الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور

مريم سالم مسعود أبودلال - كلية التربية جنزور- جامعة طرابلس

Maraum salem abudalal
Psychological stress school management

ملخص البحث :

تعتبر مهنة التعليم إحدى المهن الضاغطة نظراً لكثرة مسؤولياتها وزيادة أعبائها التي تجعل بعض المعلمات غير راضيات عن مهنتهن وغير مطمئنات على حياتهن ومستقبلهن المهني مما يكون أثرا سلبياً على عطائهن وكفاءتهن لهذا السبب يجب الاهتمام بالمعلمة نفسياً حيث إنها حجر الزاوية في العملية التعليمية ، وبالتالي ينبغي أن نضع في اعتبارنا أن التعرض المستمر للضغوط النفسية يمكن ان ينهك فعالية المعلمة ، وكفاءتها وما لهذا من أثار سلبية على حياتها الشخصية وحياة التلاميذ .ومن هذا المنطلق تحددت مشكلة البحث وأهم تساؤلاته وهى 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 الى 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 وقريباً من المستوى الفرضي 16.68

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

مقدمة البحث :

تعد مرحلة الطفولة من أكثر المراحل العمرية التي تحتاج إلي الرعاية والأنتباه , فأطفال اليوم هم عماد المستقبل والوطن . فالتلميذ يُعد وسيلة التربية وغايتها والمنهج والإدارة والمعلمين ما هم إلا وسائل وجدت لمساعدة التلاميذ . لذلك تمتاز المرحلة الإبتدائية بعدة خصائص للقيام بدورها الفاعل والمؤثر بشكل إيجابي وتعويد التلميذ على معرفة ما هو جديد

وكذلك نجد أن الإنسان يعيش ظروفاً حياتية مُعقدة يسودها كثيراً من ضروب التزاحم والمنافسة والقلق و التوتر والتي ترجع في العادة الي عدة أسباب منها ما يرجع إلي إضرابات في العلاقات الإنسانية ومنها ما يرجع إلي الظروف المعيشة والتي تدور حول محور الوظيفة والعمل والإستقرار الوظيفي و أعباء العمل والحياة الاجتماعية ولذلك نجد أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً

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 أيضاً نظراً لكثرت مسؤولياتها وزيادة أعبائها التي تجعل بعض المدرسين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين علي حياتهم ومستقبلهم المهني مما يكون أثراً سلبياً على عطائهم وكفاءتهم لهذا السبب يجب الاهتمام بالمعلمة نفسياً حيث إنها حجر الزاوية في العملية التعليمية بالتالي ينبغي أن نضع في اعتبارنا ان التعرض المستمر للضغوط النفسية يمكن أن ينهك فعالية المعلمة وكفاءتها وما لهذا من أثار سلبية علي حياتها الشخصية وحياة التلاميذ بل علي جودة وكفاءة التعليم ذاته أن حياة الإنسان لا تخلو من الضغوط ولا يستطيع المرء الحياة بدون ضغوط وإلا فإن هذا يعني الموت كما أن التعرض المتكرر للضغوط وما يترب عليها من تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد والعجز عن أتخاد 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 بلدية جنزور .

مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في التعرف علي الضغوط النفسية التي تواجه معلمات الشق الأول في التعليم الأساسي ببلدية جنزور .

إن ظاهرة الضغوط النفسية أصبحت ظاهره واقعية من الصعب علي الفرد أن يتفاداها او يتغاضى عنها فالمعلمون في مهنة التعليم من أكتر المهنيين تعرضاً للضغوط النفسية فمعظم ما يؤدي إلى حدوث مثل هذه الظاهرة تحدث في قطاع التعليم إذا نجد المعلمة تقوم بأدوار مختلفة في العمل المدرسي بحيث تتعرض إلي العبء الوظيفي الزائد بفعل نقص المعلمين المؤهلين لهذه المهنة مما تترتب عليه زيادة في العمل للأيام العديدة في الأسبوع مما كان له الأثر السلبي على الجوانب الاجتماعية والنفسية والصحية للمعلمات وتتمثل مشكلة البحث في التساؤلات البحثية الأتية :

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور ؟
2- ما هي الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور التي تعزى للإدارة المدرسية ؟
3- ماهي 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 تعانى منها المعلمة
2- قد يفيد هذا البحث الإدارة التربوية للأخذ بعين الإعتبار الضغوط التي تواجه المعلمات وإيجاد حلول لها
3- تمكن أهمية البحث في التعرف علي مصادر الضغوط النفسية التي تواجه المعلمات وتقديم التوجيه والإرشاد المناسب للتخفيف من حدة الضغوط.

4- الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمات في معرفة أسبابها والعوامل التي تساعد علي 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 المدرسية .
3- التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي لبلدية جنزور التي تعزى للتلاميذ.

حدوث البحث:

1- الحدوث البشرية .: تناول هذا البحث معلمات الشق الأول بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور .
2- حدود مكانية : مدارس الشق الأول بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور .
3- حدود زمنية : يطبق 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 نوعا من التوافق ، وتزداد تلك الحالة إلي درجة الخطر كلما ازدادت حدة هذه المطالب.[3]
3- المعلم : يعرف محمد عبد الباقي أحمد علي أنه ذلك الفرد المؤهل الذي يتم اختباره من قبل المجتمع ليتولى عملية تربية الأبناء وتزويدهم بالمعارف والخبرات التي أعدت من قبل المختصين لتحقيق الأهداف فلسفة التربية لذلك المجتمع , وأن يساعد في تخفيف هذه الأعباء بالقدر المناسب [4].

4- المعلمات : المعلمة التي تعمل في مهنة التعليم في المدارس سواء في المدارس الحكومية ، أو المدارس الخاصة .

الإطـــــــــار النظـــري

اولا- المعلم:

تعريف المعلم : يعرفه محمد الطيطي وأخرون , يقدمون تعريفا أخر وهو أن المعلم هو ذلك الشخص الذي يقوم بعملية التعليم ونفل الخبرات والأفكار والتعارف وغيرها إلي 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 أكتسبها إلي المتعلم وذلك بطرق وسائل مبسطة تجعل المتعلم يتقبل ذلك بسهولة .

الصفات الواجب توافرها في المعلم :

- السلامة من العيوب الجسمية ''الحواس''
- ألا يتصف المعلم باي صفة منبوذة اجتماعياً كالخجل أو الأنانية لأنها صفات تحول دونه ودون الاحترام المطلوب
- أن يكون متفهماً و متمكناً 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 أو محاباة لطالب دون آخر .
- أن يتصف بالصبر وسعة الصدر وحسن التصرف .
- أن يتصف بالقدرة علي إصدار الأحكام الدقيقة وعدم التسرع ,وأن يظهر روح التسامح وضبط النفس في الصف الدراسي .
- أن يكون معداً جيداً لممارسة مهنة التدريس من الناجية النظرية والعملية ,وقادراً على مساعدة طلابه على ممارسة الخبرات التعليمية بطريقة أفضل [6] .

وترى الباحثة آن المعلم في ليبيا يجمع بين تلك الصفات التي تم ذكرها سابقاً والتي يمكن أجمالها في التالي وإضافة إلى؛

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

تعريف الضغوط: يعرف كل من (طلعت والبيلاوى 1989) أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة , ويقولان بأن الضغوط المهنية عاملاً هاماً يسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية [7].

ويرى قنديل 1993 أن مفهوم الضغوط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً 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 يرى ان الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلى متفاعل يتضمن الجوانب النفسية والجسمية والاقتصادية والاجتماعية والمهنة , ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية انفعالية , فسيولوجية , لذلك فان جميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية [9] .

وترى الباحثة الضغوط النفسية بأن هناك شبه أتفاق فيما بينها على أن الضغوط تتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجيه وصراعات وأحداث متباينة يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له جهداً فسيولوجياً وتحدث لديه إحساساً بالتوتر والقلق أو قد تفقده قدرته على التوازن وتسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية

***تعريف الضغوط النفسية :**

يعرف الخطيب 2001الضغوط النفسية كمصطلح رديف للقلق ولكن الضغط في العلوم الفيزيائية هو من الناتج وضع ثقل على شيء كوضع وزن على جسم وقد تؤثر عوامل

أخرى على الضغط الفيزيائي مثل الرياح والحرارة أما في العلوم الإنسانية فيستخدم لوصف كمية الضغط البيئي الذي يستطيع الشخص تحمله قبل أن يبدأ لمواجهة مشكلاته (10)

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

***تعريف الباحثة للضغوط النفسية :**

تعرف الضغوط النفسية على أنها المجموعة من المواقف التي يتعرض لها الشخص وتوجب عليه أن يتفاعل معها ويتكيف بوجودها من خلال استخدام قدراته الشخصية ولاجتماعيه كافة وقد تكون هده المواقف عبارة عن تغيرات داخلية أو خارجية حدثت له حتى لو كانت تغيرات إيجابية غير سلبية .

مصادر الضغوط النفسية للمعلمات :

إن مصادر الضغوط النفسية متنوعة وذلك ، لأن مهنة التعليم من المهن الاجتماعية والنفسية الضاغطة نظرا لزيادة متطلباتها واعبائها ومستوياتها التي تجعل المدرسين غير راضيين عن مهنتهم وغير مطمئنين في حياتهم ومستقبلهم المهني مما يكون له أثره السلبي في عطائهم ودلك 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 بالأمان والأمن بمستوى الوظيفي وعدم اهتمام أولياء الأمور بمستويات أبنائهم التعليمي ومتابعتهم وإهمال الأبناء في الأداء لواجباتهم وسوء العلاقة بين الزملاء في عمل المناخ المدرسي غير المناسب وظروف العمل الطبيعية ونقص الدعم الاجتماعي وإن مصادر الضغوط الملقاة على المعلمات تتمحور حول المصادر التالية :

1- مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين بالإضافة إلي اصطحاب لهجة تسلطية بالتعامل
2- مصادر الضغوط الناتجة من قبل البيئة بما تحتويه من ضغوط الطلبة وأولياء الأمور وضغوط البيئة الفيزيقية لقلة إمكاناتهاً وقدرتها للمضي قدماً نحو التقدم والرقي في المسيرة التعليمية
3- مصادر الضغوط النابعة من قبل الزملاء وما تحويه من وجهات نظر متعارضة ومنافسة غير شريفة وحدوث الأنواع مختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل والأحسن لإثبات الذات على حساب الأخرين من الزملاء [12]

- **النظريات المفسرة للضغوط النفسية :**

أهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها :

أولا ـ نظريه التحليل النفسي :

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبي يعتبر ناتجاً عن الصراعات غير المنطقية وغير المحددة ومصحوب بالخطر الحقيقي

وقد أعتقد فرويد بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسيه وعدوانيه وآلية التحكم بها وبما تصطدم بالأنا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الأخرين لأنها على نقيض من شخصيتهم أو قيمهم الاجتماعية

وطبقاً للنظرية النفسية فإننا جميعاً لدينا صراعات غير شعوريه ولدى بعض الناس على آي حال فإن هذه الصراعات أكتر حدة وعدداً وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط وأعتبر فرويد الكتب من أهم عوامل الذكريات والتأثرات مرعبه جداً أو مؤلمة و مشتتة للوعي والإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل والذنب والاكتئاب تعتبر عوامل الضغط ويعتبرها فرويد غالباً تكبح ويعتقد فرويد كبح بعض العوامل الضغط من مشاعر ورغبات ومخاوف يتم في الطفولة وأن الكبح نادراً ما يكون ناجحاً كلياً والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والسرطان حسب ما أشارت إليه دراسة أبي فانو وسنجر 1990 [13]

ثانياً ـ النظرية السلوكية :

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلال ما يتم من معالجة المعلومات والمواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثير للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع المثيرات حياديه أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومعلقة [14]

*ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان حر وواقعي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي وهو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه و أن تكيف محل السلوك حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلباً بل هو فعال يسعى ، لأنه يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط فالوسط والجسم يفسر بأن يكون سوياً مع بعضهما البعض[15]

ثالثا ــ نظريه التوافق بين الفرد وبيئته :

تحول هذه النظرية بين إدراك الفرد أحدى المناخ وأدراكه 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].

الدراسات السابقة :

- محمد يوسف 1999قام بدراسة عنوانها الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية

هدفت إلي تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف علي الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغط النفسية ورتبتها لديهم وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين باستخدام الأداء على عينه بلغت 189 معلماً ومعلمة ثم اختيارهم عشوائياً موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

تبين أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليلي العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور هي:

الضغوط الإدارية ،الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء ،وتكشف النتائج أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء [17]

- **قام وهف علي القحطاني 2000 بدراسة عنوانها العوامل المدرسية المؤدية إلي القصور في أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض**

وهدفت إلي التعرف إلي أهم العوامل المدرسية المؤدية الي قصر المعلمين في المدارس الإبتدائية بالرياض وقد توصلت الدراسة الي عدد نتائج :

أبرزها أن العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض التي اشتملت عليها الدراسة على النحو التالي :

زيادة العب ء التدريسي للمعلم نقص الإمكانات المدرسية وتجهيزاتها زيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية العلاقات الإنسانية السلبية داخل المجتمع المدرسي وأخيراً النمط الإداري لمدير المدرسة غير الديمقراطي [18]

- **دراسة قام بها عماد الكحلوت ونصر الكحلوت 2006 بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية**

هدفت إلي مدى الكشف عن المدى شيوع الضغوط ومستوى الأداء والعلاقة بينهما وتكونت عينة الدراسية من 66 من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية من الجنسيين بواقع 34 من المعلمين 32 من المعلمات بمحافظة غزة

وتمثلت الأدوات التي أستخدمها الباحثان بمقياس الضغوط المدرسية واستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعه، عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بمرحلة التعليم الأساسي عند المستوى 19-55 وأن الضغوط المدرسية تندرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير

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

إجـــــــــراءات البحـــــــــث :

منهج البحث :

أستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه أسلوب يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد الواقع وتسهم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً او كمياً (20)

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي بالمدارس الواقعة بمكتب تعليم جنزور وتكون المجتمع البحث من المدارس الثلاث التالية مدرسة التحرير، مدرسة ابطال الحجارة ،مدرسة لشهداء الرملة وعدد معلمات في هذه المدارس 147 .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 41 معلمة من معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور تم اختيارهن عشوائياً 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 تم تخطيط إعداد هذا 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 لديهن

صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على 6 محكمين متخصصين في مجال علم النفس، وذلك للاستطلاع آرائهم حول مدى وضوح الفقرات ومناسبتها وقد أخذت الباحثة نسبة 80

% فأكثر من أتفاق المحكمين على فقرات الاستبيان كمعيار لقبولها واستبعاد الفقرات الحاصلة على نسبة الاتفاق أقل 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 الاحصائية :

1- المتوسط الحسابي 2- الأنحراف المعياري

3-أختبار t 4 – الدلالة الإحصائية

عرض وتحليل النتائج :

أولاً ــ للإجابة عن التساؤل الأول والذي نصه ما مستوى 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	الإنحراف المعياري	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 و الباحثة ترى قدرتهن وخبراتهن السابقة لتدريس فئة التلاميذ الشق الأول جعلت من مستوى أدائهن للتدريس يتناسب مع ضغوط الحياة اليومية من جانبها الأسري والمهني والاجتماعي

ثانياً ــ الاجابة عن التساؤل الثاني والذي نصه ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول المرحلة 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 قريباً 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 عماد ونصر كحلوت 2006 وتفسر الباحثة بأن المعلمات دائماً في عدم اتفاق مع الإدارة المدرسية يتجه لأنها تفرض عليهن قوانين ونظام في التوقيت والإلتزام اليومي بدون

مراعاة لظروفهن الأسرية من النقض المتزايد لمعلمات الفصول الأولى ومع ذلك ترى الباحثة بأن الإدارة المدرسية توفر أقصى جهد لراحة المعلمة .

تالتاً ــ الاجابة على التساؤل الثالث والذي نصه ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي التي تعزى لبعد التلاميذ ؟

قامت الباحثة باستخدام اختبار t لفنة واحدة لمعرفة ذلك 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+ الجد الأعلى لمجموعات درجات البعد=

2

$= \frac{7+21}{2} = \frac{28}{2} = 14$

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 يبين أن متوسط درجات المعلمات على بعد التلاميذ 13-15 قريبة من قيمة المتوسط الفرضي والذي تبلغ قيمته 14 مما يشير إلى انخفاض للضغوط 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 لخبراتهن بمستوى تعليمهم جعل من المعلمة تتعامل مع التلاميذ بطريقة مناسبة تراعى فيها الفروق الفردية وتتكيف مع أجوائهم اليومية وتخفف من مستوى ضغوطهم النفسية

التوصيات:

1- توعية المعلمات بطبيعة المرحلة العمرية لطلاب المرحلة الإبتدائية وخصائصها النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية وتعريفها بإحتياجاتها الخاصة حتى يسهل التعامل معهم

2- مساعدة المعلمات حديثات التخرج في التكييف مع مهنة التدريس ومع الإدارة المدرسية وهنا يبرز دور الإخصائي النفسي والموجه في هذا المجال
3- إعطاء المزيد من الاهتمام لظروف العمل في المدراس من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل المعلمات قادرات على تقديم المزيد من الإنجازات ويشعرن بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي

المقترحات :

1- تصميم برامج إرشادية لتخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الإبتدائية
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 مقننه في البيئة الليبية *

الهوامش :

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 واخرون (2002) مدخل الى التربية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ص246 .
6. صبحى ابو جلاله (2001) اصول التربية بين الأصالة والمعاصرة ، ص 419.
7. طلعت منصور (1993)حاجات الشباب والضغوط الاجتماعية ، كلية التربية عين شمس ، ص6 .
8. ايمان 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 الصحه النفسيه ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،ص99.
14. عبدالرحمن 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.