تأثير الضغوط النفسية على معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراتة

أ. زهرة يوسف المغراوي
قسم التربية علم النفس/كلية التربية/ جامعة مصراتة

أ. فاطمة الطاهر الزرموح
قسم علم النفس/كلية الآداب/ جامعة مصراتة

الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراتة، كما هدفت الى التعرف على الضغوط النفسية الأكثر حدة لدى معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط تبعًا لمتغيرات العصر.

وتكونت العينة من (130) معلمة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الذي يتكون من معلمي مرحلة التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراته، وتم اعتماد المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، وتم استخدام استبانة الضغوط النفسية لدى المعلمين المعدة من (دولنغكندرسلي).

ولقد توصلت النتائج الى أن الضغوط النفسية الأكثر حدة هي:

1 . عدم توفر الوسائل التعليمية مثل الأجهزة والأدوات والمعدات التكنولوجية الحديثة التي تخدم الطالب والمعلم أيضًا.

2 . عدم قدرة المعلم على استخدام الطريقة التدريسية المناسبة.

3 . معاناة بعض الطلبة من مشكلات اجتماعية ونفسية، أو عقلية، أو نوبات صرع.

4 . زيارات بعض الموجهين سطحية وقليلة.

5 . كثرة عدد الطلبة داخل الفصل الدراسي.

6 . إنجاز بعض الأعمال من قبل المعلم بشكل خاطئ.

7 . إجبار المعلم على تدريس مادة ليست من تخصصه.

8 . تضايق إذا لم تتم الأشياء في الحال.

أولاً: مقدمة الدراسة:

إن الانسان كائن يتميز بخاصية أنه يعيش في بيئة من صنعه، حيث صاغ قوانين، وقواعد، ومفاهيم، ومبادئ، وعادات، وتقاليد، وقيم، واتجاهات ومُثل تنظم مسار حياته، على اعتبارها محددات لسلوكه، ولكونه كائن اجتماعي إلى جانب طبيعته البيولوجية والسلوكية، فهو يحتاج إلى ما يدعم هذا النسيج الاجتماعي المعقد، المكون من هذه التركيبات (البيولوجية، والسيكولوجية، والاجتماعية)، التي تعد من أعقد وأدق المتطلبات التي تمكنه من العيش بتكيف وتوافق وانسجام مع ذاته أولا، ثم مع البيئة المحيطة التي يعيش في كنفها.

إلا أن هذا التوافق والتكيف والانسجام قد يعتريه بعض العوائق، والصعوبات والعراقيل التي تفرض عليه من بيئة مليئة بالضغوط التي تفوق قدرته على التحمل؛ فينظر إليها على اعتبارها أنها خطيرة ومعيقة لتحقيق ذاته وأهدافه وإشباع حاجاته، وتأثير ذلك على النواحي الجسمية، والعقلية، والمعرفية، والنفسية، السلوكية، والاجتماعية، والمهنية والاقتصادية. ولعلى من بين هذه الضغوط مهنة التدريس، التي تعتبر من المهن التي تحتاج إلى صبر ومراعاة للكثير من الجوانب الانسانية المهمة، كعلاقات المعلم بالآخرين (الزملاء، الطلبة، الإدارة، المجتمع)، مما يجعل منه مهنة تشكل تحديا للكثير من المعلمين، فتوليد لديهم الضغط النفسي مهما بلغت شدته، وبالتالي تبرز الحاجة إلى ضرورة إيجاد استراتيجيات مقننة للتقليل من حدة هذا الضغط النفسي وكيفية التعامل معه. إذ أن الضغط النفسي هو شعور يمر به المعلم من وقت إلى آخر، إلا أن مدى نجاحه المعلم في التغلب على هذه الضغوط والتخفيف منها، يكمن في مدى قدرته على إيجاد مهارات ووسائل تمكنه من ذلك بنجاح. حيث أن تدريس الطلبة يتطلب جهد كبير، لكي تتم العملية التعليمية والتربوية على أكمل وجه، لذا فإنه من ضمن مهام المعلم الأساسية توفير بيئة دراسية مناسبة، التي عن طريقها يتم تعليم الطلبة بكل يسر وسهولة، فمهمته كمعلم ومربي إذا أن يأخذ بيد الطالب نحو عمل جاد ومثمر، وإن يستغل طاقته وقدراته وإمكانياته ومواهبه قدر الإمكان لذا فإن للطالب دور كبير في ظهور الضغط النفسي لدى المعلم، وخاصة المشاغبين منهم والمهملين وذوي الاحتياجات الخاصة.

بناء على ذلك فإن مهنة التدريس يتخللها الكثير من المواقف والمثيرات والأمور التي قد تسبب الشعور بالإحباط والضغوط النفسية لدى المعلم. وبالتالي فإن طبيعة التدريس كمهنة قد تخلق

مستوى عال من الضغط النفسي لدى المعلم. لذلك ينبغي على المعلم أن يكتسب مهارات معينة قد تساعده على التقليل والتخفيف من حدة الضغط النفسي كما ذكر أعلاه، ولعلى من بين هذه الاستراتيجيات المهمة استراتيجية التأقلم، حيث أن هذه الاستراتيجيات تحتاج إلى عملية مستمرة خلال المهنة، فهي تحتاج إلى تطوير وتعديل دائمين وفق ما يتطلبه الموقف الذي يمر به المعلم، وحسب نوع الضغط النفسي الذي يتعرض له.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع المهمة التي لا يمكن تجاهلها في ميدان العمل، ذلك لأن العمل بالنسبة للفرد وسيلة من الوسائل التي يتم فيها تحقيق ذاته وإثبات هويته في المجتمع، رغم ذلك يتوقف رضا الفرد عن العمل الذي يعمل فيه عن مدى اتفاق العمل مع قدراته، واستعداداته، وميوله، قيمة الدور الاجتماعي والهوية التي تحدد نتيجة لنموه المهني، وكذلك زيادة خبراته في الحياة.

وإن تواجد الباحثين في ميدان العمل في قطاع التعليم جعلهم يدركون الصعوبات والتوترات والضغوط النفسية التي قد تعتري المعلمين في ميدان العمل، وتأثيرها السلبي على صحته النفسية، وسوء تكيفه وتوافقه في العمل، وانعكاس ذلك على كفاءته وعطائه للطلبة بشكل خاص، وعلى المجتمع بشكل عام، باعتباره (المعلم) الشخص الذي سيُخَرج الكوادر البشرية التي سيعتمد عليها المجتمع في بنائه وتطوره مستقبلا.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت من قبل الباحثين في السنوات الماضية تم التعرف على الكثير من المعلمين الذين يواجهون ضغوط نفسية مختلفة الشدة؛ والتي تعرقل من مسيرة التعليم لديهم، مع رغبتهم الجادة في التخلص والتخفيف من حدة هذه الضغوط، بحيث يتسنى لهم العطاء براحة، وهدوء، وتركيز، ورغبة، وثقة واستقرار نفسي.

وجاءت فكرة هذه الدراسة بهدف معرفة مصادر الضغوط النفسية وتأثيرها على شخصية المعلمين، على اعتبار أنه لا شيء يأتي من ألا شيء، وأن معرفة السبب تمثل نصف العلاج أو الحل للصعوبات التي تعرقل وترهق المعلم، وبالتالي اتباع الطرق الوقائية للحد من مثل هذه العوائق والعراقيل قدر المستطاع. لذا ينبغي تسليط الضوء على هذا الموضوع لأهميته في فهم المتاعب التي قد تواجه المعلم في ميدان العمل. وقد تجسدت مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1- ما هي أهم الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراتة.

2- ما هي الضغوط النفسية الأكثر حدة لدى معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط تبعًا لمتغيرات العصر.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها:

1. تسلط الضوء على أهم الضغوط النفسية التي قد تؤثر على شخصية المعلم، والرضا الوظيفي لديه.
2. تدرس شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهي شريحة المعلمين، على اعتبارهم جزء مهم من العملية التعليمية، إذ أن الاهتمام بهم يسهم في نجاح هذه العملية، وإهمالهم يسبب التدني والإخفاق والفشل في وظيفة هذه العملية.
3. تسهم في توثيق العلاقة بين المعلم وذاته من ناحية، وبينه وبين المجتمع من ناحية أخرى.
4. تسهم في تطوير العملية التعليمية من حيث التعرف على جوانب الضعف والسلبية فيها، وبالتالي العمل على تقويتها وإصلاحها قدر الامكان، لأن ذلك سيعود بالفوائد الايجابية على المعلم والطالب والمدرسة والمجتمع بصفة عامة، على اعتبار أن رقي المجتمع وتطوره يعتمد بالدرجة الأولى على مجال أساسي وهو التعليم.
5. إضافة علمية للبحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، كما تعد إثراء للمكتبات العلمية.

رابعاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

1 - أهم الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراتة.

2 - الضغوط النفسية الأكثر حدة لدى معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط تبعًا لمتغيرات العصر.

خامساً: حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على مدارس التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراتة، خلال العام الدراسي (2006 - 2007م).

سادساً: مفاهيم الدراسة:

1- الضغوط النفسية:- تعرف الضغوط النفسية بأنها: " هي عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية، وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكاناته العادية" (أكرم عثمان،2002، ص 14).

2- المعلم: - يعرف المعلم بأنه: " جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع، وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية والخلقية الى ابناء المجتمع، ويتم ذلك ضمن المدرسة" (معوش عبدالحميد، 2012، 86).

- في حين يعرفه الباحثين إجرائيا بأنه: هو كل من يمتلك مؤهلاً ويقوم بالتعليم في مدارس التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراته والذي سيطبق عليه مقياس الضغوط النفسية المعدة لهذه الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: الضغوط النفسية:

1. مفهوم الضغوط النفسية: " تعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية، حيث يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات متباينة، فهي تتطلب منه التوافق وإعادة التوافق مع البيئة، إن ظاهرة الضغوط لا تختلف كثيرا عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان، فهي من توابع الوجود الإنساني، كما أن الضغوط لا تكون دائما على نحو سلبي فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة "(أكرم عثمان ،2002 ، ص 14).

كما يستنتج الباحثين من الدراسات والمراجع السابقة، أن الضغط يؤثر على الناس بأشكال مختلفة، ولكل شخص ردة فعله الخاصة، فمنهم من يكون رد فعلهم عصبيا مثل فقدان السيطرة، ومنهم من يكون رد فعلهم جسديا مثل تعرضهم للقرحة، ولكن ولأسباب غير معروفة، فإن كل شخص قد طور ردا مختلف على المستوى النفسي والجسدي.

فعلى المستوى الجسدي توضح دراسة قام بها: " جيمس هوس وزملاءه House J.s.etal" (1989)، كما ورد عن عبد المعطي عن الضغوط المهنية بين عمال الصناعة وأثرها على صحتهم الجسمية، إن هذه الدراسة في أعباء العمل، وصراع المهنة في داخلها وخارجها، وصراع الدور وتضارب العمل والحياة الأسرية، والهموم الخاصة بالعمل إلى جانب الضغوط الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى أن هذه الضغوط والشدائد المهنية قد ارتبطت بعديد من الأمراض الجسمية كالذبحة الصدرية، وقرحة المعدة، والحكة الجسدية، والسعال، وضغط الدم الجوهري والمخاطر المرتفعة لمرض القلب المزمن" (حسن عبد المعطي، 2003، ص 157).

وعن ارتباط الضغوط بالأمراض النفسية، مثل الاكتئاب فالاكتئاب يعتبر حالة من الحالات الانفعالية المرتبطة بالغم والهم المستمر ويصاحب هذا الإحساس الكسل، الأرق، فقدان الشهية، الشحوب، ضعف الذاكرة والتركيز.

وإن وجود الأحداث الضاغطة وتكرارها على الإنسان قد يولد نوعًا من أنواع الاختلال الوظيفي لبناء الجسم والذي من خلاله يحدث هذا النوع من الأمراض النفسية (يعقوب الكندري، 2003، ص 453-454).

2.الضغوط النفسية لدي المعلم: هي مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية، أو فسيولوجية أو سلوكية، وتشير إلى المواقف العلمية الضاغطة، ومتاعب العمل الزائد، وصراع الدور، وغموض الدور، والتي تحدث قلقاً أو ضغطاً مزمناً، على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه (محمد مقداد، 2012، ص 181).

وتبقى القدرة للتأقلم مع الضغط مهارة مهمة يجب على المعلمين أن يمتلكوها، "والضغط الذي يواجه المعلمون ينشأ من مصادر كثيرة، لكن التأقلم مع هذا الضغط يختلف من معلم إلى آخر" (Chris Kyriacou، 2004، ص 9).

" وإن وجود مستوى عال من الضغط لدى المعلمين يؤدي إلى نتائج غير محمودة، فهي على سبيل المثال تتسبب بانخفاض معنويات المعلمين، وتؤثر على قدرتهم وحماسهم في التدريس، ويؤثر الضغط على نوعية التدريس من خلال **اتجاهين:**

أ– إذا كان المعلم يجد أن التعليم يسبب له الضغط عبر السنين الطويلة من التدريس، فإن هذا الأمر سيؤثر على الرضا الوظيفي لدى المعلم مما يقوده إلى كره التعليم.

ب– عندما يتعرض المعلم للضغط فإن ذلك يؤثر في مستوى التفاعل مع الطلبة في غرفة الصف، ذلك أن التعليم يعتمد عل المناخ الإيجابي في الغرفة الصفية، وإقامة علاقة طيبة مع التلاميذ، فعندما يشعر المعلم بالضغط فإن تلك الروح الفعالة تجاه الطلاب والتي تؤدي إلى المناخ الإيجابي سوف تختفي، وسوف يكون رد فعل المعلم سلبيا للأحداث، وربما عدوانيا أيضا، إن القدرة على التعامل مع الضغط بشكل إيجابي سوف يؤدي إلى نوعية جيدة من التعليم " (Chris Kyriacou، 2004 ،ص 23).

كما يرى الباحثين أنه من الضروري أن يتم تناول الموضوعات التي تخص المعلم في العمل، كمعلم في المدرسة بشيء من القبول والتيسير، وعدم الشعور بالتهديد حتى ينجحوا في انجاز مهماتهم، وحتى لا يكونوا عرضة للضغوطات النفسية التي تحمل المعلم طاقة سلبية، وتكون له مصدر تهديد في مهنته بالفشل والإخفاق.

3– مظاهر الضغوط النفسية لدي المعلم: "إن مظاهر الضغوط النفسية تأخذ ردود الافعال تجاه المواقف الضاغطة صورا عديدة، فقد تكون جسمية ونوبات قلبية، وقرحة المعدة، واضطرابات الجلد، أو تكون نفسية كالاكتئاب والقلق، أو سلوكية مثل تدهور الأداء، والعلاقات الشخصية والشعور بالملل من العمل" (محمد مقداد، 2012، ص 181).

وكما يستنتج الباحثين أن الضغوط المختلفة لمهنة التدريس التي يواجهها المعلم أثناء عمله في البيئة المدرسية؛ لها انعكاساتها السلبية على النواحي النفسية، والانفعالية، والجسمية والاجتماعية، وقد يساهم أيضا في زيادة الضيق، والتوتر، والقلق والإحباط لديه، وأيضا يسهم في تعب وإرهاق جسمي وعصبي والذي يمنع المعلم على القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه.

4– مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين: يرى المفيدي كما ورد عن مقداد وآخرون " أن مصادر الضغوط النفسية هي كل الظروف، والعوامل التي تكون سبباً لمضايقة المعلم، وغضبه وضجره، وعدم رضاه، واستشارته، وقلقة، وعدم ارتياحه في البيئة المدرسية". وكما يري جرير " ان الضغط الذي نعاني منه يأتي من مصدرين، فهو إما أن يأتي من داخل أجسامنا، أومن عقولنا (الضغط الداخلي)، وإما يأتي من خارج أجساماً وعقولنا (الضغط الخارجي) "، في حينيرى

عسكر " أن هناك مصادر متعددة تتواجد في مناحي الحياة المختلفة: في العمل، والعلاقات الاجتماعية والحياة المالية، والظروف العامة للمجتمع، والأحداث العالمية والعادات السلوكية، كلها تسبب الضيق، والقلق للفرد" (محمد مقداد، 2012، ص 181).

ويوضحChris Kyriacou، 2004: بعض مصادر الضغوط النفسية وهي(تعليم طلاب ينقصهم التحفيز، ضغط الوقت والعمل، القيام بالأعمال الإدارية، ظروف العمل السيئة، تحضير الدروس، تدريس المواضيع الحساسة).(Chris Kyriacou، 2004، ص48- 64).

ثانياً: الدراسات السابقة :

1- "دراسة محمود عطا حسين" (1994م): بعنوان مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في التعليم في مدينة الرياض كان الهدف من الدراسة هو معرفة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين، ومعرفة تباين مستوى التوتر باختلاف مؤهل المعلم وخبرته التدريسية. وجنسيته والمرحلة التي يعمل بها ومعرفة أهم مصادر التوتر عند المعلمين، وتألفت عينة الدراسة من (140) معلما تم اختيارهم عشوائيا من مدارس الرياض من جنسيات مختلفة، واستخدم الباحث استبيانين أحدهما لمستوى التوتر والآخر لمصادر التوتر، وقد أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق جوهرية في مستوى التوتر ترجع إلى جنسية المعلم. أو خبرته. أو مؤهله. أو المرحلة التي يعمل بها. وأن أهم مصادر التوتر هي: (عبء الدور . الروتين . الملل . بعد الحياة الخاصة . بعد تكوين الشخصية . غموض الدور . ظروف بيئة العمل) " (هدى خليفة ، 2004، ص24).

2- " دراسة محمد أحمد إبراهيم غنيم" (1996م): بعنوان أثر تفاعل المساندة الاجتماعية. جنس المعلم والمرحلة التعليمية على الضغط النفسي للمعلمين، وذلك بهدف معرفة ما إذا كان مستوى الضغط النفسي للمعلمين يختلف باختلاف مستوى إدراكهم للمساندة الاجتماعية، جنس المعلم والمرحلة التعليمية، تألفت عينة الدراسة من(165) معلما ومعلمة، واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الضغط النفسي للمعلمين، وأسفرت النتائج عن أن اختلاف مستوى الضغط النفسي للمعلمين تختلف باختلاف مستوى إدراكهم للمساندة الاجتماعية. وجنس المعلم. والمرحلة التعليمية، كما يختلف مستوى الضغط النفسي للمعلمين باختلاف التفاعل بين المساندة الاجتماعية وجنس المعلم والمرحلة التعليمية" (هدى خليفة، 2004، ص 25).

مناقشة الدراسات السابقة:

إن عناوين الدراسات السابقة اختلفت باختلاف أهدافها ولكن الذي يتفق بينها هو أن التركيز ينصب فيها على أثر الضغوط النفسية في حياة المبحوثين.

فقد ركزت دراسة محمد إبراهيم غنيم (1996م) على مستوى الضغط النفسي للمعلمين ومدى اختلافه باختلاف (مستوى إدراكهم للمساندة الاجتماعية. جنس المعلم. المرحلة التعليمية)، بينما ركزت دراسة محمود عطا حسين (1994م) على مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في مدينة الرياض ومدى اختلاف مستوى التوتر باختلاف مؤهل المعلم وخبرته التدريسية وجنسيته والمرحلة التي يعمل بها.

إما نتائج الدراستين فقد اختلفتا تبعا لاختلاف هدف الدراسة فقد أظهرت دراسة محمد إبراهيم غنيم (1996م)، أن هناك اختلاف في مستوى الضغط النفسي للمعلمين باختلاف مستوى إدراكهم للمساندة الاجتماعية، وجنس المعلم والمرحلة التعليمية، كما يختلف مستوى الضغط النفسي للمعلمين باختلاف التفاعل بين المساندة الاجتماعية وجنس المعلم والمرحلة التعليمية، وقد أظهرت نتائج دراسة محمود عطا حسين (1994م)، أنه لا توجد فروق جوهرية في مستوى التوتر ترجع إلى جنسية المعلم أو خبرته أو مؤهله أو المرحلة التي يعمل بها، وأن أهم مصادر التوتر هي: (عبء الدور . الروتين . الملل . بعد الحياة الخاصة . بعد تكوين الشخصية . غموض الدور . ظروف بيئة العمل).

كما تمت الاستفادة من هذه الدراسات في الحصول على النتائج التي تساعدنا في معرفة الضغوط النفسية لدى المعلم.

ففي الدراسة الأولى تمت معرفة أن لمستوى التوتر النفسي دور كبير في زيادة الضغوط النفسية لدى المعلم بحيث تتضح في هذه الدراسة كذلك مصادر التوتر النفسي التي تساعد على حدوث الضغط لدى المعلم، والتي سبق وأن تكلمت عنها الباحثة بشكل مختلف في المحور الثاني ومكمل لهذه المصادر المذكورة.

أما الدراسة الثانية توضح لنا الضغوط من جانب مختلف عن الدراسة الأولى. فهي تبين دور المساندة الاجتماعية في تخفيف مستوى الضغط لدى المعلم. مثل (الأسرة، الأصدقاء، المجتمع)

وكذلك جنس المعلم. ذكر أو أنثى. في أثره للتفاعل مع الضغوط النفسية. وكذلك المرحلة التعليمية التي يدرسونها ودورها في إثارة الضغوط.

إجراءات الدراسة:

أولاً: مجتمع الدراسة وعينته:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات بمدينة مصراتة بمرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط، وقد تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية، إذ بلغ عددها (130) معلمة، من الإناث فقط، والجدول الآتي يوضح توزيع المعلمات وفقا للمدرسة التي ينتمين إليها:

ر.م	اسم المدرسة	نوع المدرسة	عدد المعلمين
1	الأمل الأخضر (شهداء رأس التوتة حاليا).	أساسي	12
2	علي المنقوش.	أساسي	12
3	أسماء بنت أبي بكر الصديق.	أساسي	14
4	رابعة العدوية.	أساسي	12
5	الهداية.	أساسي	12
6	الأمل الأخضر (أم الشهيد حاليا).	متوسط – ثانوي	23
7	أسماء بنت أبي الصديق.	متوسط – ثانوي	23
8	العلوم الأساسية بنات (ثانوية مصراتة للبنات حاليا)	متوسط – ثانوي	22
المجموع			**130**

ثانياً: منهج الدراسة: قد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي على اعتباره أكثر ملائمة لأهداف الدراسة.

ثالثاً: أداة الدراسة: لقد تم الاستعانة باستبانة (دولنغ كندرسلي) المكونة من (32) سؤالا، وقد تم تعديل بعض فقراتها بما يتناسب وأهداف الدراسة، ولم يقتصر الباحثين على هذه الفقرات فقط، بل تم الاستعانة بالدراسة الاستطلاعية على عينة من المعلمات، والتي من خلالها تم صياغة (18)

فقرة، وبالتالي تكونت الاستبانة من (50) فقرة، (32) فقرة الأولى من استبانه (دولنغ) المعدلة من قبل الباحثين، (18) فقرة الأخيرة المعدة من الدراسة الاستطلاعية.

رابعاً: صدق وثبات الأداة:

1- صدق الأداة: وقد تم عرض الاستبانة على محكمين ذوي الاختصاص من قسم علم النفس والتربية بكلية الآداب جامعة مصراتة، والبالغ عددهم (9) محكمين، وكانت نسبة الاتفاق على فقراتها وتعليماتها حوالي (94%)، والفقرات التي تم تعديلها هي الفقرة (1 . 3 . 9 . 10 . 11 . 15 . 19 . 22 . 23 . 29).

2- ثبات الأداة: وبعد التأكد من صدق الأداة تم استخراج ثباتها من خلال تطبيقها على عينة من المعلمات البالغ عددهن (30) معلمة، وقد استخرج الثبات بطريقة التجزئة النصفية، باستخدام معادلة بيرسون، وتصحيحه بمعادلة سبيرمان براون، فبلغت نسبة الثبات (0.86)، وبذلك لقد تم إعداد الاستبانة بصيغتها النهائية التي تم تطبيقها على عينة الدراسة.

خامساً: الأساليب الإحصائية:

الاساليب الإحصائية التي تم الاستعانة بها هي (- معامل ارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان براون، الوسط المرجع والوزن المئوي).

سابعاً: عرض النتائج وتفسيرها:

أولاً: التساؤل الأول: " ما هي أهم الضغوط النفسية لدى معلمات مرحلتي التعليم الاساسي والمتوسط بمدينة مصراتة "ولقد تم الإجابة على هذا التساؤل من خلال بناء فقرات الاستبانة واستخراج صدقها وثباتها.

ثانيًا: التساؤل الثاني: " ما هي الضغوط الأكثر حدة لدى معلمات مرحلتي التعليم الاساسي والمتوسط بمدينة مصراتة "وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق الاستبانة على مجموعة من المعلمات، والبالغ عددهن (130) معلمة، وتم استخراج الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة من فقرات الاستبانة، كما تم ترتيب الفقرات تنازليًا حسب الوسط المرجح والوزن المئوي، والجدول الآتي يوضح ذلك:

ر.م	رقم الفقرة في الاستبانة	الفقـــــرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي %
1	44	أتضايق من عدم توفير الوسائل التعليمية مثل الأجهزة والأدوات والمعدات التكنولوجية الحديثة التي تخدم الطالب والمعلم معًا.	3.4	85
2	37	أشعر بأنني راض عن طريقة تدريسي.	3.384	84.61
3	50	أحس بالتوتر عندما يتعرض أحد الطلبة لنوبة الصرع أو لمشاكل نفسية، أو اجتماعية أو عقلية مختلفة.	3.361	84.03
4	46	أعارض المتابعة السطحية لبعض الموجهين وزياراتهم النادرة التي قد تكون مرة واحدة فقط سنويًا.	3.315	82.88
5	49	يحزنني عدم تعاون المعلمين بعضهم مع بعض .	3.3	82.5
6	35	أشجع طلابي على استخدام الحاسوب والانترنت في عملية التعلم .	3.276	81.92
7	43	أنزعج من الفصل غير النموذجي الذي يزدحم بعدد الطلبة.	3.253	81.34
8	47	أعتقد أن إصابة بعض المعلمين ببعض الأمراض المزمنة مثل الربو الشعبي والتهاب الجيوب الأنفية، تحول دون قدرتهم على استخدام الوسيلة التعليمية التقليدية (الطباشير).	3.223	80.57
9	36	أجيد التعامل بمهارة مع طلاب من مستويات ثقافية مختلفة .	3.184	79.61
10	1	ألوم نفسي عند إنجاز الأعمال بشكل خاطئ .	3.146	78.65
11	41	أشعر بتوتر بسبب محتوى المنهج الدراسي بمقرراته الدسمة التي لا تتناسب مع الوعاء الزمني المحدد لها .	3.069	76.73
12	39	أشعر بالقلق والتوتر عندما أجبر على تدريس مادة ليست من تخصصي.	3.007	75.19
13	32	أكون في غاية الضيق إذا لم تتم الأشياء في الحال .	2.923	73.07
14	25	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام .	2.876	71.92

15	28	أشعر بإمكان إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي.	2.876	71.92
16	22	أحاول تجنب المواقف الصعبة التي تواجهني.	2.869	71.73
17	26	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل.	2.861	71.53
18	42	أجد نفسي مرتبكًا ومتوترًا لقلة عدد الحصص المخصصة لي مقارنة بطول المنهج المقرر.	2.861	71.53
19	34	أرى أن لدي إلمام وإطلاع على التغيرات الثقافية والمعلوماتية.	2.815	70.38
20	45	أشعر بالإحباط والإحراج بسبب الأسلوب الناقد الموجه إلي داخل الفصل وأمام طلابي.	2.815	70.38
21	23	أكون حازمًا في عملي لكي لا يستغلني الآخرون .	2.761	69.02
22	48	أشعر بالعجز أمام صعوبات التعلم التي يعاني منها بعض الطلبة مثل اضطرا بات النطق ، والأخطاء الإملائية والتأخر الدراسي .	2.761	69.02
23	24	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء عمل فوق طاقتي .	2.723	68.07
24	27	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات.	2.661	66.53
25	40	يقلقني الضغط الموجه إلي من قبل إدارة المدرسة .	2.638	65.96
26	33	أتقبل فكرة الانفتاح الإعلامي ووفود ثقافات عديدة على مجتمعنا.	2.592	64.80
27	11	أشعر بالذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل.	2.484	62.11
28	5	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي.	2.461	61.53
29	14	أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده فورًا.	2.461	61.53
30	16	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد.	2.407	60.19
31	20	أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد .	2.4	60

32	2	احتفظ بمشكلاتي لدرجة أشعر معها بالرغبة في الانفجار.	2.261	56.52
33	15	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في المدرسة أو في المنزل.	2.230	55.76
34	10	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية الموجه إلي .	2.223	55.57
35	13	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها .	2.169	54.23
36	19	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي، لأن التدريس يأخذ كل وقتي.	2.1	52.5
37	6	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلاً من التركيز على الجوانب الإيجابية.	2.069	51.73
38	38	أشعر بعدم الأمان والطمأنينة في داخل المؤسسة التعليمية .	2.030	50.76
39	7	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة .	2.007	50.19
40	29	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف.	1.992	49.80
41	21	أشعر بانشغالي لدرجة أني لا أجد وقتًا لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي.	1.976	49.42
42	31	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية.	1.976	49.42
43	3	أحاول التركيز في المواد التي أدرسها من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.	1.969	49.22
44	18	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكانياتي البدنية.	1.961	49.03
45	12	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطًا.	1.9	47.5
46	4	أفرغ غضبي وإحباطي على القريبين مني .	1.807	45.17
47	30	أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني.	1.807	45.17
48	8	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة التعليمية غير ذي قيمة .	1.607	40.19
49	9	أصل متأخرًا للمدرسة أو الاجتماعات المهمة .	1.576	39.42
50	17	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو الرؤساء .	1.476	36.92

وبما أن الاستبانة رباعية مجموع أوزانها (10)، فإن وسطها المرجع (2.5)، ووزنها المئوي (62.5%)، لذلك تم اعتماد هذا المعيار للفصل بين الفقرات الأكثر حدة والأقل حدة في الضغوط النفسية لدى المعلمات، ومن خلال الجدول السابق يتضح أن (26) فقرة كانت من الفقرات الأكثر حدة في الضغوط النفسية لدى المعلمات من أصل (50)، و(24) فقرة لم تكن من الفقرات الأكثر حدة، وفيما يلي تفسير للفقرات الأكثر حدة:

جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (44)، وهي:(أتضايق من عدم توفير الوسائل التعليمية مثل الأجهزة والأدوات والمعدات التكنولوجية الحديثة التي تخدم الطالب والمعلم معًا)، بوسط مرجح (3.4)، ووزن مئوي (85%)، وقد يرجع السبب في ذلك إلى رغبة المعلم في إعطاء المادة بالشكل المطلوب، ولكن مما يتضح من خلال الاستبانة أنه يوجد نقص أو عدم توفير هذه الوسائل التكنولوجية، التي تساعد المعلم على تحقيق هذه الرغبة، بهدف توصيل المعلومة بسهولة ويسر وتوفير الجهد والوقت ليستقبلها ويستوعبها الطالب على أكمل وجه، ولذلك فعدم وجودها فإن المعلم يضاعف جهده ووقته ويزيد العبء عليه، مما يشعره بالضيق والتوتر لعدم وجود هذه الوسائل التعليمية التكنولوجية المساعدة.

وجاء ت في المرتبة الثانية الفقرة (37)، وهي: (أشعر بأنني غير راضٍ عن طريقة تدريسي)، بوسط مرجح (3.384)، ووزن مئوي (84.61%)، وقد يعكس ذلك أسلوب إتباع المعلم لطريقة تدريسية معينة، من شأنها أن تقلل من ثغرة النقص التي يعاني منها في الوسائل التعليمية، وذلك من خلال استثمار إمكانياته وقدراته واستعداداته الذاتية، بما يتلاءم وتوصيل المعلومة بالشكل المطلوب، مما يشعره بالرضا عن ذاته المتمثلة في طريقة تدريسه المتبعة. وهذا ما أكده (هوفمانHoffman) بأن هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح أو الفشل.

وتأتي في المرتبة الثالثة الفقرة (50)، وهي: (أحس بالتوتر عندما يتعرض أحد الطلبة لنوبة الصرع أو لمشاكل نفسية، أو اجتماعية أو عقلية مختلفة)، بوسط مرجح (3.361)، ووزن مئوي (84.03 %)، وقد يرجع السبب في ذلك لطبيعة الموقف، وقلة إلمام المعلم بالجوانب النفسية المعاشة، فيؤدي ذلك إلى عجز وربكة المعلم، وسوء تصرفه في حسن التعامل مع طلابه في مثل هذه المواقف، مما يؤكد على أهمية إلزام المعلمين بتأهيلهم نفسيًا من خلال عقد دورات وندوات علمية موثقة تخدم هذا الغرض.

وأما المرتبة الرابعة وزياراتهم النادرة)، بوسط مرجح (3.315)، ووزن مئوي (82.88%)، وقد يكون السبب وراء ذلك فحصلت عليها الفقرة (46)، وهي : (أعارض المتابعة السطحية لبعض الموجهين هو حاجة المعلم للتقييم الموضوعي، والذي لن يتم بزيارة واحدة، وللمتابعة الجادة التي تشعر المعلم من خلالها بالأمان والتقدير وضمان حقه في الوسط المدرسي.

وجاءت في المرتبة الخامسة الفقرة (49)، وهي : (يحزنني عدم تعاون المعلمين بعضهم مع بعض)، بوسط مرجح (3. 3)، ووزن مئوي (82.25 %)، والسبب قد يعود في ذلك إلى عدم شعور المعلم بالاستقرار والألفة والمحبة والزمالة وروح التعاون، وبث الصراعات والنزاعات والتنافس غير الشريف، وعدم تبادل الخبرة فيما بينهم وتحيز بعض المعلمين لموادهم الدراسّية. وهذا ينطبق مع ما أثبته (برناردستار Brandstatter) بأن هناك علاقة ذات دلالة بين المزاج والنشاط الاجتماعي، فأفراد العينة كان مزاجهم جيدا عندما يكونون في تفاعل مع الناس الآخرين أكثر مما يكونون بمفردهم.

وتمثل المرتبة السادسة الفقرة (35)، وهي: (أشجع طلابي على استخدام الحاسوب والإنترنت في عملية التعليم)، بوسط مرجح (3.276)، ووزن مئوي (81.92%)، وقد يكمن السبب وراء ذلك في كونها تسهل على المعلم عملية توصيل المادة العلمية للطالب بسهولة ويسر ومتعة ولمواكبة تغيرات العصر.

وتأتي في المرتبة السابعة الفقرة (43)، وهي: (أنزعج من الفصل غير النموذجي الذي يزدحم بعدد الطلبة)، بوسط مرجح (3.253)، ووزن مئوي (81.34 %)، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى تشتت انتباه وتركيز المعلم واشتغاله بأشياء لا داعي لها، مثل تهدئة الطلبة وتنظيمهم، مما يؤدي إلى القصور في تأدية مهامه التعليمية بالشكل المطلوب، فيؤدي إلى شعور المعلم بالضغط النفسي والتوتر.

وتمثل المرتبة الثامنة الفقرة (47)، وهي: (أعتقد أن إصابة بعض المعلمين ببعض الأمراض المزمنة مثل الربو الشعبي والتهاب الجيوب الأنفية، تحول دون قدرتهم على استخدام الوسيلة التعليمية التقليدية (الطباشير)، بوسط مرجح (3.223)، ووزن مئوي (80.57 %)، والسبب قد يعود في ذلك لكونها تزيد من حالته الصحية سوءً، والتي بدورها تعيق من كفاءته

التعليمية في أداء مهامه المرجوة، مما يولد لديه الشعور بالقلق، وبالتالي الضغط النفسي الناتج عن عدم قدرته على استخدام هذه الوسيلة التقليدية المتوفرة.

وجاءت في المرتبة التاسعة الفقرة (36)، وهي: (أجيد التعامل بمهارة مع طلاب من مستويات ثقافية مختلفة)، بوسط مرجح (3.184)، ووزن مئوي (79.61 %)، وقد يعكسّ ذلك مرونة المعلم بما يتمتع به من قدرات واستعدادات للتعامل مع جميع الطلبة بمختلف الفروق الفردية التي بينهم؛ وإيمانه بوجود هذه الفروق وضرورة مراعاتها ووضعها في عين الاعتبار عند التعامل مع الطلبة وعن تقييمهم.

وجاءت في المرتبة العاشرة الفقرة (1)، وهي: (ألوم نفسي عند إنجاز الأعمال بشكل خاطئ)، بوسط مرجح (3.146)، ووزن مئوي (78.65 %)، قد يدل ذلك على وعي وإدراك المعلم بأهمية وصعوبة الأمانة والرسالة العلمية التي تقع على عاتقه؛ وحرصه على توصيلها إلى الطلبة في المستوى المطلوب، وإذا شعر بإخفاق فيها، ولد ذلك عنده الضيق والتوتر والضغط النفسي. ويدعم ذلك ما توصل إليه (هيدي، وهلم ستروم، وويرنج Heady, Holmstrom and Weuring) إلى أن الحوادث والمواقف المؤلمة وغير السارة، تستدعي حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب، والامتصاص والشعور بالضيق، ويظهر ذلك في التعبيرات اللفظية مثل: الغضب، والانفعال، والأسى، والشعور بالإثم والتوتر.

وتأتي في المرتبة الحادية عشر الفقرة (41)، وهي : (أشعر بتوتر بسبب محتوى المنهج الدراسي بمقرراته الدسمة التي لا تتناسب مع الوعاء الزمني المحدد لها)، بوسط مرجح (3.069)، ووزن مئوي (76.73 %)، قد يرجع السبب وراء ذلك إلى قلة الوسائل التعليمية التي من شأنها أن تساعد المعلم في توصيل المعلومة بسهولة ويسر ووقت أقل؛ ولحرص المعلم في التعميق في الدرس والإلمام بجميع تفاصيله بدقة متناهية، أو لعدم مراعاة واضعي الجدول لطبيعة مثل هذه المواد.

وجاءت في المرتبة الثانية عشر الفقرة (39)، وهي: (أشعر بالقلق والتوتر عندما أجبر على تدريس مادة ليست من تخصصي)، بوسط مرجح (3.007)، ووزن مئوي (75.19 %)، والسبب قد يعود في ذلك لكون المعلم يعمل وليس هدفه الأول إشباع حاجاته المادية فقط، وإنما لإثبات ذاته في الوسط المدرسي في داخل المجتمع، ولمعرفته بإمكانياته وقدراته واستعداداته، لذلك يجد صعوبة في التعامل مع مادة ليست من صلب تخصصه، ولتيقنه بالإخفاق في أدائها إن أجبر

على تدريسها، مما يربكه أمام الطلبة فيكون عرضة للقلق والتوتر وعدم الثقة، فيتجنب ويتخوف من تحل مسئوليتها وبالتالي مسئولية جيل بأكمله تقع على عاتقه. وهذا ما توصل إليه (هيدي، وهلم ستروم، وويرنجHeady, Holmstrom and Weuring) إلى أن الحوادث والمواقف المؤلمة وغير السارة، تستدعي حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب، والامتصاص والشعور بالضيق، ويظهر ذلك في التعبيرات اللفظية مثل الغضب، والانفعال، والأسى، والشعور بالإثم والتوتر.

وتمثل المرتبة الثالثة عشر الفقرة (32)، وهي: (أكون في غاية الضيق إذا لم تتم الأشياء في الحال)، بوسط مرجح (2.923)، ووزن مئوي (73.07%)، مما قد يشير ذلك إلى شخصية المعلم التي تتسم بالإلحاح وعدم الصبر والرغبة في تحقيق كل الأهداف التي يسعى إليها؛ واعتياده الحصول على الأشياء التي يرغبها، والخوف من الإخفاق وعدم تقدير الآخرين واحترامهم لمجهوداته.

وتأتي في المرتبة الرابعة عشر الفقرة (25)، وهي: (أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام)، بوسط مرجح (2.876)، ووزن مئوي (71.92 %)، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى حرص ودقة المعلم على القيام بمهامه، وعدم ثقته في قدرات وإمكانيات واستعدادات الآخرين، التي قد تكون أقل من مستوى عطائه وكفاءته، أو ربما تيقنه من أن الآخرين سيقومون بها بشكل مغاير وليس بالشكل الذي يسعى إلى تحقيقه.

وفي نفس المرتبة مع الفقرة السابقة جاءت الفقرة (28)، وهي: (أشعر بإمكان إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي)، قد يشير ذلك إلى شخصية المعلم التي تتسم بالحيوية والعطاء، وروح المسؤولية والمثابرة اتجاه عمله. وتمتعه بالإحساس الأبوي نحو الطلبة، ومدى قدرته في استخدامه لإستراتيجيات فعالة لإدارة الوقت، والتخلص من الضغوط التي يتعرض لها، وكذلك تفاعله مع العملية التعليمية بشكل إيجابي بمختلف جوانبها، وثقته بإلمامه للمادة العلمية، وتمكنه من تغطيتها بالشكل المطلوب. وهذا ما أثبته (هيدي وزملائه Heady) إلى وجود علاقة بين حالة المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة، فثبت أن الحوادث والمواقف السارة تستدعي المزاج الإيجابي، الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة، وتكون واضحة في تعبيرات الأفراد اللغوية، مثل: الحيوية، والسعادة، والنشاط والاستثارة، والعكس صحيح.

في المرتبة الخامسة عشر جاءت الفقرة (22)، وهي: (أحاول تجنب المواقف الصعبة التي تواجهني)، بوسط مرجح (2.869)، ووزن مئوي (71.73 %)، قد يعود السبب في ذلك إلى تفادي المعلم لزيادة الاضطرابات والضغوط النفسية التي يعاني منها، وبالتالي تؤثر سلبًا على كفاءة عطائه للمادة العلمية وعلاقاته الاجتماعية في الوسط المدرسي.

وتمثل في المرتبة السادسة عشر الفقرة (26)، وهي: (أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل)، بوسط مرجح (2.861)، ووزن مئوي (71.53 %)، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن أغلب المعلمين يسعون إلى إبراز وإثبات ذواتهم، متجنبين إظهار الضعف والإخفاق في أداء هذه المهام أمام الجميع.

وفي نفس المرتبة مع الفقرة السابقة جاءت الفقرة (42)، وهي: (أجد نفسي مرتبكًا ومتوترًا لقلة عدد الحصص المخصصة لي مقارنة بطول المنهج المقرر)، بوسط مرجح (2.861)، ووزن مئوي (71.53 %)، قد يشير ذلك إلى نقص أو قلة الوسائل التعليمية التي من شأنها أن تساعد المعلم في توصيل المعلومة بسهولة ويسر ووقت أقل؛ ولحرص المعلم في التعميق في الدرس والإلمام بجميع تفاصيله بدقة متناهية، أو لعدم مراعاة واضعي الجدول لطبيعة مثل هذه المواد، وربما لعدم قدرة المعلم في السيطرة على الطلبة نظرًا لكثرة عددهم، مما يذهب الحصة في إلزامه الطلبة بالهدوء، فيضيع الوقت المخصص للحصة هباء دون أن يشعر بذلك.

وجاءت في المرتبة السابعة عشر الفقرة (34)، وهي: (أن لدي إلمام وإطلاع على التغيرات الثقافية والمعلوماتية)، بوسط مرجح (2.815)، ووزن مئوي (70.38 %)، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى رغبة المعلم في مسايرة التطورات التكنولوجية الحديثة، ومعرفة المستجدات التي تحدث في العالم باستمرار، بهدف إحداث التطور الثقافي والمعلوماتي لنفسه ولطلابه، وشعوره بمواكبة العالم من حوله، فيشعر بالرضا والسعادة والثقة لنفسه وأمام طلابه والمحيطين به.

وجاءت أيضًا هذه الفقرة (45) في نفس المرتبة مع الفقرة السابقة، وهي: (أشعر بالإحباط والإحراج بسبب أسلوب الموجه الناقد لي داخل الفصل وأمام طلابي)، بوسط مرجح (2.815)، ووزن مئوي (70.38)، وقد يكون ذلك لكون المعلم القدوة والمثل والموسوعة الموثوق بها لطلابه، فيأتي الموجه ويقلل من قيمته، أو يشكك الطلبة في معلوماته وقدرته وكفاءته، مما يشعره بعدم الثقة والرضا والإحباط ويقلل من كفاءته وعطائه. كما أن المعلم دائمًا في حاجة إلى

من يسانده ويرشده ويوجهه ويدعمه ويحفزه بطريقة أخوية إيجابية مباشرة وجه لوجه؛ وليس بأسلوب النقد الهدام والتصيد والاستهزاء والسخرية والتقليل من مقدرة المعلم أمام طلابه. وهذا ما أكده (هيدي، وهلم ستروم، وويرنجHeady, Holmstrom and Weuring) إلى أن الحوادث والمواقف المؤلمة وغير السارة، تستدعي حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب، والامتصاص والشعور بالضيق، ويظهر ذلك في التعبيرات اللفظية مثل الغضب، والانفعال، والأسى، والشعور بالإثم والتوتر.

وجاءت في المرتبة الثامنة عشر الفقرة (48)، وهي: (أشعر بالعجز أمام صعوبات التعلم التي يعاني منها بعض الطلبة مثل اضطرابات النطق والأخطاء الإملائية والتأخر الدراسي)، بوسط مرجح (2.761)، ووزن مئوي (69.03 %)، وقد يرجع السبب في ذلك لطبيعة الموقف وقلة إلمام المعلم ودرايته بالجوانب النفسية المعاشة، فيؤدي ذلك إلى عجز وربكة المعلم وسوء تصرفه في حسن التعامل مع طلابه في مثل هذه المواقف، مما يؤكد مجددًا أهمية إلزام المعلمين بتأهيلهم نفسيًا من خلال عقد دورات وندوات علمية موثقة تخدم هذا الغرض.

وتأتي في المرتبة التاسعة عشر الفقرة (23)، وهي: (أكون حازمًا في عملي لكي لا يستغلني الآخرون)، بوسط مرجح (2.761)، ووزن مئوي (69.02)، والسبب وراء ذلك قد يعود إلى شعور المعلم باستغلال الآخرين له، أو لحفاظه على مكانته، وربما لغرض فرض احترامه وهيبته على الآخرين.

وتتسلسل في المرتبة العشرون الفقرة (24)، وهي: (أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء عمل فوق طاقتي)، بوسط مرجح (2.723)، ووزن مئوي (68.07 %)، وقد يشير ذلك إلى شخصية المعلم التي تتسم بالكبت وتحمل المسئولية، أو لفقدانه الثقة في الآخرين، وربما لطبيعة العلاقات الاجتماعية في الوسط المدرسي، من حيث عدم وجود الزميل والصديق الذي يستمع لشكواه أو يشعر بمعاناته ويخفف عنه، أو لكونه يسعى للبروز وإثبات ذاته متجنبًا إظهار الضعف والإخفاق في أداء هذه المهام أمام الجميع.

وتأتي في المرتبة الحادية والعشرون الفقرة (27)، وهي: (أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات)، بوسط مرجح (2.661)، ووزن مئوي (66.53 %)، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى مكانة المعلم في الوسط المدرسي، ولسداد رأيه والاعتماد عليه في تحمل

المسئولية، أو لعدم وجود زميل وصديق يخفف عنه هذا العبء، وربما لرغبته في إثبات ذاته والبروز على الآخرين، أو لخبرته العلمية والعملية في الحياة، ولكونه يسعى لمساعدة الآخرين وتوجيههم حبًا للخير وليس بهدف مقابل أو مصلحة، أو اعتياده في الوسط الاجتماعي بصفة عامة على تحمل مثل هذه المسئوليات.

وجاءت في المرتبة الثانية والعشرون الفقرة (40)، وهي: (يقلقني الضغط الموجه إلي من قبل إدارة المدرسة)، بوسط مرجح (2.638)، ووزن مئوي (65.96 %)، قد يدل ذلك على عدم شعور المعلم بالأمان والاستقرار واستغلاله للقيام بأعمال إضافية ليست من اختصاصه؛ فيؤدي ذلك إلى الإنهاك والتعب وبذل جهد فوق طاقته وقدرته واستعداده، مما قد يسبب في تقصيره تجاه المادة العلمية المخصصة له. وهذا ينطبق مع ما أكده (لانسليLancily) بأن الضغط الناتج عن طلب إنجاز أكبر كم ممكن من الأعمال في وقت محدد، نتج عنه عدد كبير من الأخطاء والاختلافات في السلوك، كما أظهر نقصا في كفاءة الأداء نتيجة محاولتهم حل أكبر عدد من المسائل فيوقت محدد، كما جاء الحل على حساب الدقة، وعدم الإصغاء والنشاط الزائد غير المنظم العشوائي.

وأخيرًا تأتي في المرتبة الثالثة والعشرون الفقرة (33)، وهي: (أتقبل فكرة الانفتاح الإعلامي ووفود ثقافات عديدة على مجتمعنا)، بوسط مرجح (2.592)، ووزن مئوي (64.80 %)، قد يعود السبب في ذلك إلى رغبة المعلم في مسايرة التطورات التكنولوجية الحديثة، ومعرفة المستجدات التي تحدث في العالم باستمراره، بهدف إحداث التطور الثقافي والمعلوماتي لنفسه ولطلابه وللآخرين، وشعوره بمواكبة العالم من حوله، فيحس بالرضا والسعادة والثقة لنفسه وأمام طلابه والمحيطين به، إضافة إلى ذلك إيمانه بأن التعليم هو عماد وأساس التطور في أي مجتمع كان وأراد التطور والنماء.

التوصيات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها، وللمساهمة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المعلمات، يوصي الباحثين بما يلي:

1 . يجب أن يتم عقد دورات صيفية أو مسائية أثناء فترة الدراسة، بهدف تعريف المعلم بكل الطرائق والابتكارات العلمية الجديدة. وذلك للرفع من كفاءة المعلم العلمية والتربوية.

2 . عقد المؤتمرات والندوات للمعلمين، وتبادل الزيارات في ميادين المعرفة، وإقامة المحاضرات وغير ذلك من الأمور التي تساعد المعلم على التحسين من مستوى أدائه علميا وسلوكيا.

3 . توفير الاحتياجات الضرورية للمعلمين بهدف تجنب المتاعب والمشكلات والعوائق، التي تسببها نقص هذه الاحتياجات، مثل (المركوب . المسكن . زيادة الدخل).

4 . ضرورة توفير الوسائل التعليمية والأجهزة والمعدات التكنولوجية، في مدارس التعليم الأساسي والمتوسط كافة.

5 . التأكيد على مراعاة الحالة الصحية للطلبة، وتقديم الخدمات اللازمة فيما يسهل سير العملية التعليمية.

6 . التأكيد على الموجهين بضرورة القيام بزيارات ميدانية واقعية للمعلم، مع تقديم التوجيه والإرشاد الملائم وليس تصيد الأخطاء.

7 . ضرورة تحديد كثافة الصف لعدد الطلبة بما يتلاءم مع المعايير الدولية، لما له من أثر إيجابي كبير في تحسين العملية التعليمية.

8 . التأكيد على واضعي المناهج بضرورة أن يلائم المنهج المستويات العمرية المناسبة.

المقترحات:

استكمالا للدراسة الحالية يقترح الباحثين إجراء الدراسات التالية:

1- دراسة عن الضغوط النفسية وتأثيرها على سمات الشخصية لدى المعلمين.

2- دراسة عن الضغوط النفسية لدى المعلمين حسب التخصصات المختلفة والمقارنة بينها من حيث (الخبرة . الجنس . قوة التأثير).

المصادر والمراجع:

1- أكـرم عثمـــان، **الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية**، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع بيروت، 2002م.

2- حسن عبدالمعطي، **الأمراض السيكوسوماتية**، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2003م.

3- شيرز كيورك، **الضغط والقلق لدى المعلمين**، ترجمة: وليد العمري، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة، العين، 2004م.

4- محمـــد مقـــداد، فاضل عباس خليفة، **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين**، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد (9) ديسمبر 2012م.

5- معوش عبدالحميد، **درجة معرفة معلمي السنة الخامسة ابتدائي للوضعية الإدماجية وفق منظور التدريس بالمقارنة بالكفاءات وعلاقتها باتجاهاتهم نحوها، بحث ميداني ببعض المدارس الابتدائية بولاية المسيلة**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة مولود معمري، تيزيوزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، الجزائر، 2012م.

6- هـــدى خليفـــة، **نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى المرأة العاملة**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عين شمس، القاهرة، 2004م.

7- يعقـوب الكنـدري، **الثقافة والصحة والمرض رؤية جديدة في الانثربولوجيا المعاصرة**، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت، 2003م.