

مستوى الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي

دراسة ميدانية في فترة انتشار فيروس كورونا

The level of psychological stress among primary school teachers during corona viruses

يوسف قدوري¹¹جامعة غرداية (الجزائر)، kaddouri.youcef@univ-ghardaia.dz

تاريخ النشر: 2022/6/9

تاريخ القبول: 2021/12/11

تاريخ الاستلام: 2021/5/8

ملخص: تحدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الاجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي بمدينة غرداية في فترة انتشار فيروس كورونا، وكذلك معرفة الفروق في مستوى الاجهاد النفسي بالنسبة لمتغيرين (النوع، الخبرة) ولتحقيق هذه الاهداف اعتمدنا على المنهج الوصفي وكذا استبانة الاجهاد النفسي، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، شملت 62 معلما ومعلمة للعام الدراسي 2020/2019، وبعد معالجة البيانات احصائيا. توصلنا إلى جملة من النتائج أهمها: يدرك المعلمون مستوى منخفض من الإجهاد النفسي.

- ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على الشكل التالي: أعراض نفسية، ثم الأعراض سيكوسوماتية، ثم أعراض سلوكية، وأخيرا أعراض معرفية. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير النوع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

الكلمات المفتاحية: الاجهاد النفسي، معلمي، الطور الابتدائي، فيروس كورونا،

Abstract : The objective of the study is to determine the level of psychological stress among primary school teachers in Ghardaia state and to know the degree of the psychological stress and and to know the differences in the level of psychological stress in variables (gender, experience) To achieve the objectives of the study we used descriptive approach, and we relied on the psychological stress questionnaire. On a sample, it was estimated at 62 male and female teachers For the season 2019/2020 we achieve the result ;Teachers are aware of a low level of psychological stress. The order of psychological stress symptoms among the sample members is as follows: psychological symptoms, then psychosomatic symptoms, then behavioral symptoms, and finally cognitive symptoms. There are no statistically significant differences in psychological stress due to the gender variable **Keywords:** psychological stress, teacher, Primary phase, corona virus

1. مقدمة:

تعد مهنة التعليم من المهن التي تتضمن قدر كبير من المشقة والضغط، فكثيرا ما يواجه المعلم في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرض خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والإحباط، مما يؤدي إلى عدم الانسجام واختلال الصحة النفسية، وينعكس بدوره على مستويات أدائه المهني، ومن ثم عدم القدرة على تحقيق الأهداف، وقد تأتي معظم الضغوط والتوترات من مصادر مرتبطة ببيئة العمل، وطبيعتها المادية، والبشرية والتنظيمية.

فحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا وذلك من خلال ما تتركز به البيئة التعليمية من مثيرات تولد مزيدا من الضغوط، ويرجع بعض العلماء ذلك إلى شخصية المعلم، والتي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، وما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين، والبعض الآخر يرجعه (Michel, 2008) إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي

يعيش فيها المعلم، ومدى تقديرها لدور المعلم ولأهمية التعليم. (Michel, 2008: 215)

ويرى محمد عمر (2010) أن المعلم يتبوأ مكانة هامة في المنظومة التعليمية في جميع المجتمعات الإنسانية سواء المتقدمة منها أو النامية، وإن التغيرات الشاملة والمتتالية التي شهدتها القرن الحالي لم تقلل مطلقا من دور وشأن العلم كما يظن البعض، بل عملت على تعاضد وتعقد الدور المتوقع منه، لذلك مازال المعلم يعتبر ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية، وما يزال يحتل الصدارة بين العوامل التي يتوقف عليها مصير العملية التربوية والتعليمية والتنمية في أي مجتمع. (محمد عمر، 2010، ص 66).

إلا أن واقع الحال يشير إلى أن المعلم كغيره من العاملين في أي مهنة يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوطات مختلفة يمكن أن تعوقه عن أداء دوره المنشود والمتوقع، ومن بين المعاناة النفسية التي يتعرض لها المعلمون الإجهاد النفسي المترتب عن العمل والذي يعتبر من أهم سمات العصر الراهن حيث يعرف تطور وتغير سريع في جميع مجالات ونواحي الحياة، إذ أصبح يشكل جزءا من حياة الفرد نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها خاصة في البيئة العملية والتي تتطلب من العاملين فيها التفاعل المباشر مع زملاء العمل، وبيئته الخاصة مثل مؤسسة

التعليم الابتدائي التي تعتبر واحدة من أهم المنظمات في المجتمع وفئة المعلمين فيها يشكلون أحد أهم العناصر للتقدم والنهوض بها، ولعل تفاعلهم المستمر مع البحث عن المعرفة لامتلاك مهارات نظرية وعملية عميقة الصلة بعملية التدريس (منهجاً مادة ، طريقة)، وكذا تفاعلهم مع إدارة الصف والإشراف على التلاميذ من شأنها أن تخلق نوعاً من الإجهاد النفسي، الذي بدوره عرفه (جرينبيرج 1984) بأنه رد فعل فسيولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

وتشير الدراسات بأن الإجهاد النفسي المترتب عن مهنة التدريس الذي يواجهه المعلم قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر على النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية للمعلم والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه، وشكل خاص على دافعية حيث يشير السعادات (2005) بأن علماء النفس أقرّوا أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في مهنة التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر يشتغل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى،، ويذكر كل من ماسلاش وجاكسون (1981) أنه وكنتيجة لظروف العمل فإن كثيراً من المعلمين في مختلف مراحل التعليم يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ومهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كان عليه، فقد يظهر انفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب، القلق، قلة الحيلة، الانزعاج، أو تثبيط العزيمة، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأفراد يوصفون بأنهم يعانون من الإجهاد النفسي في العمل.

(Maslach and Jckson, 1981: 99-113)

وأظهرت الدراسة التي أجراها كل من Fontana و Abouserie أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك الإجهاد في مهنة التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها. (Abouserie Fontana & , 1993: 270 - 261)

قد توصلت الدراسات التي قامت بها الهيئة الوطنية لترقية الصحة وتطوير البحث في الجزائر (2010) الى ان كثافة البرامج اثرت سلبا على جانب النفسي للأساتذة، باتوا اكثر توترا وعدوانية في معاملة التلاميذ حيث بين الاستطلاع الذي قامت به هذه الهيئة ان 40% من تلاميذ تلقوا عقوبات قاسية من طرف الأساتذة تمثلت في الطرد من القسم

والضرب بالإضافة الى الكلام الجارح، وهذه السلوكات العدوانية هي نتيجة للجهد الذي يشعر به الأساتذة بسبب كثافة المناهج واكتظاظ الأقسام. (سمية شانبي، 2012، ص 65) ففي دراسة لناصر الدين حول أسباب القلق عند المدرس الجزائري وانعكساتها على سلوكه، توصل الى ان الوضع المهني للمدرس الجزائري يؤثر بشكل كبير على الحياة النفسية للمدرس، ويعد من ابرز العوامل الضاغطة، حيث توصلت نتائج الدراسة الى ان اغلب افراد العينة المدروسة يعانون من اثر العوامل الضاغطة. (سمية شانبي، 2012، ص 18). ولعل ما شهده العالم مؤخر من اجتياح جائحة كورونا وانتشارها بشكل رهيب جعل من الرجوع للمدرسة يتطلب الكثير من الاحتياطات ناهيك عن ضرورة اتباع المعلم لبروتوكول صحي صارم ومضاعفة مجهوداته في حصص مكثفة نتيجة لعملية التفويج المقترحة قد يتسبب في ضغط اضافي للمعلم في ظل هذه الظروف.

انطلاقا مما سبق ذكره نطرح التساؤلات التالية:

1. ما هو مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة؟

1.1 تساؤلات الفرعية:

1.1 ما هو ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة ؟

2.1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد

النفسي تعزى لمتغير النوع؟

3.1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد

النفسي تعزى لمتغير الخبرة ؟

2. الفرضيات:

1.2 يدرك أفراد العينة الإجهاد النفسي في أعلى مستوياته.

2.2 تترتب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة كما يلي: أعراض سيكوسوماتية،

ثم الأعراض النفسية، ثم الأعراض السلوكية، وأخيرا الأعراض المعرفية.

3.2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد

النفسي تعزى لمتغير النوع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي

تعزى لمتغير الخبرة.

3. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية موضوع الدراسة فيما يلي:

- يعد الإجهاد النفسي من مواضيع العصر خاصة لدى فئة مهمة وهي معلمي الطور الابتدائي والتي تعتبر عينة الدراسة، والتي يجب أن تحضي بالقدر الكافي من الدراسات
- تتبع أهمية الدراسة من خلال الدور المركزي الذي يلعبه معلم الطور الابتدائي، وما يلقي على عاتقه من مهام تفوق أحيانا إمكاناته وقدراته، مما يؤثر سلبا على أدائه وتوافقه الشخصي، والاجتماعي وخصوصا في فترة الكورونا
- التعرف على أهم المصادر المولدة للإجهاد النفسي ومدى تأثيرها على التوافق الشخصي، والاجتماعي وكذلك على الأداء.
- وتتجلى كذلك أهمية الدراسة في التطرق إلى بعض المتغيرات المرتبطة بالعينة مثل الجنس، ومدة الخبرة، في إدراك الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة.

4. أهداف الدراسة:

- مستوى الاجتهاد النفسي لدى افراد العينة.
- يدرك أفراد العينة الإجهاد النفسي في أعلى مستوياته.
- تترتب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة كما يلي: أعراض سيكوسوماتية، ثم الأعراض النفسية، ثم الأعراض السلوكية، وأخيرا الأعراض المعرفية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير النوع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

5. التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة:

- 1.5 الاجتهاد النفسي:** هو شعور الفرد بالشدة والتوتر والضيق الناتج عن العبء الكمي لحجم المهام والأدوار المسندة إليه سواء أكان داخل المنظمة أو من خلال المجتمع، وتختلف شدة الإجهاد حسب إدراك الفرد للموقف المجهد الذي يصادفه، وتتنوع إلى أعراض سيكوسوماتية، وأعراض نفسية وأعراض سلوكية وأخرى معرفية،

وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على أبعاد مقياس الإجهاد النفسي المطبق في الدراسة لفلان.

2.5. المعلم: هو الشخص الموكل إليه رسمياً مهمة تدريس التلاميذ بالمدرسة الابتدائية، والتي تتطلب منه مجموعة من المهارات والقدرات باعتباره يتعامل مع مجموعة من الأطفال تتباين قدراتهم المعرفية من طفل إلى آخر.

6. المنهج المستعمل في الدراسة:

تختلف مناهج البحث العلمي باختلاف موضوع الدراسة، ولكل منهج يتبعه الباحث جملة من الخصائص، ومهما تنوع المنهج فهو يقصد به الطريقة التي يتابعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع الدراسة، فالمنهج الوصفي أكثر ملاءمة لطبيعة هذه الدراسة حيث يهتم باستقصاء ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصر أو بين ظواهر أخرى، فهو منهج يحلل ويفسر ويقارن ويقيم بقصد الوصول إلى تقييم ذا معنى. (العزاوي، 2008، ص 9) وقد ارتئنا إتباع هذا المنهج في دراستنا وذلك لعدة أسباب تتمثل في معرفة مستوى الاجهاد النفسي عند معلمي الابتدائي ومعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة (النوع والخبرة).

7. حدود الدراسة:

1.7 الحدود المكانية: لقد تمت الدراسة الحالية بابتدائيات مقاطعة التنية بولاية غرداية.

2.7 الحدود الزمانية: تمت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2019 / 2020

8. عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة فكان عدد عينة الدراسة (62) معلم ومعلمة،

1.8 وصف العينة: الجدول 1: يوضح وصف العينة الأساسية حسب متغير الجنس:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	17	28%
الاناث	45	72%
المجموع	62	100%

يوضح الجدول رقم (01) وصف العينة الأساسية حسب متغير الجنس فكان عدد الذكور (17) معلم بنسبة (28%)، أما عدد المعلمات فبلغ (45) معلمة بنسبة (72%).

الجدول 2: يوضح وصف العينة الأساسية حسب متغير الخبرة.

الخبرة	العدد	النسبة المئوية
من سنة الى 14 سنة	48	78%
من 15 سنة الى 39 سنة	18	22%
المجموع	62	100%

يوضح الجدول رقم (02) وصف العينة حسب متغير الخبرة الذي ينقسم الى مستويين وهي كالاتي: المستوى الأول من سنة الى 14 سنة بلغ عددهم (48) معلم ومعلمة بنسبة (78%) والمستوى الثاني من 15 سنة الى 39 بتعداد قدره (14) معلم ومعلمة بنسبة (22%).

9. أدوات الدراسة: بناء على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، ارتأينا أن الاداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة هي الاستبيان، وعليه فقد تبينت استبيان لقياس متغير الدراسة، وهو: مقياس الإجهاد النفسي.

1.9 مقياس الإجهاد النفسي والذي أعدته الطالبة " فتيحة بن زروال " (2001) في دراستها لنيل شهادة الماجستير والتي تدور حول " مصادر ومستويات الإجهاد النفسي لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه، والتي طبقت على أساتذة جامعة باتنة سنة 2001، والغرض منها معرفة درجة إجهاد المعلمين وتشمل على (42) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي:

البعد الأول: الأعراض السيكوسوماتية: ويضم سبعت عشرة عبارة (17) تدور حول الأعراض الخاصة بالجهاز الهضمي، والجهاز المناعي، والجهاز التنفسي، الجهاز العضلي، والجهاز الدوري، والجهاز التناسلي، بالإضافة إلى الأجهزة الأخرى ويضم العبارات التالية: 13 . 14 . 22 . 24 . 26 . 27 . 28 . 29 . 30 . 31 . 32 . 34 . 35 . 37 . 39 . 40 . 41.

البعد الثاني: الأعراض النفسية: ويضم ست عشرة (16) عبارة تدور حول أعراض متجهة نحو الذات كالاكتئاب والشعور بالاضطهاد وأعراض متجهة نحو خارج الذات كالميول العدوانية، ويضم العبارات التالية: 2 . 3 . 4 . 6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 12 . 15 . 16 . 20 . 25 . 33 . 36 . 38.

البعد الثالث: تضم ستة (6) عبارات تدور حول السلوكيات، ويضم العبارات التالية: 3 . 18 . 19 . 21 . 23 . 42.

البعد الرابع: الأعراض المعرفية: وتشمل ثلاث (3) عبارات، تدور حول النسيان، وصعوبة التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، ويضم العبارات التالية: 5 . 11 . 17. ولقد أعطيت لها القيم التالية على التوالي (4 . 3 . 2 . 1) / (بدرجة كبيرة . بدرجة متوسطة . بدرجة قليلة . لا أعاني). (فتيحة بن زروال، 2001، ص 179).

10. الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد النفسي:

1.10 صدق المقارنة الطرفية: لحساب صدق وثبات المقياسيين قمت بتطبيقهم على عينة استطلاعية تكونت من (20) معلم ومعلمة وكانت النتائج كما يلي:
الجدول 3 : يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإجهاد النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
05	133,2000	2,38747	7.558	8	دال عند 0.01
05	80,0000	15,55635			

يتضح من الجدول رقم (03) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وأن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يدل على صدق الأداة وأنها صالحة للتطبيق.

2.10 الصدق الذاتي: ويعبر عنه بالجزر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر ب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب (0.952) والذي يساوي ناتجه (0.983). من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليه فيما سبق.

3.10 الثبات:

1.3.10 طريقة التجزئة النصفية: وكانت نتائج ثبات مقياس الإجهاد النفسي بالتجزئة النصفية كالآتي:

الجدول 4: يوضح ثبات مقياس الإجهاد النفسي طريق التجزئة النصفية

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
الإجهاد النفسي	0.885	0.939	دال عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي 0.885 و بعد تعديلها بمعامل سبيرمان براون بلغت 0.939 و هي دالة عند 0.01 وهذا ما يجعل استبيان الإجهاد النفسي ثابت.

حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ: ولقد تم حساب الثبات وفق معادلة الفا كرونباخ كمايلي:

الجدول 5: يوضح ثبات استبيان الإجهاد النفسي بمعادلة ألفا كرونباخ

معامل الثبات ألفا كرونباخ	الاستبيان
0.952	الإجهاد النفسي

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيمة ألفا كرونباخ هي 0.952 هي قيمة عالية وهذا ما يدل على إن مقياس الاجهاد النفسي ثابت.

11. الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم الاعتماد على:

لحساب الصدق:

1- صدق المقارنة الطرفية.

2- الصدق الذاتي.

لحساب الثبات:

1- المقارنة الطرفية.

2- ألفا كرونباخ.

3- معامل سبيرمان براون.

لمعالجة الفرضيات:

1- معامل ارتباط بيرسون لحساب الفرضية العامة.

2- اختبار t. test لحساب الفرضيات الجزئية.

12. نتائج الدراسة

1.12 الفرضية العامة: تنص على "يدرك أفراد العينة الإجهاد في أعلى مستوياته".

للإجابة على هذه الفرضية تم توزيع أفراد العينة كل حسب الإجهاد الذي يعاني منه، فإذا كان منخفض وضع في الفئة التي تعاني من إجهاد منخفض، وإذا كان يعاني من إجهاد متوسط وضع في الفئة التي تعاني من إجهاد متوسط، وكذلك بالنسبة الذي يعاني من إجهاد عالي يوضع في الفئة التي تعاني من إجهاد عالي، ثم تم حساب التكرارات والنسب المئوية كما هو موضح في الجدول الموالي

الجدول 6: يوضح مستويات الإجهاد لدى أفراد العينة:

فئات الدرجات	مستوى الإجهاد	التكرار	النسبة المئوية
84←42	منخفض	29	47%
126←85	متوسط	24	38%
168←127	عالي	9	15%
المجموع		62	100%

الجدول رقم (6) يوضح التكرارات والنسب المئوية لمستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على مقياس الإجهاد النفسي.

1.1.12 تحليل نتائج الفرضية العامة: نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) الذي يبين توزيع أفراد العينة على مستويات الإجهاد الثلاثة، تظهر أن نسبة 47 % من الأفراد لديهم مستوى إجهاد منخفضاً، بينما هناك مستوى متوسط من الإجهاد لدى نسبة 24 % . أما الأفراد الذين يعانون من مستوى إجهاد عالي فهم 15%. أي أن مستوى الإجهاد لدى أفراد عينة البحث منخفض، ومنه لا تتحقق الفرضية التي تنص على المعلمين يعانون من مستوى إجهاد عال.

2.1.12 تفسير نتائج الفرضية العامة: يتضح لنا من خلال عرض النتائج في الجدول رقم(6) الخاص بالفرضية الأولى أنها لم تتحقق أي أنه لا توجد مستويًا عالية من الإجهاد لدى معلمي الابتدائي ويرجع ذلك لعدة أسباب نذكر منها: الوعي الذي يمتاز به المعلمين خاصة معلمي هذا الجيل أصبحوا يعرفون ماهية الضغوطات النفسية وكيفية التعامل معها بكل سهولة، وأيضاً التكوينات التي يخضعون إليها مما يسهل لهم السهولة في التعامل مع التلاميذ، ومن الأسباب أيضاً نجد صغر سن جل الأساتذة وهنا السن يلعب دور كبير في عدم المعاناة من الإجهاد لأنه وبطبيعة الحال الشباب لديهم طاقات كبيرة يستخدمونها في التعليم، ومن الأسباب أيضاً نجد حب المهنة الذي يمتاز به المعلمون مما يساعدهم في التخطي على الإجهاد النفسي، وأيضاً العلاقات الجيدة مع التلاميذ والإدارة.

تختلف هذه الفرضية مع دراسة "فتيحة بن زروال" (2001) التي وجدت إجهاداً متوسطاً لدى أساتذة الجامعة. (فتيحة بن زروال، 2001، ص189).

وكذلك لا تتفق مع دراسة "دواني، الكلائي، وعليان" (1988) حيث وجدوا أن الأساتذة يعانون من إجهاد بدرجة متوسطة. (فتيحة بن زروال، 2001، ص 173) وبالتالي يمكن القول إن الفرضية العامة والتي تقول: يدرك أفراد العينة الإجهاد في أعلى مستوياته لم تتحقق.

2.12 الفرضية الجزئية الأولى: تنص على: "تترتب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة كما يلي: الأعراض سيكوسوماتية، ثم الأعراض النفسية، ثم الأعراض السلوكية، وأخيرا الأعراض المعرفية

وللتأكد من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي ومتوسط المتوسطات لعبارات وأبعاد الجزء الأول من أداة جمع البيانات، مقياس مستوى الإجهاد النفسي الذي يضم (42) عبارة تصف مجموعة من أعراض سيكوسوماتية ونفسية وسلوكية ومعرفية، كما هو مبين في الجدول.

الجدول 7: يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الأعراض	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السيكوسوماتية	17	1407	22,6935	9,64040
السلوكية	06	1165	18,7903	4,83206
المعرفية	03	675	10,5968	1,55194
النفسية	16	2539	40,9516	14,75863

جدول رقم (7) يوضح عدد الفقرات والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والدرجة الكلية للبعد لأفراد العينة على أبعاد مقياس الإجهاد النفسي.

1.2.12 تحليل الفرضية الجزئية الأولى:

يتضح من الجدول رقم (7) أن أكثر أعراض الإجهاد النفسي التي تظهر عند

أفراد العينة مرتبة على النحو التالي على أساس متوسط الحسابي:

-**أعراض النفسية:** حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي قدره

40,9516 بانحراف معياري قدره 14,75863 وبدرجة كلية قدرها 2539

-**أعراض سيكوسوماتية:** حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي

قدره 22,6935 بانحراف معياري قدره 9,64040 وبدرجة كلية قدرها 1407.

-**أعراض سلوكية:** حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي قدره 18,7903 بانحراف معياري قدره 4,83206 وبدرجة كلية قدرها 1165.

-**أعراض معرفية:** حيث تحصل أفراد العينة في هذا البعد على متوسط حسابي قدره 10,5968 بانحراف معياري قدره 1,55194 وبدرجة كلية قدرها 675.

ومنه يتضح من نتائج الفرضية الجزئية الأولى أن ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على الشكل التالي: أعراض نفسية، ثم الأعراض سيكوسوماتية، ثم أعراض سلوكية، وأخيرا أعراض معرفية.

2.2.12 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: نلاحظ من خلال العينة ان كثرت ظهور بعض الأعراض النفسية مثل القلق والتوتر والتغير في المزاج يرجع لعدة اسباب نذكر منها الإحباطات التي يتلقاها الأساتذة جراء النتائج الكارثية للتلاميذ في بعض الأحيان، والتي تأتي عكس المجهود المقدم من طرف الأساتذة، ويعود السبب أيضا الى البرنامج الدراسي المكتظ والعدد الكبير للتلاميذ في القسم الواحد أين يجد المعلم صعوبة في التعامل معهم مما يسبب له بعض الاعراض النفسية، اما بالنسبة للأعراض السيكوسوماتية فنجد الاكثر انتشارا هي صداع الرأس وآلام البطن وذلك بسبب الأعراض النفسية السالف ذكرها. وتعزى هذه الفرضية الى دراسة "فتيحة بن زروال" (2001)، حيث توصلت في ترتيبها إلى: الأعراض نفسية، ثم الأعراض السيكوسوماتية، ثم الأعراض السلوكية، والأعراض المعرفية. (فتيحة بن زروال، 2001، ص 209) وتختلف هذه الفرضية مع دراسة بومجان نادية (2016) مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة والتي كانت نتيجتها: الأعراض سيكوسوماتية، ثم الأعراض النفسية، ثم الأعراض السلوكية، وأخيرا الأعراض المعرفية. (نادية، بومجان، 2016، ص 69).

3.12 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الجزئية الثانية على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدراك مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير النوع". وللتأكد من هذه الفرضية تم حساب اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين النوعين على مقياس الإجهاد النفسي ككل كما هو موضح في الجدول رقم (8):

الجدول 8: يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	درجة الحرية	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.702	0.05	-	60	2.881-	25.481	90.941	17	الذكور
					28.004	93.822	45	الاناث

1.3.12 تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يشير الجدول رقم (8) إلى أن عدد المعلمين الذكور هم (17) معلم والمتوسط الحسابي هو (90.941) والانحراف المعياري الذي يقدر بـ(25.481) أما فيما يخص عدد المعلمات هم (45) معلمة والمتوسط الحسابي يساوي (93.822) والانحراف المعياري يقدر بـ (28.04) حيث أن الفروق بين المتوسطات يساوي (-2.881) وقدرت "ت" المحسوبة بـ (-0.370) عند درجة الحرية (60)، وبما أن sig تساوي (0.61) وهي أكبر من (0.05) فهذا يعني أنه لا يوجد ارتباط دال احصائيا ومنه الفرضية الجزئية الثانية غير محققة، ومنه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجتهاد النفسي تبعا لمتغير النوع.

2.3.12 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يتضح لنا من خلال عرض النتائج في الجدول رقم (8) الخاص بالفرضية الجزئية الثانية أنها لم تتحقق أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجتهاد النفسي عند المعلمين والمعلمات حسب متغير النوع وهذا يعني أن الإجهاد النفسي لا ترتبط بالنوع وذلك لعدة أسباب مثل: الظروف المعيشية أصبحت تتشابه لكلا النوعين، وحتى المسؤوليات أصبحت متساوية بينهم لذلك لا نجد فرق في مستويات الإجهاد، بالإضافة الى التنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها كلا النوعين فهي تتشابه لحد ما، وأيضا توفر بعض البرامج الإرشادية والبرامج المخصصة للصحة النفسية، وانتشار التوعية النفسية في المجتمع بشكل كبير بالنسبة لوقت سابق. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "سنجر" (1986) حيث لم يجد علاقة بين متغير النوع ومستويات الإجهاد. (فتيحة بن زروال، 2001، ص173). ومن جهة أخرى لا تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "فتيحة بن زروال" (2001) حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى

الإجهاد النفسي وذلك لصالح الذكور . ولا تتفق كذلك مع دراسة "دواني، الكلاي، وعليان" (1988)، حيث دلت على وجود فروق مهمة تعزى لمتغير النوع، بحيث تبين أن الأستاذات قد أظهرن درجة أعلى من الأساتذة في الإجهاد. (فتيحة بن زروال، 2001، ص174).

4.13 الفرضية الجزئية الثالثة: تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

الجدول 9: يوضح نتائج اختبار t_ test

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	درجة الحرية	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.745	0.05	-	60	14.535-	26.597	89.75	48	من سنة إلى 14 سنة
					26.974	104.285	14	من 15 سنة إلى 39 سنة

1.4.13 تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يشير الجدول رقم (09) إلى أن عدد المعلمين لديهم سنوات الخبرة من سنة إلى 14 سنة هم (48) معلم ومعلمة والمتوسط الحسابي يشير الى هو(89.750) والانحراف المعياري الذي يقدر بـ (26.597) أما فيما يخص عدد المعلمين الذين لديهم خبرة من 15 سنة إلى 39 سنة هم (14) معلم ومعلمة والمتوسط الحسابي يساوي (104.285) والانحراف المعياري يقدر بـ (26.974) حيث أن الفروق بين المتوسطات يساوي (-14.535) و قدرت "ت" المحسوبة بـ(-1.794) عند درجة الحرية (60)، وبما أن sig تساوي (0.547) وهي أكبر من (0.05) فهذا يعني أنه لا يوجد ارتباط دال احصائيا و منه الفرضية الجزئية الثالثة غير محققة، ومنه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية، أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

2.4.13 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يتضح لنا من خلال عرض النتائج في الجدول رقم (09) الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة أنها لم تتحقق أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي عند الأساتذة حسب متغير الخبرة وهذا يعني أن الاجهاد النفسي لا يرتبط بسنوات الخبرة وذلك لعدة أسباب مثل: أن كل المعلمين يعرفوا كيف يتعاملوا مع الضغوطات الملقاة عليهم أثناء ايصالهم لرسالة التعليم، وايضا المعلمين الجدد يستفيدون من خبرات المعلمين القداماء في التعامل مع

الضغوطات المهنية وكيفية التعامل معها، بالإضافة الى تعرض المعلمين في بداية عملهم في تعليم لبعض الدورات والتربصات والبرامج لمساعدتهم وتطوير وتنمية امكانياتهم في مجال التعليم، خاصة التربصات ذات الطابع النفسي. وتعزى هذه النتيجة الى دراسة بومجان نادية (2016) مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتروجة والتي كانت نتيجتها أنه لا توجد فروق فردية. (نادية، بومجان، 2016، ص72). ولا تتفق هذه النتيجة مع دراسة " دوني، الكلائي، وعليان " (1988)، حيث دلت على وجود فروق جوهرية تعزى لمتغير الخبرة، ولا تتفق كذلك مع دراسة " سنجر " (1986)، حيث وجد الأساتذة الأقل خبرة كانوا الأكثر حماسا، تلاهم الأساتذة بخبرة (1 . 6) سنوات ثم الأساتذة بخبرة (7 . 12) سنة الذين كانوا أقل الفئات حماسية. (فتيحة بن زروال، 2001، ص171). بالإضافة إلى ما توصلت إليه دراسة " فتيحة بن زروال " (2001) حيث توصلت إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح الفئات الأكثر خبرة. (فتيحة بن زروال، 2001، 194).

خاتمة: بعد التطرق نظريا لموضوع الاجهاد النفسي لدى معلمي ابتدائيات مقاطعة التنية ولاية غرداية، تم التطرق إلى الجانب التطبيقي وذلك بتطبيق استبيان الاجهاد النفسي ل "فتيحة بن زروال " (2001) على عينة قوامها (62) معلم ومعلمة، بإتباع المنهج الوصفي وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- يدرك المعلمون مستوى منخفض من الإجهاد النفسي.
 - ترتيب أعراض الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة على الشكل التالي: أعراض نفسية، ثم الأعراض سيكوسوماتية، ثم أعراض سلوكية، وأخيرا أعراض معرفية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير النوع.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد النفسي تعزى لمتغير الخبرة.
- بالتالي لم تتحقق كل فرضيات الدراسة الخاصة بالفروق وتم نفيها وذلك من خلال استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس الفروق بين ا ولم تتحقق الفرضية العامة الخاصة بمستويات الاجهاد النفسي.

المقترحات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، نقترح ما يلي:

- 1- إعادة النظر في تقسيم ساعات العمل بين المعلمين، وإعادة النظر في البرنامج الدراسي، وعدد التلاميذ في القسم الواحد لكي لا يقع العبء على بعضهم.
- 2- إقامة بعض ملتقيات، خاصة النفسية، وتزويد المعلمين ببرامج نفسية وذلك لاستفادة منها.
- 3- القيام بدراسات لمعرفة الآثار السيكولوجية لجائحة كورونا على المعلم وكل الطاقم التربوي.

5. قائمة المراجع:

المؤلفات:

1. جرينبرج جيرالد ،بارون روبرت(2004) ،تعريب ومراجعة : رفاعي وبسبوني إسماعيل إدارة السلوك في المنظمات ،دار المرجع، الرياض المملكة العربية السعودية.

الأطروحات:

2. سمية شابني. (2012). الضغوط النفسية لدى مدرسين تنجية تغيرات الجديدة في المنظومة التربوية. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
3. فتيحة بن زروال ، (2001) ، مصادر ومستويات الإجهاد النفسي لدى الأستاذ الجامعي وإستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة باتنة ، الجزائر .
4. محمد عمر (2010-)، الضغوط النفسية الضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات في دولة قطر ، كلية التربية، جامعة قطر .
5. نادية بومجان.(2016). بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى أستاذة الجامعية المتزوجة. مذكرة دكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر.
6. Fontana, C. and Abouserie, R, (1993): Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*
7. Maslach, D. and, C. and Jackson, S.E., (1981): The measurement of experiences burnout. *Journal of cupational Behaviour*.
8. Michel, T. "Job Stress Employee Health and Organizational Effectiveness : A Fact Analysis, Model and Literature Review", *Personnel Psychology*. 2008.

الملحق رقم: (01) مقياس الإجهاد النفسي.

استمارة البحث

أخي المعلم

أختي المعلمة

الاستمارة التي بين يديك صممت للحصول على بعض المعلومات التي تخدم البحث العلمي الذي أقوم بإعداده وذلك لإتمام مذكرة التخرج في علم النفس العيادي الذي يدور حول الإجهاد النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي، وتحتوي هذه الاستمارة على مجموعة من الأسئلة التي يرجى منكم الإجابة عليها وذلك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة للإجابة .

وليكن في علمك أخي المعلم بأن إجابتك ستكون موضع العناية والسرية

ولن تستخدم إلا لأغراض علمية .

بيانات شخصية

مدة الخبرة :

النوع:

مقياس مستوى الإجهاد النفسي

رقم	العبرة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا أعاني
01	التعب عند بذل الجهد				
02	الإحباط				
03	الملل				
04	الانطواء (العزلة)				
05	النسيان				
06	القلق				
07	الاكتئاب				
08	الارتباك				
09	سرعة الغضب				
10	الشعور بعدم الأهمية				
11	صعوبة التركيز				
12	ميل عدوانية				
13	صداع				
14	آلام المفاصل				
15	تغير المزاج				
16	السلبية وعدم الرغبة في النشاط				

17	صعوبة اتخاذ القرارات			
18	صعوبات في الكلام			
19	ضعف الأداء (نوعا وكما)			
20	سوء العلاقات مع الآخرين			
21	التغيب عن العمل			
22	ألام معدية ومعوية			
23	الإحساس بغصة في الحلق			
24	ضيق التنفس			
25	لوم النفس وتأنيبها			
26	اضطرابات ضغط الدم			
27	اضطرابات في نبض القلب			
28	اضطرابات النوم (أرق ، كوابيس ..)			
29	اضطرابات الشهية (نقصانا أو إفراطا			
30	اضطرابات جنسية			
31	ارتفاع نسبة السكر في الدم			
32	تكرار الإصابة بالزكام			
33	فقدان الثقة بالنفس			
34	زيادة في زيارات الطبيب			
35	اضطرابات جلدية			
36	الشعور بالاضطهاد			
37	الرعدة			
38	الشعور بالخوف من المستقبل			
39	تشنج العضلات (عضلات مشدودة)			
40	ارتفاع نسبة الكوليسترول			
41	جفاف الفم والحلق			
42	الضغط علي الفكين			

ما مدي إسهام العبارات التالية في شعورك بالإجهاد النفسي

الملحق رقم: (02) يوضح نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهادا

Statistiques de groupe

	VAR000 02	N	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR000 01	1,00	5	133,20 00	2,38747	1,06771
	2,00	5	80,000 0	15,5563 5	6,95701

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
VAR00001	8,132	,021	7,558	8	,000	53,20000	7,03847	36,96927	69,43073
VAR00011			7,558	4,188	,001	53,20000	7,03847	33,99979	72,40021

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,912
		Nombre d'éléments	21 ^a
	Partie 2	Valeur	,909
		Nombre d'éléments	21 ^b
Nombre total d'éléments			42
Corrélation entre les sous-échelles			,885
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,939
	Longueur inégale		,939
Coefficient de Guttman			,939

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021.

b. Les éléments sont : VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042.

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,952	42

الملحق رقم: (07) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
VAR00001	62	5,00	50,00	22,6935	9,64040
VAR00002	62	8,00	24,00	18,7903	4,83206
VAR00003	62	5,00	12,00	10,5968	1,55194
VAR00004	62	10,00	63,00	40,9516	14,75863
N valide (liste)	62				

الملحق رقم: (08) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

Statistiques de groupe

	VAR00048	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00047	1,00	17	90,9412	25,48154	6,18018
	2,00	45	93,8222	28,00429	4,17463

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00047	pothèse variances ales	,611	,437	,370	60	,713	2,88105	7,78737	18,45811	12,69602
	pothèse variances gales			,386	31,544	,702	2,88105	7,45803	18,08117	12,31908