



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريريج.
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

قسم علم النفس

-
- شعبة علم النفس رقم التسجيل:.....
- تخصص علم النفس المدرسي الرقم التسلسلي:.....

عنوان المذكرة:

الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي
(دراسة ميدانية بإبتدائيات مقاطعة عين تاغروت)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

- إعداد:
- أسيل نزار
- سهيلة بركان
- تحت اشراف:
أ. د/ سمير جوهاري

نوقشت وأجريت علناً بتاريخ: 2025/06/12

أمام اللجنة المتكونة من السادة:

رئيسا	أستاذ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	د/ سليم حمي
مشرفا ومقررا	أستاذ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	أ. د/ سمير جوهاري
مناقشا	أستاذ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	د/ عمر سباغ

السنة الجامعية: 2025_2024



UNIVERSITE MOHAMED EL BACHIR EL IBRAHIMI
BORDJ BOU ARRERIDJ

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريريج.

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

قسم علم النفس



UNIVERSITE MOHAMED EL BACHIR EL IBRAHIMI
BORDJ BOU ARRERIDJ

- شعبة علم النفس رقم التسجيل:

- تخصص علم النفس المدرسي الرقم التسلسلي:

عنوان المذكرة:

الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي
(دراسة ميدانية بإبتدائيات مقاطعة عين تاغروت)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

- إعداد:

- أسيل نزار

- سهيلة بركان

- تحت اشراف:

أ.د/ سمير جوهاري

نوقشت وأجريت علناً بتاريخ: 2025/06/12

أمام اللجنة المتكونة من السادة:

رئيسا	أستاذ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	د/ سليم حمي
مشرفا ومقررا	أستاذ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	أ.د/ سمير جوهاري
مناقشا	أستاذ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	د/ عمر سباغ

السنة الجامعية: 2025_2024

شكر وتقدير

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" (سورة النمل آية_19)

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

الحمد لله رب العالمين، وصلى اللهم على خير البشرية المبعوث رحمة للعالمين سيدنا ونبينا

محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

نتقدم ببالغ الشكر وعظيم الإمتنان، إلى الأستاذ الدكتور الفاضل "جوهاري سمير" حفظه الله تعالى على ما قدمه لنا من توجيهات ونصائح قيمة وتشجيعه الدائم ومساندته لنا طوال إعدادنا لهذا البحث، ونسأل الله تعالى أن يجعل ذلك في ميزان حسناته.

نتقدم بالشكر الخالص إلى أعضاء لجنة المناقشة، والأساتذة المحكمين الذين حكموا لنا أداة الدراسة.

كما نتقدم بالشكر الخالص الى الأستاذ الفاضل " زفور مراد" الذي ساعدنا في هذا البحث.

الإهداء :

قال تعالى:

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ"

"سورة المجادلة، الآية 11"

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تتحقق الأمنيات.

لم تكن الطريق سهلة لكنني تخطيتها بفضل الله

أهدي تخرجي الى

من مهد لي طريق العلم، الى من علمني كيف أسير ثم تركني ورحل، الى من كان مصدر الدعم والعطاء

الراحل الباقي في قلبي

أبي الغالي رحمه الله

الى النور الذي أضاء دربي، الى من كانت ملجئي ويدي اليمنى الى التي أجبرتها الحياة

أن تتخذ دور الأب والام.....أمي الغالية

الى من ساندني بكل حب عند ضعفي، وكانوا النور في أيامي.....أخي واخواتي.

الى رفيقة الدرب.....سهيلة

الى كل من أحب



أسيل نزار

الإهداء :

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَباً وَشُكْراً وَامْتِنَاناً عَلَى الْبَدءِ وَالْخَتَامِ

{وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}

لم تكن الرحلة قصيرةً ولا الطريقَ محفوفاً بالتسهيلات، لكنني فعلتها،

فالحمدُ لله الذي يسرَّ البداياتَ وبلَّغنا النهاياتَ بفضله وكرمه.

أهدي هذا النجاح

إلى نفسي الطموحة التي ابتديت بطموح وانتهت بنجاح.

إلى من أحملُ اسمه بكلِّ فخر، إلى من حصَّد الأشواكَ عن دربي ليُيمهَد لي طريق العلم

طاب بك العُمر يا سيِّد الرجال وطبت لي عمراً.... أبي الغالي.

إلى ملاكي في الحياة وقرّة عيني وأعز ما أملك، إلى من علّمتني الأخلاق قبل الحُرُوف،

وسهلت لي الشَّدائد بدُعائها، إلى القلبِ الحنون.... أُمي الغالية.

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في الحياة، وكاثوا لصوتي صدَى ولِقوتي ظهراً، ولِضعفي

مرفاً أمان، واقتسموا معي أعباءَ هذا الطريق...أخي الغالي أخواتي.

إلى رقيقة السنين، شريكة الدربِ والطموح، إلى من قاسمتني هذا البحث ليخرج في أبهى حُلة

صديقتي أسيل.

لكل من كان عوناً وسنداً في هذا الطريق، إلى من تمنوا رؤيتي في هذا المكان....إلى كُلِّ من أحب.

وأخيراً، أسأل الله أن يبارك لي في هذا الإنجاز، وأن يجعله لي ولِمَن أحب سبباً في الخير والتوفيق.

فله الحمدُ أولاً وآخراً.



بركان سهيلة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بالمقاطعة التربوية عين تاغروت ولاية برج بوعرييج، وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي استكشافي فارق، حيث تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (100) أستاذ وأستاذة تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل.

باستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في استبيان الضغط النفسي، استبيان رياضي سعاد، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي، الذي أعدته سنة (2021/2022) والذي يتكون من 32 بند عند أساتذة التعليم الابتدائي، وبعد جمع المعلومات وتبويبها وتحليلها باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومعالجة فرضيات الدراسة وكانت النتائج المتوصل إليها كالتالي:

- ✓ أن مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسط.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

- الكلمات المفتاحية: ضغط نفسي، أساتذة التعليم الابتدائي.

– Abstract:

The current study aimed to identify the level of psychological stress among primary school teachers in the Ain Taghrout Educational District, Bordj Bou Arreridj Province. We adopted a descriptive, exploratory, and differential approach to our study, conducting a sample of (100) male and female teachers selected through a comprehensive survey. Data collection tools included the psychological stress questionnaire, the Riabi Souad questionnaire, "Psychological Stress among Primary School Teachers," prepared by the researcher in 2021/2022, which consists of 32 items on primary school teachers. After collecting, tabulating, and analyzing the data using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), and addressing the study hypotheses, the results were as follows:

- ✓ The level of psychological stress among primary school teachers is average.
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among primary school teachers in the Ain Taghrout District attributable to gender.
- ✓ There were no statistically significant differences in the level of psychological stress among primary school teachers in the Ain Taghrout district attributed to the variable of educational qualification.
- ✓ There were no statistically significant differences in the level of psychological stress among primary school teachers in the Ain Taghrout district attributed to the variable of professional seniority.

– Keywords: Psychological stress, primary school teachers



الصفحة	فهرس المحتويات
	المحتوى
أ	- شكر وتقدير
ب/ت	- الإهداء
ث	- ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ح	- فهرس المحتويات
د	- قائمة الجداول
د	- فهرس الملاحق
	أولاً: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
12	المقدمة:
	القسم الأول: الإطار العام للدراسة.
15	01-إشكالية الدراسة
17	02-فرضيات الدراسة
18	03-أهداف الدراسة
18	04-أهمية الدراسة
18	05-المفاهيم الأساسية للدراسة
19	06-الخلفية النظرية
22	07-الدراسات السابقة
27	08-التعقيب على الدراسات السابقة
	ثانياً: الدراسة الميدانية
	القسم الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
32	- تمهيد
33	أولاً: الدراسة الاستطلاعية

33	01-أهداف الدراسة الاستطلاعية
33	02-عينة الدراسة الاستطلاعية
33	03-أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكو مترية
34	04-إجراءات الدراسة الاستطلاعية
34	05-نتائج الدراسة الاستطلاعية
37	ثانيا: الدراسة الأساسية
37	01-منهج الدراسة الأساسية
37	02-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
37	03-حدود الدراسة الأساسية
38	04-أداة الدراسة الأساسية
38	05-الأساليب الإحصائية المناسبة
39	- خلاصة
	القسم الثالث: النتائج والمناقشة
41	- تمهيد
42	01-عرض وتفسير الفرضية الأولى
43	02-عرض وتفسير الفرضية الثانية
44	03-عرض وتفسير الفرضية الثالثة
45	04-عرض وتفسير الفرضية الرابعة
47	-استنتاج عام
48	-التوصيات والاقتراحات
49	-خاتمة
51	-قائمة المراجع
53	-الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يبين أهم الضغوط حسب نظرية موراي	21
02	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	33
03	يوضح معامل صدق مقياس الضغط النفسي باستخدام طريقة الصدق التمييزي	35
04	يوضح معامل الارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	35
05	يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي	36
06	يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية للضغط النفسي	36
07	يوضح اختبار (T) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية	42
08	يبين اختبار (T) للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس	43
09	يبين تحليل التباين Anova للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي	44
10	يبين تحليل التباين Anova للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الأقدمية المهنية	45

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	قائمة الأساتذة المحكمين	54
02	استبيان الضغوط النفسية	58/55
03	نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام (Spss)	65/59

الخلفية النظرية

والدراسات

السابقة

مقدمة:

أصبحت المجتمعات تشهد فترة من التطورات والتغيرات السريعة في شتى مجالات الحياة، فالتغير الذي يحدث في مجالات هذه الحياة أدى الى ظهور وزيادة في الضغوط النفسية التي أضحت ظاهرة حتمية الوجود في المجتمع بصفة عامة ولدى أساتذة التعليم الابتدائي كأحد شرائح المجتمع الذين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية من خلال الأدوار والمهام المختلفة المسندة إليهم مما يجعلهم أكثر عرضة للعبء الوظيفي الزائد، فيجد المعلم نفسه ظروفًا حياتية يسودها كثيرًا من التزاحم والقلق والتوتر.

فمهنة التعليم هي إحدى المهن الاجتماعية الضاغطة التي تجعل المعلم غير مطمئن على حياته، وهذا راجع الى المتطلبات والمسؤوليات المستمرة، حيث تتطلب قدرًا معينًا من الطاقة النفسية والجسمية. حيث يقوم الأستاذ بعدة أدوار تكمن في التربية والتعليم والتوعية والإرشاد والتوجيه للتلاميذ لأنهم يعتبرونه جزءًا من العملية التربوية وهو بمثابة القدرة الحسنة لهم بعد والديهم لذلك عليه أن يحسن أسلوبه وطرائقه ونظامه في ممارسة نشاطه المهني، بالرغم من كل ما يوجهه من ضغوط وأن يستلزم القدر الكافي من المعلومات وذلك للتعامل معها بشكل طبيعي.

فالصحة النفسية للمعلمين تلعب دورًا هامًا في توافقه النفسي والاجتماعي والشخصي الذي ينعكس على أدائهم بالسلب والإيجاب خاصة لدى أساتذة المرحلة الابتدائية، ومن هنا وجب الاهتمام النفسي بالمعلم كونه هو الركيزة واللبنة الأساسية في العملية التعليمية. وعليه فقد اشتملت دراستنا هذه على جانبين هما:

الجانب النظري: يتضمن**الجانب الأول:**

حيث تناولنا فيها الإطار العام للدراسة، فرضيات الدراسة وأهدافها وكذلك أهميتها، ثم المفاهيم الأساسية للدراسة، ثم الخلفية النظرية، والدراسات السابقة ثم التعقيب على الدراسات.

الجانب التطبيقي: يتضمن**الجانب الثاني:**

حيث تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، الدراسة الاستطلاعية وأهدافها ثم عينة الدراسة الاستطلاعية وعينتها وأدوات الدراسة الاستطلاعية وإجراءات الدراسة الاستطلاعية ثم نتائج الدراسة الاستطلاعية. ثم تطرقنا للدراسة الأساسية حيث تناولنا فيها منهج الدراسة الأساسية ثم مجتمع وعينة الدراسة الأساسية، ثم حدود الدراسة الأساسية ثم أداة الدراسة وأخيرًا الأساليب الإحصائية المناسبة.

الجانب الثالث:

قد تضمن هذا الفصل عرض النتائج المتوصل اليها بغية تحليلها والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة ثم تفسير النتائج المتوصل اليها وختمت الدراسة بخلاصة واستنتاج عام ثم توصيات واقتراحات وخاتمة ثم قائمة المراجع والملاحق.

الجانب الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- المفاهيم الأساسية للدراسة.
- 6- الخلفية النظرية.
- 7- الدراسات السابقة.
- 8- تعليق على الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

يواجه الانسان في حياته اليومية ضغوطا مختلفة، والتي أصبحت جزء من حياته اليومية وانعكست على كل من صحته النفسية والجسمية، هذا ما يجعل الفرد يعيش حالة من عدم الاتزان الجسدي والنفسي، وهذا الأخير أثر على عدة جوانب متعلقة بحياة الفرد، لهذا فإن الكثير من الباحثين قد وصفوا العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية وأعدت هذه الأخيرة من الظواهر التي يتطلب الانسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها.

وتعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي أنشأها المجتمع، إذ تقوم بوظيفة التربية والتعليم، التي نعني بها مساعدة الفرد على نمو شخصيته في جميع الجوانب من خلال توفير بيئة تربوية سليمة ومناسبة للتعلم والتعليم، إلا أن ما نلاحظه في الوقت الراهن خاصة بظهور التطورات التكنولوجية أو ما يعرف بعصر العولمة، جعلت الأساتذة يعيشون عدة صعوبات وعراقيل قد تولد لديهم ضغوط نفسية أثناء ممارسة نشاطهم في المدرسة التعليمية التربوية. (خلو، 2019، ص 7).

تعد المهن التعليمية في جميع المستويات من أكثر المهن التي تحتاج بذل المزيد من الجهد، خاصة الفكري خلال الساعات الطويلة التي يمضيها المعلم في عملية التدريس وتزويد التلاميذ بالمعارف المختلفة، هذا ما يجعله منهك القوى، ولذلك عدت من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية، لما تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر، فلقد بين المشعان **Al- Michaane** أن 79% من المعلمين قرروا أن مهنة التعليم، هي المصدر الأساسي للضغوط، كما أشاروا إلى أن هناك من يربوا عن ثلث المعلمين يرون أن مهنة التعليم مهنة ضاغطة، بالإضافة إلى هذا فقد أكدت بعض الدراسات إلى وجود نسبة عالية من الضغوط في مهنة التعليم، حيث توصل **(مورفي Murphy)** إلى حوالي 83% من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي، ويشير مفهوم الضغط النفسي للمعلم حسب **(خليفة Khalifa) 2012** إلى وجود مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية ، والتي تحدث قلقا أو ضغطا مزمنًا على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه. (خليفة، 2012، 181/176).

لذلك يعد أساتذة التعليم الابتدائي عنصر مهم في المدرسة ولهم دور فعال في بناء وتأسيس الأجيال المكونة للمجتمع، فهم الذين يزرعون بذرة المعرفة في التلاميذ من خلال تعلمهم وإعدادهم وتحضيرهم لاكتساب المعرفة في مختلف المجالات. لكن رغم جهود الأساتذة والعمل الذي يقومون به من أجل إثراء الرصيد المعرفي للتلاميذ

وإعدادهم على نمو شخصيتهم، فتبقى هذه المهنة شاقة خاصة في ظل نظرة المجتمع المتدنية لهذه المهنة وغياب الدعم والتشجيع، فالأستاذ لا يحض بالسلطة والمكانة سواء داخل المدرسة أو خارجها، وفي نفس الوقت يطلب منه الكثير من المهام التي تفرض عليه من خلال التشريعات والتعليمات التربوية، وكل هذه العوامل قد تجعل الأساتذة يعانون كثيرا من عدة صعوبات وعراقيل قد تولد لديهم عدة ضغوط في مجال الحياة المهنية. (صامت، زرقاني، 2022، 5).

وقد يواجه الأساتذة بعض الضغوط النفسية مختلفة الشدة والديمومة، وذلك لما تتطلب من كفاءات وقدرات ومهارات التوافق النفسي في المواقف المختلفة داخل البيئة وخارجها، إضافة إلى ذلك وجود أعباء ومسؤوليات متعددة قد تواجههم والتي قد تؤثر على دافعيتهم وعلاقتهم الإجتماعية داخل القسم وخارجه. وتشكل الضغوط النفسية التي يواجهها الأساتذة اهتماما كبيرا للمختصين في مجال التربية وعلم النفس. (بوطيب، 2020، 18).

ويعد الضغط النفسي للمدرسين أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ومن بين أهم العوامل الأساسية في احتلال النظام التربوي، ولقد بينت ظاهرة الضغوط النفسية في الأصل فهي عبارة عن مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للمواقف من قبل الفرد نفسه. فمثلا دراسة سميث و نورك

1992 Nourk /Smith هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل والرضا المهني، حيث توصلت الدراسة إلى وجود تأثير في أحداث حياة ضغوط العمل.

وفي نفس المجال نجد دراسة مسعودي رضا **2009 /2008 Masaoudi Rida** بعنوان مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي، ودلت نتائجها على وجود فروق جوهرية بين الفئتين في الإستجابة الجسدية، السلوكية، وفي الدرجة الكلية لمحور الاستجابات. (عميري، 2018، 7/6).

وعليه فإن الضغوط النفسية تؤثر تأثيرا مباشرا على المعلم وعلى استقراره النفسي وتوافقه، مما ينعكس سلبا على صحته الجسدية ومستوى أدائه، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الضغوط النفسية من أكثر المتغيرات تأثيرا على الصحة الجسدية، فحوالي 80 بالمائة من أمراض القلب وقرحة المعدة وغيرها من الأمراض لها علاقة بالضغوط النفسية وأكد **Pid** على أنه أصبح من المسلم به الضغوط النفسية بشكل عام تجعل الإنسان فريسة للانهايار العصبي والوقوع في فريسة الأمراض السيكوسوماتية، كما يشير **موركوا وماكفادن Mourkoua/Macfadden** إلى أن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية التي يسببها العمل على المعلمين

تمتد لتشمل الأعراض الجسمية مثل الأرق، القرحة المعدية، وأمراض الأوعية الدموية، والصداع والأمراض النفسية وتتضمن نوبات الاكتئاب، القلق العام، انخفاض تقدير الذات. (عرعار، 2015، 5).

1- التساؤلات.

- ✓ ما مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت؟
- ✓ هل توجد فروق بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس (نكر/أنثى)؟
- ✓ هل توجد فروق بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العملي؟
- ✓ هل توجد فروق بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية؟

2- فرضيات الدراسة:

- ✓ الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت يفوق المتوسط الفرضي.
- ✓ توجد فروق بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس (نكر/أنثى).
- ✓ هناك فروق في متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العملي.
- ✓ هناك فروق في متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

3- أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت.
- ✓ الكشف عن دلالة الفروق بين أساتذة التعليم الابتدائي في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت حسب الجنس، والأقدمية المهنة، المؤهل العلمي.
- ✓ التعرف على مدى تأثير كل من متغير الجنس والمؤهل العلمي والأقدمية المهنية على مستوى الضغوط النفسية.

4- أهمية الدراسة:

ترجع أهمية دراستنا إلى أهمية الموضوع المدروس وهو الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

✓ الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
✓ التعرف على أثر التفاعل بين المؤهل العلمي والخبرة والسن، الاقدمية المهنية في مواجهة الضغوط النفسية.

✓ محاولة الالتفات إلى المشاكل والضغوط النفسية التي تعترض الأستاذ والتي قد تعيق توافقه مع مهنته.

✓ كون الموضوع يبحث في مشكلة تربوية في غاية الأهمية.

5- تحديد المفاهيم:

الضغط النفسي:

حسب الحجار والدخان **El Hadjar / El Dokhan (2006)**: يعرف الضغط النفسي على أنه

مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تقضي الشعور بالتوتر وتكشف عادة عن الإدراك الفرد بأن مطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته. (الحجار، الدخان، 2006، 372).

ويعرفه **كولمان أندرو Coleman Andrew**: على أنه الإجهاد النفسي والجسدي أو التوتر الناتج عن ظروف أو أحداث جسدية أو عاطفية أو اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو الخبرات التي يصعب على الفرد إدارتها أو تحملها. (برينات، 2023، 26).

التعريف الاجرائي:

هي الانفعالات السالبة التي تؤثر على أساتذة التعليم الابتدائي في مهنة التدريس من الناحية الشخصية، الصحية، الأسرية، وهذا قد يرجع إلى عدم القدرة على مواجهته للصعوبات التي تواجههم في حياته المهنية. وهذا ما يعبر عنها بعدد الدرجات التي يتحصل عليها كل أستاذ من أساتذة التعليم الابتدائي.

يعد أستاذ التعليم الابتدائي محور العملية التربوية، وحجر الأساس فيها بكل مراحلها، فالعملية التربوية لا تحمد عقباها ولا توتي تمارها ما لم يكن أستاذ التعليم الابتدائي كيانا أصيلا علميا وخلقيا وسلوكيا، ذا كفاءة في تسير قسمه شؤون قسمة وتلاميذه ومؤمنا بالرسالة التربوية وقيمتها. (شارف، 2023، 18).

6- الخلفية النظرية للضغط النفسي:

6-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Seele):

كان هانز سيلبي Hans Seele بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً، ونتيجة لتجاربه على الحيوانات البرية، وجد أن الضغوط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر سيلبي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغوط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط وهذه المراحل الثلاثة تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- 1- مرحلة الإنذار: وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.
- 2- مرحلة المقاومة: ويحدث عندما يكون التعرض للضغوط متلازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات تدل على التكيف.
- 3- مرحلة الإجهاد: وهي مرحلة تلي المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء. (أمطير، الزليطي 2015، 59).

6-2- نظرية سبيلبرجر (spelberger):

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو المزمن، هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية. أما القلق موضوعي أو موقفي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سبيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز "سبيل برجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل للضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (مغزي 2018، 659).

6-3- نظرية والتر كانون (Walter Cannon , 1935):

يعتبر كانون من أول الباحثين الذين استخدموا عبارة **Le Stress** سنة 1935 في بحوثه على الحيوانات من خلال ما سماه "الضغط الانفعالي"، حيث بين أن الألم والخوف والغضب تعتبر مصدر الضغط الانفعالي، وينتج عنها تغيرات في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي، وهذا راجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. وقد كشف عن وجود ميكانزمات أولية في الجسم تساهم في احتفاظه بالإتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فأي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، وهذا اعتبره ضغطا يواجه الفرد، والذي ربما يؤدي إذا أخذ بالدرجة العليا لتوازن الجسم الطبيعي إلى مشكلات عضوية، وقد أولى كانون اهتماما بدور الجهاز السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي المستقبل الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكينه من الاحتفاظ بالتوازن. وتجدر الإشارة إلى أن أبحاث والتر كانون مهدت لأبحاث هانز سيللي أب نظرية الضغط النفسي. (بويزري، 2013، 15).

6-4- نظرية هانري موراي (Murray, 1938):

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين. كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته. ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط (بيتا)، ولكنه من

المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تنتسح فيها الشقة بين الضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد، وبين الضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل، وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة.

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط، بحيث يشير إلى ضغوط بيتا (Beta press) باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا (Alpha press) باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد، وهي حسب الجدول الآتي:

الجدول (01) يبين أهم الضغوط حسب نظرية موراي:

1- ضغوط نقص التأييد الأسري	7- ضغط ولادة أخوان
2- ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	8- ضغط العدوان
3- ضغط النقص والضياع	9- ضغط السيطرة والقسر والمنع
4- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة	10- ضغط العطف على الآخر والتسامح
5- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار	11- ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق
6- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين	12- ضغط الانقياد والمدح والتقدير

المصدر: الطالبين.

وهكذا وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة، لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتصافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني. فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانته ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع، ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئته، ويبحث عن ميسرات تيسر له الإشباع وتحقق له اللذة، فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية، وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع فض التوتر واستعادة الإنسان اتزانته ونظامه، أما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة يكون الضغط. (علي أيبو، 2019، 101/99).

الدراسات سابقة:

• الدراسات عربية:

1. دراسة قدوري يوسف (Kaddouri Yousef) (2022) بعنوان مستوى الإجهاد النفسي لدى معلمي

الطور الابتدائي - دراسة ميدانية في فترة انتشار فيروس كورونا:

والتي هدفت إلى معرفة مستوى الإجهاد النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي بمدينة غرداية في فترة إنتشار فيروس كورونا، وكذلك معرفة الفروق في مستوى الإجهاد النفسي بالنسبة لمتغيرين (الجنس، الخبرة)، وتمثلت عينتها في 62 معلم ومعلمة بابتدائيات مقاطعة الثنية ولاية غرداية ما تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، فاستخدم الباحث استبانة فتيحة بن زروال (Fatiha Ben Zaroual) (2001) للإجهاد النفسي لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها: إدراك المعلمين لمستوى منخفض من الإجهاد النفسي، وترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على الشكل التالي: الأعراض النفسية ثم الأعراض السيكوسوماتية، ثم الأعراض السلوكية، وأخيرا الأعراض المعرفية، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس، أيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

2. دراسة عبد القادر حسين وأحمد بن سعد (Abdelkader Hocine /Ahmed Ben Saad

(2021) بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بإدراك الضغط النفسي لدى معلمي التعليم الإبتدائي:

وقد تمثلت عينتها في 106 معلم ومعلمة تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، كما تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني من إعداد عبد المنعم الدردير (Abd Elmounaim Eddardir) (2002) ومقياس مؤشر الضغط (P.S.Q) من إعداد (لفين شتاين Levin Stein)، والمعالجة السيكومترية على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة آية حمودة حكيمة (Aya Hamouda Hakima) (2006) لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي الإرتباطي، وكان أبرز نتائجها وجود علاقة اعتباطية بين الذكاء الوجداني وتحمل الضغوط، فالمعلمون ذو الذكاء الوجداني المرتفع هم الأكثر تحملا للضغوط النفسية مقارنة بالمعلمين ذو الذكاء الوجداني المنخفض.

3. دراسة مريم بن سكيريفة (Meryem Ben Skirfiya) (2019) بعنوان أساليب مقاومة الضغط

النفسي وعلاقتها بظهور الأمراض السيكوسوماتية للمعلم - دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة بمدينة ورقلة.

والتي هدفت إلى إستكشاف مستوى ظهور الأمراض السيكوسوماتية بين الأساتذة ، والتعرف على مدى استعمال أساليب مقاومة الضغط النفسي، ومعرفة طبيعة العلاقة بين أساليب مقاومة الضغط النفسي والأمراض السيكوسوماتية بين الأساتذة ودراسة الفروق تبعا لبعض المتغيرات، وتمثلت عينتها في 399 معلم بالمرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة، ولجمع البيانات تم استخدام كل من مقياس أساليب مقاومة الضغط النفسي من إعداد الباحثة، وقائمة كورنل **Cornel** للأمراض السيكوسوماتية لبرودمان **Broadman** ترجمة محمد السيد أبو النيل **Mohamed el Sayed Abou El Nile** ، كما اعتمدت المنهج الوصفي من خلال الأسلوب: الاستكشافي، الإرتباطي والمقارن، ومن أبرز نتائجها: استخدام الأساتذة أساليب متنوعة لمقاومة الضغط النفسي، كما أن هناك إنتشار كبير للأمراض السيكوسوماتية بين الأساتذة، كما كشفت عن وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مقاومة الضغط النفسي السلبية وظهور الأمراض السيكوسوماتية، كما كشفت نتائج اختبار (T) أنه توجد فروق في أساليب مقاومة الضغط النفسي المستخدمة لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس، كما لا توجد فروق تبعا لإختلاف الحالة العائلية.

4. دراسة معتز عبد العزيز **Moataz Abdelaziz** (2012) بعنوان: الضغوط النفسية لدى أساتذة

المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت الدراسة لمعرفة الضغوط النفسية التي يتعرّض لها أساتذة المرحلة الثانوية بمدينة جنوب الجزيرة وعلاقتها ببعض المتغيرات (النوع- التخصص- الحالة الاجتماعية- الخبرة) استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية، وإختيار عينة عشوائية بلغت (520) أستاذ وأستاذة وتم تحليل البيانات باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ومن أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأساتذة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغيرات الدراسة.

5. دراسة شابني سمية **Chabni Soumia** (2012) بعنوان: الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة

التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية. دراسة ميدانية على مدرسي مرحلة التعليم المتوسط.

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أهم العوامل التي تؤثر في سلوك المدرّس وتسبب له ضغطا نفسيا، بالإضافة الى التعرف على الانعكاسات والآثار النفسية، الجسمية، الفكرية والانفعالية الناتجة عن الضغط النفسي الذي يعاني منه أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي.

تكونت عينة الدراسة من (590) مدرس ومدرسة، وقد استخدمت الدراسة أداة المقابلة لمقياس الضغوط

النفسية، أما المنهج فهو المنهج الوصفي التحليلي. وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

✚ الأساتذة يعانون من الضغوط النفسية نتيجة لمجموعة من العوامل التي لها علاقة بالتغيرات التي مسّت المنظومة التربوية.

✚ وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغط النفسي بين الأساتذة تبعا لبعض الخصائص الفردية.

✚ الأساتذة يعانون من أعراض الضغط النفسي.

6. دراسة فراس قريطع Firas Qreitea (2017/2016): الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة.

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض التغيرات بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم. تكونت عينة الدراسة من (110) معلما ومعلمة، وقد استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، أما المنهج فهو الوصفي الارتباطي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين.

كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فروق دلالة إحصائية في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

7. دراسة فاضل عباس خليفة Fadel Abbas Khalifa (2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة نظام الفصل، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (146) معلم ومعلمة (25) معلما و(121) معلمة وقد استخدم الباحث إستبيان الضغوط النفسية وأشارت النتائج إلى:

✚ وجود اختلاف جوهري بين مظاهر الضغوط النفسية التي يعانيها أساتذة الفصل ذكور واناث أكثر إظهارا للمظاهر الذهنية والسلوكية للضغط النفسي.

✚ لا توجد فروق جوهرية في مظاهر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

8. دراسة لعبد الله الضريبي (2010) بعنوان: "أساليب مقاومة الضغوط النفسية والضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"

وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمقاومة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها، ومعرفة ما اذا كانت هناك فروق دالة احصائية في أساليب مقاومة الضغوط تعزى

لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة. أجريت الدراسة على (200) عامل اختيرو بطريقة عشوائية، وقد طبق الباحث مقياس أساليب مقاومة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث لهذا الغرض، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- ✚ الأساليب الإيجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد العينة.
- ✚ وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة.
- ✚ وجود فروق دالة احصائيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط وذلك لصالح حاملي الشهادة الثانوية، ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- ✚ وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10سنوات)، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر.
- ✚ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر (الأكثر من 50سنة)، وفي استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك صالح لفئتي العمر الأصغر من 50سنة.

الدراسات الأجنبية:

9. دراسة باتريك سيفيرين كافينوك، جويل جوناثان كايومبو ومجيج كينيوتا

Patrick(2021) Severine Kavenuke, Joel Jonathan Kayombo and MjegeKinyota

"هل هم دون ضغوط؟ اختبار الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بتانزانيا"

Are they Stress-Free? Examining Stress among Primary School

Teachers in Tanzania.

هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، و دراسة العوامل التي تؤثر على الضغط النفسي بين معلمي المدارس الابتدائية، وقد تمّ بطريقة عشوائية اختيار 50 من 78 مدرسة ابتدائية بمدينة كسروي المتواجدة في الساحل بتانزانيا، وتمثلت عينتها في 550 مدرس تعليم ابتدائي (اختيار 11 مدرسا من كل مدرسة بطريقة عشوائية)، ولجمع البيانات قام الباحثون بتصميم إستبيان لقياس مستوى

الضغط النفسي، وهو يتضمن مجموعة من المحاور لكل بعد من أبعاد قياس الضغط النفسي للمعلم، كما اعتمد على المنهج النوعي، وكان من أبرز نتائجها تراوح مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بتانزانيا بين منخفض إلى متوسط، وفيما يتعلق بالعوامل التي تؤثر على الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية فقد أشارت النتائج إلى أن حجم الفصل هو مؤشر إيجابي على ضغط المعلم، كما لم يكن لعدد سنوات الخبرة ارتباط بشكل كبير في ضغوطهم، كما تم تسجيل درجات أعلى نسبيا في جانب من جوانب الأعباء الإضافية للمهام، وفيما يتعلق بمستوى تعليم المعلمين فإن المعلمين ذوي المستويات الأعلى من التعليم كانوا الأكبر ضغطا.

10. دراسة دانيال تيشيرادج وآخرون (2019) Daniel Titheradge & ALL بعنوان:

" الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية: مقارنة بين عينة اكلينيكية وعينة من المعلمين.

“Psychological distress amongst primary school teachers.

compariso with clinical and population samples .

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في جنوب غرب إنجلترا، ولجمع البيانات اعتمدوا على استبيان المشاعر اليومية (EFQ) لقياس الضغط النفسي، وقد تم تطبيقه على (90) معلم في مرحلة الابتدائية، كما تم استخدام المنهج الوصفي المقارن (مقارنة نتائج المعلمين الأسوياء وعينة من المعلمين المترددين على عيادة الإكتئاب- المتابعة لمدة 30 شهرا)، ومن أبرز نتائج الدراسة تسجيل مستويات أعلى من الضغط النفسي لدى مجموعة المعلمين المترددين على عيادة الإكتئاب مقارنة بالمعلمين الأسوياء، كما كانت مستويات الضغط النفسي أقل من تلك الموجودة في العينة السريرية باستخدام نقطة توقف تشير إلى الإكتئاب المعتدل، وتشير بياناتهم إلى أن ما بين 19% و 29% من المعلمين ذوي الخبرة يعيشون ضائقة كبيرة سريريا في كل نقطة زمني.

11. دراسة كوتوسي سوزان 2022 all kotowski susan بعنوان التأثير على الرفاهية الضغط النفسي

والاحترق النفسي (يشعر الأساتذة بعبء covid19).

Tzachers feling the burden of covid 19: Impact on well- being, stress and burnout.

هدفت هذه الدراسة للكشف عن مدى استمرار تأثير covid19 على الضغط النفسي والاحترق النفسي والرفاهية لدى الأساتذة بعد عام من الوباء ولجمع البيانات اعتمدت على إستقصاء مقطعية صممت للحصول

الجانب الأول الإطار العام للدراسة

على تصورات ما قبل covid19 وقد تم إرسالها عبر البريد الإلكتروني إلى 5300 أستاذ في المدارس العامة والخاصة بمنطقة سينسيناتي بولاية أهايو (الولايات المتحدة الأمريكية) ولم يسترجع منها إلى 703 إستجابة وهي عينة دراسة.

أبرزت النتائج تأثر الأساتذة بشكل سلبي ب covid19 وقد استمر هذا التأثير من 12 إلى 14 شهر من الوباء كما تم تسجيل مستويات مرتفعة من الضغط والاحتراق النفسي وفق مستوى المدرسة الابتدائية.

التعقيب على الدراسات:

ان الدراسات السابقة التي تمكنا من لاطلاع عليها قريبة من موضوع الدراسة الحالية، وكلها في مجال الاهتمام كما مست متغيرات الدراسة، وقد ساعدتنا على تكوين تصور شامل حول موضوع البحث من خلال ما اعتمده الباحثون في الدراسات السابقة من أساليب وطرق ومناهج بحثية وما توصلوا اليه من نتائج وهو ما ساعدنا على تحديد المشكلة وصياغة تساؤلات وفرضيات الدراسة الحالية. فيما قدمنا أهم النقاط التي قمنا بتدوينها حول الدراسات السابقة في علاقتها:

1- من حيث موضوع الدراسة وأهدافها:

احتويت الدراسات السابقة موضوع الضغط النفسي وبعض المتغيرات التي وضعت لنا إطارا تصويريا عن الصحة النفسية للأستاذة باعتبار التعليم من المهن ذات الضغط العالي.

فيما تناولت دراسة عبد القادر حسين 2021 موضوع (النكاء الوجداني وعلاقته بادراك الضغط النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي) "دراسة تطبيقية بمدارس التعليم الابتدائي بولاية الأغواط".

كما سعت كل من دراسة قدوري يوسف 2022 (مستوى الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي - دراسة ميدانية في فترة انتشار فيروس كورونا). ودراسة كوتوسكي سوزان وآخرون 2022 يشعر الأستاذة بعبء كوفيد 19: (التأثير على رفاهية الضغط النفسي والاحتراق النفسي للتعرف على الفروق في مستويات الضغط تبعا لبعض المتغيرات).

2- من حيث المنهج:

تعددت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج النوعي.

فقد استخدم "باتريك سيفيرين" "كافينوك جوبل" "جوناثان كايومبو" ومجيج كينيوتا" (2021) المنهج النوعي من أجل بلوغ أهداف دراستهم. فيما اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي كدراسة **قدوري يوسف 2022** و**عبد القادر حسين واحمد بن سعد 2021**. وتمكنا من الاستفادة هذا الجانب من خطوات المنهج الوصفي والأساليب المعتمدة في بعض الدراسات السابقة في اختيار المنهج.

3- من حيث عينة الدراسة:

تطابقت عينة دراستنا الحالية وخصائصها مع أغلب الدراسات السابقة، فبالنسبة لدراسة كل من **قدوري يوسف 2022**، دراسة **عبد القادر حسين وأحمد بن سعد 2021**. **مريم سكريفة 2019**، دراسة **معتز عبد العزيز**، دراسة **شابني سمية 2012**.

فيما اختلفت بعض الدراسات السابقة في العينة عن عينة دراستنا الحالية، حيث تمثلت عينة دراسة "كوتوسكي سوزان" وآخرون 2022 من أساتذة يدرسون بمستويات تعليم مختلفة، وقد أعدت دراسة "دانيال تيفيرادج" وآخرون 2019 على عينة اكلينيكية وعينة من المعلمين الأسوياء.

4- من حيث طريقة اختبار العينة:

اتفق أغلب الباحثين في الدراسات السابقة على الطريقة العشوائية في اختيار عينة الدراسة، فعينة كل من دراسة **قدوري يوسف 2022** و**عبد القادر حسين وأحمد بن سعد 2021** كانت عشوائية بسيطة فيما اعتمدت "كوتوسكي سوزان" وآخرون 2022 على العينة المسحية واستعانوا بالبريد الإلكتروني للتواصل مع مصطلحات الدراسة بسبب نقشي وباء كورونا COVID19. وقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على الطريقة المسح الشامل في اختبار العينة الاستطلاعية والأساسية.

5- من حيث أدوات الدراسة:

تعددت أدوات البحث المطبقة في الدراسات السابقة وكانت جلهما مقاييس الضغط النفسي فدراسة **عبد القادر حسين وأحمد بن سعد 2021** طبقت مقياس مؤشر الضغط (P.SQ) من اعداد (ليفين شتاين) للكشف عن مستوى الضغط النفسي واقتباس مقياس الذكاء الوجداني من اعداد **عبد المنعم دريد 2022** من دراسة سابقة.

كما طبق **باتريك سيفيرين كافيوك**، **جويل جونلتان كايومبو ومجيج (2021)** إستبياننا لقياس مستوى الضغط النفسي. وتمثلت أدوات دراسة **دانيال ثيفيرادج وآخرون (2019)** في استبيان المشاعر اليومية (EEP).

6- من حيث النتائج:

توصلت أغلب نتائج الدراسات السابقة إلى مستويات الضغط النفسي المرتفعة لدى الأساتذة، حيث نتائج دراسة كوتوسكي سوزان وآخرون (2022)، سجلت مستويات مرتفعة عن الضغط والاحتراق النفسي لدى الأساتذة، لتأثر هذا الأخير بشكل سلبي بجائحة كورونا في ظل انتشار فيروس COVID 19 ودراسة مريم بن سكريفة 2019 إلى استخدام أساتذة التعليم الابتدائي استراتيجيات وأساليب متنوعة للتكيف مع الضغط النفسي.

-استقدينا من نتائج بعض الدراسات السابقة إضافة متغيرات ديموغرافية لفرضيات البحث كمتغير المؤهل العلمي والأقدمية المهنية لأساتذة التعليم الابتدائي. وكذلك عدم مصداقية الفروق تبعاً لمتغير الجنس بسبب تباين نسبة الإناث على الذكور.



الدراسة

الميدانية

الجانب الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية.

عينة الدراسة الاستطلاعية

أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية

إجراءات الدراسة الاستطلاعية

نتائج الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

منهج الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة الأساسية.

حدود الدراسة الأساسية

أداة الدراسة الأساسية

الأساليب الإحصائية المناسبة

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري من الدراسة، نعرض هذا الفصل في مدخل الجانب الميداني بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وفيه سيتم عرض الدراسة الاستطلاعية أهدافها، مجالاتها، أداة الدراسة الاستطلاعية ونتائجها. ثم انتقلنا إلى الدراسة النهائية وفيها عرض المنهج المستخدم في المجالات الدراسة، أداة الدراسة والخصائص السيكمترية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض الأساسي من الدراسة الاستطلاعية هو الاطلاع والاكتشاف لميدان البحث، من حيث منهج البحث وطريقة المعاينة، والتأكد من صحة الخصائص السيكومترية لأداة القياس واستعمالها لجمع بيانات البحث من أفراد العينة والأساليب الإحصائية المتبعة لمعالجتها.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التمهيد للدراسة الأساسية بالتعرف على ميدان الدراسة.
- التعرف على تجاوب أفراد العينة مع موضوع الدراسة.
- التأكد من صحة أداة الدراسة بقياس صدقها وثباتها.
- تجنب الوقوع في الأخطاء أثناء القيام بالدراسة الأساسية.

1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

- اعتمدنا على عينة قوامها 30 أستاذ وأستاذة، من المكلفين بالتدريس في الإبتدائي خلال الموسم الدراسي، (2025/2024).

جدول(02): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.

العدد	الجنس
3	ذكور
27	اناث
30	المجموع

المصدر: اعداد الطالبتين

يبين الجدول السابق عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس، حيث تتشكل من 30 فرد مقسمة الى 27 أستاذة، و3 أساتذة.

1-3- أداة الدراسة الاستطلاعية:

يعرف الاستبيان على أنه "عبارة من مجموعة من الأسئلة تتوافق مع محاور الظاهرة قيد الدراسة وتكون ملمة بها، وبالتالي يمكن التوصل من خلالها إلى حقائق التي تلامس الواقع". ويعرف أيضا على أنه

"مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعينين بالبريد الإلكتروني أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها. (الحمزة، والبار، 2023، 304).

قمنا بتطبيق استبيان ريابي سعاد، "بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي"، الذي أعدته سنة (2021/2022) والذي يتكون من 32 بند.

1-4- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

1-4-1- المجال المكاني:

لقد تحدد المجال المكاني لدراستنا حتى نتمكن من جمع المعلومات والحقائق الكافية عن موضوع دراستنا المتمثل في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، في ابتدائيات مقاطعة عين تاغروت ولاية برج بوعريريج والابتدائيات التي أخذت منها العينة الاستطلاعية (ابتدائية ساحة الجلاي وابتدائية ناصري محمود ("تيسكتار").

1-4-2- المجال الزمني:

طبقت في يوم 24 فيفري وتمت في نفس اليوم.

1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط النفسية:

1-5-1- الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغط النفسي في الدراسة الحالية:

1-5-1-1- الصدق: الصدق هو قدرة الأداء على قياس ما أعدت لقياسه فعلا، ويرى الكثير من الباحثين أن صدق نتائج الاختبار تعتمد في جزء كبير منها على الصيغة التي يصاغ الاختبار وعلى الطريقة التي ينفذ بها. (بوعمشة، 2020، 119).

✓ حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثة مجموعة من الاجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد تصاعديا من الأدنى إلى

الأعلى.

الجانب الثاني الإجراءات المنهجية للدراسة

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناء على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27% (الثلث الأعلى) و 27% (الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64% المتحصليين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

جدول (03): معامل صدق مقياس الضغط النفسي باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	8	79.12	5.96	1.79	- 10.14	14	0.00
المجموعة العليا	8	107.25	4,74				

المصدر: إعداد الطالبتين.

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ (79.12)، والانحراف المعياري بلغ (5.96)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (107.25) والانحراف المعياري بلغ (4.74)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين قدرت ب (-10.14) وهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

✓ صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (04) يوضح معامل الارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

بند	الارتباط الدرجة الكلية	بند	الارتباط الدرجة الكلية	بند	الارتباط الدرجة الكلية	بند	الارتباط الدرجة الكلية
1	0.39**	9	0.46**	17	0.34**	25	0.66**
2	0.47**	10	0.40**	18	0.29**	26	0.62**
3	0.43**	11	0.39**	19	0.62**	27	0.60**
4	0.49**	12	0.42**	20	0.43**	28	0.55**
5	0.47**	13	0.41**	21	0.39**	29	0.43**
6	0.53**	14	0.47**	22	0.39**	30	0.52**
7	0.45**	15	0.64**	23	0.28**	31	0.59**

0.64**	32	0.44**	24	0.47**	16	0.34**	8
--------	----	--------	----	--------	----	--------	---

المصدر: اعداد الطالبتين

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن كل العبارات المقياس دالة عند 0.01 بمعامل ارتباط محصور بين (0.22**) و (0.68**) وهذا مؤشر على صدق المقياس.

1-5-2: الثبات: يعني ان تكون النتائج التي تظهرها الأداة ثابتة، بمعنى تشير الى النتائج نفسها

لو أعيد تطبيقها على العينة نفسها في نفس الظروف بعد مدة زمنية ملائمة. فإذا لم تتغير النتائج بعد إعادة تطبيق الأداة، ولا تختلف استجابة المبحوثين فهذا يعني أن الأدوات ثابتة. (بشنة، 2020، 126).

✓ حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ:

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة وكانت النتائج كالتالي:

- جدول رقم (05): يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي

عينة الدراسة	عدد بنود المقياس	معامل ألفا كرونباخ
30	32	0.83

المصدر: من إعداد الطالبتين.

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود مقياس الضغط النفسي، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.83) وهي تشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي.

✓ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (معامل سيبرمان براون):

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة، بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الاستطلاعية للدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (06): يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية الضغط النفسي

العينة	عدد بنود المقياس	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل بمعادلة سيبرمان براون
30	32	0.79	0.85

المصدر: اعداد الطالبتين

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وهي تقسيم الإختبار إلى بنود فردية وبنود زوجية. وحساب الثبات عن طريق الحزمة الإحصائية SPSS بطريقة التجزئة النصفية للمقياس، لنتحصل حسب هذا الجدول على معامل الارتباط قبل التصحيح الذي قدر ب (0.79) وبعد تصحيحه عن طريق معادلة سبيرمان براون تحصلنا على معامل ثبات قدر ب (0.85) وهي قيمة تشير إلى درجة عالية لثبات هذا المقياس.

ثانيا: الدراسة الأساسية.

2-1-1- منهج الدراسة:

إن المنهج المتبع في دراستنا هو المنهج الوصفي. ويمكننا تعريف المنهج الوصفي بأنه طريقة عملية منظمة لوصف الظاهرة عن طريق جمع وتصنيف وترتيب وعرض وتحليل وتفسير وتعليل وتركيب المعطيات النظرية والبيانات الميدانية بغية الوصول إلى نتائج علمية. (مجدوب، 2020، 9).

2-2-2- حدود الدراسة الأساسية:

2-2-2-1- الحدود المكانية:

قمنا بإجراء هذه الدراسة بابتدائيات مقاطعة عين تاغروت، ولاية برج بوعرييج.

2-2-2-2- الحدود الزمانية:

تم إجراء الدراسة في شهر مارس والتي امتدت من 02 مارس، إلى 11 مارس 2025.

2-2-3- الحدود البشرية:

طبقت هذه الدراسة على أساتذة التعليم الابتدائي البالغ عددهم (100) أستاذ وأستاذة.

2-3- مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع هذه الدراسة: من مجموع أساتذة التعليم الابتدائي، بمقاطعة دائرة عين تاغروت ولاية برج بوعرييج، البالغ عددهم 100 أستاذ وأستاذة للموسم الدراسي 2025/2024. موزعين على (16) ابتدائية.

أما عينة الدراسة: فهي مجموعة من أساتذة التعليم الابتدائي، تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل، من مجتمع الدراسة، لتكون عينة الدراسة الأساسية مكونة من (100) أستاذ وأستاذة.

2-3- أداة الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على استبيان ريابي سعاد ، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي (2021/2022)، والذي يتكون من 32 بند.

2-4- أساليب المعالجة الإحصائية:

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج (SPSS) وتتمثل المعالجات التي تمت في:

01- معادلة سييرمان براون.

02- معامل ألفا لكرونباخ.

03- اختبار (T-TEST).

خلاصة الفصل:

لقد تم في هذا الفصل التعرض لأهم الخطوات الأساسية وإجراءاتها، والمتمثلة في التعرف على المنهج المستخدم، ومجتمع وعينة البحث، وحدود الدراسة والخصائص السيكومترية للمقياس.

الجانف الثالث: عرض وتفسر نتائج الدراسة.

تمهيد

عرض وتفسر نتائج الدراسة.

- 1- عرض وتفسر نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض وتفسر نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض وتفسر نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض وتفسر نتائج الفرضية الرابعة.

استنتاج عام

توصيات واقتراحات.

تمهيد:

في هذا الفصل تطرقنا إلى النتائج الميدانية التي جمعناها من خلال المعطيات الإحصائية وفق طريقة ممنهجة من خلال جداول إحصائية، وذلك بعرضها ومناقشتها على أساس فرضيات الدراسة. وهذا لربط الجانب النظري بالجانب الميداني، وعرض استنتاج عام وبعض الإقتراحات، ويعتبر هذا الفصل أساس دراستنا لأن فيه النتائج النهائية التي توصلت إليها الدراسة الحالية والتحقق من الفرضيات العامة والجزئية.

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص على أن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت يفوق المتوسط الفرضي.

لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدرجات الكلية في مقياس مستوى الضغوط النفسية لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة لدرجات مقياس مستوى الضغوط النفسية لهذه الدراسة.

جدول (07): يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى الضغوط النفسية	100	96	95.60	11.82	0.73	-0.33	99	غير دالة

المصدر: مخرجات spss

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (96) والمتوسط الحسابي يقدر ب (95.60) والانحراف المعياري قدر ب (11.82)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-0.33) عند درجة حرية (99)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نقبل الفرضية الصفرية و نرفض الفرضية البديلة، أي أن لا توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الضغوط النفسية. وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب (95.60) مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (96) نرى أنه قريب جداً منه وأن اختبار T " غير دال إحصائياً فهذا يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي هو مساوي تقريبا للمتوسط الفرضي وبالتالي هو في المستوى المتوسط.

من خلال ما سبق عرضه توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الضغوط النفسية أي أنه من المستوى المتوسط. ويمكن تفسير النتيجة أنه رغم اختلاف الضغوط بين الأساتذة إلا أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية وبالتالي فهومن مستوى متوسط. وذلك راجع لعدة أسباب هي:

- ✓ التدريس بنظام التفويج.
- ✓ زيادة الوعي الثقافي لدى الأولياء من خلال مرافقة أبنائهم.
- ✓ مساعدة الإدارة المدرسية لتسهيل عمل الأساتذة.

اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة باتريك سيفيرين كافينوك، جويل جونانان كايومبو ومجيج كينيوتا بعنوان "هل هم دون ضغوط؟ اختبار الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بتانزانيا".

والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الضغوط المهنية، أي أن لديهم مستوى متوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت.

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس.

جدول (08): يبين اختبار (T) للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
ذكور	19	98	9.72	0.85	0.32	0.98	98	غير دالة
اناث	81	95.03	12,24					

المصدر: مخرجات spss

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للجنس الذكور يقدر ب (98) والانحراف المعياري قدر ب (9.72)، أما المتوسط الحسابي لجنس إناث فكان (95.03) بينما الانحراف المعياري كان (12.24)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (0.98) عند درجة حرية (98)، وهي غير دالة إحصائية ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس.

من خلال ما سبق عرضه توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى). ويمكن تفسير النتيجة الحالية على أنه رغم إختلاف الجنس (ذكر/انثى) بين الأساتذة إلا أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية وأن كلاهما يشعر بالضغط النفسي ويعاني من نفس درجة الضغوط وذلك يرجع إلى عدت عوامل:

- ✓ وجود مشكلة في المناهج والبرامج الدراسية.
- ✓ الشعور بالإحباط والفشل والقلق.
- ✓ قيام الأستاذ بالأعمال الإدارية مما يدفعه إلى الشعور باليأس.
- ✓ عدم التنسيق بين الإدارة والأساتذة.

اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة قدوري يوسف (2022) بعنوان مستوى الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى).

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (09): يبين تحليل التباين Anova للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	درجة حرية	مستوى دلالة
ليسانس	74	95.51	12.10	0.45	0.63	97	غير دالة
الماستر	15	97.73	11.89				
أخرى	11	93.27	10.20				

المصدر: مخرجات spss

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لمتغير المؤهل العلمي كان على النحو التالي ليسانس قدر ب(95.51)، أما الماستر فيقدر ب (97.73)، في حين كان متوسط المؤهل الأخرى يقدر ب(93.27)، وفيما يخص الانحراف المعياري لمتغير المؤهل العلمي كان على التوالي (12.10) (11.89) (10.20)،

عند درجة حرية (97)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

من خلال ما سبق عرضه توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر، أخرى).

ويمكن تفسير النتيجة الحالية على أنه رغم اختلاف المؤهل العلمي بين الأساتذة إلا أنه لا توجد فروق في ضغوط النفسية، وهذا راجع إلى أن البيئة المدرسية موحدة أي جميع الأساتذة يعلمون في نفس الظروف الإدارية والبيداغوجية، قلة الفروق الوظيفية بين المؤهلات في أغلب الأنظمة التعليمية لا يحصل الأستاذ ذو المؤهل الأعلى على مهام أو مزايا بشكل جوهري يشتركون في ضغوط العمل، مثل الاكتظاظ، ضعف الوسائل التعليمية، العبء الإداري.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة عبد الله الضريبي (2010) بعنوان: "أساليب مقاومة الضغوط النفسية والضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات" والتي توصلت إلى:

وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط وذلك لصالح حاملي الشهادة الثانوية، ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

جدول (10): يبين تحليل التباين anova للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

الأقدمية المهنية	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	درجة حرية	مستوى دلالة
من 1 إلى 4 سنوات	29	95.75	13.49	0.23	0.79	97	غير دالة
من 5 إلى 10 سنوات	50	96.16	10.93				
أكثر من 10 سنوات	21	94.04	11.85				

المصدر: مخرجات spss

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لمتغير الأقدمية المهنية كان على النحو التالي من 1 إلى 4 سنوات قدر ب(95.75)، أما من 5 إلى 10 سنوات فيقدر ب (96.16)، في حين كان متوسط أكثر من 10 سنوات يقدر ب(94.04)، وفيما يخص الانحراف المعياري لمتغير الأقدمية المهنية كان على التوالي (13.49) (10.94)، (11.85)، عند درجة حرية (97) ، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية. تنص الفرضية على أنه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات ،10سنوات فما فوق).

من خلال ما سبق عرضه توصلت النتائج الى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة المهنية ويمكن تفسير النتيجة الحالية أنه رغم اختلاف سنوات العمل بين الأساتذة إلا أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية وهذا قد يرجع لعدة مصادر ومعوقات يمكن أن تصادف المعلم بعيداً عن الأقدمية في العمل. فنجد أنه لكل منهم ظروفه الخاصة نذكر منهم الوضع المادي وعدم القدرة على اشباع الحاجات الأساسية، ساعات العمل الطويلة، مشاكل شخصية، شغب التلاميذ، المشاكل الادارية.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة فاضل عباس خليفة (2012): بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.

✚ التي توصلت الى عدم وجود فروق جوهرية في مظاهر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

استنتاج عام:

بعد تعرفنا على الفصول النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة، يمكن القول أن هذا البحث العلمي يعتبر من البحوث النفسية التربوية، وهذا من خلال وصف ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات مقاطعة عين تاغروت. وأثبتت النتائج ما يلي:

- ✓ مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسط.
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

التوصيات والاقتراحات:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا نقتراح ما يلي:

- حتمية العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح والتكيف مع الإحباط وبذل جهد كبير.
- التقليل من زمن المخصص للتدريس بالنسبة للأساتذة التعليم الابتدائي.
- توفير بيئة عمل صحية ومناسبة للتقليل من ضغوط النفسية لدى الأساتذة.
- محاولة التخفيف من ظاهرة الاكتظاظ في الأقسام لكي يسهل للأستاذ إيصال المعلومة للتلاميذ.
- التخفيف من عدد المواد في التعليم الابتدائي.
- إعادة النظر في المناهج الدراسية بما يتناسب مع قدرات التلاميذ.
- تسخير الوسائل التعليمية في تقديم الدرس.

خاتمة:

يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالاً واسعاً للبحث والتحليل، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيداً نظراً للكيفية التي يستجيب بها الأفراد، والأساليب التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط، وهو ما يؤدي في الكثير من الحالات إلى الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية، التي أصبحت تميز عصرنا الحالي فالتعرض للضغوط بشتى أنواعها وعدم التحكم في الأساليب التي من شأنها أن تصرف الانفعالات هو السبب الرئيسي للتعرض لمثل الأمراض.

ولمعرفة الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى فئة أساتذة التعليم الابتدائي نظراً للضغوط التي يتعرضون لها سواء كانت انفعالية، اجتماعية، أسرية، اقتصادية، ومهنية باعتبارهم اللبنة الأساسية في اعداد وبناء مجتمع قادر على مواجهة التحديات، قمنا بهذه الدراسة التي كانت تحت عنوان "الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي"، وقد قمنا بدراسة ميدانية بمدارس مقاطعة عين تاغروت، من خلال توزيع الاستبيانات والخاصة بموضوع الدراسة وبعد جمع البيانات، قمنا بتفريغها وتحليلها احصائياً، وتوصلنا الى أن مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسط.

في حين توصلنا الى:

- ✓ أن مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسط
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمقاطعة دائرة عين تاغروت تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

قائمة

المراجع

- 1- بريونات سفيان، (2023). الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلاقته بتعدد المهام البيداغوجية وغير البيداغوجية، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في الطور الثالث، علم النفس الصحة المدرسية، جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- 2- بشته حنان، (2020)، الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية، مجلة دراسات علوم الانسان والمجتمع، المجلد 03، العدد 02، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل.
- 3- بوطيب أمل، (2020). نصيرة بيه، الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة حمه لخضر الوادي.
- 4- بوزيري كريم، (2013)، تأثير الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى طالبات علم النفس العيادي المقبلات على التخرج، السنة الثانية ماستر، مذكرة لنيل شهادة الماستر، علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة.
- 5- بوعمشة نعيم، (2020)، مجلة دراسات علوم الانسان والمجتمع مجلد 03، العدد 02، الرقم التسلسلي 07.
- 6- الحمزة أحمد، البار أمين، (2023)، الاستبيان كأداة للبحث العلمي وأهم تطبيقاته المجلة الجزائرية للأمن والتنمية المجلد 12، العدد 03.
- 7- خلو حدة، (2019)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 8- خليفة فاضل، عباس ومقداد محمد (2012)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي الفصل بمملكة البحرين، دراسة نفسية تربوية، العدد التاسع.
- 9- الدخان نبيل كامل، الحجار بشير إبراهيم، (2006)، الاطار المرجعي للتقويم التربوي ط02، مكتبة التربية العربية، الرياض.
- 10- سويلم عبد الحق، (2020)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى عمال الدوريات، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة غرداية.
- 11- شارف الطاهر، (2023)، THE OFFICIAL SCOOINGCONTENT, TO TRAIN ,PRIMARY SCHOOL TEACHERS AND ACHEIEVE TEACHING QUALITY. المدرسة العليا للأساتذة ببوسعادة (الجزائر) العدد 01، المجلد 18.

- 12- صامت شهرة، زرقاني سامية، (2023)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة.
- 13- عرعار غنية، (2015)، الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء المتغيرات، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 14- عمري خديجة، (2018)، الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم، مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي، جامعة أحمد دراية أدرار.
- 15- عياد سعيد، أمطير الزليطي، أحمد نجاة، (2015)، الضغوط النفسية لدى أمهات التوحد، المجلة الجامعية، جامعة طرابلس، المجلد الثالث، العدد السابع عشر.
- 16- قدوري يوسف، (2022)، مستوى الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي، دراسة ميدانية في فترة انتشار كورونا مجلة البحوث التربوية والتعليمية.
- 17- مجدوب لامية، (2020)، مطبوعة بيداغوجية بعنوان مناهج البحث العلمي، محاضرات أقيمت على طلبة السنة الأولى جذع مشترك في مقياس المنهجية، جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- 18- مغزى أمينة، (2018)، المقاربات النظرية المفسرة مجلة علوم الانسان والمجتمع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر المجلد 07، العدد 27 الجزء الثاني.
- 19- نائف علي أيبو، (2019)، الضغوط النفسية، مصر، جامعة الإسكندرية.

قائمة

الملاحق

- قائمة ملاحق الدراسة:

الملحق رقم (01)

قائمة الأساتذة المحكمين:

اسم ولقب الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	التخصص
جمال زهار	أستاذ محاضر "ب"	علم النفس العيادي
سليم حمي	دكتوراه	علم النفس التربوي
محمد الأزهر بلقاسمي	دكتوراه	علم النفس التربوي
زوينة لعروس	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس المدرسي
العمرى أبركان	أستاذ محاضر "أ" + دكتوراه علوم + التأهيل الجامعي	علم النفس وعلوم التربية

الملحق رقم (02):

الاستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الابراهيمي - برج بو عريريج-

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

المعلومات العامة:

اسم المؤسسة:

الجنس: ذكر: أنثى:

الأقدمية المهنية:

المؤهل العلمي: أخرى:

ليسانس: ماستر:

المستوى الدراسي الذي تدرسه:

التعليمة:

أختي الأستاذة، أخي الأستاذ

اليكم مجموعة من الأسئلة التي تهدف من خلالها الى التعرف على مدى شعوركم بالضغط النفسي. نرجو منكم قراءة الأسئلة وكل العبارات التي يتضمنها كل سؤال والاجابة عليها بوضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة ونعلمك أن هذه الأسئلة ليست لها إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، بل تعبر عن رأي صاحبها، لذلك الرجاء منكم الإجابة عليها بكل موضوعية مع العلم اجابتم ستبقى في سرية وأن تستخدم الا لغرض الحث العلمي، وأخيرا تقبلوا جزيل الشكر.

استبيان حول الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبد	العبرة
					1. ألوم نفسي عند انجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.
					2. أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.
					3. عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط السلوك.
					4. أحتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار.
					5. أنفس عن غضبي مع المقربين عني.
					6. أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدل من التركيز على الجوانب الإيجابية.
					7. أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة.
					8. أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة.
					9. أصل متأخرا لعمل أو الاجتماعات المهنية.
					10. أurd بحدة على الانتقادات الشخصية.
					11. أشعر بعقدة الذنب اذ جلست ساعة أو أكثر دون عمل.
					12. اشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة.

					13. لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها.
					14. أحب أن أحظى بالاهتمام .
					15. أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقة في العمل.
					16. أقوم بمهام أكبر من ذلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد.
					17. ارفض النصيحة من الزملاء.
					18. أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي.
					19. أفقد الكثير من هوايتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي.
					20. أعالج الموقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد.
					21. أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتا لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي.
					22. عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها.
					23. اذ لم أكن حازما في عملي فسوف يستغلني الآخريين.
					24. أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء فوق طاقتي.
					25. أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام.

					26. أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل.
					27. أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات.
					28. أشعر بإمكان انجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي.
					29. خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف.
					30. أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني
					31. حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية.
					32. أصبح في غاية الضيق اذا لم تتم الأشياء في الحال.

الملحق رقم (03):

01- مقياس الضغوط النفسية:

1-1 حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	الدنيا	8	79,1250	5,96202	1,43614
	العليا	8	107,2500	4,74154	3,03403

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغوط النفسية	Equal variances assumed	1,795	,105	-10,469	14	,000	-38,50000	3,35676	-45,69954	-31,30046
	Equal variances not assumed			-10,469	9,987	,000	-38,50000	3,35676	-45,98067	-31,01933

2-1 حساب الصدق بطريقتة الاتساق الداخلي:

		درجة الكلية للضغوط النفسية			درجة الكلية للضغوط النفسية			درجة الكلية للضغوط النفسية
درجة الكلية للضغوط النفسية	Pearson Correlation	1	درجة الكلية للحاجات الارشادية	Pearson Correlation	1	درجة الكلية للحاجات الارشادية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2- tailed)			Sig. (2- tailed)			Sig. (2- tailed)	
	N	30		N	30		N	30
1ع	Pearson Correlation	,394**	12ع	Pearson Correlation	,424**	23ع	Pearson Correlation	,281**
	Sig. (2- tailed)	,001		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,015
	N	30		N	30		N	30

2ع	Pearson Correlation	,478**	13ع	Pearson Correlation	,416**	24ع	Pearson Correlation	,441**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
3ع	Pearson Correlation	,437**	14ع	Pearson Correlation	,473**	25ع	Pearson Correlation	,669**
	Sig. (2- tailed)	,243		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
4ع	Pearson Correlation	,491**	15ع	Pearson Correlation	,649**	26ع	Pearson Correlation	,623**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
5ع	Pearson Correlation	,475**	16ع	Pearson Correlation	,478**	27ع	Pearson Correlation	,603**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
6ع	Pearson Correlation	,535**	17ع	Pearson Correlation	,342**	28ع	Pearson Correlation	,556**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,003		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
7ع	Pearson Correlation	,457**	18ع	Pearson Correlation	,298**	29ع	Pearson Correlation	,439**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,010		Sig. (2- tailed)	,000

	N	30		N	30		N	30	
8ع	Pearson Correlation	,348**		19ع	Pearson Correlation	,626**	30ع	Pearson Correlation	,528**
	Sig. (2-tailed)	,002			Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30			N	30		N	30
9ع	Pearson Correlation	,465**		20ع	Pearson Correlation	,439**	31ع	Pearson Correlation	,598**
	Sig. (2-tailed)	,000			Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30			N	30		N	30
10ع	Pearson Correlation	,403**		21ع	Pearson Correlation	,396**	32ع	Pearson Correlation	,642**
	Sig. (2-tailed)	,000			Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30			N	30		N	30
11ع	Pearson Correlation	,396**		22ع	Pearson Correlation	,394**			
	Sig. (2-tailed)	,000			Sig. (2-tailed)	,001			
	N	30			N	30			

3-1 حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,833	32

4-1 حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,784
		N of Items	16 ^a
	Part 2	Value	,789
		N of Items	16 ^b
Total N of Items			32
Correlation Between Forms			,796
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,857
	Unequal Length		,857
Guttman Split-Half Coefficient			,856

a. The items are: ع1, ع3, ع5, ع7, ع9, ع11, ع13, ع15, ع17, ع19, ع21, ع23, ع25, ع27, ع29, ع31.

b. The items are: ع2, ع4, ع6, ع8, ع10, ع12, ع14, ع16, ع18, ع20, ع22, ع24, ع26, ع28, ع30, ع32.

الملحق رقم (04):

ملحق مخرجات ال spss للفرضيات:

الفرضية الأولى:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	100	95,6000	11,82362	1,18236

One-Sample Test

Test Value = 96

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الضغوط النفسية	-,338	99	,736	-,40000	-2,7461	1,9461

الفرضية الثانية:

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	ذكور	19	98,0000	9,72968	2,23214
	اناث	81	95,0370	12,24790	1,36088

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغوط النفسية	Equal variances assumed	,859	,356	,983	98	,328	2,96296	3,01443	-3,01908	8,94500
	Unequal variances assumed									

Equal variances not assumed			1,133	32,847	,265	2,96296	2,61428	-2,35676	8,28269
-----------------------------	--	--	-------	--------	------	---------	---------	----------	---------

الفرضية الثالثة:

Descriptives

الضغوط النفسية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
ليسانس	74	95,5135	12,10032	1,40663	92,7101	98,3169	63,00	121,00
الماستر	15	97,7333	11,89518	3,07132	91,1460	104,3207	75,00	120,00
أخرى	11	93,2727	10,20873	3,07805	86,4144	100,1310	81,00	115,00
Total	100	95,6000	11,82362	1,18236	93,2539	97,9461	63,00	121,00

ANOVA

الضغوط النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	128,398	2	64,199	,454	,636
Within Groups	13711,602	97	141,357		
Total	13840,000	99			

الفرضية الرابعة:

Descriptives

الضغوط النفسية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
من 1 إلى 4 سنوات	29	95,7586	13,49512	2,50598	90,6254	100,8919	70,00	121,00
من 5 إلى 10 سنوات	50	96,1600	10,93648	1,54665	93,0519	99,2681	67,00	120,00
أكثر من 10 سنوات	21	94,0476	11,85949	2,58795	88,6492	99,4460	63,00	115,00
Total	100	95,6000	11,82362	1,18236	93,2539	97,9461	63,00	121,00

ANOVA

الضغوط النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	67,017	2	33,509	,236	,790

Within Groups	13772,983	97	141,990		
Total	13840,000	99			