The North African Journal of Scientific Publishing (NAJSP)
مجلة شمال إفريقيا للنشر العلمي (NAJSP)
E-ISSN: 2959-4820
Volume 4, Issue 2, 2026
Page No: 112-123
Website: https://najsp.com/index.php/home/index
SJIFactor 2024: 5.49 معامل التأثير العربي (AIF) 2025: 0.69 ISI 2024: 0.696

Psychological Stress and its Relationship to Self-Confidence among Primary School Teachers in Al-Khums

Fathia Mhammed Ali Ahleili*
Department of Education and Psychology, Faculty of Arts, Elmergib University
Al-Khums, Libya

الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى معلمات المرحلة الأساسية بمدينة الخمس

فتحية امحمد على احليلي*
قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة المرقب، الخمس، ليبيا

*Corresponding author: faiheeli@elmergib.edu.ly

Received: February 19, 2026	Accepted: April 06, 2026	Published: April 17, 2026

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract:
Primary school teachers are considered the cornerstone of building future generations, instilling religious and moral values in them, and playing a significant role in shaping their personalities and teaching them the necessary skills to help them improve their academic performance. This research studies psychological stress and its relationship to self-confidence among primary school teachers in Al-Khums city. The research aims to identify statistically significant differences based on the variable of experience. The specialization variable was used on the two research scales (psychological stress and self-confidence) separately. The study was conducted on a sample of (200) primary school teachers from four schools in Al-Khums city. The researcher developed the psychological stress and self-confidence scales and applied appropriate statistical methods. The self-validity coefficients for the research variables were (0.86 and 0.91), respectively, and the reliability coefficients were (0.74 and 0.85), respectively. The researcher concluded that: There are statistically significant differences on the stress scale based on the experience variable, favoring teachers with less than 10 years of experience. There are statistically significant differences on the self-confidence scale based on the experience variable, favoring teachers with more than 15 years of experience. There are statistically significant differences on the self-confidence scale based on the subject specialization variable, favoring subject teachers.

Keywords: Psychological stress, Self-confidence, Primary school teachers, Al-Khums city, Experience variable, Specialization variable.

الملخص:
تعتبر المعلمة في المرحلة الأساسية هي العنصر الأساسي في بناء الأجيال، وغرس القيم الدينية والأخلاقية لديهم، ولها دور كبير في تشكيل شخصياتهم، وتعليمهم المهارات المطلوبة، لمساعدتهم في زيادة التحصيل الدراسي. والبحث الحالي يدرس الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى معلمات المرحلة الأساسية بمدينة الخمس ، ويهدف البحث لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفق متغير الخبرة ، ومتغير التخصص على مقياسي البحث (الضغوط النفسية والثقة بالنفس) كل على حد، وأجريت على عينة من معلمات المرحلة الأساسية ببعض مدارس مدينة الخمس تكونت من (200) معلمة مسحوبة

من (4 مدارس) ، وتم تطبيق مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس من اعداد الباحثة وتم إجراء الأساليب الإحصائية المناسبة ، وقد بلغ معامل الصدق الذاتي لمتغيرات البحث على التوالي (0.86 – 0.91) ، وبلغ معامل الثبات على التوالي (0.74 ، 0.85) وتوصلت الباحثة للنتائج التالية: توجد فروق دالة إحصائيا على مقياس الضغوط النفسية وفق متغير الخبرة لصالح المعلمات ذات الخبرة الأقل من 10 سنوات. توجد فروق دالة إحصائيا على مقياس الثقة بالنفس وفق متغير الخبرة لصالح المعلمات ذات الخبرة الأكثر من 15 سنة. توجد فروق دالة إحصائيا على مقياس الثقة بالنفس وفق متغير التخصص لصالح معلمة المواد.
الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الثقة بالنفس، معلمات المرحلة الأساسية، مدينة الخمس، متغير الخبرة، متغير التخصص.

المقدمة:

يتمثل المحور الأساسي هي المعلمة لان لها دور في بناء الأجيال، وغرس القيم الأخلاقية، والذي يتوفق عليها الدور الأكبر في تشكيل شخصياتهم باعتبارها القدوة الحسية التي تعمل على تعزيز القيم الدينية الأخلاقية في نفس تلاميذها ومساعدتهم في الانضباط المدرسي، فينبغي ان تتمتع المعلمة بشخصية قوية ودورة ومحترم لتكسب احترام التلاميذ وثقتهم.

ولكنها من النادر أن تستمر العملية التعليمية بدون أزمات وضغوط، خاصة ما يتميز به العصر الحالي بتغيرات مقارعة قد تنعكس أثرها على الحياة الاجتماعية والعملية التعليمة والعلاقة بين التلاميذ، وأثارها على سير العملية التعلمية وانضباط واختلاف معاييرها، واتسعت دائرة الضغوط التي تهدد المعلمة وتتركها عرضه للوقوع في الأخطاء والانهيار.

ولكن أذا ما شعرت المعلمة بالنقض وانعدمت الثقة بالنفس لديها فان ذلك الشعور يؤثر على عدد كبير من سلوكياتها وتصرفنها، فقد يدفعها ذلك إلى الإصابة بالقلق والاكتساب، لشعورها بأنها دون غيرها عرضة للضغوط، وميلها إلى الخط من تقديرها لذاتها، ومكانتها الاجتماعية بين زميلاتها، وخاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوي على التنافس او النقد.

فقد أشارت دراسة عزة جلال (1997) إلى إن الإناث من المدرسين أكثر شعوراً بالضغوط النفسية وان العمر وسنوات الخبرة توثر على المعلمين في شعورهم بالضغط النفسي، فالثقة بالنفس شرط أساسي للأداء الجيد والنجاح في العمل، هي تبدأ بمعتقدات ايجابية عن الذات يتبعها رضا وتقبل، ويبلور هذا الاعتقاد وهذا الرضا إلى أفعال وسلوكيات ظاهرة تنم عن ثقة المعلم بنفسه. (رجب واخرون، 2009: 23)

وتعد الثقة بالنفس سيمة نفسية ضرورة لكل إنسان التعايش مع المجتمع والمحيط، ويمكن التعرف على الثقة بالنفس من خلال مجموعة من العلاقات، او المظاهر او السلوكيات التي تصدر عن المعلمة أثناء اختلاطها بالآخرين، وبذلك يمكن تحديد درجة اختلاف المعلمة لهذه السمة.

فالمعلمة الواثقة من نفسها تتمتع بالتعامل التلقائي مع الآخرين، ولديه درجة عالية من الاستقلالية والاعتماد على النفس، والتجدد مع مظاهر الحياة السريعة والتأقلم معها دون معاناة، ولديه شغف واقل نحو الحياة، وهذا يودي من طموحه تشعر بالخوف والقلق، والانطواء على التنافس وفقدانها للمهارات الاجتماعية والإدارة الذاتية النفسية.

مشكلة البحث:

تنبثق مشكلة البحث من كون الضغوط النفسية من أكثر المشكلات النفسية انتشاراً في مجتمعنا الحديث وخاصة بين الموظفين والاداريين والمعلمين خاصة، وذلك بسبب تعدد مصادر الضغوط النفسية ام مهنية ام اجتماعية وبذلك تؤثر على عدة عوامل كمهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة في جميع الأنشطة المهمة في حياته اليومية والمهنية بشكل خاص، والتي تساعد المعلم لمواجهه الاحباطات والانتكاسات المسببة للفتور والعزلة وضعف الإنتاج والعطاء أثناء العملية لان محتوة الضغوط النفسية يجعل المعلم ينحرف عن المسار الصحيح أثناء تدريسه وتعامله مع طلابه قد تصل إلى التأثير على نفسيا تهم. ولهذا فقد تحديت مشكلة البحث في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى معلمات المرحلة الأساسية بمدينة الخمس.

وقد تحددت المشكلة البحث الحالي في الأتي:

1. هل توجد فروق دلالة إحصائية وفق متغير الخبرة على مقياس البحث وهي (الضغوط النفسية والثقة بالنفس) لدى معلمات المرحلة التعليم الأساسي بمدينة الخمس؟
2. هل توجد فروق دلالة إحصائية وفق متغير التخصص على مقياس البحث وهي (الضغوط النفسية والثقة بالنفس) لدى معلمات المرحلة التعليم الأساسي بمدينة الخمس؟

أهمية البحث:

1. يكسب البحث الحالي المعلمات اعتباراهم شريحة ذات دور فعال وبارز في بناء المجتمعات والأجيال.
2. تمكن المعلمة من التعامل معطيات الحياة وإدراك كيفية مواجهتها لتقليل من أثارها السلبية على جوانب الحياة بصفة عامة.
3. قد يضيف الكشف عن العلاقة الايجابية او سلبية بين كل من الضغوط النفسية والثقة بالنفس إلى المعرفة العلمية السيكولوجية للموضوع.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرف على الفروق الإحصائية بين متغيرات البحث تعز بالمتغير الخبرة.
2. التعرف على الفروق الإحصائية بين متغيرات البحث تعز بالمتغير التخصص.

منهج البحث:

اتبعت الباحثة في بحثها خطوات المنهج الوصفي الذي يهتم بدراسة الارتباطات بين المتغيرات وتحليلها في المعرفة الفروق في أطار الظاهرة موضوع البحث، باعتباره أحد أشكال البحوث الشائعة الاستخدام من قبل الباحثين، لأنه يهتم بدراسة الاحداث الواقعية، ويعتمد على دراسته كما هي في الواقع، ووصفها وصفا دقيقاً، ولم تكتفي الباحثة بالوصف بل بتفسير النتائج بناء على التحليل الاحصائي، بهدف الوصول إلى تفسير الظاهرة.

حدود ابحث:

أجرى البحث على عينة مختارة عشوائية من معلمات المرحلة الأساسية بمدارس مدينة الخمس، خلال العام الدراسي 2024-2025م.

مفاهيم البحث:

وردت في البحث بعض المفاهيم التي تحتاج التوضيح ومنها:

1. **الضغوط النفسية:** هو حالة التوتر النفسي الشديد، الأعصاب، نجد سبب عوامل خارجية لضغط على الفرد، وتحدث عنها حالة من خلال التوازن والاضطرابات في السلوك. (عبدالله، 2001: 115)

- **تعرفه الباحثة:** بأنه حالة من عدم التوازن الداخلي للمعلمة بسبب ما تمر به من ضغوط نفسية ام اجتماعية أم مهنية وتؤثر على علاقتها مع طلابها بالدرجة الأولى، وأيضا مع زملائها وحياتها اليومية بدرجة تتباين بها من موقف إلى آخر، ومن فرد إلى آخر.

2. **الثقة بالنفس:** هي تماسك الشخصية من خلال اتصالها بالله وبالآخرين ووقوف الشخص وقوفاً سلبياً على واقعة الداني والاجتماعي من غير أن تسيطر على دهنه مفاهيم خاطئة من نفسه. (القحطاني، 2008: 33).

- **تعرفه الباحثة:** بأنها هي اعتماد الفرد على نفسه من أداء أعماله والإيمان قدراته إمكانياته وعدم شعوره بالنقص والخوف من المواقف الاجتماعية وتكوينه العلاقات اجتماعية أساسية وناجحة.

3. **معلمة المرحلة الأساسية:** هي ركيزة التعليم في المرحلة الأولية لتأسيس الطلاب أكاديميا ونفسياً وشخصياً، وفي أدارة الصفوف وبناء علاقات ناجحة مع كل فرد داخل المؤسسة التعليمية.
4. **مدينة الخمس**: هي تقع شرق مدينة طرابلس وهي مدينة ساحلية هامة تضم العديد من المناطق الحيوية والتجارية والصناعية والزراعية.

الدراسات السابقة:

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية والثقة بالنفس من المتغيرات التي لها تأثير في حياة المهنية للمعلمة ن فهذه الضغوطات والصعوبات والتحديات جميعها تؤثر عليها نفسيا وجسدياً، وتؤثر بذلك على أداء عملها وتوافقها مع الآخرين أثناء العطاء المهني ن وتقلل لديها التكيف مع البيئة التعليمية والتكيف معها ن لفقدان الثقة بالنفس وعدم الاتزان، فتجعله يقع في الاحتياجات او الشعور بالاحتراف المهني وغيرها من متغيرات الأخرى لتوضيح الآثار التي تسببها، وسوف تتناول هذه الدراسات في محاور.

أولاً: محور الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية:

1. **دراسة يوسف الجوادي (2006) بعنوان:** هدفت هذه الدراسة الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الأساتذة، وقد أجيبت الدراسة على عينة قوامها (322) إستاد دائم (218) ذكور و(104) إناث، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي وطبق استبيان مصادر الضغوط النفسية، حيث أشارت النتائج الدراسة إلى إن الإستاد يعاني من ضغط النفسي درجة كبيرة، كما بينت الدراسة وجود اختلاف في مستوى الضغط النفسي وفقاً لمتغير الجنس، حيث وجداته يزيد لدى الذكور من الأساتذة مقارنة بالإناث، كما أظهرت الدراسة أن هناك شبه كلي بين الذكور في اعتبار (العلاقة مع الزملاء، الحوافز، العلاقة مع الطلبة) كأهم المصادر في شعورهم بالضغط النفسي. (الجوادي، 2006: 43).
2. **دراسة بعنوان /اليحياوي (2009):** هدفت هده الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية وقد أجيبت الدراسة على عينة قوامها 100 واعتمدت الباحث على المنهج الوصفي التحليلي وطبق استبيانه مصادر الضغوط النفسية حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى معلم المرحلة الابتدائية كما أظهرت نتائج الدراسة أن السن لا يؤثر على الضغط النفسي بينما سنوات التحيرة تؤثر على الضغط النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية. (اليحياوي، 2009: 56)
3. **دراسة عبد الوهاب (2012):** حول مفهوم الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا المصرية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين درجة المعلمين و المعلمات في أساليب مواجهة الضغوط النفسية و درجاتهم على مقياس الذات وقد اكتشفت دراسة الفروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في بعض أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين و المعلمات وقد اكتشفت الدراسة اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين و المعلمات وفقا للمتغير العمر و الخبرة والحالة الاجتماعية وقد أوصى الكاتب بعدة توصيات أهمها أجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية و أهميتها على بقية محافظات المنطقة و أجراء دراسة أخرى مشابهة على الطلاب كذلك.(عبد الوهاب، 2012: 123)

4. **دراسة محمد حمزة الزيودي (2006):** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الظاهرة الضغط النفسي و الاحتراف النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس و العمر و الحالة ألاجتماعية و الخبرة التدريسية و المؤهل العلمي و اشتملت عينة الدراسة على 110 معلم و معلمة اختبروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن و قد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ولتحقيق أهداف الدراسة و تم مقابلة أفراد العينة ثم طبق مقياس ماسلاش للاحتراف النفسي وقد أشارت نتائج الدراسة إلى انم علموا التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية تراوحت ما بين المتوسط و العالي. كما أشارت نتائج الدراسة أن المعلمون كانوا يعانون من الإحصاء الانفعالي أكثر من المعلمات كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد تقصي الشعور بالإنجاز كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور الصالح للمعلمين. (الزيودي، 2006: 197)
5. **دراسة (عبد العظيم (2007) بعنوان:** ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي والمعلمات المرحلة الأساسية في قطاع غزة – فلسطين وقد أهدفت الدراما إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية في قطاع غزة كما أهدفت إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية **وكانت أهم النتائج الدراسة هي كالتالي:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، وجود فروق ذات دلالات إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية، وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الدرجة لضغوط مهنة التدريس و الصحة النفسية بإبعادها ودرجاتها الكلية لدى أفراد العينة. (عبد العظيم، 2007: 72)
6. **دراسة أسماء عبد الحميد (2008) بعنوان:** العلاقة بين القدرات الذكاء الانفعالي على الضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد هدفت الدراسة إلى: بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي لدى المعلمين وما يعانون من ضغوط نفسية، ودراسة أمكانية بالضغوط النفسية لدى المعلمين، من خلال قدرات الذكاء الانفعالي وقد تكونت عينة الدراسة من 119 من معلمين المرحلة الإعدادية والثانوية (53 معلم، 66 معلمة من طلبة الدبلوم العام لكلية التربية – جامعة المنيا واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: قائمة الضغوط النفسية للمعلمين – اختبار الذكاء الانفعالي لمايير وآخرون وقد قامت الباحثة بترجمة الاختبار إلى اللغة العربية، **وكانت أهم نتائج الدراسة هي كالتالي:** يتضح وجود ارتباط سالب دال بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية ما يشير إلى انه كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي. تشير النتائج إلى أمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية لدى المعلمين خلال ثلاثة أبعاد للذكاء الانفعالي وهي: تيسير التفكير، فهم المشاعر، إدارة المشاعر، وقد فسرت تلك الأبعاد الثلاثة 27% من التباين في الضغوط النفسية لدى المعلمين وهي نسبة متوسطة. **ومن خلال النتائج السابقة** فانه يمكن صياغة معادلة التنبؤ بالضغوط النفسية كالتالي **الضغوط النفسية = 13 و260 - 71 x تيسير التفكير – 3.11 x فهم المشاعر – 33 و4 x إدارة مشاعر**. (عبد الحميد، 2008: 58)

ثانياً: محور الدراسات السابقة المتعلقة بالثقة بالنفس:

1. **دراسة السنباني والطارق، (2020)** بعنوان: (الثقة بالنفس وعلاقتها بجنس المعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية فب امانة العاصمة صنعاء. هدف البحث الى التصرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب بعض المدراس الحكومية والأهلية في امانة العاصمة، وقام الباحثان بين مقياس الثقة بالنفس، وطبق هذا المقياس على (200) طالب من طلاب المرحلة الإعدادية في اربع مداس، **وقد توصل البحث الى:** ان طلاب لديهم مستوى فوق المتوسط من الثقة بالنفس، وأيضا وجود فروق دالة احصائياً على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس بأمانة العاصمة صنعاء تعزى لمتغير جنس المعلم، حيث كانت الفروق لصالح الطلاب الذين تدرسهم الاناث، حيث مستوى الثقة بالنفس لديهم اعلى من أقرانهم (السنباني والطارق، 2020: 7)
2. **دراسة الحسناوي (2024) بعنوان:** الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى مدارس الإعدادية في فضاء سوق الشيوخ يهدف البحث الى التعرف على الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى مدرسي ومدرسات المداس الإعدادية، وتكونت العينة من (150) مدرس ومدرسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتوصلت النتائج الى وجود فرق دالة إحصائيا بين الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالثقة بالنفس في المدارس الإعدادية بين المدرسين والمدرسات في فضاء سوق الشيوخ وكانت النتائج لصالح الذكور. (الحسناوي، 2024: 194)
3. **دراسة الهذلى (2010)** : هدفت الدراسة الى التعرف على درجة ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات مديران الدراسي الثانوية بمدينة مكة المكرمة، ويكون مجتمع الدراسة من جميع مديرات المدارس الثانوية والبالغ عددهن (53 مديرة) وجميع مساعدات مديرات المدرسة الثانوية وعددها (92)، مساعدة مديرة، وعينة معلمات المدارس الثانوية، والبالغ عددهن (214) معلمة وتوصلت الدارسة الى ان درجة ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات المدارس الثانوية، بمدينة مكة، كانت عالية وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ممارسة إدارة الذات والايداع الإداري لدى مديرات مساعدات مديرات مدارس الثانوية تعزى الى متغيرات المتوصل العلمي ممنوعات الخبرة في مجال العمل الإداري والحالة الاجتماعية.(الهذلي، 2010: 47)

4. **دراسة الثقفي (2005)**: قد احرت دراسة هدفت الى الغرف على واقع ممارسة مديرات الثانوية لمبادئ ادارة الذات من وجهة نظر المديرات المدارس والمعلمات، ومدى الاحلاف والاتفاق من وجهة نظر المديرات والمعلمات لمبادئ إدارة الذات، وتوصلت الدراسة الى ممارسة، مديرات المدارس الثانوية لمبادئ إدارة الذات من وجهة نظر المديرات كانت عالية وكانت كذلك عالية من وجهة نظر المعلمات، وانه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المديرات والمعلمات حول بعض مبادى أدارة الذات وهي إدارة الثقة بالنفس، الوزارة التعليم الذاتي. (الثقفي، 2005: 29)
5. **دراسة هيلر (2000):** تدرس تقويم أداء عمل احدى المدارس دعم المعلمين الجدد والتي تقووم بمساعداتهم استخدام أدارة الثقة بالنفس، حيث قام أربعة معلمين بتدريب ستة من معلمي السنوات الأولى والثانية وذلك ليعرسوا فيهم طرق إدارة الثقة بالنفس، وهدفت هذه الدراسة تحسين البيئة الصفية وعرضت هذه الدراسة نتائج المعلمين انتاء أدائهم لعملهم في تعرضهم لبعض المشاكل السلوكية التعليمية التي تحتاج منه الى الانتباه مثل التوصل مع أولياء الأمور، حيث تتم متابعة أداء خمسة معلمين فاطهرت نتائج الدراسة ان ثلاث معلمين تحسن اداؤهم بمساعدة الحماية ومعلم تميز اداءه بالتدريب، ولم يظهر تحسن في أداء معلم واحد، وأوصى جميع المعلمين المشاركين بالتدريب واستخدام مثل هذه الجامعات من المعلمين المبتدئين. (هيلر، 2000: 271)

الإطار النظري:

تمثل الضغوط النفسية التي تتعرض لها المعلمة في مسيرة المهنية ظاهرة جديدة بالدراسة والبحث وذلك كما لها من أثار نفسية وجسمية تؤثر من مختلف جوانب حياة المعلمة ومستوى واتزانها النفسي، وهذا أصبح الضغط النفسي موضوع بحث للكثير من الباحثين، وخاصة في عصرنا الحالي الملي بالصراع والإحباط، والتغيرات السريعة عما أصبحت المعلمة تعيش ضغوط في المدرسة، وداخل الأسرة، والعلاقات الاجتماعية التي يعيشها وتؤثر عليها.

مفهوم الضغط النفسي وطبيعته:

على الرغم من الاختلافات بين الباحثين حول موضوع الضغط النفسي و تاثيرة على ثقة المعلمة النفسية، الا ان يمكن القول بان هناك عامل مشترك بين الباحثين هو العمل او العب الذي يقع على كاهن المعلمة، وما يتبعه من استجابات من ناحية والتوافق والتكيف نع التغير الذي يواجهه من ناحية أخرى، وتكمن المشكلة في إطار إيجاد تعريف محددة للمفهوم لأنه ليس شئ ملموس، ولا يمكن قياسه، لذلك في الغالب يتعرف على الضغوطات الموجودة لدى المعلمة من خلال مجموعة الاستجابات السلوكية التي تصدر عنها إثناء تفاعلها مع الآخرين من اجل القيام بالأداء المهني السليم.

هناك بعض العلماء يستخدم كلمة الضغط إلى القوة التي تقع على كاهن الكائن الحي والاستجابة نحو الوحدات والظروف التي يواجهها الفرد في حياته، ويعظهم يرى أن الضغط هو نتائج تفاعل الفرد مع البيئة، وقد يكون الضغط مطالب الفرد للقيام بمواقف او إحداث غير ملائمة لقدرات الفرد وعلى من يستطيع مواجهتها سيكون تأثيرها سالب على أدائه. (حسين، 2006: 89)

تعددت وجهات النظر العلماء والباحثين حول تعريف الضغوط إلى العدد من المفاهيم بعضهم نظر له كمثير والأخر استحالة آو عملية تفاعل بين الفرد والبيئة. **فمفهوم الضغط كمثير** يدل على ان الفرد يدرك الضغط داخلياً لان ينشا داخله ويستطيع التحكم فيه ويتحكم في هذه الصراعات الداخلية والسيطرة عليها، لان هذه المثيرات الداخلية هي التي تسبب الضغوط لدى الفرد وتوقعه في الخطأ أثناء القيام أداء أعماله المهنية المكلف بها.

أما الضغوطات التي هي استجابة للإحداث فهي تأتي من البيئة التي يعيش فيها الفرد وتكون في ردود أفعال نتيجة الاستجابة للإحداث وهي نتيجة لما يتعرض له الفرد ويصدر منه كاستجابة بالرضا او عدم الرضا. ام الضغوطات التي هي نتائج التعامل مع البيئة او العلاقات القائمة التي يتعرض لها الفرد أثناء عملية، وقد تسبب له الضيق، وعليه أن يتأقلم معها ويتوافق مع مواقف الحياة الضاغطة والبيئة المليئة بالتغيرات حتى يستطيع أن يتخلص من الضغوطات ويكون متوافق نفسياً في البيئة المهنية.

تعريف الضغط النفسي:

عرفه عبد الله بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد، ويحدث بسبب عوامل خارجية لضغط على الفرد تحدث عنها حالة من اختلال التوازن الاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع الى المتغيرات الخارجية، ومنها ما يرجع إلى المتغيرات الداخلية. (عبدالله، 2001: 115)

يعرفه معجم علم النفس بأنه: -مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل التأثيرات المختلفة بالغة القوة، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية ككثرة المعلومات التي تغير في العملية العقلية، وتحولات الانفعالية، وبيئة دافعية مختزلة. (عثمان: 2001، 18)

إذا كل معلمة تعاني من ضغوط من وقت إلى آخر وفترات متفاوتة في طولها وقصرها تأثيرها من حيث شدتها وقوتها، على أداء المعلمة داخل الفصل او المؤسسة التعليمية ولكن الضغط الشديد والفترات طويلة خاصة يؤثر على نفسية وصحة جسم المعلمة، ومن هنا يجب على المعلمة التوافق نفسياً وجسمياً واجتماعياً مع البيئة ومع المثيرات التي تحدث بشكل يومي ومتكرراً ويؤدي إلى خلق العديد من الاضطرابات النفسية التي تتعرض لها المعلمة، في بعض الأحيان بشكل مستمر او متكرر مما يكون لها الأثر الأكبر على ضعف الثقة بالنفس او فقدانها، وعدم القدرة على الاعتماد على النفس، وهذا بالضرورة له الأثر الجسيم على الأداء المهني للمعلمة داخل المؤسسة التعليمية.

مصادر الضغوط النفسية:

تنشا الضغوط النفسية من عدة مصادر هي:

1. أحداث الحياة فان أي حدث يحتاج إلى تكيف، او تأقلم ينتج عنها ضغوط.
2. المشاجرة اليومية.
3. صراع الأقدام، الأقدام، الأحجام، الأحجام، الأقدام الأحجام وهوا لذي يسبب أكثر أنواع الضغوط. (المجد لاوي، 2012: 14-15).

وهناك العديد من المصادر التي لها دور في نشأت الضغوط النفسية منها:

1. **الضغوط البيئة الطبيعية:** وهي المتعلقة بالحالة الجوية والجغرافية والموارد الطبيعية، والكوارث الكونية، كدرجة الحرارة، وتضاريس الأرض، ازدحام السكان، وتوفر الخدمات، ونوع السكن.
2. **الضغوط الاجتماعية:** وهي المشكلات الأسرية، والعلاقات الاجتماعية مع الأقارب والجيران، او الأصحاب او الإقران، وصراع الأجيال، وانعدام الرفاهية الاجتماعية.
3. **الضغوط الاقتصادية:** وهي كالبطالة ونقص الإنتاج، وانعدام التطور التكنولوجي، والتفاوت الطبقي، وهذا يولد عدم الرضا عن الأداء المهني، وعدم الثقة بالنفس، مما يخلق عدم التوافق مع النفس، ومع البيئة بصفة عامة.
4. **الضغوط السياسية:** وهي تنشا من قبول الحكم القائم، وينتج عن ذلك العديد من الصراعات السياسية والاقتصادية، والثقافية، ووهمية بسبب قوة خارجية وغياب المشاركة السياسية.
5. **الضغوط المهنية:** وتنشا من وظيفة الفرد والعمل الذي يقوم به، والتميز بينه وبين زملائه، وعدم الرضا على المردود المالي من وراء هذا العمل.

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية الى أنواع بناء على مدة ثابتها فقد تكون حادة او متكرر او مزمنة طويلة الأمد وقد تكون سلبية او إيجابية وربما تنشا داخلياً أو خارجياً وجميعها لها تأثير على شخصية المعلمة وادائها الوظيفي والعطاء الذي تقدمه للتلاميذ.

وقد قسم ابتر الضغوط الى نوعين وهما:

- **ضغوط التوتر:** وهي المشاعر عرتنا عندما يدريك الفرد ان دافعية للقيام. بعمل ما منخفضة ومستوى المثير أصبح عاليا وهنا الفرد يحتاج لبدل جهد أكبر.
- **ضغوط الجهد:** يعني ان الفرد يبذل جهد أكبر للتقليل من ضغوط التوتر فالعلاقة من التوتر والجهد إيجابية فكلما زاد التوتر زاد الجهد. (العامرية، 15:2014).

ويلاحظ ان كلما تعرضت المعلمة المثيرات عالية مهنيا واجتماعية وشخصيا سوف تؤدى الي انشاء الضغوط ويزداد التوتر وهذا يحتاج الى جهد تبذله المعلمة من اجل القيام بعملها على أكمل وجه وبذلك سيؤثر على الاداد الوظيفي لديها وربما الى عدم قدرتها على القيام بما كلفه به.

وذكر اورنيلاس وكلايتار نوعين من الضغوط:

- **ضغوط حادة ومباشرة**: التي تتكون نتيجة حدث ضاغط يحدث لمدة واحدة وغالبا ما يأتي لسرعة وينتهي بسرعة مثل التعرض المواجهة حادة مع شخص ما او حادث عنيف.
- **الضغوط المزمنة (طويلة الاجل)**: والتي تكون نتيجة سلسلة مستمرة مع الاحداث ضاغطة مثل: الشعور بالوحدة وإنجاز مهام صعبة.

ويلاحظ ان تعرض المعلمة لضغوطات الحادة اثناء تدريسها يجعلها ستعرض المواجهات حادة مع تلاميذها وزملائها او مديرها وهذا بدوره له دور كبيرة في درجة الأداء الوظيفي لديها وكل ما كانت هذه الضغوط طويلة الوجل ومتشابكة كلما كانت لها تأثير كبير اثناء الإنجاز ويصبح كل مهامه صعبة ويشعر بالعزلة وعدم الثقة بالنفس وقد تصل الى الشعور بالوحدة لو الاكتئاب. (Kerlin.f and Timothy,2003,62)

الأسباب الضغوط النفسية:

تتعرض المعلمة للعديد من الضغوط النفسية اثناء الاحداث اليومية التي تمر بها في مختلف المؤسسات الاجتماعية بداية من المنزل وكل منها لها اثار سلبية على تصرفات وافعال هذه المعلمة اثناء تعاملها مع غيرها وخاصة التلميذ. فالضغوط الخارجية تلاحقنا في البيت والشارع لو العمل او الدراسة وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات تقف عاجزين عنها ونضطر لان تبحث عن سبيل لحلها وربما تتعقد هذه الضغوط خاصة اجتماعيا وتولد له ارتجاجا يعجز عن تحويله الى اتزان فيعاني مرارة الإحباط. (ميخائيل، 102:1986)

ومن اهم العوامل المسببة للضغوط:

الضغوط النفسية: وهي تودي الى وحدة الفرد والارهاق الفكري.

1. **الإحباط:** حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد العائق دون اشباع دوافع او حاجات ملحه او تحقيق هدف محدد، وتختلف الافراد في أسباب احباطهم وقدة الاحتمال، ويمثل الاحباط عامل منهم من عوامل التي لشكل الضغوط النفسية، ويعتبرها الكثير من العلماء من اهم أسباب المباشرة التي تؤدي الى الغضب والنزوح نحو العدوان (الشاذلي، 2001: 79). ويلاحظ من أبرز اعراض الإحباط لدى المعلمات هي كترة الأعباء الإدارية والتدريسية، وضعف

الرضا الوظيفي، والمشكلات السلوكية للطلاب، وأيضا قلة التقدير المادي والمعنوي جميعها تؤدي هذه الضغوط الى الاحتراف التفشي، والقلق، وتراجع الأداء المهني مما ينعكس سلباً على العملية التعليمية، وتدني الشغف التدريس والرغبة في ترك المهنة في بعض الأحيان.

2. **التهديد**: يعد التهديد مصدراً أساسي للضغط النفسي لدى أي معلمة تتوقع حدوث مبرر يصيبها، مما يؤدي الى انخفاض الرضا الوظيفي، وتدني الأداء التدريس لديها، وتشمل هذه التهديدات ضغوط الأداة، عدم القدرة على الانضباط الصفي، ومشاكل أولياء الأمور، ونقص في الدافعية، مما يشعرها بالعجز. ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط حيث ان الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم انها لم تحدث بعد، والثاني فهو نتيجة احداث قد وقعت الفعل ويمكن لشخص في حالة شعوها بالتهديد معادلة اتخاذ اجراءات وقائية لتفادي حدوث ما يخشا، واما في حالة الإحباط فيكون الامر قد وقع ولا يمكنه تداركه وبذلك الإجراءات الوقائية لا تجدي نفعاً (الشاذلي، 2001: 79).
3. **الصراع:** تعد تزايد المهام الوظيفية، والعلاقات المتوترة وسوء المعاملة، أو غياب الدعم الاجتماعي داخل بيئة العمل، وكذلك الاحتكاك المباشر وصعوبة التعامل مع التلاميذ، وغلى جانب ضيق الوقت لإنجاز المهام، وكثرة المسؤوليات المكلفة بها المعلمة، ونقص التدريب اللازم للمهارات الجديدة، يجعل المعلمة تشع بنقص الدافعية وسلبية نظرتها للعملية التعليمية، واتخاذ قرارات سلبية مما قد يؤذي على قرار تك التدريس في بعض الأحيان، وهذا يخلق مناخ متوترة داخل افراد العملية التعليمية، ويزرع الصراع بينهم، وتتحول العملية التعليمية إلى ساحة صراع وتنافس. ويعد الصراع هو الوصف للحالات التي تتسم بالمواجهة والمنافسة القوية بين الافراد أو الجماعات المختلفة بهدف الحصول على كسب مادي أو معنوي على حساب الطرف الاخر. (عشوى، 1999: 109)
4. **القلق:** هو شعور علم غامض غي سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية: كالشعو بالفراغ في فم المعدة، وفي الصدر أو ضيق التنفس أو الصراع. (غالب، 1985: 14) ويلاحظ أن القلق يؤدي إلى الشعور بالتهديد الدائم، مما يبقى الجهاز العصبي في وضع مفرط، حيث يحفز استجابة الكر أو الفر في الجسم إلى تراكم اعاض جسدية ونفسية كسرعة ضربات القلب، الأرق والتوتر العضلي، وضعف التركيز، ويتحول القلق من استجابة طبيعية إلى اضطراب يعيق الحياة اليومية، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعي، ويصعب السيطرة على هذه الأحاسيس التي تسبب ضغط نفسي وقد يستمر لفترة طويلة، وهذا يؤثر على الوظيفة المهنية لدى المعلمة.

الضغوط الاكاديمية:

هي حالة من التوتر والاجهاد الدهني والعاطفي التي يتعرض لها المعلمة نتيجة مهنة التدريس، فصعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفرية بين التلاميذ، وكثافة المناهج، والى جانب طرائق التدريس التقليدية بين تطبقها بعض المعلمات، وتنظم الامتحانات والتقويم وتوقعات النجاح مما قد يسبب قلق او احباط يؤثر على التحصيل الدراسي والصحة النفسية والجسدية لدى التلاميذ.

وتشمل الضغوط الأكاديمية كثرة المواد التي يدرسها التلاميذ ونقص الدافعية وازدحام الفصول الدراسية مما يضعف قدرة الاستيعاب، وقد يصل الى الفشل الدراسي لبعض التلاميذ، كذلك تؤثر العلاقات بين المدرسين والتلاميذ بصقة عامة تشير الضغوطات في المجال الدراسي الى مجموعة الصعوبات المدرسية. (أبوحميدان، 320:2001)

الضغوط المهنية:

هي المجموعة المثيرات التي تتوفر في البيئة العمل وينتج عنها سلوك معين لدي المعلمة كردة فعل لتأثير هذه المثيرات على الحالة النفسية والجسمية لديها وتؤثر سلبا عليها وعلى كفاءتها التعلمية وتنشأ بشكل رئيسي عن زيادة أعباء العمل، اكتظاظ الصفوف، التعامل مع السلوكيات التلاميذ، والالتزامات الإدارية، تؤذي هذه الضغوط الى الاحتراق النفسي، وانخفاض الثقة بالنفس، وعدم معرفتها لأدوارها التي يجب ان يقوم بها اثناء أداء المهنة.

الثقة بالنفس:

تعتبر سمة إيجابية من سمات الشخصية وتدور حول اعتداء الفرد بنفسه، ويتضمن ذلك عدم الحط من قيمة الذات، ولكن في نفس الوقت عدم المغالات في تقدير الذات حتى يصل إلى حد الغرور. (ربيع، 2008: 625) وتعتبر إحساس الفرد بكفاءاته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية وبقدرته على عمل ما يبد، واتسامه بالاتزان الانفعالي والنفسي والاجتماعي، وقبول الواقع والقدرة على مواجهة الازمات بتعقل وحل جميع مشاكله بدقة. (السنباطي وآخرين، 2010: 351)

ومن حيث الجانب السلوكي فهي الجانب الذي يترحم من خلال الثقة بالنفس إلى سلوك يلاحظ بالفعل، وبذلك يشار إلى أن الثقة قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقه اتجاه المثيرات. (العنزي، 2004: 190)

فالثقة بالنفس هي قدرة الفرد على الاعتماد على النفس واتخاذ القرار وادراكه الكفاءات الاجتماعية والأكاديمية والجسمين في ضوء توكله على الله.

أهمية الثقة بالنفس:

تتبع أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص، فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عضه للإصابة بالعديد من الاضطرابات. **تبين أهمية الثقة بالنفس في:**

الذرع الواقي للسعادة والنجاح، والصحة النفسية تستلزم الثقة بالنفس، وقد يؤذي فقدان الثقة إلى اضطراب وقلق وشعو بأن كل شيء يتربص بك، فالثقة سلم قد ترتقي به أو تنزل منه إذا تحتاج لجهد، فنقطة البداية لكل فرض هو فقدان الثقة. (قطناني، 2009: 32)

بذلك تساهم الثقة بالنفس الفرد على تكوين شخصية قوية، كما تساعده على تحقيق أهدافه مع ما يتناسب مع قدراته من أجل النجاح في الحياة. وهذا يؤكد الارتباط الإيجابي بين الثقة بالنفس والنجاح الحياتي، وقد حدد كاتل في دراسته العالمية التي تشبع عامل الثقة بالنفس بعدد من المتغيرات من بينها المهام والشعور بالقلق. (الوشلي، 2007: 28)

واستمرار اكتساب الخبرة تظهر قدرة الفرد على التأمل بأفكاره وانفعالاته، ويحاول الاتصال بالأخرين سوء بخبراته اللاشعورية او خبراته الشعورية (الخفاف، 2019: 108) فالعلاقة بين الثقة بالنفس والخبرة هي علاقة متبادلة فالخبرات المكتسبة هي أساس الثقة بالنفس، وهي دافع نحو خوض المزيد من التجارب، كما تمكن الثقة الفرد من تقييم الاحداث بشكل صحيح. وتتجسد الثقة بالنفس في عدة مكونات تتمثل: التفاعل الاجتماعي والأداء الأكاديمي، والقدرة على التحدث مع الاخرين، وامتلاك قد مناسب من الإيجابية والتفاؤل والرضا عن المظهر الجسمي. (ياسين، 2010: 207)

أن الثقة بالنفس أمر مطلوب، لأنها تساعد الفرد على تحقيق النجاح، والتكيف الاجتماعي مع الوسط سواء كان في الاسر أو العمل أو الأصدقاء. وفشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته، لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في احدى المجالات كالمظهر الجسمي اللائق، يجعله يفقد قدر أكبي من الثقة بالنفس. (السقاف، 2008: 114)

الحياة العقلية والثقة بالنفس:

تشكل الحياة العقلية كيانا وقواما جوهريا، لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب، عندما سيحس الفرد بالافتقار على الثقة بالنفس، **ومن المعوقات التي قد تتعرض الفرد في الحياة العقلية ما يلي:**

- انخفاض مستوى الذكاء الفرد، وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة.
- عدم القدرة على حفظ بلادة التفكير، والنقص في الجهد الدهني المبذول لدرجة يتوقف معها التفكير تقيبا ويصبح الفرد عندها عاجز.
- تفكك التفكير، وعدم القدرة على الالمام بالموضوع متكاملا إلى جانب التناقض الفكري، وذلك بان يقدم الفرد رايا مضاداً له في نفس الوقت دون أي مبرز
- العجز اللغوي والتعبيري، وهي عدم القدرة على استخدام اللغة في نفس الوقت، دون أي مبرر.

الحياة الاجتماعية والثقة بالنفس:

أن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأن من المجتمع الواقعي المحيط به، فإحساس الفرد بأن المجتمع النفسي منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط به يشعه بعدم الرضا ويخلق بداخله صاع ضد هذا المجتمع الذي يعارض مشاعره وانفعالاته وحاجياته. (شراب، 2013: 24)

فهذه المعوقات التي تعيق الفرد وتؤثر في الثقة بالنفس لديه، وتعمل على انخفاض ثقته، وتجعل منه شخص فاشل عديم الثقة في بناء شخصيته، ولا ينمو النمو النفسي السليم، وحدوث عدم استقرار في نفسه وصحته النفسية وتكيفه الاجتماعي، تجعله لا يستطيع التعايش مع المجتمع والمعايير والقوانين الموجودة به، وبذلك لن يعتمد على نفسه ويثق بها، ولن يتمتع بالصحة النفسية، ويشعر بالأمان ويصل إلى بر الأمان والاستقرار.

الاجراءات المنهجية للبحث:

مجتمع البحث والعينة:

استهدفت معلمات الصفوف الثلاثة الأولى مدارس التعليم الأساسي الابتدائي بمدينة الخمس، وقد سجلت العينة من (4) مداس تابعة لمراقبة تعليم الخمس وقد بلغ قوامها (200) معلمة، وتم سحبها بطريقة العينة المتوفة، والجدول التالي يوضح عدد المداس التي سحبت منها العينة، وعدد المعلمات الصفوف الثلاثة الأولى:

الجدول رقم (1): يوضح توزيع العينة والمدارس المسحوب منها

المدرسة	العدد الكلي للمعلمات	العينة
مدرسة شهداء ليبيا	94	50
مدرسة خديجة الكبرى	156	70
مدرسة المنار	77	40
مدرسة النجاح الابتدائية	93	40
المجموع	420	200

ثانياً أدوات البحث:

تم تحقيق هدف البحث استخدمت الباحثة استبيان من اعداد الباحثة بالاعتماد على الادب النظري في موضوع البحث، وقد يكون الاستبيان من بعدين رئيسيين تناول البعد الأول الضغوط النفسية، والبعد الثاني الثقة بالنفس، واجابة المفحوصين على الفقرات الاستبيان وفق تدرج ثنائي (أوافق، لا أوافق) وتصحح هذه المخرجات بحيث تفتح هذه الاوزان على التوالي (1، 2).

ثبات وصدق أداة الاستبيان:

1. صدق المحتوى:

يعتبر من اهم أنواع الصدق، ويقصد به ضرورة ان تمثل عينة الفقرات التي يحتاها الباحث لوحدة قياس مجموع الفقرات التي تكون الاطا العام للصفة المراد قياسها تمثيلا جيداً. (اميمن، 2014: 327).

ولقد تم التأكد من صدق محتوى أدوات البحث، عن طيق تحديد مدى قياس كل فقة من فقرات الاستبيان ككل، إضافة الى تحديد مدى ملائمة الصياغة اللغوية الفقرات.

2. **الصدق الذاتي:**

لقد تم حسابه عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لأدوات البحث، وقد بلغ معامل الصدق الذاتي لأدوات البحث على التوالي (0.86، 0.91) وهي معاملات مرتفعة تؤكد مدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه.

3. **ثبات أدوات البحث:**

لقد تم حساب ثبات أدوات البحث بطريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغت معاملات الثبات على التوالي (0.74، 0.85) وهي معاملات جيدة، وقد ترفع مستوى الثقة في النتائج التي تم التوصل اليها.

نتائج البحث وتحليلها وتفسرها:

اولاً: السؤال الأول للبحث الذي مؤداه:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الخبرة على مقياسي البحث (الضغوط النفسية والثقة بالنفس) لدى معلمات المرحلة الأساسية بمدينة الخمس؟

والاجابة عن هذا السؤال استخدام اختبارات لحساب الفروق الإحصائية بين المقياسين. وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

رقم جدول (2): حساب دلالة الفروق بين مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس وفق متغير الخبرة

	خبرة اقل من 10 سنوات		خبرة 15 سنة فأكثر		الاحصاء		
المقاييس	م	ع	م	ع	د. ج	قيمة ت	الدلالة
الضغوط النفسية	3.32	0.55	3.20	0.51	498	2.138	دالة
الثقة بالنفس	3.41	0.43	3.51	0.39	498	2.312	دالة

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروق دالة إحصائيا على مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس وفق متغير الخبرة. حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (2.138 – 2.312) هي دالة عند مستوى (0.05) حيث انها أكبر من القيمة الجدولية.

وقد جاءت الفروق لصالح المعلمات ذات الخبرة الأقل من 10 سنوات، حيث بلغت قيم متوسطي المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية على التوالي (3.32 – 3.20) وهو يعني أن المعلمات ذات الخبرة لسنوات اكثر هن أقل عرضة للضغوط النفسية من المعلمات الجدد أو ذات السنوات الخبرة الأقل.

وهذا يعني كلما زادت سنوات الخبرة قلت الضغوط النفسية نتيجة اكتساب المهارات والقدرات، واستخدام الأدوات وتكيفها بناء على البيئة التعليمية، والقدرة على التعامل مع المواقف الصعبة.

وجاءت الفروق لصالح المعلمات ذات الخبرة الأكثر من 15 سنة حيث بلغت قيم متوسطي المجموعتين على مقياس الثقة بالنفس على توالي (3.41-3.51)وهو يعني ان المعلمات ذات الخبرة لسنوات اكثر ثقة بأنفسهن ولهن الكفاءة المهنية والقدرة على السيطرة في إدارة الصف في المواقف التعليمية، ويلاحظ ان المعلمات ذات الخبرة الاطوال يميلن الى اظهار مستوى اقل من الضغط النفسية والقلق والتوتر، وهن اكثر صبر وتعملاً واكثر قدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة، اما المعلمات الجدد يميلن إلى إظهار مستوي أعلى من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي نتيجة لعدم الخبرة في التعامل مع إدارة الصف ومواجهة المشكلات الطلابية.

والمعلمات ذات الخبرة الطويلة لديهن فاعلية ذات (ثقة بالنفس) اعلى في إدارة الصفوف الدراسية والتفاعل مع الطلاب مقارنة بالمعلمات الجدد، غالباً ما تؤدي الخبرة الزائدة الى انخفاض الضغوط النفسية وارتفاع الثقة بالنفس والعكس للمعلمات الجدد. ولكن هذه النتيجة ليست قاعدة مطلقة وتختلف باختلاف بيئة العمل والمجتمع.

ثانياً: السؤال الثاني البحث الذي مؤداه:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص على مقياسي البحث (الضغوط النفسية والثقة) لدى معلمات المرحلة الأساسية لمدينة الخمس؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدام اختبارات الحساب الفروق الاخصائية بين المقياسين وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول رقم (3): حساب دلالة الفروق بين مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس وفق متغير التخصص

	معلمة فصل		معلمة مواد		الاحصاء		
المقاييس	م	ع	م	ع	د. ج	قيمة ت	الدلالة
الضغوط النفسية	3.39	0.52	3.16	0.53	498	4.763	دالة
الثقة بالنفس	3.78	0.48	3.91	0.39	498	2.447	دالة

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروق دالة احصائياً على مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس وفق متغير التخصص حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (4.763 – 2.447) هي دالة عند مستوى (0.05) حيث انها أكبر من القيمة الجدولية.

وقد جاءت الفروق لصالح معلمة الفصل، حيث بلغت متوسطي المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية على التوالي (3.39 – 3.16) وهو يعني ان معلمة الفصل غالباً ما تكون اكثر عرضة للضغط النفسي والاحتراف الوظيفي مقارنة بمعلمة المواد، وهذا يعود الى طبيعة المهام والمسؤوليات الشاملة التي تتحملها معلمة الفصل طول اليوم الدراسي من تعليم وتربية ورعاية نفسية وسلوك متبادل ومتقن مع الطلاب، وهذا يحتاج الى طاقة عاطفية كبيرة وصب لاحتواء الأطفال وحل مشكلاتهم الاجتماعية ام بالنسبة لمعلمة المواد فتركيزها يكون على مادة واحدة مما يقلل من عبا التحضير والحصص والضغط، والتعامل مع الطلاب طوال اليوم.

وجاءت الفروق لصالح معلمات المواد، حيث بلغت قيم متوسطي المجموعتين على مقياس الثقة بالنفس على التوالي (3.78- 3.91) وهذا يعني ان معلمات المواد أكثر ثقة بأنفسهم من معلمات الفصل. أي ان معلمات المواد تكون متخصصة في مادة واحدة مما يمنحها ثقة عالية في معرفتها العلمية ولديها أسلوب في أدائها التدريسي وثابتة بإجاباتها الى جانب تعدد الصفوف والطلاب يزيد من ثقتها بأساليب الشرح والإدارة الصفية، وتكون لها رؤية واضحة ومحددة للأهداف التعليمية المتعلقة بالمادة، مما يسهل عليها قياسها وهذا بدوره يرفع من المستوى التحصيلي للطلبة.

وهذا يعكس ما تتعرض له معلمة الفصل من تحمل مسؤولية تعليم عدة مواد الى جانب الاهتمام بالجوانب التربوية والسلوكية، وطرق التواصل مع أولياء الأمور، وهذا سيخلق ضغوط كبيرة لتغطية المناهج واختبار الوسائل من اجل الأداء والعطاء والأمثل، وأسلوب التعامل مع الطلبة ومعرفة الفروق الفردية ، اي سيولد تؤثر مؤقت لكنه لا يعني نقص في الكفاءة، ومن تحاول ان تبني الثقة خطوة بخطوة من خلال التجارب داخل الصف ومع مرور الوقت تكتسب معلمة الفصل ثقة عالية بقدرتها على الإدارة الشاملة، وهذا من شانه يخلق ضغوطات نفسية، لكن لآ يمنعها من اكتساب مهارة الثقة بالنفس لان المعلمة الواثقة هي التي تقف وتتعلم رغم التحديات، والضغوطات التي تتعرض لها، وتقبل التطور الذي يساعدها في تحسين أدائها والرفع من كفاءتها التدريسية، او تستفيد من اخطائها التي تقع فيها، من اجل خلق روح الابداع عند طلابها لتوفير لهم بيئات مبتكرة وتعاونية، لرفع مستوى التحصيل لدى الطلاب، تشجيعهم على لمشاركة والمنافسة الشريفة وجعلهم يشعرون بالأهمام، هذا سيعزز ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذاتهم، وهكذا ينعكس على المعلمة ويجعلها راضية على أدائها التعليمية ويرفع من ثقتها بنفسها.

ملخص النتائج:

- كشفت نتائج البحث عن انه توجد فروق دالة احصائياً على مقياس الضغوط النفسية وفق متغير الخبرة لصالح المعلمات ذات الخبرة الأقل من 10سنوات، مما يؤكد ان المعلمات ذوي الخبرة الأطول لديهن القدرة للسيطرة على الضغوطات النفسية التي تواجهن من أجل رفع الكفاءة المهنية واستخدام أفضل الاستراتيجيات.
- توجد فروق دالة احصائياً على مقياس الثقة بالنفس وفق متغير الخبرة لصالح المعلمات ذات الخبرة الأكثر من (15 سنة) مما يؤكد ان كلما زادت سنوات الخبرة زادت الثقة بالنفس، أي ان العلاقة طردية بين الخبرة والثقة بالنفس.
- توجد فروق دالة احصائياً على مقياس الضغوط النفسية وفق متغير التخصص لصالح معلمة الفصل، وهي تعنى ان كثرة العبء التدريسي للمعلمة يجعلها أكثر عرضة للضغوطات النفسية والاحتراف النفسي والوظيفي.
- توجد فروق دالة احصائياً على مقياس الثقة بالنفس وفق متغير التخصص لصالح معلمة المواد، أي ان معلمة المواد أكثر ثقة بالنفس من معلمة الفصل، وهذا يعنى مدى تمكن معلمة المواد من تخصصها، والتفرغ لمادة دراسية محددة، مما يقلل من احتمالات الخطأ المعرفي مقارنة بمعلمة الفصل التي تواجه تحديات التعامل مع مناهج واعباء تربوية شاملة.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بالآتي:

1. يجب على المدارس الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية التي تتعرض لها المعلمات واسبابها وأثارها وطرق مواجهتها والسيطرة عليها لما لها من سلبيات على الأداء التدريسي للمعلمات وتنعكس على التحصيل الدراسي لطلبة المدارس الابتدائية.
2. استطلاع رغبات المعلمات في التخصصات التحد يد أقرب التخصصات لقدراتهن التعليمية من المواد الدراسية، من اجل تحقيق الراحة النفسية وتحقيق أداء تدريسي ذي كفاءة اعلى مما لو أسندت المادة لها اجباراً واكراهاً.
3. توفير الإمكانيات والمواد والوسائل التعليمية التي تخفف من الضغوط على المعلمة وتزيد من ثقتها في أدائها ويسهل عملها داخل الصف.
4. تفعيل دور الحوافز وتوفيرها سواء كانت معنوية أو مادية مما يسهم في زيادة الدافعية للإداء والعطاء وغرس الثقة بالنفس.
5. توفير جو اجتماعي ونفسي وتنظيمي لتشجيع الأداء التدريسي بالشكل المطلوب ويؤثر ايجابياً على الحالة النفسية للمعلمات.

6. توفير دورات وبرامج للإرشاد النفسي والمهني وتوجيه المعلمات الجدد لكيفية التعامل مع الضغوطات النفسية التي تواجهه أثناء التدريس ورفع مستوى الثقة بالنفس من أجل إدارة الفصول الدراسية، والتفاعل الإيجابي مع الطلاب لزيادة مستواهم التحصيلي.

المراجع:

1. أبو حميدان، (2001)، يوسف، تطور الضغوط النفسية عبر الابعاد الزمنية (الماضي، الحاضر) وعلاقتها بمتغيرات الجنس والحالة الاقتصادية الحالة الاجتماعية عينة المعلمين الملتحقين بالدراسة في جامعة مؤتة، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد17، العدد2، ص 119-144، سوريا.
2. اميمن، (2014)، عثمان على، فلسفة البحث الامبيريقي الخمس: الدار العلمية للطباعة الحديثة.
3. الثقفي، (2005)، ابتسام من عطية، إدارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
4. الجوادي، (2006)، يوسف، مصادر ومستويات لضغط النفسي لدى الاستاد الجامعي دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة الاخوة متورى، قسنطينة، الجزائر.
5. الحسناوني، (2024)، على داخل جبر، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى مدرسي الإعدادية في قضاء سوق الشيوخ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، كلية التربية والاساسية، مجلد 20، العدد 1.ص 194-215.
6. حسين، (2006)، طه عبد العظيم، كتاب استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار العلوم: للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
7. الخفاف، (2019)، ايمان عباس، الضغوط النفسية، عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
8. ربيع، (2008)، هادى، الارشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث، مكتبة المجتمع العربي: للنشر والتوزيع.
9. رجب واخرون، (2009)، سمية، مصطفى، أبو دقة، وسناء، إبراهيم، فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتمنيه الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية، فلسطين.
10. الزيودى، (2006)، محمد حمزة، مصادر الضغوط النفسية والاحتراف النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية جامعة دمشق، المجلد 23، العدد 2، من 189-219 سوريا.
11. السبناطي واخرين، (2010)، السيد مصطفى، عمر إسماعيل على، أحلام عبد السميع، دافع لإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 68، يونيو، ص 337-389، مصر.
12. السقاف، (2008)، منال محمد عمر، الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، (غير منشورة) كلية التربية، جامعة ام القرى.
13. السنباني والطارق، (2020)، ايمان صالح، على سعيد، الثقة بالنفس وعلاقتها بجنس المعلم لدى كلية المرحلة الإعدادية في أمانة العاصمة صنعاء، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، العدد الثالث، فبراير، (ص 7-46).
14. الشاذلي، (2001)، عبد الحميد محمد، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
15. شراب، (2013) عبد الله عادل، فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
16. العامرية، (2014)، منى عبد الله، ابعاد مهضوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقاتها بالضغوط النفسية والتوافق الاسرى بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، عمان.
17. عبد الحميد، (2008)، أسماء صلاح، الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضبط لدى أطفال المقابر، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
18. عبد العظيم، (2007)، سليمان، ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة-فلسطين، المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم التدريسي، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة-فلسطين.
19. عبد الله، (2001)، رضا، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، ط2، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
20. عبد الوهاب، (2012)، محمد السيد، مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط: دراسة على معلمي المرحلة الإعدادية لمحافظة قنا، مكتبة علم النفس، مصر.
21. عثمان، (2001)، فاروق السيد، الفلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
22. عشوى، (1999)، مصطفى، مدخل الى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
23. العنزى، (2004)، فريج عويد، التسهيل الدراسي وعلاقته باثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 2، مجلد 32.

24. غالب، (1985)، مصطفى، موسوعة نفسية، بيروت: دار مكتبة الهلال.
25. قحطاني، عبد الرحمن عبد الله، (2008) دراسة مقارنة بين المتفوقين دراسيا والعاديين في بعض المتغيرات النفسية بدولة قطر، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
26. قطناني، (2009)، وهشام يعقوب، تربية الموهوبين وتنميتهم، عمان: دارة المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
27. المجدلاوي، (2012)، ماهر يوسف، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والاغراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامعة الأسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد 2، ص 207-236، يونيو.
28. ميخائيل، (1986)، اسعد يوسف، علم الاضطرابات السلوكية، مؤسسة النوري: للطباعة دمشق.
29. الهذلي، (2010)، رجوه سمران، إدارة الذات وعلاقتها بالأبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات المديرات لدى مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
30. هيلر، (2000)، زايجلر، دراسة الثقة بالنفس لدى الموهوبين على طلاب الصف الثامن وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية.
31. الوشلى، (2008)، وداد، الثقة بالنفس بعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراساً والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
32. ياسين، (2010)، محمد، ونادية الرزاق، الثقة بالنفس وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين، مجلة دراسات الطفولة، مجلد 3، العدد 46، مصر.
33. اليحيادى، (2009)، زكية، مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
34. Kerlin. F and Timothy. F. (2003) A comparison of the Role Task Environment Stress Experience by Beginning Academic and career-Technical in Southwestern Ohio. IRC Document Reproduction Serice, No. ED 46-94