الضغـــوط النفســـــية لـــــدى معلمـات الشّـــــق الأول من مرحلـــة التّعليـــــم الأساســـي ببلديـــة جنـــــزور

أ. مريـــم سالم مسعود ــ كلية التربية جنزور ـ جامعة طرابلس ـ

الملخص:

تعتبر مهنة التعليم إحـــدى المهن الضاغطة ؛ لكثرة مسؤولياتها وزيادة أعبائها التي تجعل بعض المعلمات غير راضيات عن مهنتهم وغير مطمئنات على حياتهن ومستقبلهن المهني مما يكون أثرا سلبيا على عطائهم وكفاءتهم؛ لهذا السبب يجب الاهتمام بالمعلمة نفسيا حيث إنها حجر الزاوية في العملية التعليمية ، وبالتالي ينبغي أن نضع في اعتبارنا أن التّعرض المستمر للضغوط النفسية يمكن أن ينهك فعالية المعلمة وكفاءتها وما لهذا من آثار سلبية على حياتها الشخصية وحياة التلاميذ، ومن هذا المنطلق تحددت مشكلة البحث وأهم تساؤلاته وهي:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي ؟

ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي التي تعزى لبعد الإدارة المدرسية ؟

ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي التي تعزى للتلاميذ ؟

وبعد طرح التساؤلات والتحليل الإحصائي توصل البحث إلى النتائج التالية:

إن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول يتفق مع الاتجاه العام لمستوى الضغط العام.

والضغوط النفسية التي تعزى لمتغير المدرسة كانت تتفق مع المستوى العام للمجتمع وقريب من المستوى الفرضي 16.68

الضغوط النفسية التي تعزى لمتغير التلاميذ كانت تشير إلى انخفاض مستوى الضغوط النفسية المتمثلة في هذا البعد بمستوى فرضي 13.51

مقدمـــــــة :

تُعد مرحلة الطفولـــــة من أكثر المراحل العمرية التي تحتاج إلى الرعاية والانتباه ، فأطفال اليوم هـــــم عماد المستقبل والوطن ، فالتلميذ يعد وسيله التربية وغايتها والمنهج والإدارة ، والمعلمون ما هم إلاّ وسائل وجدت لمساعدة التلاميذ . لذلك تمتاز

المرحلة الابتدائية بعدّة خصائص للقيام بدورها الفاعل والمؤثر بشكل إيجابي وتعويد التلميذ على معرفة ما هو جديد.

وكذلك نجد أن الإنسان يعيش ظروفا حياتية معقّدة يسودها كثير من ضروب التزاحم والمنافسة والقلق و التوتر، والتي ترجع في العادة إلى عدة أسباب منها ما يرجع إلى اضرابات في العلاقات الإنسانية ، ومنها ما يرجع إلى الظروف المعيشية والتي تدور حول محور الوظيفة والعمل والاستقرار الوظيفي وأعباء العمل والحياة الاجتماعية؛ ولذلك نجد أن الضغوط ظاهر من ظواهر الحياة الإنسانية يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان وغيرها، وهي من طبيعية الوجود الإنساني.

ومهنه التعليم هي إحدى المهن الاجتماعية الضاغطة ؛ نظرا لكثيرة مسؤولياتها وزيادة أعبائها التي تجعل بعض المدرسين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين علي حياتهم ومستقبلهم المهني مما يكون أثرًا سلبيًا على عطائهم وكفاءتهم؛ لهذا السبب يجب الاهتمام بالمعلمة نفسيا حيث إنها حجر الزاوية في العملية التعليمية وبالتالي ينبغي أن نضع في اعتبارنا أن التعرض المستمر للضغوط النفسية يمكن أن ينهك فعالية المعلمة وكفاءتها وما لهذا من أثار سلبية علي حياتها الشخصية وحياة التلاميذ ، بل على جودة وكفاءة التعليم ذاته، إن حياة الإنسان لا تخلو من الضغوط ولا حياة بدون ضغوط وإلا فإن هذا يعني الموت، كما أن التعرض المتكرر للضغوط وما يترب عليها من تأثير سلبي كالفوضى والارتباك في حياة الفرد والعجز عن اتخاد القرارات وغير ذلك من مظاهر الخلل الوظيفي [1]

ومن هنا يأتي هذا البحث ليتناول موضوع الضغوط النفسية التي تواجه معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي في بعض مدارس بلديه جنزور .

مُشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه معلمات الشق الأول في التعليم الأساسي ببلدية جنزور، إن ظاهـــــرة الضغوط النفسية أصبحت ظاهـــــرة واقعية من الصعب على الفرد أن يتفاداها أو يتغاضى عنها، فالمعلمون في مهنة التعليم من أكثر المهنيين تعرضا للضغوط النفسية ، فمعظم ما تؤدّي إلى حدوث مثل هذه الظاهرة تحدث في قطاع التعليم ؛ إذ نجد المعلمة تقوم بأدوار مختلفة في العمل المدرسي بحيث تتعرض إلي العبء الوظيفي الزائد بفعل نقص المعلمين المؤهلين لهذه

المهنة مما تترتب على زيادة في العمل لعدة أيام في الأسبوع مما كان له الأثـــر السلبي على الجوانب الاجتماعية والنفسية والصحية للمعلمات ، وتتمثل مشكلة البحث في التساؤلات البحثية الآتية :

1- ما مستوى للضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور ؟
2- ما الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور التي تعزي للإدارة المدرسية ؟
3- ما الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الاساسي لبلدية جنزور التي نعزى للتلاميذ؟

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث فيما يلى:

1- توضيح الضغوط النفسية التي تعاني منها المعلمة.
2- قد يفيد هذا البحث الإدارة التربوية للأخذ بعين الاعتبار الضغوط التي تواجه المعلمات وايجاد حلول لها.
3- تمكن أهمية البحث في التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه المعلمات وتقديم التوجيـــــه والإرشاد المناسب للتخفيف من حدة الضغوط.
4- الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمات في معرفة أسبابها والعوامل التي تساعد في حدوث الضغوط ووضع مقترح لها، وضع تصور للضغوط.

أهداف البحث:

1- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.
2- التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور التي تعزى للإدارة المدرسة .
3- التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي لبلدية جنزور التي تعزى للتلاميذ.

حدود البحث:

1- **الحدود البشرية :** يتناول هذا البحث معلمات الشق الأول بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.
2- **الحدود المكانية** :مدارس الشق الأول بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.

3- **الحدود الزمنية :** طبق هذا البحث في فصل الربيع من عام {2019-2020} بمدرسة التحرير ، شهداء الرملة ، أبطال الحجارة .

مصطلحات البحث:

1- **الضغط** : عبارة عن رد فعل طبيعي عقلي أو انفعالي ناتج عن استجابة الفرد لتوترات البيئة والصراعات وما شابه ذلك[2].

2- **الضغوط النفسية** : هي الحالات التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تفرض نوع التوافق، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت حدة هذه المطالب.[3]

3- **المعلم** : يعرفه محمد عبد الباقي أحمد على أنه ذلك الفرد المؤهل الذي يتم اختباره من قبل المجتمع ليتولى عملية تربية الأبناء وتزويدهم بالمعارف والخبرات التي أعدت قبل المختصين لتحقيق أهداف فلسفة التربية؛ لذلك المجتمع، وأن يساعد في تخفيف هذه الاعباء بالقدر المناسب [4].

4- **المعلمات** : المعلمة التي تعمل في مهنة التعليم في المدارس سواء في المدارس الحكومية أم المدارس الخاصة .

الإطـــــــــار النظـــري:

اولا ــ **المعلم** : تعريف المعلم : يعرفه محمد الطيطي وآخـــرون يقدمون تعريفا آخر وهو أن المعلم هو : ذلك الشخص الذي يقوم بعملية التعليم ونقل الخبرات والأفكار والتعارف وغيرها إلى المتعلمين ، وهو مصدر الحنان لهم ، يقوم بتهذيب سلوكهم [5].

تعريف الباحثة للمعلم : هو القائد التربوي للعملية التعليمية بكامل مكوناتها وهو صانع الأجيال، المعلم يقوم بتوجيه مجموعة من الخبرات التي اكتسبها إلى المتعلم وذلك بطرق ووسائل مبسطة تجعل المتعلم يتقبل ذلك بسهولة .

الصفات الواجب توافرها في المعلم :

- السلامة من العيوب الجسمية " الحـــــواس "
- ألا يتصف المعلم بأية صفه منبوذة اجتماعيا كالخجل أو الأنانية؛ لأنها صفات تحول دونه و الاحترام المطلوب .
- أن يكون متفهما ومتمكنا من المادة التي يدرسها ولديه الرغبة الصادقة في عمله.
- أن يتصف بجاذبية تجعله حسن المظهر مقبول الهيئة.
- أن يشعر طلابه بأنه مثل الأب والأخ والمربي الصادق.
- أن يتصف بالعدل والموضوعية في معاملته دون تحيز او محاباة لطالب دون آخر .

- أن يتصف بالصبر وسعة الصدر وحسن التصرف.
- أن يتصف بالقدرة على إصدار الأحكام بتأني وعدم التسرع، وأن يظهر روح التسامح وضبط النفس في الصف الدراسي.
- أن يكون معدا جيدا لممارسة مهنة التدريس من الناحية النظرية والعملية وقادرا على مساعدة طلابه على ممارسة الخبرات التعليمية بطريقة أفضل (6)

وترى الباحثة أن المعلم في ليبيا يجمع بين تلك الصفات التي تم ذكرها سابقا والتي يمكن إجمالها في التالي وإضافة إلى:

1- الإعداد الجيد لممارسة مهنة التدريس والتحلي بالصبر وسعة الصدر .
2- إشعار الطلاب بأنه في مكان الأب والاتصاف بالعدل والموضوعية في التعامل مع الطلاب.
3- امتلاك خلفية في علم النفس التي تجعله قادرا على فهم الطلاب والاستجابة لحاجاتهم .

تعريف الضغوط : يعرف كل من (طلعت والبيلاوى 1989 م) الضغوط بأنها : ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، ويقولان بأن الضغوط المهنية عاملا مهما يسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية (7).

ويـــرى قنديل 1993 م ، أن مفهوم الضغوط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أم على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساساً بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه (8).

أما صالح أبو حطب 2006 م ، فيرى أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلى متفاعل يتضمن الجوانب النفسية والجسمية والاقتصادية والاجتماعية والمهنية ، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية انفعالية فسيولوجية؛ لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية (9) .

وتـــــرى الباحثة أن هناك شبه اتفاق فيما بينهم على أن الضغوط تتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجية وصراعات وأحداث متباينة يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له جهدا فسيولوجيا وتحدث لديه إحساسا بالتوتر والقلق أو قد تفقده قدرته على التوازن ، وتسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

تعريف الضغوط النفسية : يعرف الخطيب 2001 م ، الضغوط النفسية كمصطلح رديف للقلق ، ولكن الضغط في العلوم الفيزيائية هو الناتج وضع ثقل على شيء كوضع وزن على جسم ، وقد تؤثـــــر عوامل أخرى على الضغط الفزيائي مثل الرياح والحرارة أما في العلوم الإنسانيـــــة فيستخدم لوصف كمية الضغط البيئي الذي يستطيع الشخص تحمله قبل أن نبدأ لمواجهة مشكلاته (10)

ويـــــرى عبد الله 2001 م أن الضغوط النفسية حالة من التوتر النفسي الشديد لدى الفرد يحدث بسبب العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد وتخلق عنده الحالة من اختلال في التوازن و الاضطرابات السلوك (11)

تعريف الباحثة للضغوط النفسية : تعرف الضغوط النفسية على أنها : مجموعة من المواقف التي يتعرض لها الشخص وتوجب عليه أن يتفاعل معها ويتكيف بوجودها من خلال استخدام كافة قدراته الشخصيـــــة والاجتماعية ، وقد تكون هذه المواقف عبارة عن تغيرات داخلية أو خارجية حدثت له حتى لو كانت تغيرات إيجابيه غير سلبية مما يسبب مصادر الضغوط النفسية للمعلمات

إن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ؛ وذلك لأنه مهنة التعليم من المهن الاجتماعية والنفسية الضاغطة نظرا لكثرة متطلباتها وزيارة أعبائها ومستوياتها التي تجعل المدرسين غير راضيين عن مهنتهم وغير مطمئنين في حياتهم ومستقبلهم المهني مما يكون له أثره السلبي في عطائهم ، وذلك فقد حدد المشعان مصادر الضغوط للمعلمين في العملية التعلمية تتمثل في الدور والعبء المهنئ والتطور المهني ونقص المكانة الاجتماعية وازدحام الفصول بالتلاميذ وبطء الترقي الوظيفي للمدرس وضعف المرتبات وعدم وجود الحماية للمدرس والأمن الوظيفي وعدم اهتمام أولياء الأمور بمستويات أبنائهم التعليمي ومتابعتهم وإهمال الأبناء في أداء واجباتهم وسوء العلاقة بين الزملاء في العمل والمناخ المدرسي غير المناسب وظروف العمل الطبيعية ونقص الدعم الاجتماعي وأن مصادر الضغوط الملقاة على المعلمات تتمحور حول ثلاث مصادر كبرى هـــــي :

1- مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية بما تحمله من زياره أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين بالإضافة إلى اصطحاب لهجة تسلطية بالتعامل.

2-مصادر الضغوط الناتجة من قبل البيئة بما تحتويه من ضغوط الطلبة وأولياء الأمور وضغوط البيئة الفيزيقية لقلة امكاناتها وقدرتها للمضي قدما نحو التقدم والرقي في المسيرة التعليمية.

3-مصادر الضغوط النابعة من قبل الزملاء وما تحويه من وجهات نظر متعارضة ومنافسة غير شريفة وحدوث الأنواع المختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل والأحسن لإثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء [12]

النظريات المفسرة للضغوط النفسية : اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثـــر هذه الانفعالات على الصحة النفسية وفيما يلي سنعرض بعضها:

أولاً ــ نظريـــــة التحليل النفســـــي : يتميّـــز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي ويعتبرونه ردة الفعل معقولة لمواقف مؤلمه ، والقلق السلبي ناتج عن الصراعات غير المنطقية وغير المحددة ، ومصحوب بالخطر الحقيقي.

وقد اعتقد (فرويـــــد) بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانيـــة وآلية التحكم بها وبما تصطدم بالأنا والأنا الأعلى ، والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين ؛ لأنها علي نقيض من شخصيتهم أو قيمهم الاجتماعية ، وطبقا للنظرية النفسية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس على أية حال فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعددا، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر فرويد الكتب من أهم عوامل الذكريات والتأثرات مرعبة جدا أو مؤلمة و مشتتة للوعي والإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل والدنب والاكتئاب تعتبر عوامل الضغط ويعتبرها (فرويد)غالبا تكبح ويعتقد (فرويد) أن كبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات ومخاوف يتم في الطفولة وأن الكبح نادرا ما يكون ناجحا كليا والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والسرطان حسب ما أشارت إليه دراسة أبي فانو وسنجر 1990 [13]

ثانياً ـ النظريـــــــة السلوكيـــــــة : يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلال ما يتم من معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يعترض لها الفرد والمثير للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع المثيرات الحيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومعلقة [14] ، ويـــــــرى السلوكيـــون أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان الحر وواقي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي وهو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه وأن تكيف محل السلوك حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة

ذات معنى ومغزى وأن جســـم الإنسان ليس سلبا ؛ بل هو فعّال يسعى لأنه يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط ، فالوسط والجسم يفسر أن يكون سويا مع بعضهما البعض[15]

ثالثا ـ نظريـــــة التوافـــــق بين الفـــــرد وبيئته : تحول هذه النظرية بين إدراك الفرد إحدى المناخ وإدراكه لقدراته على هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها وبالتالي تفترض بأنها مشاعر الضغط لابد أن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يفصله الفرد [16].

الدّراسات السَّـــابقة:

1- دراســـــة : محمّـــد يوسف 1999م ، قام بدراســـة عنوانها : الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، وهدفت إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف علي الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغط النفسي ورتبتها لديهم وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين باستخدام الأداء على عينة بلغت 189 ما بين معلم ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية **:** تبين أن هناك مظاهر للضغوط النفسي لدى المعلمين كما كشف عنها التحليلي العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور هـــي : الضغوط الإدارية الضغوط الطلابية ، والضغوط التدريسية ، والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء ، وتكشف النتائج أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى، ثم الطلابية ثم التدريسية ، ثم الخاصة بالزملاء [17]

2 - دراســـــة : وهف علي القحطاني 2000 م عنوانها : العوامل المدرسية المؤدية إلى القصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض، وهدفت إلى التعرف على أهم العوامل المدرسية المؤدية إلى قصر المعلمين في المدارس الابتدائية بالرياض وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أبرزها : أن العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض التي اشتملت عليها الدراسة على النحو التالي : زيادة العبء التدريسي للمعلم ، نقص الإمكانات المدرسية وتجهيزاتها ، زيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية ، العلاقات الإنسانية السلبية داخل المجتمع المدرسي، وأخيرا النمط الإداري لمدير المدرسة غير الديمقراطي [18]

3 **- دراســـــة :** عماد الكحلوت ونصر الكحلوت 2006 م ، بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية، وهدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط والمستوي الأداء والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من 66 من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية من الجنسيين بواقع 34 من المعلمين 32 من

المعلمات بمحافظة غزة، وتمثلت الأدوات التي استخدمتها الباحثة بمقياس الضغوط المدرسية واستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بمرحلة التعليم الأساسي عند المستوى 19-55 ، وأن ضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاء ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير.

كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى 95-77 وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاء المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقويم، ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معملي التكنولوجيا [19]

اجـــــــــراءات البحـــــــــث:

منهج البحث:

استخدم في هذا البحث المنهج الوصفي حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه أسلوب يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد الواقع وتسهم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا أو كميا [20]

مجتمع البحث:

تكـــوّن مجتمع البحث من معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي بالمدارس الواقعة بمكتب جنزور وتكون المجتمع البحث من المدارس الثلاثة التالية : مدرسة التحري، مدرسة أبطال الحجارة، مدرسة شهداء الرملة، وعدد المعلمات في هذه المدارس 147معلمة.

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 41 معلمة من معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور تم اختيارها عشوائيا بنسبة 27.8 %

الجدول رقم(1) يبين توصيف العينة والنسبة المئوية

المدرسة	عدد المعلمات	العينة	النسبة المئوية
التحرير	53	18	%36.05
شهداء الرملة	46	11	%31.29
أبطال الحجارة	48	12	%32.65
العدد الكلى	147	41	%100

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الاستبانة في جمع البيانات وهى من إعداد الباحثة، خطوات اعداد البحث الاستبيان تم تخطيط الإعداد لهذا الاستبيان من خلال الاطلاع النظري على

المراجع حول موضوع الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من التعليم الأساسي على هيئة أسئلة لتقديمها للمعلمات للتعرف على الضغوط النفسية لديهم.

صدق المحكمين

تم عرض المقياس على 6 محكمين متخصصين في مجال علم النفس وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى وضوح الفقرات ومناسبتها وقد أخذت الباحثة نسبة 80 % فأكثر من اتفاق المحكمين على فقرات الاستبيان معيارا لقبولها واستبعاد الفقرات الحاصلة على نسبة الاتفاق أقل من 80 % وقد جاءت نتيجة التحكيم بحصول فقرات استبيان وعددها 15 على نسبة اتفاق من 80 % فأكثر بينما حذفت 5 فقرات حسب رؤية المحكمين وذلك لعدم تناسبها مع موضوع البحث .

الأساليب الإحصائية

1- المتوسط الحسابي
2- الانحراف المعياري
3-اختبار t
4 – الدلالة الإحصائية

عرض وتحليل النتائج:

أولا ـ للإجابة عن التساؤل الأول والذي نصه:

مامستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي ؟

قامت الباحثة باستخدام اختبار t-test لعينة واحدة وذلك لمعرفة الفروق بين أداء المعلمات على استبانة الضغوط النفسية والذي تم فيه حساب الفروق بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الفرضي الذى تم حسابه بالمعادلة التالية :

المتوسط الفرضي = الحد الأدنى لمجموع درجات المقياس + الحد الأعلى لمجموع درجات المقياس

2

45+15=

2

30 = 60=

2

والجدول رقم (2) يبين مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول

العدد	المتوسط	الانحراف المعيارية	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
41	30,30	5.741	40	218	0.05

يتضح من الجدول رقم (2) والذي يبين أن متوسط درجات المعلمات على استبيان الضغوط النفسية من (30.30) قيمة المتوسط الفرضي والذي تبلغ قيمته (30) ويشير ذلك إلى أن الضغوط النفسية لدى المعلمات تتفق مع الاتجاه العام لمستوى الضغوط النفسية في مجتمع البحث .

هذا ما يتفق مع دراسة وسام بريك 2001 م، والباحثة تـــرى أن قدرتهم وخبراتهم السابقة لتدريس فئة تلاميذ الشق الأول جعلت من مستوى أدائهم التدريس يتناسب مع ضغوط الحياة اليومية من جانبها الأسري والمهني والاجتماعي

ثانيا ـ الإجابة عن التساؤل الثاني : ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي التي تعزى لبعد الإدارة المدرسية؟

قامت الباحثة باستخدام اختبار t-test بعينة واحدة وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين أداء المعلمات على بعد الإدارة المدرسية والذي تم فيه حساب الفروق بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الفرضي الذي تم حسابه بالمعادلة التالية :

المتوسط الفرضي = الحد الأدنى لمجموع درجات المقياس + الحد الأعلى لمجموع درجات المقياس=

2

16 = 32 = 8+24

2 2

يتضح من الجدول رقم 3 والذي يبين متوسط درجات المعلمات على بعد الإدارة المدرسية 86-16 قريب من المتوسط الفرضي والذي تبلغ قيمته 16

مما يشير ذلك إلى أنه يتفق مع المستوى العام للضغوط النفسية العامة للمجتمع بالنسبة لبعد الإدارة المدرسية وهذا ما يتفق مع دراسة محمد يوسف 9991 ، ووهف القحطاني 2000 م ، وعماد نصر كحلوت 2006

وتفسر الباحثة بأن المعلمات دائما في عدم اتفاق مع الإدارة المدرسية؛ لأنها تفرض عليهم قوانين ونظام في التوقيت والالتزام اليومي بدون مراعاة لظروفهم الأسرية من النقض المتزايد لمعلمات الفصول الأولى ومع ذلك ترى الباحثة أن الإدارة المدرسية توفر أقصى جهد لراحة المعلم .

ثالثا ـ الإجابة عن التساؤل الثالث : ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي التي تعزى لبعد التلاميذ ؟

قامت الباحثة باستخدام اختبار t لفئة واحدة لمعرفة تلك الفروق بين أداء المعلمات على بعد التلاميذ والذي فيه حساب الفروق بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الفرضي وتم حسابه بالمعدلة التالية :

المتوسط الفرضي = الحد الأدنى لمجموعات درجات البعد+ الحد الأعلى لمجموعات درجات البعد=

2

= 7+21 = 28 = 14

2 2

الجدول رقم (4) يبين مستوى الضغوط للتلاميذ

العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
41	13.51	3.218	40	971	0.05

يتضح من الجدول رقم 4 والذي يبيّن أن متوسط درجات المعلمات على بعد التلاميذ 15-13 قريبة من قيمة المتوسط الفرضي والذي تبلغ قيمته 14 مما يشير إلى انخفاض الضغوط النفسية المتمثلة في هذا البعد وهذا ما يختلف مع دراسة محمد يوسف 1999 ووهف القحطاني 2000 وعماد ونصر كحلوت 2006

وتفسر الباحثة أن تتجه معلمات الفصول الأولى للتكيف مع تلاميذ الفصول الأولى ذلك لخبراتهم بمستوى تعليمهم جعل من المعلمة تتعامل مع التلاميذ بطريقة مناسبة تراعى فيها الفروق الفردية وتتكيف مع أجوائهم اليومية وتخفف من مستوى ضغوطهم النفسية.

التوصيـــات:

1- توعية المعلمات بطبيعة المرحلة العمرية لطلاب المرحلة الابتدائية وخصائصها النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية وتعريفها باحتياجاتها الخاصة حتى يسهل التعامل معهم.

2-مساعدة معلمات حديثات التخرج في التكييف مع مهنة التدريس ومع الإدارة المدرسية ، وهنا يبرز دور الأخصائي الاجتماعي والموجه في هذا المجال.

3-إعطاء المزيد من اهتمام لظروف العمل في المدارس من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل المعلمات قادرات على تقديم المزيد من الانجازات ويشعرن بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي

المقترحات :

1- تصميم برامج إرشادية لتخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية

2- دراسة الضغوط النفسية لدى شريحة المعلمات في المراحل التعليمية الأخرى.

3- وضع مقاييس واختبارات خاصة للكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمات في المراحل التعليمية المختلفة في البيئية الليبية

الهوامـــــــش:

1. طلعت منصور ، وفيولا البيلاوى (1989) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين ، مكتبة الانجلو ، القاهرة ، ص 5-6 .
2. محمد كامل (2004) الضغوط النفسية ومواجهتها ، مكتبة ابن سيناء القاهرة ،ص 4 .
3. فيولا البيلاوى (1989) الضغوط النفسية للمعلمين ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ،ص4.
4. محمد عبدالباقي أحمد (2009) المعلم والوسائل التعليمية ، مكتب الجامعي الإسكندرية ،ص14
5. محمد الطيطى وآخرون (2002) مدخل الى التربية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ص246 .
6. صبحى أبو جلاله (2001) اصول التربية بين الأصالة والمعاصرة ، ص 419.
7. طلعت منصور (1993)حاجات الشباب والضغوط الاجتماعية ، كلية التربية عين شمس ، ص6 .
8. إيمان قنديل (2005) الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات التربية رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ،ص 455.
9. صالح ابو حطب (2004) علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة ، الاردن دار المسيرة للنشر وطباعه ،ص 140.
10. جمال الخطيب (2001) تعديل سلوك المعاقين ، دار حنين للنشر والتوزيع ،ص 15.
11. عبدالله محمد (2001) مدخل الى الصحة النفسية ، عمان دار الفكر ، ص 115.
12. المشعان عريد (2002) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في مرحلة المتوسط بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية ، مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت ،العدد 40 ، ص2-4.
13. عبيد ماجد (2008) الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،ص99.
14. عبد الرحمن الطويرى (1994) الضغط النفسي ومفهومه والشخصية ، الرياض ،ص74.
15. على الزيعور (1984) دراسات نفسيه الاجتماعية ، دار الاندلس للطباعة والنشر ،ص 187.
16. جرير وسارا (2000) من اجل ادارة الضغوط بنجاح بيروت ، دار الخليج ، ص
17. محمد يوسف (1999)الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية ، مجلة مركز البحوث جامعة قطر ،عدد15، ص195- 224
18. وهف على القحطانى (2000)العوامل المدرسية المؤدية الى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض ، مكتبة التربية العربية لدول الخليج ، العدد 77 .
19. عماد الكحلوت ونصر الكحلوت (2006) الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية ، دراسة مقدمه للمؤتمر الاول بجامعة الأقصى بغزة .
20. دوقان عبيدات (2000) البحث العلمي ومفهومه وادواته ، ص 13.