

الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية بمدينة المناقل، ولاية
الجزيرة، السودان

سحر حسن علي حامد

جامعة الجزيرة، كلية التربية حنتوب، قسم علم النفس التطبيقي

مستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس بمدينة المناقل والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية لديهم في كل من متغيري: النوع، وسنوات الخبرة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، طبقت استبانة لمعرفة الضغوط النفسية لدى المعلمين على عينة بلغت (140) معلماً ومعلمة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة، استخدمت الدراسة برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات، توصلت الدراسة إلى الآتي: مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس بمدينة المناقل منخفض ومنخفض جداً، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع لصالح (المعلم) ومتغير سنوات الخبرة لصالح الفئة (1-5) سنوات، توصي الدراسة بتقديم الخدمات النفسية، الاجتماعية، المهنية والتربوية من خلال الدورات التدريبية والورش واللقاءات للمعلمين، كما تقترح مزيد من الدراسات تعتبر استكمالاً للدراسة الحالي.

Abstract

The study aims at identifying the level of Psychological Stress among basic school teachers in ELmanagel, and its relation with variables of gender, and years of experience. The study adopted the descriptive methods. A questionnaire was designed as a tool for data collection. The sample consisted of (140) male and female teachers from Elmanagel City. Data was analyzed with SPSS. The finding of the study are that the level of Psychological Stress among basic school teachers in Elmanagel City is very low; and there are significant differences in Psychological Stress among teachers in variables of gender and years of experiences in favor of (1-5) years group. The study recommended that psychological, social and occupational services be provided through training workshops and teacher's forums, and that additional studies should be carried out to fill the gaps in the present study.

1. مقدمة:

اهتمت الدراسات والبحوث النفسية في الآونة الأخيرة بالضغوط النفسية بوصفها من المسببات الأساسية المحتملة للأمراض العضوية والنفسية على السواء؛ والتي تشكل عبئاً على مقاومة الفرد في التحمل لأعباء الحياة، وقد أشار طه (2003، 1-8) إلى أن الضغوط تشكل جزءاً في حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة التحديات في هذا العصر، فلا يكاد يخلو منها أي مجتمع، ولا تنحصر الضغوط على الجوانب الشخصية أو في البيئة المنزلية فقط، وإنما ترافق الفرد في بيئة عمله، مما يجعلها تنعكس سلباً على العديد من الجوانب العضوية والنفسية وتحد من الأداء الوظيفي والتكيف مع ظروف العمل، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها وبالتالي انخفاض العائد الاقتصادي للمجتمع. فكلما زادت الحياة تعقيداً وقوة وكثرت وتوسعت مطالبها وحاجاتها زادت الضغوط النفسية نتيجة لتلبية هذه المتطلبات والحاجات، فلا يستطيع الفرد مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، فالحضارة تحمل في طياتها التغيير والذي بدوره يحمل التبديل في السلوك مما ينتج عنه بعض الانحرافات، إن الظروف المختلفة التي تحيط بالمعلم من عوامل فيزيقية (كالإضاءة، الضوضاء الناتجة عن اكتظاظ التلاميذ داخل الفصل، الحرارة، التهوية)، وعوامل خارجية خاصة بالعمل (كالأجور، علاقات العمل، وسائل النقل، تكلمة المقررات وغيرها)، بالإضافة إلى العوامل الداخلية (كالصحة، المرض، الدافعية وغيرها) كلها مجتمعة

قد تؤثر وتعيق العملية التعليمية (محمد، 2008، 58-59). إن مواجهة الضغوط تعتمد على قدرة الفرد في التعامل معها، والسيطرة عليها، ووضع الحلول أو البدائل حتى يتم تحقيق الصحة النفسية، أما إذا لم يتمكن الفرد من التعامل مع هذه الضغوط، فتظهر لديه المظاهر السالبة والتي تنعكس عليه في شكل إعياء وإجهاد نتيجة لاختلال في أنشطة الجسم المختلفة (الشيخي، 2007).

2. مشكلة الدراسة:

مما لا شك فيه أن العملية التعليمية تحتاج لمعلم قادر على فهم التلاميذ وملم بخصائصهم النفسية والجسدية، يتمتع بالصبر والتفاني والإخلاص في العمل، قادراً على حل المشكلات التي تواجهه وبالتالي خالي من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على أدائه، لذا كان من الضروري البحث عن الضغوط النفسية التي تواجهه.

تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس بمدينة المناقل؟
والذي تتفرع منه الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس ترجع لمتغير النوع (معلم/معلمة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس ترجع لمتغير سنوات الخبرة (5-1)، (6-10)، (11-15)، (16 فما فوق)؟

3. أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة من أهمية الفئة المستهدفة وهي معلمين مرحلة الأساس الذين يعتبرون الدعامة الأساسية للتعليم.
- بالتوصل لنتائج الدراسة يُمكن وضع الخطط اللازمة، وعليه تطبيق برنامج لإشباع الحاجات والرغبات لدى معلمين مرحلة الأساس للتقليل والحد من الضغوط النفسية لدى المعلم.
- تسهم الدراسة في زيادة العملية التعليمية والارتقاء بها إذ أنها تركز على المعلم الذي يعتبر نقطة الارتكاز في العملية التربوية.

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الأتي:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس في مدينة المناقل.
- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس والتي ترجع إلى متغيري النوع، وسنوات الخبرة.

5. فروض الدراسة :

- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس بمدينة المناقل منخفض؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس ترجع لمتغير النوع (معلم/معلمة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس ترجع لمتغير سنوات الخبرة (5-1)، (6-10)، (11-15)، (16 فما فوق).

- الضغوط النفسية:

- عرفها الختاتنة نقلاً عن سيلبي (2011، 83) بأنها عبارة عن مثيرات ومواقف ضاغطة تؤدي إلى تأثيرات سلبية على الفرد مما يفرض عليه متطلبات فسيولوجية، اجتماعية، انفعالية، نفسية، أو الجمع بينهم لمواجهةها.
- **التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:** هي الدرجة المتحصل عليها من الاستبانة التي أعدتها الباحثة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى معلمين مرحلة الأساس بمدينة المناقل.
- **المعلمين:** هم الأساتذة الذين يعملون في مهنة التدريس والمعينون من قبل وزارة التربية والتعليم.
- **التعريف الإجرائي:** هم المعلمين الذين يعملون بمرحلة الأساس بمدينة المناقل، ولاية الجزيرة، السودان.
- **مرحلة الأساس:** هي المرحلة التي تلي مرحلة ما قبل المدرسة وتسبق مرحلة الثانوي، وتتكون من ثلاث حلقات موزعة على ثماني سنوات دراسية.

6. مفهوم الضغوط النفسية:

أشار ابن منظور إلى تعريف الضغوط لغةً بأنها الضيق أو المشقة، فضغطه تعني عصره، والمضغوط هو الذي يقع على عاتقه أعباء أكثر من طاقته، كما عرّف عبد الله (2001، 115) الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد الذي يحدث نتيجة لعوامل خارجية تضغط على الفرد وتجعله في حالة من عدم التوازن مما ينتج اضطرابات في السلوك، وأضاف عبد الله (2004، 116) أثر العوامل الداخلية في إحداث الضغط كالصراع النفسي والطموح الزائد وغيرها من العوامل. بينما أشارت معروف (2001، 21) إلى أن الضغط هو حالة جسمية نفسية ذهنية تصيب الفرد وتسبب له الإرهاق الجسدي والشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم وعدم الرضا عن النفس والمجتمع. ملاحظ تعدد واختلاف تعريف الضغوط وإن كانت جُلها تتكامل فيما بينها لتعطي مفهوم شامل عن طبيعة المفهوم؛ فقد تُعرف بالإضافة إلى أنها تغيرات داخلية أو خارجية بأنها مثيرات أو باعتبارها استجابات؛ فتُعرف بأنها مثير: أي خاصية، حدث أو موقف في البيئة المحيطة بالفرد والذي قد يتولد عنه نتائج سلبية أو غير مرغوبة لديه، أما تعريفها باعتبارها استجابة يقوم بها الفرد عند مواجهته لمواقف أو أحداث معينة ضاغطة، لذا فإن من هذا المنطلق يُمكن تعريف الضغوط بأنها استجابة تكيفية ذاتية ناتجة عن تفاعل الفرد مع القوى الخارجية في البيئة المحيطة والذي قد يترتب عليها آثار مادية، نفسية، أو سلوكية (محمد، 2008، 60).

7. أسباب الضغوط:

- تتعدد وتتباين العوامل المسببة للضغوط مما يصعب حصرها وتحديدها إذ أنها تختلف باختلاف المواقف والمثيرات وعلى حسب شدتها، درجتها وقدرة تحمل الفرد لها، ويُمكن حصرها في الأسباب التالية:
- أولاً: المشكلات النفسية: والتي تشمل انفعالات الفرد، وتظهر في عدة صور منها:
- **القلق:** يُعد من المسببات الأساسية للضغوط النفسية، فقد أشار إبراهيم (2002، 500) أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، فبداية ظهوره وتطور الأمراض النفسية يحدث نتيجة لتغيرات حياتية متعددة والتي يُمكن ملاحظتها من خلال الأعراض النفسية والجسدية لسلوك الفرد لمظاهره العامة من التغيرات الفسيولوجية والرعشة والاضطرابات التي تحدث في الكلام.
- **التهديد:** توقع شيء غير مرغوب فيه؛ أي توقعات ينتظر حدوثها فيتخذ الإجراءات الوقائية لتحاشي حدوث الشيء أو الموقف غير المرغوب فيه، وكلما زاد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد.
- **الإحباط:** من أهم مسببات الضغوط النفسية إذ أنه حالة تعوق الفرد من أداء نشاطه وتحول بينه وبين تحقيق أهدافه التي يبتغيها، وينشأ نتيجة لعوامل داخلية، فهو يحدث نتيجة لأحداث وقعت بالفعل حيث يصعب تدارك الأمر وتجنبه.

- الصراع: حالة تنشأ بوجود متغيرين أو حدثين متعارضين، وينشأ التعارض لأن تحقيق إحدى الخيارين يتعارض مع الهدف الآخر؛ فينشأ الصراع لرغبة الفرد في الجمع بين الموقفين، وكلما ازدادت الرغبة زاد الشعور بالصراع .

- مشكلات الذات: تدني في تقدير الذات، انخفاض مستوى الطموح، صعوبة اتخاذ القرارات وغيرها تؤدي إلى الضغوط النفسية.

ثانياً: المشكلات الاقتصادية: أثبتت الدراسات أن الوضع الاقتصادي المتدني والعيش في المناطق المزدهمة بالسكان تؤدي إلى ارتفاع الضغوط النفسية.

ثالثاً: المشكلات الأسرية والاجتماعية: ضعف العلاقات الأسرية وكثرة المشكلات الأسرية والاجتماعية تؤدي إلى الضغوط النفسية كالعلاقات السيئة بين الوالدين أو الأقارب، صعوبة التعامل مع الآخرين وعدم تقبلهم، وصعوبة تكوين علاقات اجتماعية.

رابعاً: المشكلات الصحية: تؤثر الصحة الجسدية بصورة عامة من أمراض وغيرها وكذلك الحالة الفسيولوجية في الضغوط النفسية لدى الفرد.

8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

فسرت نظريات علم النفس الحديثة طبيعة الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية في عدة نواحي، فيما يلي بعضاً من هذه النظريات:

نظرية التحليل النفسي: ذكر بشرى (2004) أن الفرد يشعر بالضغط النفسي في حالة عدم التوازن بين الهو والأنا الأعلى؛ أي أن الضغوط تحدث نتيجة لصراع داخلي بين مكوني من مكونات الشخصية، فتحدث نتيجة لعدم التوازن بين الهو والأنا الأعلى.

النظرية السلوكية: ذكر الصادق (2006) أن النظرية تفسر الضغوط حسب مفاهيمها العامة حول المثير والاستجابة ونواتج السلوك باستخدام التعزيز أو العقاب واستناداً على المفاهيم فإن الضغوط هي مثيرات يستجيب لها الفرد بطريقة غير مناسبة تولد الانزعاج ويقوم بتكرار الاستجابة رغم عدم مناسبتها في حالة تدعى بالعجز.

نظرية متلازمة التكيف العام: أشار محمود (2008) إلى أن هذه النظرية تؤكد على دور المؤشرات الخارجية في الإصابة بالضغط النفسي، فقد أكد هانز سيلاي - مؤسس هذه النظرية - على دور الضغط النفسي في الأمراض الجسمية وأحداث الحياة الهامة كالموت، الزواج، الطلاق، أو التقاعد وغيرها كمصدر أساسي للضغوط التي يعاني منها الإنسان؛ فهناك ثلاث مراحل للتكيف أو التعامل مع الضغوط؛ وهي:

الفرع: هو تغيرات واستجابات الجسم التي تقل فيها مقاومته وتحدث نتيجة للضغوط.

المقاومة: عندما يكون الضغط ملائماً للتكيف؛ تنخفض التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات بديلة دلالة على التكيف.

الإجهاد: يعقب المقاومة أي يحدث بعد التكيف.

فالمرحل الثلاث ينتج عنها التهيؤ ثم المواجهة فإذا لم تصلح فيصاب الشخصي بالإتهاك؛ مما تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الجسدية.

نظرية ضغط الحاجة: من مؤسسيها هنري موراي الذي أكد أن الإنسان معرض لمجموعة من الأحداث الضاغطة من البيئة، والتي يستخدم فيها مجموعة من الأساليب المتنوعة للتغلب عليها، كما وضح موراي أن مفهومي الحاجة

والضغط هما مفهومان متكافئان وأساسيان في فهم وتفسير السلوك، ويظل الإنسان يكافح من أجل إشباع الحاجة التي تقوده لاستعادة توازنه وعندما لا يحدث إشباع تؤدي إلى الضغط (بشرى، 2004، 22).
نظرية الصلابة ومقاومة الضغط: من مؤسسيها كوباسا ومادى، ترى كوباسا إن الأشخاص الذين لديهم قدرة عالية على التحمل والضببط هم الأقل احتمالاً للتعرض للضغط النفسي، ويتميز هؤلاء الأشخاص بالالتزام، وقد ميزت بين مجموعتين ممن يعانون من الضغط هما:

أ. مجموعة الضغط المنخفض (مرض منخفض): تميز أفرادها بالانضباط الذاتي ورؤية التغيرات المُرحب بها في الحياة.

ب. مجموعة الضغط المرتفع (مرض مرتفع): يتميز أفرادها بالاغتراب الذاتي وقلة الحيوية وفقدان معنى الحياة (محمود 2008م).

أنواع الضغوط النفسية: تختلف وتتعدد أنواع الضغوط النفسية باختلاف أسبابها، أعراضها ودرجات شدتها، فقد صنفها عربيات (2007، 54-55) من حيث تأثيرها إلى مجموعتين: المجموعة الأولى: ضغوط مؤقتة: تزول بزوال الموقف الضاغط. المجموعة الثانية: ضغوط دائمة: تلازم الفرد كالتى تحدث نتيجة لأمراض مزمنة أو أوضاع اجتماعية دائمة. أما أنواع الضغوط النفسية من حيث الأعراض تنقسم إلى الأتي: الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، والضغوط الدراسية.

أما من حيث الشدة فتقسم إلى: ضغوط حادة: تنتج عن فقدان المفاجئ سواء كان للأشخاص، العمل، المال أو المرض، ضغوط طويلة الأمد: تحدث نتيجة تراكمات سلبية لأحداث ومواقف في الشخصية، عدم إثبات الذات أو عدم تحقيق الطموحات والرغبات، ضغوط ذاتية: الضغوط الناتجة عن صراعات ذاتية وحاجات خاصة والتي ينتج عنها النزاع الشخصي وعدم القدرة على تحقيق الحاجات والميول، وضغوط جسدية: الناتجة من الحميات أو السميات وغيرها من الأمراض وقد تتراوح درجاتها ما بين الشدة والبساطة، وتؤدي إلي عدم تكيف الفرد مع ذاته ومجتمعه وتحول دون قدرته على تحقيق رغباته وحاجاته.

ضغوط العمل: تتعدد ضغوط العمل تبعاً لطبيعة العمل وتبعاً لشخصية الفرد، ومن أسباب ضغوط العمل: العوامل الوراثية: فقد أوضح الحسيني (2005، 19) أن الاستجابة للضغوط تحدث نتيجة لعوامل وراثية، وقد دلت ذلك بناءً على الدراسات التي أجريت في هذا الصدد والتي أثبتت أن التوتر والقلق بين الأقارب يوجد في حوالي (17%)، ويصل عند التوائم المتماثلة بنسبة (90%)، عوامل بيئة اجتماعية: والتي تتمثل في عدة عوامل منها: نوع التربية ومستوى التعليم، الاستعداد الشخصي: فشخصية الفرد تتكون من عدة أنماط تتمركز في محورين متضادين هما محور القوة والذي ينشد الكمال والحكم والنقد، ومحور الضعف الذي يفسر الأحداث بشكل سلبي (معروف، 2001، 115)، فقدان الدعم والمساندة النفسية، الفراغ الروحي وكثرة الذنوب، الظروف الاقتصادية، وصرامة الأنظمة الإدارية: حيث يوجد تضارب في القوانين، والأسلوب الإداري المتسلط والمستنفر، والبعد عن الديمقراطية، كذلك تأجيل القرارات الإدارية والتردد بشكل مبالغ فيها (رابر، 2002، 28).

9. التعامل مع الضغوط النفسية في الإسلام:

حث الإسلام على التعامل مع الضغوط في الكتاب والسنة النبوية الشريفة، فالخلو من الأمراض والضغوط النفسية والوصول للصحة النفسية لا يتحقق إلا من خلال التقرب لله سبحانه وتعالى وهدى الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم، فقد استطاع الإسلام أن يؤسس استراتيجيات للتعامل مع الضغوط، منها:

- الحث على الاستغفار الذي يخلص من الشعور بالذنب والذي يربي على الاستقامة والتقوى.

- المواظبة في ذكر الله سبحانه وتعالى والدعاء والتضرع له لبث الطمأنينة والأمن النفسي فقد ذكر الزاكي (2001، 61) بأن بالدعاء لله سبحانه وتعالى يعيش الفرد محافظاً على بينته النفسية ويتغلب على سلامتها.
 - الحث على الصبر عند الشدة، والتحكم في شهوات النفس وترويضها وتهذيبها بالقيم الفاضلة وتقوى الله.
 - المحافظة على العبادات والعقائد اللذان يُقومان الشخصية والسلوك ويُدبران النفس البشرية على الفضائل.
 - استخدام أسلوب التدرج في تعديل السلوك والذي استخدمه الإسلام في علاج كثير من المشكلات.
- 10. معلمين مرحلة الأساس:**

يُعرف أبوشنب (2000، 1-3) مرحلة التعليم الأساسي بأنها المرحلة الثانية من مرحلة التعليم العام في جمهورية السودان الديمقراطية والتي تضم الثمانية صفوف الأولى من سلم التعليم العام (من الصف الأول إلى الصف الثامن)، وتحتوي على ثلاث حلقات، تتراوح أعمار التلاميذ بها من عُمر السادسة حتى الرابعة عشر. أضاف شعلان (2000، 7) في تعريف التعليم الأساسي بأنه أحد التوجهات التربوية الحديثة التي تستهدف احتواء العصر وتوجهه بشكل تتأكد فيه العلاقات الجدلية بين التعليم والمجتمع، وهو انفجار معرفي تكنولوجي يترتب عليه عالمية المعرفة بقية الإصلاح الهادف مسوقاً بتشابه الملابس والظروف.

ذكر البشير (2004، 43) أن نظام التعليم الأساس يُعد من أشهر النظم التعليمية؛ فهو الدعامة التي تقوم عليها ثورة التغيير والتطوير لاسيما الثورة البشرية، فالتعليم الأساسي من الصيغ التي تبنتها منظمة اليونسكو والابيسكو باعتبارها تياراً أساسياً لتطوير التعليم الابتدائي والمتوسط (الإعدادي)، وقد ظهر هذا النظام في بداية التسعينات وأخذت به العديد من الدول النامية في أفريقيا وآسيا ودول أمريكا اللاتينية.

مهنة التعليم هي نافذة الأمم المشرقة التي تمثل رأس الرمح لكل المهن الأخرى، فتقدم الأمم ورفيها لا يتم إلا بواسطة العملية التعليمية المثمرة والتي يقودها المعلم فهو الركيزة الأساسية للعملية التعليمية؛ فيقع على عاتقه العبء الأكبر من المسؤوليات تجاه تزويد الطلاب بكل ما هو مستحدث من حقائق وغايات، كما يسهم في تشكيل اتجاهاتهم على نحو سوي يُمكنهم على التأقلم مع متغيرات الراهنة والمستقبلية بإذن الله مما يتطلب معلم فعال يحقق الأهداف التربوية والتعليمية، مُتقناً للمهارات التدريسية اللازمة من تخطيط وتنفيذ وتقويم الدرس لقيادة العملية التعليمية بنجاح، ومساعدة الطلاب داخل غرف الدراسة وخارجها. يتضح مما سبق أن مفهوم التعليم الأساسي ليس مفهوماً محدداً كما أنه ليس خالياً من التعقيدات كما أنه ليس قسراً فقط على المهارات الأساسية من قراءة وكتابة وحساب، فبالإضافة لتلك المهارات الأساسية فهو تربية شاملة لمختلف نواحي الحياة، كما أنه يختلف من دولة لأخرى وفقاً لظروف المجتمعات وإمكانياتها والبنى التحتية الأساسية المكونة للتعليم، فدور المعلم لم يعد قاصراً على نقل المعارف والمعلومات إلى المتعلمين، وإنما تعدى ذلك إلى توجيه المتعلمين ومراعاة طبيعتهم وما بينهم من فروق فردية، تشخيص صعوبات التعلم لديهم، وفي ضوء ذلك يقوم باختيار الوسائل والأدوات التعليمية المناسبة وإثارة التفاعل بينهم وتقويم تعليمهم؛ فالمعلم اليوم يعتبر مثيراً، منظماً، معدلاً، موجهاً، ومقوماً للتعلم.

أسس طرائق التدريس: لا توجد طريقة تدريس واحدة تصلح لكل المتعلمين وكل مواد ومواقف الدراسة، ولكن هنالك أسس يجب توفرها في طريقة التدريس الناجحة والتي حددها الطناوي (2016، 167) في الآتي:

- أن تُؤسس على ايجابية المتعلم ونشاطه بحيث تنمي اعتماده على نفسه.
- أن تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وفقاً لقدراتهم وميولهم.
- أن تتناسب أهداف ومحتوى المقرر.
- أن تربط المتعلم بمصادر المعرفة وتدرجه على الاستفادة منها.

- أن تسهم في ربط المتعلم والمادة المتعلمة ببيئة المتعلم ومجتمعه حتى يستفيد فيما يتعلمه وظيفياً ويساعده في فهم ، بناء ، وتطوير مجتمعه.

التدريس نظام من الأعمال المخطط لها بقصد مساعدة الطالب على النمو المتكامل، ويشمل مجموعة من الأنشطة والمهارات يقوم بها كل من المعلم والمتعلم ويتضمن عدة عناصر ذات علاقة ديناميكية وهي: المعلم، المتعلم، المادة التعليمية، بيئة التدريس، كما يتضمن نشاطاً لغوياً يظهر كوسيلة اتصال أساسية (محمود، 2005، 55).

مقومات مهنة التدريس: يحتاج التدريس لمقومات تتطلب إعداد المعلم من الناحية العلمية والعملية حتى يحقق المخرجات التعليمية المنشودة، وقد لخص طه (2007، 39) المقومات الأساسية لمهنة التدريس في الآتي:

- أن يكون ذات نفع عام داخل المجتمع؛ أي لديه وظيفة اجتماعية.
- أن تشمل عمليات فكرية مع مقدرة فردية على تحمل المسؤولية.
- أن تتحرك وفقاً لرؤى فكرية خاصة في إعداد الفرد للمهنة.
- أن تشمل عدد من المهارات التي تختص بالمهنة.
- التمتع بأخلاقيات مهنية تتضح فيها الحقوق والواجبات وتحدد أنماطاً سلوكية يلتزم بها.

السمات الشخصية للمعلم: أشار عبد المعطي (2000، 54) إلى أن السمات الشخصية للمعلم تنعكس بشكل مباشر على نمط تفكيره وأسلوب معالجته للمشكلات، إذ أنها تعتبر الأساس الذي يبنى عليه اتجاهه النفسي نحوها سلباً أم إيجاباً، وقد حدد الجسماني (1994، 75) بعضاً من هذه السمات في الآتي: الفهم لنفسية المتعلم، الاتزان الانفعالي والذي يتأتى بالمسؤولية والتحكم في العواطف والانفعالات، وعدم الميل للنقد، قوة الشخصية والتي تستمد من تمكنه من مواد التي يدرسها وثقافته وذكاءه، السلوك العام من مظهر ولباقة وقدوة حسنة، الدافعية تجاه العمل، إتباع الأسلوب الديمقراطي، والفعالية والإخلاص.

الدراسات السابقة:

دراسة عبيد عبد الله العمري (2003) بعنوان: "ضغوط العمل عند المدرسين وعلاقتها بالمتغيرات الديمغرافية" هدفت إلى الكشف عن ضغوط العمل عند المدرسين وعلاقتها بالمتغيرات الديمغرافية: (العمر، الراتب الشهري، مدة الخدمة) بمدينة الرياض، تكونت عينة الدراسة من (472) معلماً ومعلمة، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين متغيرات الوظيفة، عبء العمل، صراع الأدوار، طبيعة العمل، الأمان الوظيفي، ضغوط العمل، كما أن أظهرت المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً من المتغيرات الديمغرافية.

دراسة علي بن أحمد الشخي (2007) بعنوان: "مصادر ضغوط العمل التي تواجه مديري ومديرات مدارس التعليم العام وآثارها النفسية واستراتيجيات التفاعل معها بمحافظة القنفذة بالمملكة العربية السعودية"، هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر ضغوط العمل التي تواجه مديري ومديرات المدارس ثم التحري عن مستوى الاختلافات في هذه الضغوط بين مديري ومديرات المدارس تعزى لبعض المتغيرات الديمغرافية، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع في مستوى قوة ضغط العمل التي يتعرض لها مديرو ومديرات المدارس، كما برزت ضغوط بيئة العمل المادية باعتبارها أقوى مصادر الضغوط تليها الضغوط التنظيمية، كما أظهرت النتائج أن العلاقة مع المرؤوسين أقوى مسبب في مجالات علاقة العمل يليها العلاقة مع المستفيدين ثم الرؤساء، وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين قوى الآثار النفسية وضغوط العمل وبين درجة التعرض للآثار المرضية، كما برزت وسائل الوقاية باعتبارها أقوى الاستراتيجيات التي تمارس لمواجهة ضغوط العمل يليها التعايش معها ثم العلاج، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية

بين جميع الدراسات المستقلة والتابعة عدا وجود علاقة بالمتغير المستقل (السن) بالمتغير التابع (ممارسة وسائل التعامل مع الضغوط).

دراسة عماد الكحلون ونصر الكحلون (2006) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا"، هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما، تكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع (34) من المعلمين و(32) معلمة بمحافظة غزة وشمالها، استخدم مقياس الضغوط المدرسية واستبانة لملاحظة الأداء، أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا بنسبة (55.9%)، وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير، كما أظهرت الدراسة أن أداء المعلمين يبلغ (77.95%) وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقييم، بينما لم تظهر الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

دراسة معتز عبد العزيز محمد (2000) بعنوان: "الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات محلية جنوب الجزيرة، ولاية الجزيرة، السودان، هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الثانوية بمحلية جنوب الجزيرة وعلاقتها ببعض المتغيرات (النوع، التخصص، الحالة الاجتماعية)، استخدمت المنهج الوصفي، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة عشوائية بلغت (160) معلم ومعلمة، لم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المعلمين وكذلك لم تظهر وجود فروق في كلٍ من متغيري التخصص والحالة الاجتماعية.

دراسة نضال عواد ثابت (2003) بعنوان: "ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريب لدى المعلمين بمحافظة غزة"، هدفت إلى التعرف على الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس، تكونت عينة الدراسة من (375) معلماً من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة، استخدم استبانة لمعرفة ضغوط العمل المدرسي ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس من إعداد مجدي حبيب، أظهرت النتائج وجود ارتباط بين أساليب ضغوط العمل والاتجاه نحو مهنة التدريس.

دراسة هبة إبراهيم وعويد المشعان (2004) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق المعنوية بين المعلمين والمعلمات المصريين والكويتيين في ضغوط العمل ووجهة الضبط والرضا الوظيفي، والفروق المعنوية بين الجنسين في متغيرات موضع الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (408) معلماً منهم (253) معلماً مصرياً و(155) معلماً كويتياً، أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المعلمين المصريين والكويتيين في ضغوط العمل لصالح المعلمين الكويتيين، كما بينت الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط العمل لصالح الإناث.

تعقيب على الدراسات السابقة: بالرغم من أن جميع الدراسات تناولت موضوع الضغوط النفسية إلا أنها اختلفت في متغيراتها ومجتمعها كلٍ حسب وجهة نظر الباحثين؛ فمنها من تناول موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء، بالاتجاه نحو المهنة أو الرضا الوظيفي، كما تناولت دراسة مقارنة بين المعلمين المصريين والكويتيين، كذلك اختلفت من حيث حجم ونوع العينة، وفي أدوات الدراسة فمنها من استخدم مقياس والبعض استبانة، ولكنها جميعاً اتفقت في المنهج الوصفي. استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار المنهج المناسب للدراسة وفي تصميم أداة الدراسة والأساليب الإحصائية وكذلك في إثراء أدبيات الدراسة النظرية.

11.منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته للدراسة.

أداة الدراسة: بعد الرجوع لعدد مقدر من مقاييس الضغوط النفسية كمقياس الضغوط النفسية لإبراهيم عبد التواب جمعة، ومقياس الضغوط النفسية لرانيا مسعد إسماعيل، ومقياس الضغوط النفسية لأحمد عبيدات وغيرهم خلصت الباحثة لتصميم استبانته لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين شملت في مقدمتها أسئلة عن متغيرات الدراسة، تكونت الاستبانة من (33) عبارة في صورتها الأولية، يجابوب عليها بثلاثة خيارات (تتطبق، لا تتطبق، لا تتطبق لحد ما) عرضت على عدد من المختصين في مجال التربية وعلم النفس لإبداء الرأي في صدقها ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله، وبالفعل تم تعديل في صياغة ثلاث عبارات، تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من (33) عبارة.

صدق الاستبانة: اعتمدت الدراسة على آراء المحكمين كما ذكر سابقاً لقياس الصدق الظاهري، كما استخدم معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل الاتساق ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

جدول رقم (1) يوضح قيمة معامل الفا كرونباخ

عدد القياسات	معامل الفا كرونباخ
33	0.725

معامل ألفا كرونباخ يساوي معامل ثبات المقياس

$$\text{الصدق} = \sqrt{0.73} = 0.84$$

مما يدل على تمتع الاستبانة بدرجة عالية من الصدق وصلاحيتها لإجراء الدراسة.

مجتمع الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة كل معلمي ومعلمات الأساس بمدينة المناقل.

12. عينة الدراسة: اتبعت الدراسة طريقة العينة العشوائية البسيطة، والتي بلغ حجمها (140) معلماً ومعلمة، الجدول أدناه يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

جدول رقم (2) يوضح البيانات الأولية لعينة الدراسة

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
النوع	ذكر	61	43.6
	أنثي	79	56.4
	المجموع	140	100.0

13. عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: "تنسم الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس بمدينة المناقل بالانخفاض" تم استخراج النسب المئوية لمجموع استجابات المعلمين عن الضغوط النفسية واستخراج نسب الدرجات، اعتمدت الباحثة المستويات في الجدول رقم (3) لتقدير درجات الضغوط.

جدول (3) مستويات تقدير درجات الضغوط النفسية

مرتفعة جداً 80% فأعلى

مرتفعة 70% - 79,9%

متوسطة 60% - 69,9%

منخفضة 50% - 59,9%

أقل من 50% منخفضة جداً

جدول (4) مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس عن كل بند في الاستبانة

رقم العبارة	خيارات الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	المتوسط	النسبة	الدرجة
1	لا ينطبق	56	40.0	2.12	70.6	مرتفعة
	ينطبق احياناً	84	60.0			
2	لا ينطبق	95	67.9	1.53	51	منخفضة
	ينطبق احياناً	45	32.1			
3	لا ينطبق	96	68.6	1.62	54	منخفضة
	ينطبق احياناً	44	31.4			
4	لا ينطبق	96	68.6	1.00	33.3	منخفضة جداً
	ينطبق احياناً	44	31.4			
5	لا ينطبق	132	94.3	2.09	69.6	متوسطة
	ينطبق احياناً	8	5.7			
6	لا ينطبق	132	94.3	1.82	60.6	متوسطة
	ينطبق احياناً	8	5.7			
7	لا ينطبق	91	65.0	1.18	39.3	منخفضة جداً
	ينطبق احياناً	49	35.0			
8	لا ينطبق	84	60.0	2.03	67.6	متوسطة
	ينطبق احياناً	48	34.3			
9	لا ينطبق	96	68.6	1.32	44	منخفضة جداً
	ينطبق احياناً	5	3.6			
10	لا ينطبق	80	57.1	2.35	78.3	مرتفعة
	ينطبق احياناً	20	14.3			
11	لا ينطبق	59	42.1	1.00	33.3	منخفضة
	ينطبق تماماً	40	28.6			

جداً			24.3	34	ينطبق احياناً	
			33.6	47	ينطبق تماماً	
			55.0	77	لا ينطبق	
متوسطة	64.6	1.94	29.3	41	ينطبق احياناً	12
			15.7	22	ينطبق تماماً	
			71.4	100	لا ينطبق	
منخفضة	44	1.32	10.0	14	ينطبق احياناً	13
جداً			18.6	26	ينطبق تماماً	
			51.4	72	لا ينطبق	
متوسطة	68.6	2.06	26.4	37	ينطبق احياناً	14
			22.1	31	ينطبق تماماً	
			67.9	95	لا ينطبق	
منخفضة	51	1.53	5.7	8	ينطبق احياناً	15
			26.4	37	ينطبق تماماً	
			42.1	59	لا ينطبق	
منخفضة	44	1.32	31.4	44	ينطبق احياناً	16
جداً			26.4	37	ينطبق تماماً	
			59.3	83	لا ينطبق	
منخفضة	51	1.53	10.7	15	ينطبق احياناً	17
			30.0	42	ينطبق تماماً	
			40.7	57	لا ينطبق	
متوسطة	66.6	2.00	27.9	39	ينطبق احياناً	18
			31.4	44	ينطبق تماماً	
			50.0	70	لا ينطبق	
منخفضة	44	1.32	17.1	24	ينطبق احياناً	19
جداً			32.9	46	ينطبق تماماً	
			48.6	68	لا ينطبق	
منخفضة	35.6	1.61	16.4	23	ينطبق احياناً	20
جداً			35.0	49	ينطبق تماماً	
			53.6	75	لا ينطبق	
منخفضة	33.3	1.00	10.0	14	ينطبق احياناً	21
جداً			36.4	51	ينطبق تماماً	
			39.3	55	لا ينطبق	
منخفضة	51	1.53	24.3	34	ينطبق احياناً	22
			36.4	51	ينطبق تماماً	

			57.9	81	لا ينطبق	
مرتفعة جداً	82.3	2.47	6.4	9	ينطبق احياناً	23
			35.7	50	ينطبق تماماً	
مرتفعة جداً	81.3	2.44	21.4	30	ينطبق احياناً	24
			44.3	62	ينطبق تماماً	
			57.9	81	لا ينطبق	
منخفضة	51	1.53	7.1	10	ينطبق احياناً	25
			35.0	49	ينطبق تماماً	
			40.0	56	لا ينطبق	
مرتفعة	78	2.34	19.3	27	ينطبق احياناً	26
			40.7	57	ينطبق تماماً	
			60.7	85	لا ينطبق	
متوسطة	62.6	1.88	7.9	11	ينطبق احياناً	27
			31.4	44	ينطبق تماماً	
			39.3	55	لا ينطبق	
منخفضة	51	1.53	31.4	44	ينطبق احياناً	28
			29.3	41	ينطبق تماماً	
			65.0	91	لا ينطبق	
منخفضة جداً	44	1.32	11.4	16	ينطبق احياناً	29
			23.6	33	ينطبق تماماً	
			37.9	53	لا ينطبق	
مرتفعة	78.3	2.35	16.4	23	ينطبق احياناً	30
			45.7	64	ينطبق تماماً	
			60.7	85	لا ينطبق	
منخفضة	55	1.65	13.6	19	ينطبق احياناً	31
			25.7	36	ينطبق تماماً	
			42.9	60	لا ينطبق	
منخفضة	53	1.59	10.0	14	ينطبق احياناً	32
			47.1	66	ينطبق تماماً	
			11.4	16	لا ينطبق	
متوسطة	67.6	2.03	69.3	97	ينطبق احياناً	33
			19.3	27	ينطبق تماماً	
منخفضة	56.9	1.71	الاتجاه العام			

جدول (5) مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين

المتوسط	النسبة المئوية	توزيع الدرجات حسب العبارات	تقدير الدرجات
1.402	%6	2	بدرجة مرتفعة جداً
1.501	%16	5	بدرجة مرتفعة
1.573	%24	8	بدرجة متوسطة
1.861	%27	9	بدرجة منخفضة
1.862	%27	9	بدرجة منخفضة جداً

ينضح من الجدول أعلاه أن توزيع درجات الضغوط النفسية لدى المعلمين بدرجة مرتفعة جداً بلغ نسبة (6%) بمتوسط (1.402)، وبدرجة مرتفعة بنسبة (16%) بمتوسط (1.501)، وبدرجة متوسطة بلغ نسبة (24) بمتوسط (1.573)، وبدرجة منخفضة بنسبة (27%) بمتوسط (1.861)، وبدرجة منخفضة جداً بلغ نسبة (27%) بمتوسط (1.862)؛ مما يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس بمدينة المناقل بدرجة منخفضة ومنخفضة جداً على السواء. اختلفت هذه النتيجة مع دراستي عاد ونصر الكحلون (2006) ودراسة الشخي (2007)، ترجع الباحثة السبب في ذلك لاختلاف العينة؛ فدراسة الشخي استهدفت المدرء والمديرات في المدارس مما يؤكد زيادة الأعباء لهذه الفئة، كما أن اختلاف البيئة في الدراستين إذ أنهما أجريتا في محافظتي غزة وشمالها بفلسطين ومنطقة القنفذة بالمملكة العربية السعودية، بينما اتفقت لحد ما مع دراسة عبيد في أن تأثير المتغيرات الوظيفية أكبر من تأثير المتغيرات الديمغرافية حيث أن الدراسة الحالية ربطت الضغوط النفسية ببعض من المتغيرات الديمغرافية. مما لا شك فيه أنه ليس هنالك فرد لا يتعرض للضغوط الحياتية المختلفة من ضغوط اجتماعية، مهنية، مادية وغيرها ولكن التعامل والتكيف معها بقدر المستطاع هو المطلوب للبلوغ للصحة النفسية، وتفسر الباحثة ذلك لأن مهنة التدريس مهنة جليلة فهي رسالة الأنبياء والرسل قبل أن تصبح مهنة؛ فيقول الرسول صل الله عليه وسلم "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق" فهي خير المهن وإذا نظر المعلم لهذه المهنة الجليلة من هذا المنظور فلا شك من أنه سوف يتعامل مع كافة المشكلات التي تواجهه وبالتالي فإن مستوى الضغوط النفسية لديه يكون منخفض، فالمعلم صاحب رسالة يستشعر عظمتها ويؤمن بأهميتها ولا يرضن على أداء رسالته، فهو صاحب رأي وموقف في قضايا المجتمع ومشكلاته المختلفة، كما أنه منارة للعلم والثقافة، وقد أكد راشد (2003، 20-21) أن المعلم الذي يلتزم بالدستور الأخلاقي لمهنة التعليم والذي يقن العلم الذي تخصص فيه ويخلصه الله عز وجل ويجعله لوجهه سبحانه وتعالى ووسيلة لمرضاته، ويجعل الرقيب الذاتي منهجه دون الرقابة الخارجية، ويبث هذه الروح على تلاميذه، لا بد من أنه المعلم المطلوب، الذي يتعامل مع مشكلاته وبالتالي يتوافق أو يحد من حدة الضغوط التي تواجهه.

الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس تعزى لمتغير النوع". لاختبار الفرضية استخدم اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (6) الفروق في الضغوط النفسية لدى المعلمين التي تعزى لمتغير النوع

النوع	التكرار	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	
					المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
معلم	61	1.7016	0.4397	138	0.742	0.0459
معلمة	79	1.6476	0.4172			

قيمة (ت الجدولية = 1.96) * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

من الجدول أعلاه يتضح أن (ت) المحسوبة تساوي (0.742)، ومستوى المعنوية المحسوب يساوي (0.0459) عند درجة حرية (138) بالتالي فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس تعزى لمتغير النوع (معلم/ معلمة) لصالح (المعلم). اختلفت هذه الدراسة مع دراسة معتز عبد العزيز (2000) ودراسة هبة إبراهيم (2004)؛ حيث لم تظهر دراسة معتز وجود فروق في النوع، بينما أوضحت دراسة هبة وجود فروق في النوع لصالح الإناث. ترجع الباحثة هذه النتيجة لمتطلبات العصر المادية والاجتماعية فبالرغم من المرأة يقع على عاتقها تربية الأطفال ومعظم مسؤوليات المنزل إلا أن الرجل يواجه متطلبات وضغوط داخلية وخارجية أكثر، فبالإضافة لمشاركته للمرأة في متطلبات تربية الأبناء ومتطلبات المعيشة المادية، يقع على عاتقه كذلك العبء الزائد في العمل، فالمرأة العاملة لديها إجازات بحكم طبيعتها أكثر من الرجل من إجازات أمومة وساعة روضة وغيرها، كما أنه قد يراعى للمعلمة في توزيع الحصص الدراسية وفقاً لحاجاتها، بينما يتحمل المعلم العبء الأكثر لذا فقد ظهرت الضغوط النفسية لدى المعلمين أكثر من المعلمات.

الفرض الثالث: "توجد فرق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمين مرحلة الأساس تعزى لمتغير سنوات الخدمة". للإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

جدول (7) الجدول الفروق في الضغوط النفسية لدى المعلمين وفقاً لمتغير

سنوات الخدمة

مصدر التباين	مجموع المربعات الانحرافات	درجات الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	55.832	41	1.362	1.877	0.006
داخل المجموعات	71.104	98	0.726		
المجموع	126.936	139			

* قيمة (ف) * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

من الجدول يتضح أن (ف) المحسوبة تساوي (1.877)، ومستوى المعنوية (0.006)، ودرجة حرية (139)، مما يوضح وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمين مرحلة الأساس تعزى لمتغير سنوات الخدمة، كما تم استخدام اختبار (LSD) والذي أوضح أن الفرق بين سنوات الخدمة لصالح الفئة (1-5 سنة). أوضحت نتيجة هذا الفرض أنه كلما زادت سنوات الخبرة كلما انخفض الضغط النفسي لدى المعلمين؛ فالقناة (1-5 سنوات) هي أقل فئة من سنوات الخبرة قيد الدراسة، وتفسر الباحثة أن السنوات الأولى في فترة التدريس يتعرض

المعلم للضغط النفسي نتيجة لقلّة التجارب في مجال العمل، فيؤثر عليه أي موقف يعترضه، فالضغوط المختلفة التي يمكن أن تواجهه في بيئة العمل والتي حددها محمد (2008، 88) إلى ثلاثة مجموعات من المصادر هي مصادر الضغوط البيئية والتي تشمل الظروف الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، التطور التكنولوجي، أجهزة المراقبة الخارجية، تعدد الأدوار خارج العمل، التلوث البيئي، الطقس والمناخ، الزحام وغيرها، والمصادر الفردية للضغوط والتي تشمل تعدد الحاجات والرغبات، الأحداث الاجتماعية كالوفاة والطلاق، فقدان السيطرة على الأمور، تهديدات الطموح، الخوف من فقدان الوظيفة وغيرها، والمصادر التنظيمية للضغوط والتي تشمل سوء التخطيط، عدم وجود نظام لتحديد الأولويات، تعدد المسؤوليات التنظيمية، تعدد المهام العاجلة، زيادة عبء العمل الكمي والنوعي، ضعف المشاركة في اتخاذ القرارات، سوء بيئة العمل المادية وغيرها. فكلما اكتسب المعلم خبرة أعمق وكثرة تجاربه يُمكن أن يتعامل مع الموقف وفقاً للتجارب السابقة فانتهال أثر التعلم للمواقف يصبح أيسر، فقد ذكر نور (2006، 195) أن انتقال أثر التدريب يحدث عندما يؤثر تدريب فرد على عمل معين في أدائه لعمل لاحق، بمعنى نقل ما تعلمه من مفاهيم ومهارات من موقف معين إلى موقف جديد.

النتائج:

- 1/ إن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة الأساس بمدينة المناقل منخفض ومنخفض جداً.
- 2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع لصالح (المعلم) ومتغير سنوات الخبرة لصالح الفئة (1-5) سنوات.

التوصيات

- 1/ تقديم الخدمات النفسية، الاجتماعية، المهنية والتربوية من خلال الدورات التدريبية والورش للمعلمين.
- 2/ تفعيل وحدات التوجيه والإرشاد التربوي بالمدارس للاسهام في نجاح العملية التربوية.

المراجع:

- 1/ أبو شنب، محمد الحسن (200). القيم الأخلاقية في خطة مناهج التعليم العام، مجلة الدراسات التربوية، العدد الأول، المركز القومي للمناهج والبحث التربوي، بخت الرضا، السودان.
- 2/ البشير، محمد مزمل (2004). التعليم الأساسي، مجلة الدراسات التربوية، العدد 8، بخت الرضا.
- 3/ الحسيني، عبد العزيز عبد الله (2005). ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها، دار كنوز إشبيلية، الرياض، السعودية.
- 4/ الجسماني، عبد العلي (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقوقها الأساسية، الدار العربية للعلوم.
- 5/ الختاتنه، سامي محسن (2011). علم النفس الإداري، دار الحامد للنشر، عمان.
- 6/ الزاكي، إيمان محمد (2001). أثر النداءوي بالقرآن الكريم، كلية التربية حنتوب، جامعة الجزيرة،
- 7/ الشخي، علي بن أحمد حسن (2007). مصادر ضغوط العمل التي تواجه مديري ومديرات التعليم العام وآثارها النفسية واستراتيجيات التعامل معها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- حنتوب، جامعة الجزيرة، السودان.
- 8/ الطناوي، عفت مصطفى (2016). التدريس الفعال، ط4، دار المسيرة للطباعة، الأردن.
- 9/ الصادق، محمد عبد الحليم (2006). استراتيجيات عمليات تحمل الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا، الخرطوم.
- 10/ بشرى، إسماعيل (2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو، القاهرة، مصر.
- 11/ رابر، ماريل (2002). إدارة الأزمات والضغوط، ترجمة عادل منصور، دار المعرفة للتنمية البشرية، السعودية.
- 12/ شعلان، محمد سليمان (2000). السودان حروب المارد والهوية، دار كمبرج للنشر.
- 13/ عبد الله، محمد قاسم (2004). مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- 14/ عبد المعطي، خميس عبد المعطي (2000). اتجاهات معلمي مرحلة الأساس نحو معاملة التلاميذ، مهنة التدريس، القيم الإسلامية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية حنتوب، جامعة الجزيرة، السودان.

- 15/ عريبات، أحمد والخرابشة، عمر (2007). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين، مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد (2)، جامعة دمشق.
- 16/ طه، الزبير بشير (2003). الاحتراق المهني وسط معلمي التعليم الأساسي، مجلة الدراسات التربوية، العدد الثامن.
- 17/ طه، مجدي صلاح (2007). المعلم ومهنة التعليم بين الأصالة والمعاصرة، دار الجامعة الجديدة، الأزرايطة.
- 18/ راشد، علي (2003). خصائص المعلم العصري وأدواره الإشراف عليه تدريبيه، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 19/ معروف، اعتدال (2001). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة والعمل والمجتمع، مكتبة الشقري، السعودية.
- 20/ محمد، مجدي أحمد (2008). علم نفس الصحة وعلاقته بالطب السلوكي، دار المعرفة للنشر والتوزيع، مصر.
- 21/ محمد، معتز عبد العزيز (2000). الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات: محلية جنوب الجزيرة، ولاية الجزيرة، السودان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الجزيرة، السودان.
- 22/ محمود، إبراهيم عبد الرحيم (2008). الضغوط النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مراقبي مرضى الفصام، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الخرطوم، السودان.
- 23/ محمود، صلاح الدين عرفة (2005). آفاق التعليم الجيد في مجتمع المعرفة، عالم الكتب، القاهرة.
- 24/ محمود، صلاح الدين عرفة (2005). تفريد تعليم مهارات التدريس بين النظرية والتطبيق، عالم الكتب، القاهرة.
- 25/ نور، إبراهيم محمد (2006). علم النفس التربوي وتطبيقاته، دار جامعة الجزيرة للطباعة والنشر، ود مدني، السودان.