعرضون لها للقيام بما هو متوقع منهم كمعلمين ناجحين في مهنتهم وتعاملهم المتواصل مع العديد من الأطراف (الإدارة، الزملاء، الطلاب وأولياء الأمور)، وعدم التقدير الاجتماعي لمهنة التدريس، وتبؤ المدرسين مكانة إجتماعية متدنية، وضعف الرواتب والمكافآت المالية، وعدم وجود قوانين ولوائح تحمي حقوق المعلم، بينما تكفل اللوائح الحماية الكاملة للطلاب، والصراع الذي ينشأ بين المعلمين، بالإضافة إلى تدني مستوى التحصيل لدى الطلاب وسلوكيات

الشغب، والالتزام بتوجيهات الإدارة التعليمية وتكملة المقرر الدراسي، عموماً يرى الباحث أن المعلم يعمل تحت ظروف قاهرة وبالتالي الوقوع تحت الضغط النفسي.

واختلفت مع دراسة (علي، 2011) ودراسة (أبومصطفى، والاشقر، 2011) فضلاً من أنه في بعض المجتمعات ينظر إلى مهنة التعليم رغم أهميتها بأنها مهنة ليست رفيعة المستوى.

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (15) أن الفرضية جاءت على حسب توقع الباحث، حيث كانت النتيجة تتسم فاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم بالارتفاع: وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (الخليلة، 2011م) ودراسة (حجازي، 2013م) ودراسة (تشانن موران وولفوك، Tshannen moran & woolfolk، 2002م) ودراسة (عيد، 2016م) والتي أشارت جميعها الي أن المعلمين لديهم مستوى عالياً من فاعلية الذات.

يفسر الباحث إرتفاع مستوى فاعلية الذات لدى المعلمين والمعلمات بالمرحلة الثانوية في ضوء المتغيرات الشخصية لديهم والتي ساعدتهم على اكتساب الثقة بالنفس، كما يمكن أن يعز ذلك إلى الخبرات البديلة، والتي يتعلم منها المعلمون من خلال ملاحظة سلوك النماذج الإجتماعية للأفراد، والتي تساعد على إنجاز المهمات، فالخبرات الشخصية التي اكتسبها المعلمون من خلال ممارستهم التدريس المصغر ومن خلال ملاحظة إنجازات زملائهم كنوع من الخبرات البديلة زادت من فعاليتهم الذاتية، كما قد يعزى الباحث المستوى المرتفع من فاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية إلى ما تلقاه هؤلاء المعلمون من إشراف دائم ومتواصل عبر الموجهين والمشرفين وعبر التدريب وورشات العمل والدورات.

يشير (بيم.ب، 2010) الى أنه عندما تكون الكفاءة الذاتية عالية المستوى فإن المرء يكتسب الثقة في قدرته على أداء السلوكيات التي تنتج السيطرة على ظروف من الظروف الصعبة، ويمكن اعتبار الكفاءة الذاتية في هذه الحالة شكلاً مجدداً من أشكال الثقة، وعلى الرغم من أنه ما من شخص يمتلك الثقة التامة بشأن أي شيء يفعله، إلا أنه في قدرة كل شخص أن ينمي إيمانه بالقدرات الضرورية لأداء بعض السلوكيات المحددة، والتي يؤدي كل منها إلى نتيجة في سياق بعينه (بيم. ب، 532، 2010).

يفسر الباحث ذلك أيضاً بأن طلاب المرحلة الثانوية يمتازون بكثير من التقلبات، الفيسيولوجية والسيكولوجية المرافقة لعملية النمو والتطور لديهم والتي تفرض على المعلمين مواجهة الكثير من التحديات المرتبطة بمرحلة المراهقة، وهذا بدوره يحتاج إلى مستوى عال من فاعلية الذات لدى المعلمين.

الفرض الثاني: توجد علاقة إرتباطية طردية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الثاني بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول(16) إختبار بيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية فاعلية الذات

فاعلية الذات			المتغيرات
النتيجة	الدلالة	الارتباطية	
توجد دلالة إحصائية	0.000	0.552	الضغوط النفسية

يلاحظ من الجدول (16) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية و فاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية حيث بلغت (0.552) وهو يعتبر ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية، ومما يشير إلى أن هنالك علاقة بين المتغيرين وهي علاقة متوسطة الارتباط. مما سبق يتبين ان الفرض قد تحقق.

المناقشة:

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (20) أن هذا الفرض قد جاء حسب ما توقع الباحث حيث كانت النتيجة، وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى العينة.

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة (حجازي،2003)، التي أشارت إلى وجود علاقة متوسطة بين فاعلية الذات للمعلمين ومقدرتهم على تكييف استراتيجيات التعليم الممارسة ومعطيات البيئة

الصعبة ودراسة (بلاكبورنوروينسون، 2008م) التي اكدت وجود ارتباط بين فاعلية الذات الكلية للمعلمين وارتفاع الشعور بالرضا الوظيفي لديهم.

يرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية إذ أن تعرض المعلم في المدرسة للضغط النفسي بدرجاته المختلفة يزيد من دافعيته للإنجاز. والمعلم إذا واجه تحدياً مادياً أو معنوياً أو مهنيًا فهو لا يدع هذا النمو يؤثر على مهمته بل العكس يجعله أكثر قوة، وربما هذه الضغوط التي تعرض لها المعلم تساعده في فهم شخصيته وحل مشكلاته.

يؤكد ذلك ما ذكر الإطار النظري أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال إدراكه المعرفي لقدراته الشخصية وخبراته المتعددة سواء المباشرة وغير المباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدره الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الافعال والوسائل التكيفية التي يقوم بهاء والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (أبوهاشم، 2005:7).

وأن الأفراد الذين لديهم إحساس بإنخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديداً شخصياً لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد، ويستسلمون سريعاً عند مواجهة المصاعب، وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحد يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه كما أنهم يرفعون ويعززون من جهودهم في مواجهة المصاعب بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعاً من آثار الفشل (حجازي، 2013).

وعليه يرى الباحث أن هناك تأثير متبادل بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات يكون علاقة طردية بينهما فكلما زاد مستوى الضغوط النفسية كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى عينة الدراسة. كذلك إن المعلم قادر على القيام بعملية الضبط الذاتي فيما يتعلق بالفصل بين ما يمكن أن يؤثر عليه من ضغط نفسي وعمله أو على أي فاعلية أخرى وهو الذي يستطيع عزل المؤثرات البيئية الخارجية عن أدائه المهني.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الثالث بدت النتائج علي النحوالذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول (17) يوضح اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية

وفاعلية الذات التي تعزى لمتغير النوع

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الضغوط النفسية	ذكور	440	3.557	0.31	0.001	940	0.924	لا توجد فروق دالة إحصائياً
	إناث	502	3.559	0.29				
فاعلية الذات	ذكور	440	3.660	0.34	.033020	940	0.129	لا توجد فروق دالة إحصائياً
	إناث	502	3.627	0.32				

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي لإجابات الذكور (3.557) وانحراف معياري(0.31)

بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.559) بإنحراف معياري(0.29) بفارق

المتوسطين(0.002). يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت

(2.528)، عند درجة حرية (940) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) (0.924) كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير النوع. نستنتج مما سبق

أنه ليس للنوع تأثير على إجابات أفراد العينة حول اختبار الضغوط النفسية. أي أن فرض الباحث

الذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة

الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع) لم يتحقق.

إذن ارتفاع السمة العامة للضغوط النفسية لدى أفراد العينة عامة لا ترجع لأحد الجنسين حيث

يتفق كل أفراد العينة بغض النظر عن النوع في أن هناك مستوى عالٍ من الضغوط النفسية.

أما من جانب فاعلية الذات: من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات الذكور (3.660) وانحراف معياري (0.34) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.627) وانحراف معياري (0.32) بفارق في المتوسطين (0.033).

يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (0.672)، عند درجة حرية (940) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) (0.129) كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير النوع. نستنتج مما سبق أنه ليس للنوع تأثير على إجابات أفراد العينة حول اختبار فاعلية الذات أي أن فرض الباحث الذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيفاعلية الذات لدى معلم المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع) لم يتحقق.

إذن ارتفاع السمة العامة لفاعلية الذات لدى أفراد العينة يعتبر عالياً وفقاً لنتائج الاختبار و لا ترتبط فاعلية الذات بنوع الفرد أي لا تختلف ما بين الإناث والذكور وفقاً لنتائج الاختبار لعينة الدراسة.

المناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (فؤاد ابو صبيرة وآخرون، 2014) ودراسة (مصطفى، 2015) حيث أشارت تلك الدراسات جميعها إلى أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (متولي، 2002م) ودراسة (عساف، وعساف، 2007م) التي أشارت جميعها إلى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين حيث ذكرت تلك الدراسات أن الإناث يعانون أكثر من الذكور، كذلك أشارت دراسة (محمد، 1999) أن الملمات أكثر معاناة في جانب الضغوط الإدارية والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء.

يعزو الباحث عدم وجود فروق معنوية في درجة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع إلى أن كل المعلمون يعانون الضغوط نفسها مثل سلوك الطلاب، العلاقة مع الزملاء، التعليمات الواردة للإدارة التعليمية، الأعباء التدريسية، البيئة المدرسية، استراتيجيات التقييم، التعامل مع أولياء الأمور، و المسؤوليات الملقاة على عاتقهم، فالأمور التي من الممكن أن تسبب الضغط للمعلمين

في المدرسة هي نفسها يمكن أن تسبب الضغط للمعلمات، وبناء علي هذا لا يمكن اعتبار متغير النوع مؤثر في اختلاف استجابة المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (21) أن نتيجة الفرض جاءت خلاف ما توقع الباحث حيث كانت النتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة لمتغير النوع إذ أن ارتفاع السمة العامة لفاعلية الذات لدى أفراد العينة يعتبر سمة عالية وفقاً لنتائج الاختبار ولا ترتبط الفاعلية الذاتية بنوع الفرد أي لا تختلف ما بين الذكور والإناث ولا ترتبط الفاعلية الذاتية بنوع الفرد أي لا تختلف ما بين الذكور والإناث وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (بولتون، 2003، Boulton) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير النوع (ذكر، انثى). واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (عيد، 2016) ودراسة (جاكسون، 2005) ودراسة (نشيونغ، 2008) ودراسة (بلاكبورن، وريسنون، 2008م) ، والتي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع .

ويعزو الباحث عدم وجود فروق معنوية في فاعلية الذات بين المعلمين والمعلمات إلى ذوبان وتلاشي القيم التي التي كانت تفرق بين الذكور والإناث والنظرة الحديثة، لتفعيل دور المرأة في المجتمع. ودخولها كافة المجالات التي كانت بعيدة عنها من قبل، خاصة في مجال التدريس إذ يمثل العنصر النسائي الأغلبية، وعلى المستوى العام يوجد الآن المستشار والصحفية والوزيرة والقاضية وعضو البرلمان كل هذا أدى إلى إذابة الفروق في فاعلية الذات.

الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير التخصص العلمي. بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث الرابع بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول (18) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى العينة

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الضغوط النفسية	ادبي	440	3.568	0.301	0.020	0.206	940	0.02	توجد فروق دالة إحصائياً
	علمي	502	3.542	0.304					
فاعلية الذات	ادبي	566	3.669	0.34	.033020	3.058	940	0.002	توجد فروق دالة إحصائياً
	علمي	376	3.602	0.32					

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات الذكور (3.568) وانحراف معياري (0.301) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.542) بإنحراف معياري (0.304) بفارق في المتوسطين (0.020).

ينضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (0.206)، عند درجة حرية (940) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) (0.02) كانت أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص. (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير المسار العلمي) قد تحقق.

إذن ارتفاع السمة العامة للضغوط النفسية لدى أفراد العينة يعتبر سمة عالية وفقاً لنتائج الاختبار وترتبط بالضغوط النفسية بالمسار العلمي للفرد إذ أن معلمي المستوى العلمي أكثر ضغطاً.

أما من جانب فاعلية الذات من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات الذكور (3.669) وانحراف معياري (0.34) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.602) بانحراف معياري (0.32) بفارق في المتوسطين (0.06747)، يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (3.058)، عند درجة حرية (940) وعند مستوى معنوية (0.05). أن القيمة الاحتمالية (Sig.) (0.002) كانت أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير النوع. أي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى معلم المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم تعزى لمتغير المسار العلمي). إذن ارتفاع السمة العامة لفاعلية الذات لدى أفراد العينة يعتبر عالياً وفقاً لنتائج الاختبار وأن للتخصص العلمي أثر على فاعلية الذات، كما أن هذا الفرق يعزى لذوي التخصص العلمي.

المناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (22) أن هذا الفرض قد جاء حسب توقع الباحث فقد كانت النتيجة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العينة تعزى لمتغير التخصص لصالح ذوي التخصص العلمي، أي أن المعلمين ذوي التخصص العلمي أكثر إحساساً بالضغوط النفسية من المعلمين ذوي التخصص الأدبي. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (احمد، 2009) ودراسة (عوض، 2011) التي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير تخصص المعلم أي المادة التي يقوم بتدريسها.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء اختلاف محتوى المواد الدراسية التي يقوم المعلمون بتدريسها للطلاب حيث نجد معلمي العلوم وهي مواد تعتمد في تدريسها على المعادلات والنسب والأوزان والأرقام هذا يحتاج إلى تركيز عالي من جانب المعلم يستهلك جزءاً من طاقته الذهنية وأحياناً يحتاج تدريس هذه المواد إلى معامل ونشاط زائد من قبل المعلم ربما كل هذه الأشياء تؤدي إلى إحساس معلمي العلوم بالضغوط أكثر من معلمي المواد الاجتماعية الذين يعتمدون في تدريسهم على الشرح والتلقين ولا يحتاجون إلى معامل وتجارب.

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول السابق أن هذا الفرض ، قد تحقق وكانت النتيجة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى العينة لصالح التخصص العلمي، أن المعلمين ذوي التخصص العلمي أكثر فاعلية من المعلمين ذوي التخصص الأدبي.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (عيد،2016) والتي اشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير تخصص المعلم. ويمكن ارجاع وجود فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير تخصص المعلمين (ادبي/ علمي) إلى اختلاف محتوى المواد الدراسية التي يقومون بتدريسها للطلاب، حيث نجد (الكيمياء والفيزياء والهندسة والحاسوب) هذه دراسات علمية تعتمد على المعادلات والمقاييس والأوزان والأرقام. ولا تقبل الزيادة والنقصان وإن ارتقائها يحتاج إلى تدريب وعمل ونشاط ربما هذه الأمور تجعل المعلمين ذوي المسار العلمي أكثر فاعلية ويؤكد ذلك ما جاء في الإطار النظري إن فاعلية الذات التدريسية ترتبط بشكل مباشر بالعمل مدة أكبر مع الطلبة واشتراكهم في العملية التعليمية وتنفيذ بعض الأنشطة التعليمية، هذا ربما يجعل معلمي التخصص العلمي أكثر فاعلية من معلمي المسار الإدي الذين يقومون بتدريس العلوم الاجتماعية مثل (العلوم الدينية، التاريخ، الجغرافيا) و هي مواد نظرية ويعتمد تدريسها على الشرح والسرد ولا تحتاج تجارب ومعامل، ربما هذا ما جعل معلمي المسار الأدبي أقل فاعلية، بالإضافة إلى ذلك تأثير وسائل الإعلام ونظرة المجتمع التي تعطي مكانة وقيمة أكبر للتخصص العلمي لأنه يؤهل إلى دخول كليات الطب والهندسة وتقلل من شأن التخصص الأدبي، وكذلك دراسة المواد العلمية يزيد من القدرة على التفكير العلمي السليم وتحسن من تفكيره وعملية التنظيم.

الفرض الخامس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث الخامس بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول رقم(19) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات التي تعزى لمتغير سنوات الخبرة

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات
الفرق غير دال إحصائية	0.562	0.577	.053	2	.106	بين المجموعات	الضغوط النفسية
			.092	939	86.141	داخل المجموعات	
				941	86.247	المجموع	
الفرق غير دال إحصائية	0.461	0.774	.086	2	.172	بين المجموعات	فاعلية الذات
			.111	939	104.223	داخل المجموعات	
				941	104.395	المجموع	

يلاحظ من الجدول رقم(23) أن قيمة (ف) بلغت (0.577) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.562) وهي قيمة أعلى من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً. فإننا بالتالي نلاحظ عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. أما من جانب فاعلية الذات فإن قيمة (ف) بلغت (0.774) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.461) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً. فإننا بالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات ترجع لمتغير سنوات الخبرة.

المناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (23) أن هذا الفرض لم يتحقق وكانت النتيجة . عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العينة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عوض، 2011م) ودراسة (آسيا، 2011) ودراسة (أبوصبيرة، فؤاد وآخرون، 2014) والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (قريبطع، 2007) ودراسة (مليكة، 2011م) ودراسة (أبومصطفى، والاشقر، 2011) ودراسة (علي، 2011) والتي أشارت جميعها إلى أن المعلمين الأكثر خبرة هم الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن بعض مديري المدارس يكلفون المعلمين ذوي الخدمة الأقل بأعمال مدرسية إضافية مثل الأنشطة اللاصفية، تغطية بعض الحصص الشاغرة وهذه تسهم في اجهادهم إضافة إلى ذلك قلة رواتبهم كل هذا ربما يزيد من الضوط النفسية لديهم، إضافة إلى ذلك نجد اهتمام مديري المدارس بهذه الفئة من المعلمين والمعلمات وتوجيههم، وذلك لصغر سنهم وقلة خبرتهم التدريسية حيث أنهم حديثوا التخرج، وهذا الاهتمام قد يشكل لهم ضغوطاً.

في حين أن مديري المدارس لا يكلفون المعلمين والمعلمات من ذوي الخدمة الطويلة بأعمال مدرسية وذلك نتيجة اللامبالاة لديهم، وعدم التزامهم بالقوانين التعليمية لأنهم يجدون أنفسهم أسمى من القيام بأعمال كتابية أو ورقية، وهذا نتيجة شعورهم بعدم الرضا عن عملهم لأنهم يشعرون بأنهم يأخذون أقل بكثير مما يستحقون وأن نظرائهم في المؤسسات الأخرى أحسن منهم من الناحية المادية والاجتماعية وبالتالي نجد الضغوط النفسية لدى المعلمين لا تعزى لمتغير سنوات الخبرة فكل المعلمين ذوي الخبرة الطويلة والقصيرة يعانون من ضغوط بغض النظر عن سنوات خبرتهم.

بالإضافة إلى أن المعلمين الأقل خبرة يكونون عرضة لضغوط المنافسة مع زملائهم حيث يتطلب الأمر منهم إثبات وجودهم، وضغوط التحضير المستمر لدروسهم، هذا بالإضافة إلى ضغوط التعامل مع الإدارة لمدرسية التي تراقب أدائهم عن كثب، والإشراف التربوي الذي يتابعهم بشكل حازم، والطلبة الذين يحاولون إثارة المتاعب، ويضاف إلى هذا كله أن المعلمين ذوي الخبرة الأقصر امامهم الكثير من المطالب كالزواج والحصول على السكن المناسب وما يرافق ذلك من تكاليف باهظة تجعلهم في مواجهة المزيد من الضغوط النفسية.

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (23) أن هذا الفرض لم يتحقق فقد كانت النتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الصالحي، 2013م) ودراسة (تشانن - موران وولفولك، 2002) ودراسة (بولتون، 2003م) ودراسة (نشيونغ، 2008) ودراسة (بلاكورن وروينسون، 2008م). حيث أشارت تلك الدراسات جميعها إلى أن المعلمين ذوي الخبرة التدريسية العالية يتمتعون بفاعلية ذات أعلى مقارنة بالمعلمين من ذوي الخبرة التدريسية المتدنية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (بولتون، 2003) ودراسة (نافز أحمد، 2016م) والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق في مستوى فاعلية الذات تبعاً لمتغير الخبرة التدريسية المتدنية.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن فاعلية الذات لدى معلم الثانوي لم تتغير بزيادة عدد سنوات الخبرة، وهذا يعني أن فاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية لا تختلف من معلم لآخر أي أن المعلمين القدامى و الجدد يتساوون في فاعليتهم الذاتية.

هذه النتيجة تختلف عن المنطق، لأنه كلما زاد المرء خبرة زاد إتقانه للمهارة التدريسية، ويرجع الباحث ذلك الأمر إلى عدم تطوير مهارات المعلمين جميعاً وعدم إطلاعهم على أي جديد، حيث تساوت المفاهيم وإتحدت القيم وغلب الروتين على أداء المعلمين ولا يوجد تطوير مبني على استحداث، ولا يوجد تقييم ذاتي لدى المعلمين ولا يوجد نقد بناء، وليس هناك تبادل خبرات أو زيارات ميدانية من قبل الموجهين والمشرفين.

الفرض السادس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات تعزى لمتغير المؤهل الأساسي.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث السادس بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:.

جدول رقم (20) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات التي تعزى لمتغير المؤهل الأساسي

ANOVA						
القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.995	.025	0.002	3	0.007	بين المجموعات	
		0.092	938	86.240	داخل المجموعات	
			941	86.247	المجموع	
0.945	0.125	0.014	3	0.042	بين المجموعات	
		0.111	938	104.354	داخل المجموعات	
			941	104.395	المجموع	

يلاحظ من الجدول رقم(24) أن قيمة (ف) بلغت (0.025) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.995) وهي قيمة أعلى من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، هذا من جانب الضغوط النفسية لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية، فإننا بالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل الأساسي.

أما من جانب فاعلية الذات فإن قيمة (ف) بلغت (0.125) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.945) وهي قيمة أعلى من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وبالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير المؤهل الأساسي.

المناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (24) أن هذا الفرض لم يتحقق وكانت النتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العينة تعزى لمتغير إلى المؤهل الأساسي.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (مصطفى، 2015م) ودراسة (علي، 2011م) ودراسة (أبومصطفى، والاشقر 2011م)، والتي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل الأساس.

يرى الباحث أنه من الطبيعي أن يكون المعلمين والمعلمات الحاصلين على درجة الدبلوم يعانون من ضغوط نفسية أكثر من الحاصلين على البكالوريوس، وذلك لإحساسهم الدائم بالنقص الأكاديمي وبعدم تقدير الآخرين لهم، إضافة إلى تدني راتبهم، وعدم امكانية ترقيةهم الا بعد فترة طويلة أو بعد حصولهم على درجة البكالوريوس.

لكن بالنظر إلى أفراد عينة الدراسة الحالية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي الأساسي نجد أن نسبة حملة بكالوريوس التربية بلغت (57.7%) ونسبة حملة البكالوريوس العام بلغت (44.8%)، الدبلوم (1.4%) ، اخرى (1%).

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول السابق أن نتيجة هذا الفرض قد جاء جاءت خلاف توقع الباحث حيث كانت النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى عينة الدراسة وفقاً للمؤهل الأساسي للمعلم (دبلوم، بكالوريوس تربية، بكالوريوس عام) ولم يجد الباحث دراسة سابقة تناولت هذا الفر أو بينت هذا الفرق في برنامج بكالوريوس التربية حيث من المتوقع أن تظهر الفروق في مستوى فاعلية الذات لصالح المعلمين الحاصلين على بكالوريوس التربية ولكن حدث العكس أن تساوت مخرجات التعليم في تخصص التربية مع مخرجات التعليم في تخصصات أخرى.

يمكن أن يفسر الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير المؤهل الأساسي إلى الإجراءات التي تتخذها الإدارة التعليمية عند تعيين المعلمين من حيث اختيار المعلم الأفضل من بين المتقدمين ومن ثم الحاق جميع

المعلمين غير الحاصلين على مؤهل تربوي في دورات تدريبية من أجل تأهيلهم وتدريبهم على جميع المهارات والكفايات ذات العلاقة بعمل المعلم، وكذلك الزيارات التوجيهية التي تتم من قبل المشرفين والخبراء.

الفرض السابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات تعزى لمتغير المؤهل التربوي الإضافي.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث السابع بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول رقم(21) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات التي تعزى لمتغير المؤهل التربوي الإضافي

ANOVA						
القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.000	890.71	0.076	3	.007	بين المجموعات	الضغوط النفسية
		0.092	938	86.240	داخل المجموعات	
			941	86.247	المجموع	
0.000	870.37	0.148	3	.042	بين المجموعات	فاعلية الذات
		0.111	938	104.35	داخل المجموعات	
			941	104.39	المجموع	

يلاحظ من الجدول رقم (25) أن قيمة (ف) بلغت (890.71) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.000) وهي قيمة أقل من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً، هذا من جانب الضغوط النفسية فإننا بالتالي نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل الأساسي، إذن أن فرض الدراسة قد تحقق.

اما من ناحية فاعلية الذات فإن قيمة (ف) بلغت (870.37) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.000) وهي قيمة أقل من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً، فإننا بالتالي نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير المؤهل الأساسي. إذن أن فرض الدراسة قد تحقق.

المناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

يُلاحظ من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (25) أن هذا الفرض قد جاء حسب توقع الباحث فقد أسفرت النتيجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل التربوي الإضافي.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المعلمين الحاصلين على المؤهل التربوي الإضافي أكثر إحساساً بضغوط مهنة التدريس مقارنة بالآخرين غير التربويين، ولعل التفسير الممكن لهذه النتيجة إن ما تعلمه التربويين في إعدادهم المهني في قواعد التدريس وخطواته وإعداد الدرس والتعامل مع الطلاب، وطرق التدريس والرسائل والأدوات المساعدة في التدريس والأمانة العلمية، وتوقعاتهم وآمالهم المستقبلية وغير ذلك جعلهم يشعرون أكثر بالضغوط النفسية مقارنة بغير التربويين الذين يأخذون مثل هذه الأمور ببساطة.

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (25) أن هذا الفرض قد جاء حسب توقع الباحث فقد أسفرت النتيجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى العينة تعزى لمتغير المؤهل التربوي الإضافي.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (تشيونج، 2008م) ودراسة (وبلاكبورن وروبسون، 2008م) والتي اشارت جميعها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير المؤهل التربوي الإضافي.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الحاصلين على المؤهل التربوي الإضافي أكثر فاعلية في التدريس مقارنة بالآخرين غير الحاصلين على المؤهل التربوي الإضافي، ولعل التفسير الممكن لهذه النتيجة أن ما تعلمه التربويون في إعدادهم المهني ومحتوى المقررات الدراسية التي تلقوها والمتمثلة في قواعد التدريس وخطواته وإعداد الدرس، واستخدام تكنولوجيا التعليم، وطرق التدريس الحديث، وعلم النفس التربوي، الإدارة والتخطيط التربوي، وغيره

كل هذا يجعلهم يوظفون طرق تفكير جديدة وإبداعية واستخدام استراتيجيات تدريسية متنوعة ومساعدة الطلاب على القيام بالمهام التعليمية اعتماداً على مستوى قدراتهم، وبناء توقعات إيجابية لدى طلابهم في إمكانية نجاحهم المستقبلي، كل هذا قد يسهم في عدم تمتع

غيرالحاصلين على مؤهل تربوي إضافي بهذه القدرات الخاصة الداعمة للتدريس. مما يضطرهم إلى استخدام أساليب التدريس التقليدية، والميل إلىالنمط التسلطي، وبناء توقعات سلبية عن قدرات الطلاب والتأثير سلبياً على انجازهم للمهام. وبالتالي يظهر الفرق في مستوى فاعلية الذات لصالح المعلمين الحاصلين على المؤهل التربوي الإضافي.

قد يرجع ذلك أيضاً إلى احساس التربويون بأهمية وقيمة مهنة التعليم وأهمية الالتزام بالقواعد والاخلاقيات المهنية، والسعي إلى التطوير والجودة في الأداء، ولديهم اتجاهات إيجابية نحو العملية التعليمية دون غيرهم من المعلمين.

الفرض الثامن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات تعزى لمتغير التدريب.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث الثامن بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول رقم(22) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط

النفسية وفاعلية الذات التي تعزى لمتغير التدريب

ANOVA						
القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعات المربعات	مصدر التباين	
					بين المجموعات	داخل المجموعات
0.215	1.536	0.055	4	.221	بين المجموعات	الضغوط النفسية
		0.092	937	86.026	داخل المجموعات	
			941	86.247	المجموع	
0.037	4.357	0.199	4	0.796	بين المجموعات	فاعلية الذات
		0.111	937	103.599	داخل المجموعات	
			941	104.395	المجموع	

يلاحظ من الجدول رقم (26) أن قيمة (ف) بلغت (1.536) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.215) وهي قيمة أعلى من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، فإننا بالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التدريب، إذن فرض الدراسة لم يتحقق.

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ف) بلغت (4.357) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.037) وهي قيمة أقل من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً، فإننا بالتالي نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذاتتعزى لمتغير التدريب، إذن فرض الدراسة قد تحقق.

مناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (26) أن هذا الفرض قد جاء خلاف توقع الباحث فقد كانت النتيجة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العينة تعزى لمتغير التدريب.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (احمد، 2009م) التي أشارت إلى وجود علاقة طردية موجبة بين التدريب التربوي واسلوب المواجهة النشطة ودراسة (متولي، 2000) التي أشارت إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يشعرون بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم. ويمكن ويفسر الباحث ذلك على أساس أن المعلم المتدرب يكون قد اكتسب المهارات والقدرات اللازمة لمهنة التدريس وبالتالي يكون مدركاً ادراكاً جيداً لأبعاد متطلبات المهنة لكنه قد يعاني من الضغوط الناتجة من مقارنته بين عمله الذي يؤديه بصورة جيدة ومتقنة وبين ما يتقاضاه من اجر وراتب.

أما في الجانب الآخر نجد أن المعلم غير المدرب قد يعاني من الضغوط المتعلقة بالتدريب لعدم تلقيه لأي برامج إعدادية وبالتالي نجده يعمل في مهنة التدريس وهو غير مستعد لها نفسياً ويترتب على ذلك مواجهته لصعوبات التعامل مع التلاميذ وكيفية إيصال المادة لهم ومساعدتهم لحل مشكلاتهم مما يثير لديه القلق والضجر.

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ الباحث من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (26) أن هذا الفرض قد جاء حسب توقع الباحث وكانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التدريب، و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخليلية، 2011)، التي أشارت إل وجود فروق في مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين تعزى لمتغير التدريب.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى فعالية الدورات التدريبية التي إلتحق بها، وأن هناك حوافز كمحرك لعملية التطوير في الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي المرحلة الثانوية، ولابد من وجود تقويم بعد الانتهاء من الدورات التدريبية لتقدير مستوى الفاعلية الذاتية من البرامج التدريبية والحصص النموذجية.

أن الكفاءة الذاتية قد تنشأ من خلال الاقتداء بممارسة معلمين آخرين (التعلم بالنمجة) بالإضافة إلى التشجيع والتدعيم لذي يتلقاه المحكم أثناء الخدمة بالإضافة إلى التشجيع والتدعيم الذي يتلقاه المحكم أثناء الخدمة حيث يشعر المعلم بتطور فاعلية الذات لديه (محمد، 2012م).

الفرض التاسع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض البحث التاسع بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول رقم(23) يوضح اختبار تحليل التباين (أنوفا) لمعرفة الفروق في كل من الضغوط

النفسية وفاعلية الذات التي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

ANOVA						
القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.962	0.097	0.009	3	0.027	بين المجموعات	الضغوط النفسية
		0.092	938	86.220	داخل المجموعات	
			941	86.247	المجموع	
0.483	0.819	0.091	3	0.273	بين المجموعات	فاعلية الذات
		0.111	938	104.122	داخل المجموعات	
			941	104.395	المجموع	

يلاحظ من الجدول السابق رقم(23) أن قيمة (ف) من جانب الضغوط النفسية بلغت (0.097) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.962) وهي قيمة اكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، فإننا بالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، إذن فرض الدراسة لم يتحقق.

أما من جانب فاعلية الذاتيالاحظ من الجدول أن قيمة (ف) بلغت (0.819) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت(0.483) وهي قيمة اكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، فإننا بالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، إذن فرض الدراسة لم يتحقق.

المناقشة:

أولاً: من جانب الضغوط النفسية

يلاحظ من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (23) أن هذا الفرض قد جاء عكس توقع الباحث حيث كانت النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية .

يعزو الباحث عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية إلى الاستقرار في الحالة الاجتماعية لدى الأفراد، حيث نلاحظ أن نسبة المتزوجين من أفراد العينة بلغت (70.4%) أما نسبة غير المتزوجين (24.3%) حين بلغت نسبة المطلقين (3.11%) ونسبة (2.2%) من الأراذل، فالاستقرار في الحالة الاجتماعية يؤدي إلى حالة من الاستقرار النفسي والشعور بالصحة النفسية مما ينعكس هذا الشعور على ثقة الفرد بذاته وقدرته على المثابرة في مواجهة الضغوط والعقبات، ومن ناحية أخرى يساعد الزوج على تنمية شعور الفرد بالأمن النفسي والاستقرار العاطفي وبذلك يكون عاملاً مهماً في التخفيف من الشعور بوطأة الضغوط، والمثابرة لإنهاء المهام والتحديات والعقبات.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن كل المعلمين والمعلمات باختلاف حالاتهم الاجتماعية يعانون من ضغوط مادية تتمثل في قلة الدخل وانعدام الحوافز التشجيعية، لذا نجدهم دائماً يسعون لتوفير متطلبات وإحتياجات اسرهم الصحية والتعليمية، وكل هذا يشعرهم بعدم الأمان والاطمئنان النفسي مما يزيد من درجة الضغط النفسي.

ثانياً: من جانب فاعلية الذات

يلاحظ من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (27) أن هذا الفرض قد جاء عكس توقع الباحث فقد كانت النتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى كل أفراد عينة الدراسة الحالية بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية قد تلقوا خبرات سابقة عملية ونظرية أثناء الدراسة الجامعية، فضلاً عن إيمانهم بأهمية وقيمة مهنة التدريس وأنهم واثقون من النجاح في أدائهم، وكلهم يعملون بالمدارس الحكومية وتكاد تكون كل الظروف متشابهة من حيث البيئة والطلاب ونظام المكافآت، وكذلك من حيث استخدام استراتيجيات التعليم والتعامل مع الطلاب.

يؤكد ذلك (دانييل وبيك 1986) بقوله. تتضح فاعلية الذات من خلال قدرة الفرد على أداء الأعمال المختلفة باتقان والقدرة على التعامل مع الآخرين والثقة بالنفس والسيطرة والالتزان الانفعالي والانبساط والمشاركة الاجتماعية، ومن ثم فإن ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى الفرد ترجع في جزء منها إلى معلومات الفرد وخبراته السابقة وفي جزء آخر إلى عملية التعلم. (كمال الشناوي، 480)

الفصل الخامس

الخاتمة

الفصل الخامس

الخاتمة

تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل خاتمة البحث، والتي تشتمل على نتائج البحوث والتوصيات التي يمكن أن تساعد في حل المشكلات التي أسفرت عنها النتائج، كما يقدم الباحث مجموعة من المقترحات المستقبلية ذات الصلة بموضوع البحث الحالي، والتي يمكن أن تشكل إضافة وتكملة لأبعاد هذا البحث، وكذلك تشتمل على الملاحق، وأخيراً يعرض الباحث كافة المصادر والمراجع التي إستعان بها في هذا البحث.

أولاً: النتائج

1. إرتفاع مستوى كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة البحث.
2. وجود علاقة إرتباطية طردية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات وكل من متغير (النوع، سنوات الخبرة، الحالة الإجتماعية، المؤهل الأساسي، التدريب).
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفاعلية الذات وكل من متغير (التخصص العلمي، المؤهل التربوي الإضافي).

ثانياً: التوصيات

1. إجراء ندوات ولقاءات ونشاطات ترفيهية خاصة بالمعلمين.
2. ضرورة الاهتمام بالعلاقات الإنسانية في الإدارة المدرسية.
3. مشاركة المعلمين في عمليات التخطيط واتخاذ القرارات التربوية مما يزيد من شعورهم بالانتماء للمؤسسة.
4. إعداد ورش عمل دورية خاصة بالمعلمين حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية من أجل رفع مستوى السلوك التكيفي لديهم في البيئة المدرسية، وخاصة في مجال التعامل مع التلاميذ والتكيف مع العبء الوظيفي والوضع الاجتماعي.
5. إعتناء المقاييس والإختبارات النفسية والشخصية عند إختيار المعلمين بكليات التربية لإختيار الطلاب الأكثر تكيفاً مع ضغوط مهنة التدريس.

6. الوقوف إلى جانب المعلم والأخذ بيده من خلال رفع مكانته الاجتماعية ومساعدته في التصدي والحد من الضغوط المختلفة والتكيف مع الظروف المستجدة حتى يستطيع تحمل مسؤولياته المهنية في إعداد الأجيال نحو مستقبل أفضل.
7. دعوة أولياء الأمور للمشاركة في إدارة وحل مشكلات أبناءهم المدرسية من خلال عقد الاجتماعات و الجلسات.
8. الاهتمام بالصحة النفسية للمعلم من خلال توفير خدمات الإرشاد النفسي للمعلمين .
9. المتابعة والتقييم من قبل وزارة التربية والتعليم للبرامج والدورات التدريبية بشكل مستمر ومتواصل للوقوف على مواطن الضعف والقوة.
10. تطوير نظام المكافآت والحوافز للمعلمين لتحسين أوضاعهم المعيشية.
11. تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد المعلمين بالمدارس، وتقليل المهام الإدارية بالنسبة للمعلمين الجدد، وتطوير البرامج التدريبية وتأهيلهم ليكونوا ، أقدر على مواجهة الضغوط النفسية.
12. إجراء المزيد من الدورات التدريبية للمعلمين حول كيفية استخدام أحدث الوسائل والطرق في العملية التعليمية.
13. اشتراط الحصول علي المؤهل التربوي الأساسي للراغبين في الإلتحاق بوظيفة التدريس بالمرحلة الثانوية.
14. زيادة فرص التأهيل التربوي للمعلمين غير الحاصلين علي المؤهل التربوي الأساسي.

ثالثاً: المقترحات

من خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، وإستكمالاً للفائدة يقترح الباحث مجموعة من البحوث والدراسات العلمية المستقبلية التالية:

1. دراسة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى المعلمين.
2. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين.
3. فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لرفع مستوى فاعلية الذات لدى المعلمين.
4. دراسة العلاقة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والرضا الوظيفي لدى المعلمين.
5. الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى معلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الثانوية.
6. دراسة معالم شخصية المعلم السوداني.

رابعاً: المصادر والمراجع

- القرآن الكريم

- السنة النبوية

اولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم، وفاء مالك، (2002)، الضغوط النفسية لمرضى الصرع وعلاقتها بنوعية الحياة، دراسة ميدانية لعينة من مرضى الصرع العام القبلي بمستشفيات الصحة النفسية ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزيرة، كلية العلوم الصحية والبيئية.
2. إبراهيم، عبد الستار، إبراهيم، ورضوى (2003)، علم النفس، أسسه ومعالم دراساته، الطبعة الثالثة مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
3. إبراهيم، عبد الستار (1988)، العلاج النفسي الحديث، الطبعة الأولى، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، الكويت.
4. إبراهيم، عبدالعزيز (2013)، علم النفس المهني، الطبعة الأولى، دار الزهراء للنشر والتوزيع، السعودية، الرياض.
5. إبراهيم، مجدي عزيز (2009)، معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة.
6. أبودلو، جمال، (2008)، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
7. أبوسعد، أحمد عبداللطيف (2010)، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
8. أبوغالي، عطف محمود (2012)، فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (20)، العدد (1)، فلسطين.
9. أبوغزال، معاوية محمود (2007)، نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، الطبعة الثانية، دار المسيرة للطباعة والنشر، الأردن، عمان.

10. أبو مصطفى، نظميو الاثقر، ياسرحسن (2011) الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد (19)، العدد الأول.
11. أبو هاشم، السيد محمد (2005)، مؤشرات التحليل البعدي **Meta Analysis**، لبحث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
12. أحمد، وجدانا الطيب (2009)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بمحليتي بحري وشرق النيل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة امدرمان الإسلامية، السودان.
13. أرناؤوط، محمد السيد (2002)، التلوث البيئي وأثره على صحة الإنسان، الطبعة الثانية، أوراق شرقية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
14. إسماعيل، بشرى (2004)، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
15. آسيا، عقون (2012)، الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر.
16. الإمام، محمد صالح والحوالدة، فؤاد عيد (2010)، سلسلة نظرية العقل في التربية الخاصة (السلوكيات الدالة على نظرية العقل)، الطبعة الأولى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
17. آنيئا، Aniat woolfokl (2010)، علم النفس التربوي، ترجمة صلاح الدين محمود علام، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، عمان.
18. أنيس، سلامراضي (2013)، مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أبناء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وامهاتهم في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
19. آيت، حكيمه وخطار، زاهية وبوشدوب، شهرزاد (2007)، أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد السادس، العدد الثاني.

20. باتريشا، ميلر(2005)، نظريات النمو، ترجمة، محمود عوض سالم ومجدي محمد وأحمد حسن عاشور، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون.
21. بيم .ب. الن، Beam B-Allan (2010)، نظريات الشخصية (النمو، الارتقاء، التنوع)، ترجمة علاء الدين كفاي وآخرون، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، عمان.
22. تاج الدين، مني
- ثالثاً: الرسائل الجامعية
- ثانياً: الدوريات والمجلات:
23. جعفر، سميرة علي(1999)، الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء و تأكيد الذات وبعض السمات المرضية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد(23) ص127-160.
24. حجازي، جولتان حسن، (2013)، فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد(9)، العدد(4).
25. حجازي، أحمد توفيق،(2006)، سلسلة القدرات الذهنية وتطوير الشخصية (تمتعبالتفكير الإيجابي وتخلص من التفكير السلبي)، دار الأسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
26. حسين، طه عبدالعظيم(2006)، إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن.
27. الحفني، عبد المنعم(1999)، موسوعة الطب النفسي، المجلد الثاني، الطبعة الأولى، مكتبة مدبولي، القاهرة.
28. الخلايلة، هدى(2011)، الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (5)، العدد(1)، الاردن.
29. الدوري، سعاد معروف(2014)، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
30. ديفيد فونتانا (1989)، الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدأ الحياة، ترجمة / حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله، ط(1)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

31. ديفيد فونتانا(1993)، الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدأ الحياة، ترجمة / حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله، ط(2)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

رابعاً: الكتب المترجمة

32. راتب، أسامة كامل، (2004)، النشاط البدني والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

33. ربيع، محمد شحاته(2010)، علم النفس الصناعي والمهني، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع، الأردن، عمان.

34. الرشدي، هارون توفيق، (1999)، الضغوط النفسية (طبيعتها، نظرياتها، برنامج المساعدة الذاتي في علاجها)، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

35. رضا، يوسف محمد، (2006)، معجم العربية الكلاسيكية والمعاصرة، الطبعة الأولى، مكتبة لبنان ناشرون، لبنان، بيروت.

36. رونالد.ي. ريجيو(1999)، المدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيمي، ترجمة فارس حلمي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. علم النفس

37. الزغول، عماد،(2003)، نظريات التعلم، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.

38. سليمان، بكار والشورجي، سحر(2014)، درجة الضغط النفسي وفعالية الذات المهنية لدى معلمات تلاميذ صعوبات التعلم في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد 8، العدد 1، ص ص 176-191.

39. الشويري، جرجس همام، (1990)، معجم الطالب، الطبعة الثانية، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت.

40. الصادق، محمد، ورقية، السيد(2010)، إستراتيجيات تحمل الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياً بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة دراسات نفسية، العدد(8).

41. الصالحي، عبدالله بن سليمان، (2013)، أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية وفقاً لمستوى خبرة المعلم وتخصصه والمرحلة التي يُدرس فيها، مجلة العلوم العربية و الإنسانية، كلية التربية، جامعة القصيم، العدد(2) المجلد(7)، السعودية.

42. الصبوة، محمد نجيب، (1997)، علم النفس البيئي (التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال الصناعة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
43. الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010م.
44. عبدالرازق، سلام غازي، (2014)، التربية المهنية، الطبعة الأولى، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، عمان.
45. عبدالرحمن، نيفين (2011)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوي الطموح الأكاديمي لدي عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، فلسطين.
46. عبدالعزيز، مفتاح محمد (2010)، مقدمة في علم نفس الصحة مفاهيم، نظريات، دراسات، الطبعة الأولى، دار وائل لشنر والتوزيع، عمان، الأردن.
47. عبدالكريم، مؤيد والنقيب، شاكر (2012)، العوامل التنظيمية المسببة لضغط العمل وعلاقتها بالإنتماء الوظيفي، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية والإدارية، المجلد (9) ، العراق.
48. عبدالله، خالد محمد (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة.
49. عبدالله، هشام ابراهيم وعبدالهادي، عصام عبداللطيف (2009)، الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة علم النفس والعلوم الانسانية، كلية الاداب، جامعة المنيا.
50. عبدالله، محمد قاسم، (2004)، مدخل إلى علم الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
51. عبدالقاصود، أماني وعثمان، تهاني (2007)، الضغوط الاسرية والنفسية: الاسباب والعلاج، الطبعة الاولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
52. عبيد، معتز محمد (2008)، الشخصية السوية واساليب التعبير عن الذات، الطبعة الأولى، دار العالم العربي، القاهرة.
53. عثمان، فاروق السيد، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

54. العدناني، محمد، (2008)، معجم الأخطاء الشائعة، الطبعة الثانية، مكتبة لبنان ناشرون، لبنان، بيروت.
55. عساف، عبده محمد وعساف، وهدي خالد (2007)، ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا من الصف الأول إلى الصف الرابع في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثرها بالمتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الثامن، العدد الأول، كلية التربية، جامعة البحرين.
56. عسكر، علي وجامع، حسن والانصاري، محمد (1986)، مدى تعرض معلم المرحلة الثانوية بدولة الكويت بظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية بجامعة الكويت، المجلد 3، العدد 1، ص ص 9-43.
57. عطية، عطية محمد (2012)، الإنسان و البيئة، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
58. علي، مصطفى عبد المحسن، (2013)، علم النفس الصحي (المفاهيم الأساسية)، الطبعة الأولى، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
59. علي، رانية عادل (2011)، مصادر الضغط النفسي، وأساليب مواجهتها لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعليم الأساس، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي.
60. عوض، علوية عثمان (2011م)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمات رياض الاطفال الحكومية بمحلية أمدرمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين، السودان.
61. عيد، نافذ أحمد (2016)، الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي وكالة القوث الدولية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، المجلد 43، العدد 2، ص ص 597-618.
62. فاتح، العبودي (2008)، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة منتوري، قسنطينية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، الجزائر.

63. فايد، حسين (2005م)، علم النفس العام (رؤية معاصرة)، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
64. فتوح، محمد (2010)، الآثار النفسية للضغوط البيئية وعلاقتها بميكانيزمات التكيف 'ط1، القاهرة.
65. فرانسيس.ت. وماك أندرو (1981)، علم النفس البيئي، جامعة الكويت، لجنة التأليف و التعريب، ترجمة عبد اللطيف محمد خليفة وجمعة سيد يوسف، ط1، الكويت.
66. الفرماوي، حمد يوعبدالله، رضا (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة (موجهات نفسية في سبيل الشخصية البشرية)، الطبعة الأولى، دارصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
67. فؤاد صبيبة وآخرون (2014)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سوريا.
68. فياض، محمد سليمان وجمعة، عبدالله، وعبدالرحمن، حسين وعبد ربه، عساف (2011)، نظريات في التربية، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
69. قريطع، فراس (2017)، الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الاردنية للعلوم التربوية، مجلد 13، العدد4، ص ص 475-486.
70. قطامي، يوسف محمد (2005)، نظريات التعلم والتعليم، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن.
71. متولي، عباس إبراهيم (2000)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (10)، العدد (26).
72. محمد، صلاح أحمد (2000)، الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة امدرمان الإسلامية، كلية التربية، السودان.

73. محمد، كوثر قطب، (2012)، الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي مرحلة التعليم الأساس قبل الخدمة، دراسة استطلاعية، مجلة دراسات نفسية وتربوية لجودة الحياة، المجلد الأول، العدد الأول، القاهرة.
74. محمد، مجدي أحمد (1996)، علم النفس الصناعي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الإزاريطة، القاهرة.
75. محمد، يوسف عبدالفتاح (1999)، الضغوط النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثامنة، العدد الخامس عشر، قطر.
76. محمود، رجاء (2007)، الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (5) العدد (1)، كلية التربية، جامعة دمشق.
77. المزروع، ليلي بنت عبدالله (2007)، فاعلية الذات وعلاقتها بكل منادافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (8)، العدد (4)، السعودية.
78. مصطفى، حسن عبدالمعطي (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
79. مصطفى، معزة محمد (2015)، الضغوط النفسية لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
80. مليكة، شارف خوجة (2004)، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نيزي وزو، الجزائر، كلية الآداب والعلوم الإنسانية.
81. المنسي، محمود عبدالحليم (2011)، مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية، مصر.
82. نشواتي، عبدالمجيد (د.ت)، علم النفس التربوي، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، مصر.

83. هند كابور (2010)، مهارات اتصال المدير بمعلميه من وجهة نظر المعلم وعلاقتها بكفاءة المعلم الذاتية، دراسة ميدانية في مدارس مدينة دمشق الرسمية، الحلقة الأولى، تعليم أساس مجلة، جامعة دمشق، المجلد (26).
84. هوفمان إس.ج، (2012)، العلاج المعرفي السلوكي المعاصر (الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية)، ط(1)، ترجمة / مراد علي عيسى، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
85. الياس، بغيجة (2005)، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والإكتئاب لدي المعاقين حركياً، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
86. يحي، سعد، (1430هـ)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، كلية التربية، السعودية.
87. يوسف، جمعة سيد (2001)، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
88. يوسف، جمعة سيد (2007)، إد
89. يوسف، جمعة سيد، (2007)، إدارة الضغوط، الطبعة الاولى، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

خامساً: المراجع الأجنبية

90. Rocca, J. & Washburn. (2006). "Comparison of teacher efficacy among traditionally and alternatively certified agriculture teachers", Journal of agriculture Education. 47(3). 58-67.
91. Tschannen – Moran, M & Wooktokl, A. (2002) " the influence of resources and support on teachers efficacy beliefs " paper presented at the annual meeting of the American education research association, Neworlean .
92. Jachson, D. (2005). " Anexplortion of the realship between teacher efficacy and classroom mangedment styles in urban middle schools".
Unpublished dotoral disserlation , Wagnestate University Detroit , Michigan.

93. Blanckburn, J&Robinson, s. (2008) **Assessment of teacher self efficacy and job statisfaction of early career Kentucky agriculture teacher**" journal of Agricultural Education, 3(49).1.11.
94. Boulton, B,(2003)" **Anexamination of the relationship between the acceptability and reported use of accomdation for students with disabilities by general education teachers and teachers ' sense of efficacy**" unpublished dotoral dissertation, louisianastate university Louisiana.
95. Bandura,A.(1977).self-Efficacy: Toward Aunifying Theory Behavioral Change Psychological Review, 84,2, 191-215.
96. Cheuncy , H.(2008) **Teacher Efficacy**" Acomparative study of hong kong and shanghai primary in service teachers" the Australian Education Researcher . 35(1)103-123.

الملاحق

ملحق رقم (1)

الصورة الأولى لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين

م	العبارة	الاستجابة		
		غير موافق على الإطلاق	غير موافق	موافق بشدة
1.	لا يوجد تعاوناً كافياً من إدارة المدرسة			
2.	مدير المدرسة لا يهتم كثيراً بشؤون المعلم			
3.	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته			
4.	بعض الإداريون يجاملون من يقترب منهم			
5.	مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي أستحقه			
6.	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة على المعلم			
7.	لا أجد تقديراً كافياً للجهد الذي أبزله			
8.	تضايقتني كثيرة الأعمال الإدارية المسندة إليّ بجانب التدريس			
9.	لا استفيد من ملاحظات موجه المادة التي أدرسها			
10.	الإداريون يعاملون المدرس بجفاء			
11.	لا تزعجني الزيارات المفاجئة للمدير أو موجه المادة			
12.	أتمنى أن أشغل منصباً إدارياً بدلاً من التدريس			
13.	يضايقني عدم تجاوب الطلاب في الصف			
14.	انزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلاب في الصف			
15.	كثيراً ما أشعر بأن الطلاب ليس لديهم دافعية للتعلم			
16.	يضايقني وجود طلاب مشاغبين في الصف			
17.	لا أسمح للطلاب بالمزاح معي			

				18. لا أتهاون مع الطالب الذي يتأخر عن الدرس
				19. أنا متحفظ في علاقتي مع الطلاب
				20. يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة
				21. يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم
				22. بعض الطلاب يستخفون بالمعلم
				23. أعامل الطلاب المشاغبين بقسوة
				24. يزعجني تهديد بعض الطلاب لي
				25. أجد صعوبة عند بدء التدريس
				26. تقلقني كثرة أسئلة التلاميذ أثناء الحصة
				27. لا أجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي
				28. يضايقني عدم وجود وقت كافي لتحضير دروسي
				29. طول مدة الحصة يشعرني بالملل والضيق
				30. يزعجني عدم استيعاب التلاميذ للدرس بعد شرحه
				31. أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس
				32. تضايقني كثرة عدد الطلاب بالصف
				33. يزعجني عدم تحضير المدرس للدرس تحضيراً جيداً
				34. تضايقني كثرة مراجعة الطلاب لي بشأن الامتحانات والدرجات
				35. اضطرب إذا لم أوفق في الإجابة عن أسئلة الطلبة
				36. يضايقني عدم استجابة الطلاب أثناء الشرح
				37. تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين
				38. أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي
				39. يضايقني عدم التعاون الكافي بين الزملاء

				40. يضايقني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء
				41. أجد صعوبة في التفاهم مع كثير من الزملاء
				42. لا يتبادل الزملاء المعلومات في مجال التخصص
				43. يضايقني استخفاف بعض المدرسين الزملاء
				44. تضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي أحياناً دون سبب واضح
				45. يحاول بعض المدرسين الوشاية بي
				46. يضايقني الخلاف مع أي زميل
				47. أشعر بالضيق لوجود زملاء غير مرغوب فيهم
				48. أفكر أحياناً في الاستقالة نتيجة المضايقات والضغط التي أتعرض لها

ملحق رقم (2) يوضح أسماء المحكمين

م	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة	الكلية
1.	عبد الباقي دفع الله	أ. مشارك	علم نفس	الخرطوم	الآداب
2.	علي فرح أحمد	أ. مشارك	علم نفس تربوي	السودان للعلوم	التربية
3.	عثمان موسى حريكة	أ. مساعد	علم نفس تربوي	الإسلامية	التربية
4.	الطاهر مصطفى محمد	أ. مساعد	علم نفس تربوي	أفريقيا	التربية
5.	اخلاص عشرية	أ. مساعد	علم النفس التربوي والاجتماع	الخرطوم	التربية
6.	نصر الدين أحمد إدريس الدومة	أ. مساعد	علم نفس	أفريقيا	الآداب
7.	هويدا الشيخ يوسف	أ. مساعد	علم النفس التربوي	الزعيم الأزهري	التربية

ملحق رقم (3) يوضح مقياس الضغوط النفسية المعدل بتوجيهات المحكمين

م	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
1.	لا يوجد تعاوناً كافياً من إدارة المدرسة	إعادة صياغة	أجد تعاوناً كافياً من إدارة المدرسة
2.	مدير المدرسة لا يهتم كثيراً بشؤون المعلم	إعادة صياغة	مدير المدرسة يهتم كثيراً بشؤون المعلم
3.	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته	كما هي	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته
4.	بعض الإداريون يجاملون من يقترب منهم	إعادة صياغة	بعض الإداريين يجاملون بعضاً من المعلمين
5.	مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي أستحقه	إعادة صياغة	مدير المدرسة يمنحني التقدير الذي أستحقه
6.	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة على المعلم	كما هي	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة على المعلم
7.	لا أجد تقديراً كافياً للجهد الذي أبذله	إعادة صياغة	أجد تقديراً كافياً للجهد الذي أبذله
8.	تضايقتني كثيرة الأعمال الإدارية المسندة إليّ بجانب التدريس	كما هي	تضايقتني كثيرة الأعمال الإدارية المسندة إليّ بجانب التدريس
9.	لا استفيد من ملاحظات موجهة المادة التي أدرسها	إعادة صياغة	أستفيد من ملاحظات موجهة المادة التي أدرسها
10.	الإداريون يعاملون المدرس بجفاء	كما هي	الإداريون يعاملون المدرس بجفاء
11.	لا تزعجني الزيارات المفاجئة للمدير أو موجهة المادة	إعادة صياغة	تزعجني الزيارات المفاجئة لموجهة المادة
12.	أتمنى أن أشغل منصباً إدارياً بدلاً من التدريس	كما هي	أتمنى أن أشغل منصباً إدارياً بدلاً من التدريس

13.	يضايقتني عدم تجاوب الطلاب في الصف	كما هي	يضايقتني عدم تجاوب الطلاب في الصف
14.	أنزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلاب في الفصل	إعادة صياغة	أنزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلاب في الصف
15.	أشعر بأن الطلاب لديهم دافعية للتعلم	إعادة صياغة	كثيراً ما أشعر بأن الطلاب ليس لديهم دافعية للتعلم
16.	أحسم أمر الطلاب المشاغبيين	إعادة صياغة	يضايقتني وجود طلاب مشاغبيين في الصف
17.	أسمح للطلاب بالمزاح معي	إعادة صياغة	لا أسمح للطلاب بالمزاح معي
18.	أتهاون مع الطالب الذي يتأخر عن الدرس	إعادة صياغة	لا أتهاون مع الطالب الذي يتأخر عن الدرس
19.	أشعر باحترام الطلاب لي	إعادة صياغة	أنا متحفظ في علاقتي مع الطلاب
20.	يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة	كما هي	يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة
21.	يضايقتني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم	كما هي	يضايقتني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم
22.	بعض الطلاب يستخفون بالمعلم	كما هي	بعض الطلاب يستخفون بالمعلم
23.	أحاول تعديل سلوك الطلاب المشاغبيين	إعادة صياغة	أعامل الطلاب المشاغبيين بقسوة
24.	يزعجني تهديد بعض الطلاب لي	كما هي	يزعجني تهديد بعض الطلاب لي
25.	أبدأ الدرس بسهولة	إعادة صياغة	أجد صعوبة عند بدء التدريس
26.	أستمع بكثرة أسئلة الطلاب أثناء الحصة	إعادة صياغة	تقلقتني كثرة أسئلة التلاميذ أثناء الحصة

أجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي	إعادة صياغة	27. لا أجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي
لديّ الوقت الكافي لتحضير دروسي	إعادة صياغة	28. يضايقتني عدم وجود وقت كافي لتحضير دروسي
طول مدة الحصة يشعرنني بالملل	إعادة صياغة	29. طول مدة الحصة يشعرنني بالملل والضيق
أشعر بارتياح عند فهم الطلاب للدرس بعد شرحه	إعادة صياغة	30. يزعجني عدم استيعاب التلاميذ للدرس بعد شرحه
أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس	كما هي	31. أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس
تضايقتني كثرة عدد الطلاب بالصف	كما هي	32. تضايقتني كثرة عدد الطلاب بالصف
يزعجني عدم تحضير المدرس للدرس تحضيراً جيداً	كما هي	33. يزعجني عدم تحضير المدرس للدرس تحضيراً جيداً
أمنح الطلاب الوقت الكافي لمراجعة الامتحانات	إعادة صياغة	34. تضايقتني كثرة مراجعة الطلاب لي بشأن الامتحانات والدرجات
أضطرب إذا لم أوفق في الإجابة عن أسئلة الطلاب	إعادة صياغة	35. اضطرب إذا لم أوفق في الإجابة عن أسئلة الطلبة
يتجاوب الطلاب معي أثناء الشرح	إعادة صياغة	36. يضايقتني عدم استجابة الطلاب أثناء الشرح
تضايقتني مشاعر الغيرة بين المعلمين	كما هي	37. تضايقتني مشاعر الغيرة بين المعلمين
أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي	كما هي	38. أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي
يضايقتني عدم التعاون الكافي بين الزملاء	كما هي	39. يضايقتني عدم التعاون الكافي بين الزملاء
يضايقتني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء	كما هي	40. يضايقتني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء
أجد مرونة في التفاهم مع كثير من الزملاء	إعادة	41. أجد صعوبة في التفاهم مع كثير من الزملاء

	صياغة		
يتبادل الزملاء المعلومات في مجال التخصص	إعادة صياغة	42. لا يتبادل الزملاء المعلومات في مجال التخصص	
يحترم المعلمون بعضهم البعض	إعادة صياغة	43. يضايقني استخفاف بعض المدرسين بالزملاء	
تضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي أحياناً دون سبب واضح	كما هي	44. تضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي أحياناً دون سبب واضح	
يمدحني بعض المعلمين	إعادة صياغة	45. يحاول بعض المدرسين الوشاية بي	
يضايقني الخلاف مع أي زميل	كم هي	46. يضايقني الخلاف مع أي زميل	
أشعر بالضيق لوجود زملاء غير مرغوب فيهم	كما هي	47. أشعر بالضيق لوجود زملاء غير مرغوب فيهم	
أشعر بضيق من ضغوط بعض الزملاء	إعادة صياغة	48. أفكر أحياناً في الاستقالة نتيجة المضايقات والضغوط التي أتعرض لها	

ملحق رقم (4) الصورة النهائية- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين

م	العبارة	الاستجابة			
		موافق بشدة	موافق	الي حد ما	غير موافق بشدة
1	أجد تعاوناً كافياً من إدارة المدرسة				
2	مدير المدرسة يهتم كثيراً بشئون المعلم				
3	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته				
4	بعض الإداريين يحابون بعضاً من المعلمين				
5	مدير المدرسة يمنحني التقدير الذي استحقه				
6	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة على المعلم				
7	أجد تقديراً كافياً للجهد الذي أبذله				
8	تضايقتي كثرة الأعمال الإدارية المسندة إليّ بجانب التدريس				
9	أستفيد من ملاحظات موجه المادة التي أدرسها				
10	الإداريون يعاملون المدرس بجفاء				
11	ترجعني الزيارات المفاجئة لموجه المادة				
12	أتمنى أن اشغل منصباً إدارياً بدلاً من التدريس				
13	ألزم الطلاب بالانضباط في الفصل				
14	انزعج حين اشعر بعدم انضباط الطلاب في الفصل				
15	أشعر بأن الطلاب ليس لديهم دافعية للتعلم				
16	أحسم أمر الطلاب المشاغبيين				
17	اسمح للطلاب بالمزاح معي				
18	أتهاون مع الطالب الذي يتأخر عن الدرس				
19	أشعر باحترام الطلاب ليّ				

					يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة	20
					يضايقني عدم إهتمام اولياء الامور بمتابعة ابنائهم	21
					بعض الطلاب يستخفون بالمعلم	22
					احاول تعديل سلوك الطلاب المشاغبين	23
					يزعجني تهديد بعض الطلاب لي	24

					ابدأ الدرس بسهولة	25
					أستمتع بكثرة اسئلة الطلاب اثناء الحصة	26
					اجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي	27
					لدي الوقت الكافي لتحضير دروسي	28
					طول مدة الحصة يشعرني بالملل	29
					أشعر بارتياح عند فهم الطلاب للدرس بعد شرحه	30
					اشعر أن الاعمال غير التدريسية تكون على حساب الدرس	31
					يضايقني كثرة عدد الطلاب بالصف	32
					يزعجني عدم تحضير المدرس للدرس تحضيراً جيداً	33
					أمنح الطلاب الوقت الكافي لمراجعة الامتحانات	34
					اضطرب إذا لم اوفق في الاجابة عن اسئلة الطلاب	35
					يتجاوب الطلاب معي أثناء الشرح	36

					تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين	37
					اتحمل اعباء تدريسية أكثر من زملائي	38
					يسرني عدم التعاون الكافي بين الزملاء	39
					يضايقني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء	40
					اجد مرونة في التفاهم مع كثير من الزملاء	41

					يتبادل الزملاء المعلومات في مجال التخصص	42
					يحترم المعلمون بعضهم البعض	43
					تضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي احياناً دون سبب واضح	44
					يمدحني بعض المعلمين	45
					يضايقني الخلاف مع أي زميل	46
					اشعر بالضيق لوجود زملاء غير مرغوب فيهم	47
					أشعر بضيق من ضغوط بعض الزملاء	48

ملحق رقم (5) الصورة الأولى لمقياس فاعلية الذات للمعلمين

م	العبارات	الاستجابة				
		درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1.	أبذل جهداً لضمان اندماج الطلبة صعب المراس					
2.	أبذل جهد لمساعدة طلبتي على التفكير الناقد					
3.	أبذل جهداً لضبط السلوك الفوضوي في الصف					
4.	أبذل جهداً لتحفيز الطلبة الذين يبدون قليلاً من الاهتمام في الأعمال المدرسية					
5.	يمكنني تكوين توقعات واضحة عن سلوك الطلبة					
6.	أبذل جهداً لجعل الطلبة يؤمنون بقدرتهم على الأداء الجيد في الأعمال المدرسية					
7.	أحسن الاستجابة على أسئلة الطلبة الصعبة					
8.	أحسن وضع نظام يضمن قيام الطلبة بالأنشطة بسلاسة					
9.	أبذل جهد لمساعدة الطلبة على تقدير التعلم					
10.	أبذل جهد للكشف عن مقدار استيعاب الطلبة للمصادر التي علمتها					
11.	أبدع أسئلة جديدة لطلبة					
12.	أبذل جهداً لتنمية إبداع الطلبة					
13.	أبذل جهداً لا قناع الطلبة باتباع القواعد والقوانين الصفية					
14.	أبذل جهداً لتحسين فهم الطلبة الذين لم يحالفهم النجاح					
15.	أبذل جهداً لضبط سلوك الطالب الفوضوي					

					16 أحسن إنشاء نظام إدارة صفي
					17 أبذل جهداً في تكييف الدروس بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية للطلبة
					18 أوظف استراتيجيات تنمية متنوعة في الفرقة الصفية
					19 أحسن منع الطلبة المشاغبين من إفساد الحصّة الصفية
					20 يمكنني تقديم أمثلة وتوضيحات بديلة للطلبة عندما يجدون صعوبة في فهم الموضوع
					21 أحسن التعامل مع الطالب البرئ
					22 أبذل جهداً لحث أولياء الأمور على مساعدة أبنائهم في تحسين أدائهم المدرسي
					23 أحسن استخدام استراتيجيات بديلة في الفرقة الصفية
					24 أحسن تزويد الطلبة المبدعين بتحديات ملائمة لقدراتهم

ملحق رقم (6) يوضح مقياس الفاعلية الذاتية المعدل بتوجيهات المحكمين

م	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
1.	أبذل جهداً لضمان اندماج الطلبة صعباً المراس	كما هي	أبذل جهداً لضمان اندماج الطلبة صعباً المراس
2.	أبذل جهداً لمساعدة طلبتي على التفكير الناقد	إعادة صياغة	أجد صعوبة في مساعدة الطلاب على التفكير الناقد
3.	أبذل جهداً لضبط السلوك الفوضوي في الصف	كما هي	أبذل جهداً لضبط السلوك الفوضوي في الصف
4.	أبذل جهداً لتحفيز الطلبة الذين يبدون قليلاً من الاهتمام في الأعمال المدرسية	حذفت	-
5.	يمكنني تكوين توقعات واضحة عن سلوك الطلبة	إعادة صياغة	أجد صعوبة في تكوين توقعات واضحة عن سلوك الطلبة
6.	أبذل جهداً لجعل الطلبة يؤمنون بقدرتهم على الأداء الجيد في الأعمال المدرسية	إعادة صياغة	أجد صعوبة في الطلاب يؤمنون بقدرتهم على الأداء الجيد في الأعمال المدرسية
7.	أحسن الاستجابة على أسئلة الطلبة الصعبة	إعادة صياغة	اضطرب عند أسئلة الطلاب الصعبة

8.	أحسن وضع نظام يضمن قيام الطلبة بالأنشطة بسلاسة	إعادة صياغة	يرهقني وضع نظام يضمن قيام الطلبة بالأنشطة بسلاسة
9.	أبذل جهد لمساعدة الطلبة على تقدير التعلم	كما هي	أبذل جهد لمساعدة الطلبة على تقدير التعلم
10.	أبذل جهد للكشف عن مقدار استيعاب الطلبة للمصادر التي علمتها	كما هي	أبذل جهد للكشف عن مقدار استيعاب الطلبة للمصادر التي علمتها
11.	أبدع أسئلة جيدة لطلبة	كما هي	أبدع أسئلة جيدة لطلبة
12.	أبذل جهداً لتنمية إبداع الطلبة	كما هي	أبذل جهداً لتنمية إبداع الطلبة
13.	أبذل جهداً لا قناع الطلبة باتباع القواعد والقوانين الصفية	إعادة صياغة	الطلاب يخالفون النظام في الفصل
14.	أبذل جهداً لتحسين فهم الطلبة الذين لم يحالفهم النجاح	إعادة صياغة	أتخلى عن الطلاب الذين لم يحالفهم النجاح
15.	أبذل جهداً لضبط سلوك الطالب الفوضوي	كما هي	أبذل جهداً لضبط سلوك الطالب الفوضوي
16.	أحسن إنشاء نظام إدارة صفي	إعادة صياغة	أجد صعوبة في معرفة الفروق الفردية بين الطلاب

17.	أبذل جهداً في تكييف الدروس بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية للطلبة	إعادة صياغة	أجد صعوبة في تكييف الدروس بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية للطلاب
18.	أوظف استراتيجيات تنمية متنوعة في الفرقة الصفية	إعادة صياغة	استخدم طريقة شرح واحدة فقط أثناء الدرس
19.	أحسن منع الطلبة المشاغبين من إفساد الحصة الصفية	كما هي	أحسن منع الطلبة المشاغبين من إفساد الحصة الصفية
20.	يمكنني تقديم أمثلة وتوضيحات بديلة للطلبة عندما يجدون صعوبة في فهم الموضوع	إعادة صياغة	اعجز عن تقديم نماذج متنوعة للطلاب عندما يجدون صعوبة في فهم الموضوع
21.	أحسن التعامل مع الطالب الجريء	كما هي	أحسن التعامل مع الطالب الجريء
22.	أبذل جهداً لحث أولياء الأمور على مساعدة أبنائهم في تحسين أدائهم المدرسي	كما هي	أبذل جهداً لحث أولياء الأمور على مساعدة أبنائهم في تحسين أدائهم المدرسي
23.	أحسن استخدام استراتيجيات بديلة في الفرقة الصفية	إعادة صياغة	استطيع وضع خطة عملية لتقويم مدى تقدم الطلاب نحو تحقيق الأهداف
24.	أحسن تزويد الطلبة المبدعين بتحديات ملائمة لقدراتهم	إعادة صياغة	أشجع الطلاب على طرح الأسئلة
25.	أقبل أفكار الطلاب وأشجعها	إضافة	أقبل أفكار الطلاب وأشجعها

استخدم أسلوب التعلمالتعاوني	إضافة	استخدم أسلوب التعلمالتعاوني	.26
أمنح الطلاب فرصاً متكافئة للمشاركة في الدرس	إضافة	أمنح الطلاب فرصاً متكافئة للمشاركة في الدرس	.27
يمكنني تكوين علاقات تتسم بالإلفة والمحبة بين الطلاب	إضافة	يمكنني تكوين علاقات تتسم بالإلفة والمحبة بين الطلاب	.28
أوزع مسؤوليات إدارة الفصل على الطلاب	إضافة	أوزع مسؤوليات إدارة الفصل على الطلاب	.29
أشجع المشاركة الإيجابية للطلاب	إضافة	أشجع المشاركة الإيجابية للطلاب	.30
أعطي الطلاب حرية المشاركة في إدارة وتنفيذ الأنشطة التعليمية	إضافة	أعطي الطلاب حرية المشاركة في إدارة وتنفيذ الأنشطة التعليمية	.31
استخدم أساليب التعزيز الإيجابي	إضافة	استخدم أساليب التعزيز الإيجابي	.32
استخدم أسئلة تدفع الطلاب إلي التفكير	إضافة	استخدم أسئلة تدفع الطلاب إلي التفكير	.33
يمكنني تقديم مصادر أخرى للمعلومات غير الكتاب المدرسي	إضافة	يمكنني تقديم مصادر أخرى للمعلومات غير الكتاب المدرسي	.34

35.	استطيع وضع خطة عملية لتقويم مدى تقدم الطلاب نحو تحقيق الأهداف	إضافة	استطيع وضع خطة عملية لتقويم مدى تقدم الطلاب نحو تحقيق الأهداف
36.	أشجع الطلاب على طرح الأسئلة	إضافة	أشجع الطلاب على طرح الأسئلة
37.	أمتلك وسائل متنوعة لإثارة دافعية الطلاب	إضافة	أمتلك وسائل متنوعة لإثارة دافعية الطلاب
38.	أدير المواقف الصفية بشكل فاعل	إضافة	أدير المواقف الصفية بشكل فاعل
39.	أضع الوسائل الملائمة لتحسين إدارة الطلاب	إضافة	أضع الوسائل الملائمة لتحسين إدارة الطلاب
40.	أهيبُ جواً من التواصل الإيجابي داخل الفصل	إضافة	أهيبُ جواً من التواصل الإيجابي داخل الفصل

ملحق رقم (7) الصورة النهائية لمقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين

م	العبرة	الاستجابة			
		موافق بشدة	موافق	الي حد ما	غير موافق بشدة
1	أحسن التعامل مع الطالب الجريء				
2	احسن منع الطلبة المشاغبيين من افساد الحصة الصفية				
3	ابذل جهداً لضبط السلوك الفوضوي في الصف				
4	الطلاب يخالفون النظام في الفصل				
5	أجد صعوبة في تكوين توقعات واضحة عن سلوك الطلبة				
6	ابذل جهداً لضبط سلوك الطالب الفوضوي				
7	يرهقني وضع نظام يضمن قيام الطلبة بالانشطة بسلاسة				
8	أجد صعوبة في معرفة الفروق الفردية بين الطلاب				
9	أمتلك وسائل متنوعة لإثارة دافعية الطلاب				
10	أدير المواقف الصفية المختلفة بشكل فاعل				
11	أضع الوسائل الملائمة للطلاب لتحسين أدائهم				
12	أهيب جواً من التواصل الإيجابي داخل الفصل				
13	استطيع تحديد الاحتياجات الفردية للطلاب				
14	اعجز عن تقديم نماذج متنوعة للطلبة عندما يجدون صعوبة في فهم الموضوع				
15	اضطرب عند اسئلة الطلبة الصعبة				
16	ابدع اسئلة جديدة للطلبة				

					احسن تزويد الطلبة المبدعين بتحديات ملائمة لقدراتهم	17
					اجد صعوبة في تكييف الدروس بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية للطلبة	18
					اوظف استراتيجيات تنمية متنوعة في الفرقة الصفية	19
					استخدم طريقة شرح واحدة فقط أثناء الدرس	20
					استخدم أسئلة تدفع الطلاب إلى التفكير	21
					يمكنني تقديم مصادر أخرى للمعلومات غير الكتاب المدرسي	22
					استطيع وضع خطة عملية لتقويم مدى تقدم الطلاب نحو تحقيق الأهداف	23
					أشجع الطلاب على طرح الاسئلة	24

					ابذل جهداً لضمان اندماج الطلبة صعبى المراس	25
					ابذل جهداً لمساعدة الطلبة على تقدير التعلم	26
					اتخلى عن الطلاب الذين لم يحالفهم النجاح	27
					اجد صعوبة في مساعدة طلبتي على التفكير الناقد	28
					ابذل جهداً لحث اولياء الامور على مساعدة ابنائهم في تحسين ادائهم المدرسي	29
					اجد صعوبة في جعل الطلبة يؤمنون بقدرتهم على الاداء الجيد	30
					ابذل جهداً لتنمية ابداع الطلبة	31
					أقبل أفكار الطلاب	32
					استخدم أسلوب التعليم التعاوني	33
					أمنح الطلاب فرصاً متكافئة للمشاركة في الدرس	34

					35	يمكنني تكوين علاقات تتسم بالالفة و المحبة بين الطلاب
					36	أوزع مسؤوليات إدارة الفصل على الطلاب
					37	أشجع المشاركة الإيجابية للطلاب
					38	استخدم أساليب التعزيز الإيجابي مع الطلاب
					39	أعطي الطلاب حرية المشاركة في إدارة وتنفيذ الأنشطة التعليمية

ملحق رقم (8) خطاب تسهيل مهمة الباحث

Sudan University of Science & Technology	UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
College of Graduate Studies		كلية الدراسات العليا
Registrar's Office	سجل الدراسات العليا	

التاريخ: ٢٠١٧/٠٨/١٣ م

لمن يحكمه الامر

الموضوع: تيسير عمل الباحث / صالح عبدالله رمضان ابراهيم (سوداني الجنسية)

تمهد ادارة كلية الدراسات العليا بان الدارس المذكور اعلاه يقوم بالتحضير لدرجة الدكتوراه بالبحث في علم النفس بكلية التربية للعام ٢٠١٥-٢٠١٦ م.

نرجو كريم تفضلكم بمدته بالمعلومات التي يحتاج اليها طرفكم بالاضافه الى البحوث والنوريات والتطبيقات العلميه التي تستخدم للاغراض الاكاديميه والبحثيه فقط.

والله الموفق ...


عثمان الامام ابراهيم
م.مسجل الكلية

ص ب ٤٠٧ فاكس/ ٨٣ 769363 البريد الالكتروني cgs @ sustech edu.

ملحق رقم (9) خطاب وزارة التربية والتعليم



بسم الله الرحمن الرحيم
ولاية الخرطوم
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتعليم الثانوي
قسم الإستراتيجية وتقانة المعلومات



التاريخ : ٢٠١٧/٨/١٣ م

السادة مدير التعليم الثانوي بمحليات : الخرطوم + جبل اولياء + بئر النيل +
بحري + امدمان + كرري + امبدة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى

نرجو مساعدة الباحث : صالح عبدالله رمضان ابراهيم بجامعة السودان للعلوم
والتكنولوجيا الدراسات العليا (دكتوراة) كلية التربية لإكمال بحثه التكميلي بعنوان (الضغط
النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وبعض المتغيرات الأخرى لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية
الخرطوم) وتوزيع الإستبيان المرفق على المعلمين بمحليتكم العامرة.

لکم الشکر والتقدير
وجزاكم الله خيرا



الاحفوة
خدا، لدراسة
نزهة الشافون
الباحث
شكر



الشافون
سريه

الروية: نشئة جبل رسلي واجمتمص. بحاط علم قيمه وموروثاته. بسهم في نهضة انسان الولاية. باسم
الاحفوة مدير
السيد
نزهة الشافون
عناوة الشافون
مدير التعليم الثانوي

ملحق رقم (10) صفحة الموافقة

Sudan University of Science & Technology
College of Graduate Studies

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا

صفحة الموافقة

اسم الباحث: صالح عبد الله رمضان ابراهيم

عنوان البحث: التغير النفسي وعلاقته بتفاعلية الذات لدى المدرسين المتقاعدين في مدينة الخرطوم

The Psychological Stress & its Relation with self-Effectiveness of Some Variable on Secondary School Teachers

موافق عليه من قبل:

الممتحن الخارجي

اسم: د. محمد عبد الرحمن محمد ابراهيم

التوقيع: [Signature]

التاريخ: 19/7/2019

الممتحن الداخلي

اسم: د. محمد عبد الرحمن محمد ابراهيم

التوقيع: [Signature]

المشرف

اسم: كريمة محمد عبد الرحمن

التوقيع: [Signature]

التاريخ: 19/7/2019

egs @ sustech.edu. البريد الإلكتروني 83 769363 فاكس/ 407 ص.ب