



الضغوط النفسية لمعلمي الصف وعلاقتها بالضبط الذات

فوزية محمد فحاص

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية أبو عيسى - جامعة الزاوية
الزاوية - ليبيا

Email: FawziaMuhammadFahas@gmail.com

المخلص:

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والذات لمعلمي الصف في مدينة الزاوية، ويهدف أيضا الى التعرف على الفروق بين متغيرات الدراسة (العمر وسنوات الخبرة)، ولتحقيق اهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي، وكانت أدوات البحث عبارة عن استبانة للضغوط النفسية وأخرى للذات، وطبقت أداة البحث على عينة عشوائية مكونة من (100) معلمة ومعلمة.

وتوصل البحث الى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير العمر لصالح الذكور، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لمعلمي الصف تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح من لديهم خبرة أكثر من (10 سنوات)

Psychological pressures of classroom teachers and their relationship to self-discipline

Fawzia Muhammad Fahas

Department of Psychology - Faculty of Education - Zawia University
Azzawia -Libya

EMAIL: FawziaMuhammadFahas@gmail.com

ABSTRACT

The

The induction aims to identify the relationship between psychological pressures and the self for classroom teachers in the city of Zawiya. It also aims to identify the differences between the variables of the study (age and years of experience). To achieve the research objectives, the descriptive approach was used, and the research tools were a questionnaire for psychological pressures and another for the self. The research tool was applied to a random sample of (100) male and female teachers.

The research found that there is an inverse relationship between psychological stress and self-esteem, and the existence of a statistically significant relationship in the level of self-esteem due to the age variable in favor of males, and the presence of a statistically significant relationship in the level of self-esteem for classroom teachers due to the years of experience variable in favor of those with more than (10) years of experience. Years)

مقدمة :

ضغوط الحياة طبيعية ومتنوعة، قد تكون إيجابية أو سلبية، ويمكن للأفراد التغلب عليها بسهولة. تشمل الضغوط النفسية مجموعة واسعة من الحالات مثل القلق والإحباط والصراع والعدوان. تختلف مصادر الضغوط بين الأفراد، وتشمل الحوادث والوفاة والمرض والإحباط. الضغوط النفسية تتطلب تكيفاً مع البيئة وتأثيرات نفسية متنوعة، وعلى الرغم من أنها جزء من الحياة، إلا أن الأفراد قادرين على التغلب عليها بسهولة. (عطية محمود 2010"ص51.2)

الضغوط النفسية تمنح الحياة معنى وتعتبر مصدراً للطاقة الإنسانية. يستطيع الفرد القادر على التعامل مع المتطلبات والاستمتاع بالتحديات التي تواجهه. الحياة العصرية مليئة بالمشاكل والأزمات اليومية التي تؤدي إلى تراكم الضغوط. الضغوط المستمرة تجعل بعض الأشخاص يتفاعلون بشكل حاد، وغالباً ما تظهر الأعراض فوراً أو في وقت قريب من وقوع الحدث. هذه الأعراض عادةً مؤقتة وتتلاشى بعد ساعات قليلة، خاصةً إذا تمت إزالة الفرد من البيئة المؤثرة. الانسحاب والعزلة قد يكونان رد فعلًا للتخفيف من الضغوط، وعادةً ما

تتلاشى هذه الأعراض بعد فترة قصيرة، خصوصاً إذا تم عزل الفرد عن الموقف المسبب للضغوط النفسية الشديدة. (رائفة عوض، 2001، 42)

تعد الضغوط النفسية متعددة الأنواع، بما في ذلك الضغوط العائلية والصحية والاجتماعية والمادية والمهنية. ترتبط رضا الفرد عن عمله بتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، حيث يؤثر العمل على جوانب مختلفة من الحياة الاقتصادية والاجتماعية والنفسية. يعتبر رضا الفرد عن وظيفته الأساس لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ويعكس نجاحه في العمل ويعتبر مؤشراً لنجاحه في حياته بشكل عام. الضغوط النفسية تلعب دوراً كبيراً في صياغة مفهوم الذات وفهم السلوك الإنساني. يسمح ضبط الذات للفرد بالتأثير في سلوكه وتعديله وتنظيمه، وبالتالي يجعله قادراً على التكيف مع بيئته ويعكس سماته المميزة مثل الانضباط الذاتي والتزامه بالأخلاق العامة والتفكير بعواقب الأمور والنظرة الإيجابية للذات والقدرة على التخطيط واتخاذ القرارات.

(اماني عبد المقصود، 2007، ص 20)

ومفهوم الذات يعتبر من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية والذي يساعد على فهم السلوك الإنساني ويتفق بعض العلماء على ان مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية وانه هو أساس تكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها.

وإذا كان مفهوم الذات الخاص مهدداً لبنية الذات بصفة عامة فإنه يؤدي اللي التوتر والقلق وسواء التوافق النفسي (وتأثير الضغوط النفسية علي معلم الصف يؤدي الي تأثيره إدارته للصف).

مشكلة البحث:

مشكلة البحث تتمحور حول نقص الدراسات في مجال ضغوط معلمي الصف على الرغم من زيادة الاهتمام بالضغوط النفسية وإجراء العديد من الدراسات النظرية والتجريبية في هذا المجال. تركزت الدراسات السابقة بشكل رئيسي على ضغوط المعلمين بشكل عام ولم تتناول بشكل كافي ضغوط معلمي الصف رغم أهمية وصعوبة الصفوف الأولى من التعليم الابتدائي. تؤثر الضغوط النفسية على أداء معلم الصف، وهناك دراسات سابقة تشير إلى ذلك، مثل دراسة محمود فاضل (2012) التي تحدد مظاهر الضغوط النفسية واستراتيجيات

التعامل معها لمعلمي الصف، ودراسة الكسواني وآخرون (2005) التي تناولت الضغوط النفسية لمعلم الصف وعلاقتها بإدارة الصف في التعليم الابتدائي.

وتوصلت الباحثة إلى صياغة المشكلة على النحو التالي:

كما تبين لي من خلال خبرتي في هذا المجال ان معظم معلمي الصف في مدارسنا يعانون من الضغوط النفسية تؤثر سلبا في ممارستهم لمهنة التدريس. وهذا يقتضي ضرورة إجراء دراسة علمية لمعرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بموضع الضبط الذاتي حتى يتمكن معلمي الصف من القيام بدور إيجابي في النهوض بالعملية التعليمية لذا حاولت هذه الدراسة

ما مستوى الضغوط النفسية لمعلمي الفصل؟

الأهداف: يسعى البحث الحالي تحقيق ما يلي:

- 1: التعرف على اهم الضغوط النفسية لمعلمي الفصل.
- 2: الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومواقع الضبط الذاتي.
- 3: معرفة ما إذا كانت هناك فروق فردية بين الضغوط النفسية والضبط الذاتي.

فرضيات البحث

- 1: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والضبط الذاتي؟
- 2: هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والضبط الذاتي تبعا لمتغير العمر وسنوات الخبرة؟

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في الاتي

- 1- يكتسب البحث أهميته من الموضوع التي يتعرض له بالدراسة وهو التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية والضبط الذاتي
- 2- التركيز على مرحلة نظام تعليمي تعبر الاولي في العملية التعليمية وهي الأساس لكل المراحل الأخرى
- 3- يعبر هذا البحث مهم للمسؤولين في كليات التربية وبرامج اعداد معلمي الصف للوقوف على جوانب القصور في برامج الاعداد ومن ثم تعديلها وتطويرها

4- قد تفيد هذا البحث المشرفين والاختصاصيين النفسيين في عمل برامج تربوية لتخفيف القلق والتوتر الناتج عن الضغوط النفسية لدى معلمي الصف واختيار أساليب مواجهتها التي تزيد من ثقتهم لأنفسهم وتشعرهم بقدراتهم على المواجهة..
حدود البحث:

تقتصر حدود البحث في معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بموضع الضبط الذاتي لمعلمي الصف بمراقبة تعليم الزاوية خلال العام الدراسي 2022 - 2023م وتتحدد بنوع أداة البحث التي سوف تطبق لجمع البيانات، وبنوع المعالجة الإحصائية التي سوف تستخدم لاستخلاص النتائج.

مصطلحات البحث

1: الضغوط النفسية:

هي حالة من عدم الاتزان الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سببه تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث حياتية تعرض له الفرد في الماضي ويعيشها في الحاضر أو يخشى حدوثها (جميل طهراوي 2008: ص6)
يعرفه سيلبي (2000) بأنها القوي الخاصة والداخلية التي توتر علي سلوك الأفراد ومعظم الكائنات البشرية وله رد فعل تجاه الشدائد والضغوط عن طريق ظهور اعراض عير نوعيه

الضبط الذاتي

هو مصطلح يعبر عن مفهوم افتراضي يشمل جميع الأرزاء والأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه وتشمل المعتقدات والقيم والقناعات والطموحات المستقبلية التي تتأثر من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجرائية.
(المحمداوي:1991ص30)

التعريف الاجرائي للضبط الذات: هو أسلوب يعمل فيه الفرد على أحداث تغير في سلوكه عن طريق أحداث تعديلات في العوامل الداخلية والخارجية الموترة على هذا السلوك معلم الصف: هو ذلك الشخص الذي يتولى مهمة تدريس جمع دروس صف من صفوف الشق الأول من التعليم الأساسي

الفصل الثاني: الإطار النظري

أولا الضغوط النفسية:

تمهيد:

تتمحور حاجة الإنسان للأمان والاستقرار في حياته وحياة أفراد عائلته. في ظل التقدم التكنولوجي والتسارع، زادت صعوبة الحياة وتعقيدها، مما أدى إلى زيادة الضغوط والمتطلبات التي يواجهها الفرد. الضغوط أصبحت جزءاً رئيسياً في حياتنا المعاصرة، وتتنوع مصادرها بسبب التعرض للعديد من المواقف والأحداث لتحقيق رغبات واحتياجات الفرد. هذه الأحداث والمواقف الضاغطة تؤثر على البناء النفسي للفرد وعلاقاته الاجتماعية، مما يجعله يعاني من الضيق والإحباط والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية. قد يتجه الفرد المتعرض للضغوط إلى الانعزال وتجنب التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (حسين وحسين 2006:15)

أولاً- الضغوط النفسية:

لا يوجد تعريف محدد للضغوط النفسية لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى وكذلك باتجاهات مختلفة وسوف نعرض بعض من هذه التعريفات

1- الضغوط عبارة عن رد فعل طبيعي عقلي انفعالي ناتج عن استجابة الفرد للتوترات التي يمارسها بعض الافراد او الضغط يدل على النفوذ الفعال من جانب فئة على فئة اخري (سعد زريق.1998ص157)

اما شاكر قنديل فعرفها: على انها حالة يعانها الفرد حيث يواجه بمطلب ملح وحاد او خطر شديد ويرى ان الضغط النفسي يشير الي وجود عوامل خارجية ضاغطة بكليةه او على جزء منه وبدرجة توجد لها إحساس من التوتر او تشويه في تكامل الشخصية وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فان الفرد يفقد قدراته على التوازن ويغير نمط سلوكه الي سلوك جديد. (ممدوح سلامه1991)

ويري السيد السامد وني "1991" الضغوط النفسية حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وامنه وسلامته او التهديد لطريقته وأسلوبه في الحياة وتنتج هذه الحالة من تفاعل الفرد مع البيئة والمواقف الضاغطة والتي تؤدي الي استنفاد الطاقة الجسمية والانفعالية

أنواع الضغوط النفسية:

تتعد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد مدارس علم النفس لذا نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية فقد ميز لأورس بين نوعين من الضغوط

أولاً الضغوط الخارجية:

وهي التي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة الي الحادة.

ثانياً الضغوط الداخلية:

الضغوط الداخلية هي الأحداث التي تنشأ نتيجة توجه الفرد الإدراكي نحو العالم الخارجي وتأتي من فكره وذاته. قسم بعض الباحثين هذه الضغوط إلى نوعين: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية. الضغوط الإيجابية هي الضغوط المعتدلة التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابية للفرد، والتغلب على التحديات. أما الضغوط السلبية، فتحدث عندما يصل الفرد إلى حد يشعر فيه بعدم قدرته على تحمل الضغط، مما يسبب له ضرراً في سلوكه. (علي عسكر. 2003. ص23)

أسباب الضغوط النفسية: (فاطمة النوايسة 1013. ص40_42)

- 1- الطالب:
 - سوء السلوك في الصف، مثل التمرد والعدوانية.
 - انخفاض الدافعية للتعلم.
- 2- المعلم:
 - عدم اتقان المهارات التعليمية والكفايات المطلوبة.
 - نقص المعرفة بالخصائص النفسية للطلاب.
 - عدم المرونة والصبر في التعامل مع التعلم.
- 3- المدرسة:
 - الأجواء السلبية في المدرسة.
 - عدم الاهتمام بحل مشكلات المعلم.
 - العبء اليومي الزائد.

الضغوط النفسية عند المعلم:

الضغوط النفسية عند المعلم تتسم بالتوتر والإحباط والغضب، وقد يؤدي إلى ترك المهنة بسبب تأثيرها على صحة المعلم العقلية والجسدية. يعزى التوتر والضغط لاختلاف تصور المعلمين للتهديد وعدم قدرتهم على تحقيق المتطلبات الملقاة على عاتقهم وخوفهم من تأثير ذلك على صحتهم. الدراسات تشير إلى أن المعلمين الأكثر عرضة للضغط هم أولئك الذين يعانون من توتر عصبي وتوقعات مرتفعة. تؤثر ضغوط العمل على أداء المنظمة وقدرتها على التكيف مع التغيرات البيئية واستمراريتها. (وليد العمري، 2005، ص: 12)

مصادر الضغوط عند المعلم:

- 1- مصادر نابغة من الإدارة المدرسية
- 2- مصادر مهنية (مؤسسية ومصادر شخصية).

اعراض الضغوط النفسية عند المعلم

تظهر عند المعلمين عدة أعراض للضغط النفسي خلال العام الدراسي، سواء داخل الفصل أو خارجه، وتشمل الأعراض التالية:

1. الشعور بالنفور والملل من التدريس وغرفة الصف والطلاب.
 2. قلة المشاركة في أنشطة المدرسة غير المنهجية بسبب انخفاض الدافعية.
 3. عدم الاهتمام بتحضير الحصة الصفية وتنفيذها بأدنى جهد ووقت ممكن.
 4. التأخر في الذهاب إلى الحصة وعدم متابعة واجبات الطلاب.
 5. اتهام الطلاب بالكسل وعدم الفهم، حتى لو كان ذلك غير صحيح.
- . (فاطمة النوايسية، 2013، ص40)

علاج الضغوط النفسية عند المعلم:

علاج الضغوط النفسية عند المعلم يتضمن رفع الروح المعنوية وتذكيرهم بقيمة جهودهم، توعية المعلمين بالقواعد الأساسية في التعليم والتعامل مع الطلاب، تحسين حاجاتهم النفسية وتقديم الدعم في المواقف الصعبة، السعي للإبداع والابتكار في البيئة المدرسية مع مراعاة قواعد التغيير، وتنمية المعلمين وتطوير أدائهم من خلال الدورات التربوية. (فاطمة النوايسية 2013، ص43.44)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

ثانياً- نظرية هانز سيللي "Sely"

كان هانز بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتطلق تضريرته من مسلمة ترى ان الضغط النفسي متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وان هناك استجابة او انماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر هانز ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية هدفها المحافظة على الكيان والحياة ولقد ذكرها في مراحل الضغوط النفسية فيما سبق. (فاروق السيد. 1999. 9. ص98)

ثالثاً- نظرية موري "Henry Murray"

نظرية موري تركز على مفهومين أساسيين وهما الحاجة والضغط. تعتبر الحاجة المحددات الأساسية التي تؤثر في السلوك في البيئة. أما الضغط فهو سمة بيئية أو شخصية تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، ويميز بين ضغط البيئة وضغط الخصائص الذاتية. يرتبط سلوك الفرد بضغط البيئة ويعتبر التكامل بين الحاجة والموضوع هو مفهوم مهم في هذه النظرية

ثانياً تقدير الذات:

تمهيد:

يواجه الإنسان تحديات في حياته اليومية مع أشخاص متنوعين ثقافياً ونفسياً واجتماعياً، ويحتاج إلى فهم الذات وتنظيمها لكي يتعامل مع جميع الفئات. يمكن للشخص ضبط نفسه وبيئته بواسطة استراتيجيات تساعد على توجيه سلوكه وتعديله، مما يجعله كفواً ومتوافقاً مع نفسه وبيئته. من سمات الشخص المنضبط ذاتياً الالتزام بالأداب العامة والتفكير في عواقب الأمور والنظرة الإيجابية للذات والاعتماد على القدرة الشخصية وتنظيم الحياة ووضع خطط للمستقبل واتخاذ القرارات

تعريفات الضبط الذاتي

انه تكوين معرفي ومتعلم لمدرجات الشخص الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات ويتكون ضبط الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة لأبعاد العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية. (أبو معلمي وسلامه. 2002)

تعريف اخر: هو مجموعة القيم والاتجاهات والاحكام التي يمتلكها الانسان عن سلوكه وقدراته وجسمه جدارته كفرد وهو مفهوم متعلم مكتسب يتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع البيئية. (عزيز سماره.19. ص191)

علاقة ضبط الذات ببعض المفاهيم:

1- علاقة ضبط الذات بمفهوم الذات:

مفهوم الذات هو فكرة الانسان عن نفسه في علاقته بالبيئية كما يتولى بدوره تحديد السلوك الذي يمارسه الشخص وينظر الفرد الي الذات الظاهرية على انها حقيقية بالنسبة له فهي تحدد طريقة استجابته للمواقف المختلفة (القذافي.1993.43)

اما ضبط الذات فهو ضبط يمارسه الفرد على مشاعر ه واندفاعاته وتصرفاته وهو يشير الي القدرة على هداية سلوك المرء الخاص وقدراته على كبت السلوك الاندفاعي. (كمال الدسوقي.1990ص15)

أي ان مفهوم الذات يتضمن الفكرة التي يكونه الفرد عن ذاته اما ضبط الذاتي يعتبر قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وسلوكه ومعرفته بها والتعبير عنها وكيفية ادارته لها في ظل ما يواجهه من عراقيل وضغوطات في حياته

2: علاقة ضبط الذات بتقدير الذات:

يعرف تقدير الذات على انه الأسلوب الذي يدرك به الافراد أنفسهم في علاقاتهم مع الاخرين ويمكن ان يعرف بانه عبارة عن نظرة الفرد الإيجابية الي نفسه بمعنى ان ينظر الي ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية وتتضمن إحساس الفرد بكفايته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (كفاتي. 1988.ص100)

تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد حول كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له. تظهر التعريف السابق أهمية الدور الاجتماعي وتفاعل الفرد مع الآخرين في تقدير الذات. يوضح ذلك أهمية التفاعل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد. يمكننا أن نقول إن تقدير الذات له علاقة بضبط الذات، حيث يعتبر قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وتصرفاته وانفعالاته والاعتقاد بقدراته الخاصة على السيطرة والتحكم في الأحداث المحيطة.

3: ضبط الذات وعلاقاتها بالاتزان الانفعالي:

يشير الاتزان الانفعالي الي الفرد الهادي الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة الغضب ويكون واقعيا في الحياة منضبطا ذاتيا مثابرا. (سويف .1996. ص1)

ويرتبط الاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية بشكل وثيق مع العديد من المتغيرات الشخصية وخاصة القدرة على ضبط الذات فكلما تمتع الفرد بقدرته على ضبط ذاته استطاع ان يسيطر على انفعالاته ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من السيطرة على سلوكياته بحيث يكون قادرا على تحمل المسؤولية تجاه مختلف المواقف (حسين 1989.ص33)

أنواع الذات:

وتشمل الذات الإيجابية والذات السلبية

لقد استنتج لايين ان مفهوم الذات يعمل كموجه للسلوك وقوة دافعة لمفهوم الإيجابي يدفع بالفرد الي مواجهة المواقف الحياتية بشجاعة وثقة في حين يشعر الفرد صاحب المفهوم السلبي بالعجز الذي قد يوقعه في اضطرابات وانحرافات سلوكيه.

مفهوم الذات الإيجابي:

- مفهوم الذات الإيجابي يتضمن الاستمتاع والرضا الذاتي، حيث يقدر الأشخاص أنفسهم بشكل واقعي ويكونون على علم بمعاييرهم الشخصية دون أن يتأثروا بتأثيرات الآخرين. يكونون قادرين على التحكم في مشاعرهم واتجاهاتهم تجاه الأمور والأحداث، ويتمتعون بالتكيف والتعامل ببراعة مع مختلف الظروف والشخصيات. يتميزون بالتسامح والصبر والمسامحة تجاه أخطاء الآخرين، ويتمتعون بالولاء والوفاء. يتميزون أيضا بالقدرة على الاستماع لآراء الآخرين وقبول الرأي الآخر، ويكونون شخصيات منتجة ومفعمة بالحياة في مختلف جوانب الحياة. (طارق محمد.2017. ص 129)

مفهوم الذات السلبي:

مفهوم الذات السلبي ينشأ نتيجة الرفض وعدم التقدير الذي يتلقاه الفرد في طفولته والتجارب السلبية في حياته البالغة. عندما يتعرض الشخص لتحفيز سلبي يؤثر في تصوّره عن نفسه، ينشأ توقعات سلبية تجاه قدرته على التعامل مع المواقف، مما يسبب القلق والاكتئاب، ويعزز التفكير السلبي بالنسبة للذات. يؤدي النقد السلبي إلى دوران مستمر في

دوامة لا مفر منها، حيث يندمج الشخص في أفكار سلبية عن الذات (الخطيب جمال
2010 ص22)

خصائص الضبط الذاتي: (حداد وأبو سليمان.2003.121)

1. مفهوم الذات بناء تنظيمي: يتعلق بتنظيم وتصنيف خبرات الفرد وأدراكه لذاته، وتختلف عملية تنظيم الخبرات وتصنيفها حسب المتغيرات البيئية والثقافة الفردية.
2. مفهوم الذات متعدد الأوجه: يشمل جوانب متعددة للذات وليس جانباً واحداً.
3. مفهوم الضبط الذاتي هرمي: يصور الذات كهرم يتألف من قاعدة تتكون من خبرات الفرد

العوامل الهامة في تكوين الضبط الذات:

- 1- تحديد الدور: يتعلق بتصوير الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، وتؤثر هذه الأدوار على إدراك الذات وسلوك الفرد.
- 2- المركز الاجتماعي: يؤثر مركز الفرد في الطبقة الاجتماعية على تقبل الذات وشعوره بقيمته، وقد يترابط مفهوم الذات المثالية مع مركز الفرد في الطبقة الاجتماعية.
- 3- الجماعات الاجتماعية: تلعب الجماعات الاجتماعية دوراً في تكوين الذات، حيث يتفاعل الأفراد كأعضاء في مجتمعات مختلفة، وتتشكل الاعتقادات الذاتية واتجاهات الذات تحت ظروف الحياة الاجتماعية، ويظهر الفرد سلوكاً فردياً ومتنوعاً في كل موقف اجتماعي. (الخطيب

أساليب واستراتيجيات الضبط الذاتي: (حداد وأبو سليمان 2003. ص121-)

1. ملاحظة الذات: مراقبة السلوك الخاص والتحليل الموضوعي للأسباب والنتائج المرتبطة به.
2. التخطيط البيئي:
 - ضبط المثير: تجنب المثيرات السلبية والتركيز على المثيرات الإيجابية.
 - التنظيم المسبق لنتائج السلوك: تغيير البيئة المحيطة لتعزيز التصرفات المرغوبة وتقليل التصرفات غير المرغوبة

نظريات المفسرة للذات:

1- نظرية هايدر (Heider 1958)

تتناول طرق تفسير الناس لسلوك الآخرين وأنفسهم (العزو الذاتي)، وتستكشف كيف يمكن للسماة أن تسبب الأحداث وكيف يؤثر هذا التصور المعرفي على المنظمة. تتضمن النظرية الأبعاد التالية:

1. الداخلية مقابل الخارجية: تقسم الأسباب لشرح السلوك إلى نوعين - الأسباب الخارجية أو الظروف الخارجية، مثل الطقس، والأسباب الداخلية أو العوامل الداخلية للفرد، مثل مستوى ذكاء الشخص.

2. تطبيق النظرية في مجال التعليم: تتعلق هذه النظرية بمفهوم تعزيز الذات وتبرير الذات وتأثيرها على تحفيز الفرد وعزو النجاح والفشل إلى عوامل داخلية وخارجية. واحدة من النظريات المرتبطة بهذا المجال هي نظرية "لوكوس للتحكم" التي تركز على ثلاثة أبعاد للنجاح والفشل وهي:

- المكان (الداخلية مقابل الخارجية).

- الاستقرار (هل تتغير الأسباب بمرور الوقت أم لا؟).

- إمكانية التحكم (هل يمكن السيطرة على الأسباب أم لا؟).

وفقاً لهذا النموذج، يرتبط بعض الأشخاص قدرتهم على السيطرة والتحكم في حياتهم وسلوكهم بأسباب داخلية وخارجية متعددة، في حين يعزو البعض الآخر أسباب فشلهم أو نجاحهم إلى عوامل خارجية مثل الحظ والصدفة وتحكم الآخرين، بدلاً من قدراتهم ومهاراتهم الخاصة. (أبو ندى، 2004)

2- نظرية باندورا (Bandura 1977)

تعتبر نظرية باندورا (Bandura 1977) نظرية سلوكية تركز على تعلم السلوك من خلال الملاحظة. وتشمل المفاهيم الأساسية للنظرية ما يلي:

- التعلم بالملاحظة: يمكن للفرد أن يتعلم السلوك من خلال مشاهدة الآخرين

وملاحظة تصرفاتهم ونتائجها، دون الحاجة إلى تجربة المواقف بشكل مباشر.

- أنماط التعلم: يمكن أن يتعلم الفرد مجموعة متنوعة من الأنماط السلوكية من

خلال الملاحظة، بما في ذلك السلوك الانتقائي الذي لا يحتاج إلى تعلم كامل ودقيق، حيث

يمكن أن يتعلم الفرد جزءاً من السلوك ويركز على جزء آخر، ويمكن أن يتم تنفيذها في مستوى التنفيذ.

- ضبط الذات والكفاءة الذاتية: ترتبط عملية ضبط الذات بمعتقدات الفرد بقدراته الشخصية وخبراته وقدرته على التحكم في البيئة. تلعب الكفاءة الذاتية دوراً في تحقيق الفرد وتقييم قدرته على تنفيذ المهام ومدى إصراره والجهد الذي يبذله ومقاومته للفشل. بشكل عام، تركز نظرية باندورا على أهمية التعلم بالملاحظة في تشكيل السلوك والتأثير على الذات وضبط الذات. (حسين محمد 1989.ص74)

نظرية سنكر (1904 Skinner)

نظرية سكينر (Skinner 1904) هي نظرية تعلم تقوم على فكرة أن التعلم يحدث عندما يتم تعزيز السلوكيات الصحيحة. وفقاً لهذه النظرية، عندما يتم تعزيز استجابة معينة بواسطة مكافأة أو عقاب، يزداد احتمال تكرار تلك الاستجابة في المستقبل. النظرية تتألف من ثلاثة مكونات رئيسية: المثيرات البيئية، الاستجابات، والتعزيز.

- المثيرات البيئية: تشمل المثيرات المستدرجة والمعززة والإجرائية. المثيرات والتعلم السلوكي الاجرائي يشير إلى السلوك الذي يتم تشجيعه أو تثبيته من خلال التعزيز، والتعزيز يشمل التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي. التعزيز الإيجابي يتمثل في تقديم مكافأة لزيادة احتمالية تكرار الاستجابة الصحيحة. التعزيز السلبي يتمثل في إزالة مكافأة غير مرغوبة لزيادة احتمالية تكرار الاستجابة الصحيحة.

5- نظرية لوج: (Loug)

تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو الاختيار بين بديلين الأول اشباعه بشكل سريع والثاني يتم تأجيل اشباعه ولكن نتائج البديل المؤجل تكون أفضل كما أن كلا من البديلين بديل إيجابي وسلبي في الوقت نفسه فقد يلجأ الفرد إلى اختيار بديل ما يهدف إلى الحصول على شيء ما ولكنه في المقابل قد يخسر شيء آخر من الطرق الشائعة في الاستخدام لزيادة القدرة على ضبط الذات. ((التوائه. 2008)

- دراسة عزت وجلال (2007)

تهدف الدراسة إلى "العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة عن طريق المنهج الوصفي على عينة تكونت من "90" معلماً ومعلمة وتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية دالة

موجبة بين الضغوط النفسية والعمر الزمني ومدة الخبرة ووجود فروق دالة لصالح الذكور في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية

2- دراسة محمد (1999)

تهدف الدراسة الى تحديد الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون والفروق في شعورهم بتلك الضغوط واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت العينة من 89 معلمه ومعلمه توصلت الدراسة إلى أن الضغوط الإدارية والطلابية والتدريسية والخاصة بالعلاقات مع الزملاء تعتبر أهم الضغوط التي يواجهها المعلمون. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية، حيث يعاني الذكور منها بشكل أكبر. بالنسبة للضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات، يعاني المعلمات أكثر من المعلمين.

3- دراسة محمد الشبراوي (2005)

تهدف الدراسة إلى فهم العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وسمات شخصية المعلمين، وتحديد الفروق الفردية في ضغوط مهنة التدريس بناءً على الجنس وسنوات الخبرة. تمت الدراسة على عينة مكونة من 100 معلماً ومعلمة، وكان المنهج وصفيًا وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وكل من سمة الحساسية والتوتر أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بضغوط التدريس، حيث يواجه المعلمون ضغوطاً أكثر. لم تظهر النتائج فروقاً فردية في ضغوط مهنة التدريس بناءً على سنوات الخبرة.

4- دراسة سارون (2000)

قام بدراسة عنونها "العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات" هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي وتوصلت النتائج ان المعلم كلما طال عهده بممارسة مهنة التدريس أصبح اقل تأثراً وحيوية واستجابة لما يحيط به من مؤثرات فيما يتعلق بالدور الذي يقوم به وقد ارجع ذلك ان زيادة الخبرة ربما يؤدي الي الإحساس بالملل والضجر وبالتالي فزيادة الخبرة تؤدي الي انخفاض الدافعية للعمل وتؤدي الي زيادة مستوي الضغط

5- دراسة لبني. لندا (2009)

هدفت الدراسة الي التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس لدي المعلمين والمعلمات للمرحلة الأساسية في قطاع غزة واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت عينه الدراسة من 72 معلما ومعلمة وظهرت النتائج عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس تعزي (لمتغير الجنس وسنوات الخبرة)

6: دراسة عبد الوهاب (2012)

هدفت الدراسة الي العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي معلمي المرحلة الابتدائية لمحافظة قنا وتكونت عينة الدراسة من (41) معلما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في أساليب مواجهة الضغوط لصالح المعلمات كما اظهرت الدراسة اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات وفقا لمتغير الخبرة والعمر

7: دراسة بخيت (2004)

هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات وتكونت عينة الدراسة من (75) معلم و(42) معلمة وكان المنهج وصفي وجمعت البيانات بواسطة مقياس لاختبار التوجه الشخصي وتحقيق الذات وتبين من الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط النفسية وتحقيق الذات

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين ان معظم الدراسات كانت تهدف الى دراسة الضغوط النفسية للمعلم وعلاقته بالذات وبعض المتغيرات الأخرى وأيضا تبين انان كل الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، وكانت العينة متشابهة في كل الدراسات وهي المعلمين والمعلمات، وتوصلت معظم الدراسات الى نتائج مشابهة الى حد ما مع نتائج الدراسة الحالية، اما أوجه الاختلاف فقد كانت في اعداد العينات فقد تراوحت ما بين (40 الى 155) واستخدام بعض الأساليب الإحصائية المختلفة واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عرض الإطار النظري واعداد

الاداة

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية

1-الإجراءات المنهجية في الدراسة الميدانية:

1- **منهج البحث:** يعد المسح الاجتماعي من أكثر الطرق تماشياً وملائمة واستخداماً لهذا النوع من الدراسات الوصفية، إذ يتيح هذا المسح القدرة على جمع أكبر قدر من البيانات الميدانية عن الموضوع أو الظاهرة المراد دراستها، كما أن الباحثين عادة ما يلجئون إلى إجراء مسح بالعينة للمجتمع الأصلي للبحث، للخروج بنتائج يمكن أن تفيد في فهم صحيح للظاهرة المدروسة.

2-مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث في معلمو الفصل والبالغ عددهم (100) معلم، حيث تم إتباع أسلوب الحصر الشامل عند جمع البيانات منهم، وذلك حسب إحصائية 2023م. الدراسة الاستطلاعية: تكونت من (30) معلم فصل، وذلك لتقنين أداة البحث من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة.

الخصائص العامة لعينة البحث:

جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث حسب النوع

| النوع | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| ذكر | 40 | 40.0 |
| أنثى | 60 | 60.0 |
| المجموع | 100 | 100.0 |

من خلال بيانات الجدول (1) نلاحظ أن نسبة 60.0% من مجموع أفراد عينة البحث من (الإناث)، في حين أن نسبة 40.0% من مجموع أفراد عينة البحث من (الذكور).

جدول (2) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث حسب المؤهل العلمي

| المؤهل العلمي | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|----------------|
| متوسط | 50 | 50.0 |
| جامعي | 30 | 30.0 |
| فوق الجامعي | 20 | 20.0 |
| المجموع | 100 | 100.0 |

من خلال الجدول (2) نلاحظ أن نسبة 50.0% من مجموع أفراد عينة البحث مؤهلهم العلمي (متوسط)، في حين أن نسبة 30.0% من مجموع أفراد عينة البحث مؤهلهم العلمي (جامعي)، ونسبة 20.0% من مجموع أفراد عينة البحث مؤهلهم العلمي (فوق جامعي).

جدول (3) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث حسب سنوات الخبرة

| سنوات الخبرة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------|----------------|
| أقل من 10 سنوات | 30 | 30.0 |
| 10 سنوات فأكثر | 70 | 70.0 |
| المجموع | 100 | 100.0 |

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن نسبة 70.0% من مجموع أفراد عينة البحث سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر)، في حين أن نسبة 30.0% من مجموع أفراد عينة البحث سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات).

3. أداة البحث: بعد الاطلاع على الأدب السيكولوجي والدراسات السابقة، تم بناء

استبيان وفقا للخطوات الآتية:

- تحديد الفقرات الرئيسة للاستبيان.
- صياغة فقرات الاستبيان حسب انتمائه لبعدها.

4. صدق الاستبيان:

أ. صدق المحكمين:

للتحقق من صدق الاستبيان تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (6) محكمين ، من ذوي الخبرة و الاختصاص وذلك لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول سلامة اللغة ووضوحها وملائمة العبارات لأغراض البحث ، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين ، فحذفت بعض عبارات وأصبح الاستبيان الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى معلمو الفصل في صورته النهائية مكونة من (40) فقرة حيث اشتمل مقياس الضغوط النفسية على (20) فقرة ، واشتمل أيضا مقياس تقدير الذات على (20) فقرة ، علما بأن بدائل الإجابة عن فقراته تنحصر في (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة).

ب. صدق الاتساق الداخلي:

تم القيام بحساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباط البسيط

بيرسون

جدول (4) يبين ارتباط فقرات استبيان مستوى الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل مع الدرجة الكلية للاستبيان

| البيد | معامل الارتباط |
|--------------------------------------|----------------|
| مستوى الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل | **0.891 |

يتضح من بيانات الواردة بالجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات فقرات الاستبيان والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) الأمر الذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الكلية للاستبيان، ومن ثم الوثوق فيه للاستخدام والتطبيق.

جدول (5) يبين ارتباط فقرات استبيان مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل مع الدرجة الكلية للاستبيان

| البيد | معامل الارتباط |
|-----------------------------------|----------------|
| مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل | **0.854 |

يتضح من بيانات الواردة بالجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات فقرات الاستبيان والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) الأمر الذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الكلية للاستبيان، ومن ثم الوثوق فيه للاستخدام والتطبيق.

5. ثبات الاستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام اختبار ألفا كرونباخ.

جدول (6) معامل ثبات استبيان مستوى الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل مع الدرجة الكلية للاستبيان باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

| البيد | عدد الفقرات | قيمة معامل الثبات |
|--------------------------------------|-------------|-------------------|
| مستوى الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل | 20 | 0.861 |

يتضح من الجدول (6) أن جميع قيم معاملات الثبات عالية، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.861)، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات إلى صلاحية الاستبيان للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجها والوثوق بها.

جدول (7) معامل ثبات استبيان مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل مع الدرجة الكلية للاستبيان باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ

| البيد | عدد الفقرات | قيمة معامل الثبات |
|-----------------------------------|-------------|-------------------|
| مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل | 20 | 0.881 |

يتضح من الجدول (6) أن جميع قيم معاملات الثبات عالية، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.881)، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات إلى صلاحية الاستبيان للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجها والوثوق بها.

7- التصميم والمعالجة الإحصائية للبيانات:

ولإعادة ترميز استبيان الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل وعلاقتها بتقدير الذات

فقد وزعت الدرجات من 1- 5 على النحو التالي:

تعطى الدرجة (5) للاستجابة (أوافق بشدة).

تعطى الدرجة (4) للاستجابة (أوافق).

تعطى الدرجة (3) للاستجابة (محايد).

تعطى الدرجة (2) للاستجابة (لا أوافق).

تعطى الدرجة (1) للاستجابة (لا أوافق بشدة).

تفسير النتائج:

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى

معلمو الفصل؟

جدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل.

| ت | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب | الدرجة |
|----|---|-----------------|-------------------|---------|--------|
| 1- | تشعر بالرتابة والملل في العمل | 3.6000 | 0.66667 | 5 | عالية |
| 2- | تشعر بالإرهاك الشديد أثناء العمل | 3.7500 | 0.53889 | 2 | عالية |
| 3- | تشعر بانك مسئول عن أي نقص في عملك | 3.5000 | 0.67420 | 7 | عالية |
| 4- | لديك حرية كافية في أداء عملك بالطريقة التي تريدها | 3.3000 | 0.64354 | 9 | متوسطة |
| 5- | توجد لديك علاقات اجتماعية مع زملائك خارج نطاق العمل | 3.4000 | 0.65657 | 8 | عالية |
| 6- | تشعر بالغيرة من زملائك الناجحين بالعمل | 3.0000 | 0.77850 | 10 | متوسطة |
| 7- | تضايقك سرعة الآخرين في إنجاز أعمالهم | 3.5000 | 0.67420 | 7 | عالية |

| | | | | | |
|-----|--|--------|---------|----|--------|
| 8- | تشعر بالعجز عندما لا تستطيع التغلب على مشكلاتك المهنية | 3.6500 | 0.57516 | 4 | عالية |
| 9- | تعاني من قلة وجود برامج إرشادية تدريبية | 3.5500 | 0.59246 | 6 | عالية |
| 10- | تشعر بعدم الرضا عن قلة التقدم من الطلبة | 3.6000 | 0.66667 | 5 | عالية |
| 11- | تشعر أن مسؤوليات عملك واضحة لديك | 2.9000 | 0.70353 | 11 | متوسطة |
| 12- | توقعات رئيسك عن أدائك في العمل مناسبة | 3.3000 | 0.64354 | 9 | متوسطة |
| 13- | تشعر بأن إجراءات الترقية المعمول بها بطيئة | 3.7000 | 0.64354 | 3 | عالية |
| 14- | تتقاضى مرتباً اقل مما تستحقه | 3.8800 | 0.38350 | 1 | عالية |
| 15- | تبدي حماساً ورغبة أكيدة في التعامل مع الطلبة | 2.9000 | 0.70353 | 11 | متوسطة |
| 16- | تعاني من نقص الدافعية للقيام بالأعمال المطلوبة منك | 3.7500 | 0.53889 | 2 | عالية |
| 17- | تحسن الانتقاد للحوار البناء | 3.6000 | 0.66667 | 5 | عالية |
| 18- | تتصف بالمرونة اللازمة في التعامل مع الطلبة | 3.3000 | 0.64354 | 9 | متوسطة |
| 19- | تعاني من المزاج المتقلب غير المستقر | 3.6500 | 0.57516 | 4 | عالية |
| 20- | تشعر بالفخر والاعتزاز بالعمل كعضو هيئة تدريس | 3.5010 | 0.67420 | 7 | عالية |
| | المقياس ككل | 3.4665 | 0.58036 | | عالية |

يتضح من الجدول (8) أن الفقرة (14) والتي نصت على (تتقاضى مرتباً اقل مما تستحقه) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.8800) وانحراف معياري (0.38350) ، ويليهما من حيث الأهمية الفقرتين (2 ، 16) فقد احتلت المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (3.7500) وانحراف معياري (0.53889) وهي تنص على (تشعر بالإرهاك الشديد أثناء العمل ، تعاني من نقص الدافعية للقيام بالأعمال المطلوبة منك) ، بينما احتلت الفقرة (13) المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.7000) وانحراف معياري (0.64354) وهي تنص على (تشعر بأن إجراءات الترقية المعمول بها بطيئة) جاءت بدرجات عالية . ويعزو ذلك إلى طبيعة حياة المعلم، إذ يتعرض للمشاكل والتحديات التي تفرض عليه الكثير من الضغوط، ومن هذه التحديات: العدد الكبير للطلاب في الصف الواحد والذي يتجاوز الأربعين طالباً في العديد من المدارس، مما يؤدي إلى صعوبة ضبطهم ومتابعة تحصيلهم الدراسي، ونقص التعاون من إدارة المدرسة والزملاء فيما يتعلق بجدول توزيع الحصص والمغادرات، والأعمال الإدارية المضافة إلى عملهم في التعليم كالمشاركة في اللجان الإدارية والمالية داخل المدرسة، والدخل الشهري الذي لا يتناسب مع متطلبات الحياة المتزايدة، والتعرض للإساءة من بعض أولياء الأمور، وعدم الحصول على التقدير الاجتماعي الذي يليق بمهنة التعليم، وما إلى ذلك من تحديات.

كما أن من آثار هذه التحديات والصعوبات التي تواجه المعلمين والمعلمات أثناء عملهم والمتمثلة بالإعياء البدني والنفسي قد تنتقل معهم إلى خارج أسوار المدرسة، وتتفاعل مع المزيد من التحديات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، ما يسهم في زيادة مستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

ويشير الأدب السيكولوجي أن المعلمون يتعرضون في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات، وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة. كما يظهر الضغط النفسي في شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال والذي يظهر على شكل صراعات وإحباطات التي تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتتاب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تؤدي إلى نشوء الضغط النفسي وعلى النقيض من ذلك فهي ليست دائما مضرّة، أي أنها من الممكن أن تنتج لدى الفرد حيوية تمكنه من تحقيق أهدافه ثم النجاح وهذا ما يسمى بالضغط المفيد.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرتين (11-15) جاءت بدرجات متوسطة والتي تنص على (تشعر أن مسؤوليات عمالك واضحة لديك، تبدي حماسا ورغبة أكيدة في التعامل مع الطلبة) ولكنها حظيت باستجابة أقل من المبحوثين حولها فقد احتلت المرتبة الحادية عشرة من حيث أهميتها ضمن فقرات مستوى الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل بمتوسط حسابي (2.9000) وانحراف المعياري (0.70353).

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الثاني: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية

عند مستوى (0.05) بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى معلمو الفصل؟

جدول (14) يبين نتائج اختبار معامل الارتباط البسيط بيرسون حول طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى معلمو الفصل.

| | |
|-----------------------------|----------------|
| تقدير الذات لدى معلمو الفصل | |
| **0.895- | الضغوط النفسية |

** عند مستوى دلالة 0.01.

من بيانات الجدول (14) تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى معلمو الفصل. بمعنى أنه كلما زادت الضغوط النفسية لدى معلمو الفصل قل تقديرهم لذواتهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بخيت، 2004م) والتي ترى بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط النفسية وتحقيق الذات. وتتفق مع دراسة (فيصل الربيع، 2016م) والتي توصلت نتائجها بوجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى طلبة الجامعة.

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل تعزى لمتغيري (النوع، سنوات الخبرة)؟

جدول (10) يبين نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة البحث في مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل عن الفترات والدرجة الكلية تبعاً لمتغير النوع.

| البعد | النوع | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة " ت " | مستوى الدلالة |
|-------------|-------|------------|-----------------|-------------------|------------|---------------|
| تقدير الذات | ذكر | 40 | 77.0000 | 1.89466 | 316.9 | 0.000 |
| | أنثى | 60 | 61.4667 | | | |

يتبين من الجدول (10) أن أفراد العينة (الذكور) سجلوا متوسطاً حسابياً أعلى من المتوسط الحسابي لأفراد عينة البحث (الإناث) على مقياس تقدير الذات، حيث كان المتوسط الحسابي لأفراد العينة (الذكور) (77.0000) بينما كان المتوسط الحسابي لأفراد العينة (الإناث) (61.4667) وكانت قيمة اختبار (ت) للفروق بين المتوسطي (9.316) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05). وبذلك يمكن القول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل تعزى لمتغير النوع ولصالح أفراد العينة الذكور وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عزت وجلال (2007) والتي ترى بوجود علاقة ارتباطية بين الضغوط وتقدير الذات وسنوات الخبرة لصالح الذكور، وكذلك دراسة (الشبراوي 2005) التي ترى بوجود فروق في الضغوط النفسية لصالح الذكور

جدول (11) يبين نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة البحث في مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل عن الفقرات والدرجة الكلية تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

| البعد | سنوات الخبرة | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة " ت " | مستوى الدلالة |
|-------------|-----------------|------------|-----------------|-------------------|------------|---------------|
| تقدير الذات | أقل من 10 سنوات | 30 | 4000.63 | 1.72873 | 211.7 | 0.000 |
| | 10 سنوات فأكثر | 70 | 77.6667 | | | |

يتبين من الجدول (11) أن أفراد العينة الذين سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر) سجلوا متوسطا حسابيا أعلى من المتوسط الحسابي لأفراد عينة البحث الذين سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات) على مقياس تقدير الذات، حيث كان المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذين سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر) (77.6667) بينما كان المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذين سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات) (63.4000) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطي (7.211) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05). وبذلك يمكن القول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل تعزى لمتغير سنوات الخبرة ولصالح أفراد العينة الذين سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عزت وجلال التي ترى ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط وتقدير الذات تعزى لمتغير سنوات الخبرة

ملخص النتائج:

- 1- أشارت نتائج البحث على وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الغوط النفسية وتقدير الذات
- 2- بينت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل تعزى لمتغير النوع ولصالح أفراد العينة الذكور.
- 3- أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى معلمو الفصل تعزى لمتغير سنوات الخبرة ولصالح سنوات الخبرة (10 سنوات فأكثر). وفي مستوى تقدير الذات لمعلمي الفصل تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح افراد العينة الذين مؤهلهم فوفا لجامعي

التوصيات:

- 1- تطوير نظام المكافآت والحوافز للمعلمين لتحسين أوضاعهم المعيشية.
- 2- تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد المعلمين في المدارس، وتطوير برامج تدريب وتأهيلهم.
- 3- الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي للمعلمين والعمل على تخفيف الضغوط النفسية وذلك عن طريق الاهتمام بالعلاقات الإنسانية.
- 4- الاهتمام المكثف بالتدريب وتنمية القدرات والمهارات للمعلمين لتحسين الأداء المهني.

المراجع:

- 1: محمود عطية "ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها" مكتبة الانجلو المصرية. ط1. (2010).
- 2: امانى عبد المقصود. تهاني عثمان "الضغوط الاسرية والنفسية الأسباب والعلاج." مكتبة الانجلو المصرية ط1 (2007)
- 3: رثيفة رجب عوض. "ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة التشخيص والعلاج مكتبة النهضة المصرية. (2001)
- 4: سعد زريق. "موسوعة علم النفس". ط3. المؤسسة العربية للنشر والتوزيع. ص157. (1987)
- 5: ممدوحة محمد سلامة. المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدي طلاب الجامعة "مجلة الدراسات النفسية. القاهرة. الانجلو المصرية. ص475. 496. (1991)
- 6: عسكر. علي. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3. دار الكتاب الحديث. ص25.
- 7: الكسواني. وآخرون. "إدارة التعليم الصفي" ط1. دار صفاء للنشر _ عمان. ص13_14 (2005)
- 8: فاطمة عبد النوايسة. "الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة" ط1. دار المناهج للنشر والتوزيع عمان الاردان. (2013)
- 9: فاروق السيد عثمان. "القلق وإدارة الضغوط. الطبعة 1. دار الفكر القاهرة. ص145. (2003)

- 16: التوائية مريم (2008) مستوى ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدي طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. جامعة مودة
- 17: حسين محمد (1987) مفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطمأنينة الانفعالية. مجلة العلوم الاجتماعية. ال عدد3. الكويت
- 18: الخطيب جمال (2010). تعديل السلوك القانوني والإجراءات. طبعة 1. الاردان.
- 21: عزيز وسماره ونمر عصام (1990) محاضرات في التوجيه والإرشاد. ط2. دار الفكر. الاردان
- 23: محمد رمضان القذافي (1993) الشخصية ونظرياتها وقياسها. ط3. دار الكتاب. ليبيا
- 25: وليد العمري "التعلم الفعال في المدارس بين النظرية والتطبيق" دار الكتاب الجامعي الإسكندرية ص 147. 2005
- 26: حداد عفاف شكري وأبو سليمان بهجت (2003). فاعلية برنامج ارشادي جمعي في التدريب على ضبط الذات في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية عدد 34. الاردان
- 28: البدر محمد طارق (2017) التشويهاات المعرفية وعلاقتها بضبط الذات لدي طلبة كلية الآداب. رسالة دكتوراه. كلية الآداب جامعة القادسية الاردان
- 29: كامل عبد الوهاب (1993). بحوث في علم النفس النهضة المصرية. مصر