الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

مذكّرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية في مجموعة من ابتدائيات ولاية قالمة

إعداد الطالبتين:

- طبيب فايزة
- كواشي إيمان

إشراف الأستاذ(ة)

أ/ قدور كمال

تاريخ المناقشة 2020/09/30

لجنة المناقشة:

إغمين نذيرة	أستاذة محاضرة أ	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	رئيس
قدور كمال	أستاذ محاضر ب	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	مشرف
العافري مليكة	أستاذة محاضرة أ	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	مناقش

السنة الجامعية: 2019-2020

شكر و تقدير

لله الحمد الكثير و الشكر الجزيل على موفور نعمه علينا

فالحمد لله وحده من قبل و من بعد:

نتقدم بالشكر و العرفان بالجميل

إلى كل من مدّ إلينا يد العون طوال مشوار دراستنا الجامعية، وكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل المتواضع و نخص بالذكر الأستاذ المشرف "قدور كمال" الذي لم يبخل علينا بالنصائح و التوجيهات التي أنارت لنا الطريق.

إلى كل أساتذة قسم علم النفس

إلى كل الزّملاء في الدّرب الدراسي.

شكرا لكل من ساهم من قريب أو من بعيد في نجاح هذا العمل.

الإهداء:

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار.....إلى من علمني العطاء بدون انتظار ... إلى من علمني مبادئ الحياة ورباني على الصدق والإخلاص... إلى مصدر قوتي الذي وهبني ما يملك حتى أحقق آمالي... إلى من دفعني قدما لنيل المبتغى...

أبي العزيز حفظه الله

إلى أول من تلفظ لساني باسمها فنبض قلبي ... إلى التي أعطتني الأمل الذي أعيش له... إلى التي وهبت حياتها لي وكانت لي المثل الأعلى ... إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي... إلى التي لو أهديتها حياتي لن تكفي في حقها...

أمي حفظها الله

إلى بلسم روحي وحياتي،إلى من هم أنس عمري،ومصدر سعادتي ...

أختي "ومروة" وأخواي "محمد الأمين و حسام"

حفظهم الله

إلى من شاركتني عناء إعداد هذه المذكرة...

صديقتي فايزة

إلى من علموني حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم ... إلى من صاغوا لي من علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح إلى ...

أساتذتي الكرام

إلى كل من حملته ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي ... وأخص بالذكر دفعة علم النفس المدرسي **2020**

إلى هؤلاء أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع.

إيمان

إهداء

باسم معاني الحب و التقدير و بكل إجلال و احترام أهدي ثمرة جهدي هذه إلى من قال فيهما الخالق بعد باسم الله الرحمان الرحيم " وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى أغلى ما عندي في الوجود **أمي الغالية**

إلى التي تدعوا لي دائما بالتوفيق و النجاح، و كانت دعواتها الطيبة هي النور الذي يضيء لي الطريق .

إلى من سخر فكره و أضنى جهده **أبي الغالي**

إلى الذي أهداني مفتاح المستقبل و غرس في نفسي حب العلم و شجعني لبلوغ أعلى الدرجات.

إلى والدي اللذان انتظرا نجاحي بفارغ الصبر أسأل الله أن يبارك في عمرهما و يرزقني برهما.

إلى من هم أنس عمري **إخوتي أمينة و زهرة و لينة.**

إلى من علموني حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم ...إلى من صاغوا لي من علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح إلى ...

أساتذتي الكرام

إلى كل من حملته ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي ... وأخص بالذكر دفعة علم النفس المدرسي **2020**

إلى هؤلاء أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع.

فايزة

فهرس المحتويات

المواضيع	رقم الصفحة
الشكر والعرفان	
الإهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
فهرس الملاحق	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	
مقدمة	أ
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول:الفصل التمهيدي	
1. إشكالية الدراسة	**04**
2. فرضيات الدراسة	**06**
3. أهمية الدراسة	**06**
4. أهداف الدراسة	**07**
5. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا	**07**
6. الدراسات السابقة	**08**
الفصل الثاني:الضغط النفسي	
تمهيد	**20**
1. مفهوم الضغط النفسي	**21**
2. لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط	**23**
3. تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية	**24**

4. أنواع الضغط النفسي	**25**
5. مصادر الضغوط النفسية	**27**
6. مصادر الضغط النفسي عند المعلمين	**29**
7. أعراض الضغط النفسي	**30**
8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية	**33**
9. آثار الضغوط النفسية	**41**
10. قياس الضغط النفسي	**43**
11. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	**44**
خلاصة الفصل	**47**
الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز	
تمهيد	**50**
I. ماهية الدافعية	**51**
1. تعريف الدافعية	**51**
2. لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الدافعية	**52**
3. بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية	**52**
4. أنواع الدوافع	**54**
5. وظائف الدافعية	**55**
6. دورة الدوافع	**56**
II. ماهية دافعية الإنجاز	**57**
1. تعريف الدافعية للإنجاز	**57**
2. أنواع الدافعية للإنجاز	**58**
3. مكونات الدافعية للإنجاز	**59**
4. محددات دافعية الإنجاز	**59**
5. العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية للإنجاز	**59**

6. سمات الشخصية الإنجازية(خصائص الفرد ذو الإنجاز العالي)	**60**
7. الفرق بين ذو الإنجاز المرتفع والإنجاز المنخفض	**61**
8. النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز	**62**
9. قياس الدافعية للإنجاز	**67**
III. الدافعية للإنجاز عند المعلمين	**69**
1. دافعية المعلمين نحو مهنتهم	**69**
2. مسؤولية الإدارة في دفع العاملين	**70**
خلاصة الفصل	**73**
الجانب الميداني	
الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	**77**
I. الدراسة الإستطلاعية	**78**
1. أهداف الدراسة الإستطلاعية	**78**
2. مجالات الدراسة الإستطلاعية	**78**
3. الأدوات المعتمدة في الدراسة الإستطلاعية	**78**
II. الدراسة الأساسية	**80**
1. منهج الدراسة الأساسية	**80**
2. عينة الدراسة الأساسية	**80**
3. أدوات الدراسة الأساسية	**83**
4. الأساليب الإحصائية	**89**
خلاصة	**92**
الفصل الخامس:عرض وتحليل نتائج الدراسة	
تمهيد	**95**
I. عرض وتفسير نتائج الدراسة	**96**

1. عرض النتائج العامة للاستجابات الكلية لأفراد العينة.	**96**
2. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة	**109**
3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى	**109**
4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية	**110**
5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	**111**
6. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	**111**
7. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة	**112**
8. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة	**113**
II. مناقشة وتحليل نتائج الدراسة	**114**
1. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة	**114**
2. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	**115**
3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	**115**
4. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	**116**
5. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	**117**
6. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة	**117**
7. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة	**118**
التوصيات والإقتراحات	**119**
خاتمة	**120**
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	**ا**

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
01	جدول يبين المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية حسب "killy"1994	26
02	جدول يلخص أعراض الضغط النفسي.	32
03	جدول يوضح الفرق بين أصحاب الدافعية المرتفعة و أصحاب الدافعية المنخفضة	61
04	يوضح النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز حسب نظرية "أتكسون"	64
05	جدول يبين توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس	81
06	جدول يبين توزيع افراد العينة حسب متغير الخبرة	82
07	جدول يمثل أرقام البنود الإيجابية و السلبية لمقياس الضغط النفسي و مجموعها	83
08	جدول يوضح بدائل مقياس الضغط النفسي و الدرجات المعطاة للبنود السلبية و البنود الإيجابية.	84
09	جدول يوضح قيم معاملات ثبات المقياس بالطرق الثلاثة.	84
10	جدول يوضح علاقة كل فقرة بأبعادها.	85
11	جدول يوضح علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.	86
12	جدول يوضح علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى. (مقياس الضغط النفسي)	86
13	جدول يمثل أرقام البنود الإيجابية و السلبية لمقياس دافعية الإنجاز و مجموعها.	87
14	جدول يوضح بدائل مقياس دافعية الإنجاز و الدرجات المعطاة للبنود السلبية و البنود الإيجابية.	88
15	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد عبء الدور و غموضه	96
16	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد ضغط العمل	97

17	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد ضغط المدرسة	99
18	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة بعد الرضا المهني	101
19	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد النمط الإداري لمدير المدرسة	102
20	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الطموح	104
21	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد المثابرة	105
22	جدول يبين استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الأداء	106
23	جدول يبين استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد إدراك الزمن	107
24	جدول يبين استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد التنافس	108
25	جدول يوضح العلاقة بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز	109
26	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	110
27	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة مستوى دافعية الإنجاز لدى أفراد عينة الدراسة	110
28	جدول يوضح الفروق في مستوى الضغط النفسي للعينة تبعا متغير(الجنس).	111
29	جدول يوضح الفروق في مستوى الدافعية للإنجاز عند المعلمين تبعا لمتغير(الجنس).	112
30	جدول يوضح الفروقات في مستوى الضغط النفسي للعينة تبعا لمتغير الخبرة	112
31	جدول يوضح الفروقات في مستوى دافعية الانجاز للعينة تبعا لمتغير الخبرة	113

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
01	شكل يمثل العوامل الضاغطة وتأثيراتها.	28
02	شكل يمثل مخطط عام لنظرية سيلي.	35
03	شكل يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط.	36
04	شكل يوضح المراحل الفسيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية "كانون".	39
05	شكل يوضح العلاقة بين مفهوم الحاجة و الدافع و الباعث.	54
06	شكل يوضح دورة الدوافع.	57
07	شكل يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	81
08	شكل يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة.	82

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس الضغط النفسي.	I
02	مقياس دافعية الإنجاز.	VI
03	النسب المئوية لمتغيرات الدراسة.	VIII
04	نتائج الفرضية العامة (معامل الارتباط بيرسون).	IX
05	نتائج الفرضيتين الأولى و الثانية (اختبار (t) لعينة واحدة).	X
06	نتائج الفرضية الثالثة و الرابعة (نتائج اختبار (t) لعينتين مستقلتين.)	XI
07	نتائج الفرضية الخامسة و السادسة (نتائج اختبار(ANOVA) (تحليل التباين الأحادي).	XIII

ملخص الدراسة:

عنونت هذه الدراسة ب "الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية على وجه الخصوص، و ذلك في ظل متغيرين أساسين هما: الجنس و الخبرة المهنية.

و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، و اعتمدنا في عملية جمع المعلومات على مقياس الضغوط النفسية و مقياس الدافعية للإنجاز، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة تمثلت في 30 معلم و معلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و بعد معالجة و تحليل المعطيات ببرنامج الحزمة الاحصائية SPSS ، توصلنا إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة
- الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة مرتفعة.
- الدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة منخفضة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.

الكلمات المفتاحية: المعلم، الضغط النفسي، دافعية الإنجاز.

Résumé

This study is titled "Psychological Stress and Its Relation to Achievement Motivation among Primary School Teachers"

The study aimed to reveal whether there is a correlation between psychological stress and achievement motivation among primary school teachers in particular, in light of two main variables: gender and professional experience.

To achieve the objectives of the study, the correlational descriptive approach was used, and in the process of collecting information we depended on the psychological stress scale and the motivation to achieve scale, where the two scales were applied to a sample of 30 male and female teachers who were randomly selected, and after processing and analyzing the data in the package program SPSS statistic, we reached the following results:

• There is no correlation between psychological pressures and achievement motivation among primary school teachers in Guelma State.

• Psychological stress among primary school teachers in the Wilayat of Guelma Ala.

• The motivation for achievement of primary school teachers in the state of Guelma Low.

• There are no statistically significant differences on the scale of psychological stress among primary school teachers according to the gender variable.

• There are no statistically significant differences on the motivation to achievement scale of primary school teachers according to the gender variable.

• There are statistically significant differences on the scale of psychological stress among primary school teachers according to the experience variable.

• There are statistically significant differences on the measure of motivation to achieve among primary school teachers according to the experience variable.

Key words: teacher, stress, achievement motivation.

مقدمة

مقدمة

إن التطور والتقدم الذي يشهده العالم اليوم في شتى المجالات السياسية و الاقتصادية و التكنلوجية و المهنية...إلخ، جعل من متطلبات الإنسان البحث الدائم عن التوازن والاستقرار النفسي والراحة الجسمية بعيدا عن جل هذه المشكلات على اختلافها، فالفرد أصبح يبذل الكثير من الجهد ويستهلك وقتا طويلا في العمل من أجل مواكبة التغيرات التي نعيشها في الوقت الراهن حتى وإن كان ذلك على حساب راحته، وهو الأمر الذي جعل من العمل يحمل في طياته العديد من الأعباء، التي باتت تفوق قدرة الفرد، مما ينعكس سلبا على حالته النفسية و يجعله يعيش تحت ضغط نفسي دائم.

فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، إذ تلعب هذه الأخيرة دور كبير في حياة الإنسان من جميع الجوانب وتجعله يعيش في حالة صراع وتوتر مستمرين.

و مما لا شك فيه أن الضغوط النفسية و دافعية الإنجاز أمران متلامان ، فأما ظاهريا يمكننا القول بأن رفع دافعية الإنجاز عند الفرد لا يكون إلا في جو مناسب يسوده الطمأنينة وخالي من الضغوط النفسية، إلا أنه في الحقيقة هناك ضغوط نفسية تحث الفرد و تدفعه لتقديم أفضل ما لديه، بل و تزيد أيضا من دافعيته للإنجاز، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن للضغوط تأثيرا إيجابيا كبيرا على مستوى دافعية الإنجاز، من منطلق أنها تزيد من حماسه لممارسة نشاطه، و تساعده بطريقة غير مباشرة في تحقيق نتائج إيجابية، فالضغوط النفسية بنسبة معتدلة في بعض الأحيان تمثل حافزا للفرد و تساعده لتبني مستويات عالية من الدافعية للإنجاز و النجاح. (صحراوي،2016،ص98)

و يعتبر مجال التعليم كغيره من المجالات التي لاتخلو من ظاهرة الضغوط النفسية، فهو يزخر بالعديد من العوامل التي تعتبر مصادرا بحتة لتلك الضغوط سواء على لمعلمين أو التلاميذ على حد سواء، إلا أن الاختلاف بينهما راجع إلى زيادة المسؤوليات والأدوار التي تقع على عاتق المعلم، هذه المهام و الأدوار تجعله معرض لمستويات مختلفة من الضغوط و التوترات التي بدورها تجعله إما في حالة تأهب و تصدي و مواجهة، أو قد تجعله عاجزا لا يستطيع التعامل معها، وهو الأمر الذي ينعكس على أداء المعلم و يحد من قدراته و بالتالي انخفاض دافعيته للإنجاز.

و نظرا لأهمية هذا الموضوع في وقتنا الحالي و كونه أصبح سمة مشتركة بين الأفراد و المجتمعات ككل، فقد زاد اهتمام علماء النفس بدراسته، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا، وقد اخترنا فئة معلمي المرحلة الابتدائية على وجه الخصوص نظرا لشكواهم المتكررة من الضغوط النفسية و المهنية، وكثرة المسؤولية الملقاة على عاتقهم مقارنة بزملائهم في التعليم المتوسط و الثانوي، ما دفعهم للخروج في احتجاجات و اضرابات للمطالبة بتحقيق مطالبهم.

و على هذا الأساس سعينا في دراستنا للكشف عن إمكانية وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، و ذلك باختلاف الجنس و الخبرة المهنية.

وعليه قمنا بتقسيم دراستنا على النحو التالي:

1. **الجانب النظري:**والذي تضمن ثلاثة فصول:

الفصل الأول: وهو الفصل التمهيدي والذي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة، وضياغة الفرضيات، و الأسباب التي دفعتنا لاختيار الموضوع، وأهمية الدراسة، وأهداف الدراسة، كما وضحنا في هذا الفصل المفاهيم المرتبطة بالدراسة، وأخيرا قمنا بالتطرق للدراسات السابقة القريبة من الموضوع الذي قمنا بدراسته.

الفصل الثاني: تمثل في الضغط النفسي والذي ضم: مفهوم الضغط النفسي بداية، ثم لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط، تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية، أنواع الضغط النفسي، مصادره، أعراضه، ومن ثم تعرضنا لأهم النظريات المفسرة له، وآثاره، و طرق قياسه، وأخيرا أهم إستراتجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بدافعية الإنجاز وقد تضمن أولا تعريف الدافعية، لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح، وبعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية، أنواع الدوافع، وظائف الدافعية، و دور الدوافع، ثم الدافعية للإنجاز، تعريفها، أنواعها، مكوناتها، محدداتها، العوامل المؤثرة في تنمية دافع الإنجاز، سمات الشخصية الإنجازية، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الفرق بين الفرد ذو الإنجاز المرتفع والفرد الإنجاز المنخفض، وأهم النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز، وأساليب قياسها، وأخيرا تم التطرق

إلى دافعية الإنجاز عند المعلمين تناولنا في هذا العنصر دافعية المعلمين نحو مهنتهم، وكذا مسؤولية الإدارة في دفع العاملين.

2. **الجانب الميداني:**والذي يحتوي على فصلين هما:

الفصل الرابع: حيث تمحور هذا الفصل حول الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بالدراسة الاستطلاعية، أهدافها، أدواتها، حدودها، عينة الدراسة الاستطلاعية، وصولا إلى الدراسة الأساسية والتي تحوي التعريف بمنهج الدراسة، حدود الدراسة، وصف عينة الدراسة، و عرض أدوات الدراسة، وذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: ويضم هذا الفصل عرض وتفسير ومناقشة وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها.

وفي الأخير تم تقديم بعض التوصيات والاقتراحات،ووضع خاتمة خاصة بالدراسة،ملحقة بقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول : الفصل التمهيدي

خطة الفصل:

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة إجرائيا
6. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

كونها مؤسسة تربوية رسمية مهمتها التربية و التعليم في آن واحد، تحتل المدرسة أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمعات، ليس باعتبارها الحجر الأساس في النظام التعليمي فحسب، بل لأنها قاعدة الهرم و دعامته الأولى التي يُقام بها وتد الفرد و يشتد تربويا و فكريا.

و يتوقف إنجاح العملية التعليمية على مجموعة من العناصر الهامة أبرزها الأعضاء الفاعلين من معلمين و مدراء، يشكلون حلقة اتصالية تفاعلية مع غيرهم ممن يسعون لتقديم الأفضل، مساهمين بذلك في بناء الصرح الأكمل والأمثل و هو المدرسة، و لكي تتحقق أهداف هذه المؤسسة التعليمية السامية، وجب وضع ركيزة صلبة، ألا و هي المعلم باعتباره أحد أهم مقومات العملية التعليمية التعلمية التي تتكون من معلم و متعلم و منهاج، و بهذا يستوجب الاستعانة بمعلمين ذوي كفاءة و معرفة اتصالية و تعليمية، دون إهمال الجوانب النفسية و الصحية و الاجتماعية لهم، إضافة إلى توفير المناخ المدرسي الملائم للتعليم و التعلم.

غير أنه و في وقتنا الحاضر ما زال المعلم يواجه تحديات عويصة، نظرا لكونه عرضة لمصادر عديدة من الضغوط النفسية الناجمة خاصة عن الجو المهني، و مسبباته الكامنة، و التي نذكر منها التغيرات المستمرة في المناهج والمقررات الدراسية، و اكتظاظ الأقسام حيث أن عدد التلاميذ في الحجرة الواحدة يصل إلى 40 تلميذا تختلف طباعهم وتتفاوت حسب نشأتهم، زد على ذلك كثرة المهام الملقاة على عاتق المعلم، من حراسة و نشاطات لاصفية، مع تدخل مستمر لأولياء التلاميذ في عمل هذا الأخير، و كذلك تدني الوضع الاقتصادي و الاجتماعي له، مقارنة بباقي الأشغال والمهن الأخرى، كلها مؤشرات دالة على صعوبة الوضعية لدى المعلم و معاناته المستمرة، و هذا ما يخلق لديه الشعور بحالة من الضغط النفسي و القلق و التوتر.

إلا أن درجة و طبيعة الضغط النفسي و مدى تأثر الفرد بالمجريات المحيطة به تختلف من شخص لآخر كل حسب شخصيته، فقد يختلف الذكور عن الإناث في الدرجة و هذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة التي تطرقت للكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث في متغير الضغط النفسي، حيث برهن كل من روبينز" Robbins " و تانيك "Tanek" (1979) خلال دراسة أجرياها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية لضغوطات الأكاديمية أن الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكور، و كذا دراسة برادلي " Bradley " في (1980) التي انتهت إلى نفس النتيجة. (جمعة، 2007، ص 391).

و هذا الشعور أي الضغط النفسي من شأنه التأثير على علاقة المعلم بتلاميذه تأثيرا مباشرا أو غير مباشر ، كما أنه قد يحد من دافعية المعلم للإنجاز في مهنته.

و لأن الدافعية هي تلك الظروف الداخلية و الخارجية العاملة على تحريك المعلم لإحداث حالة من التوازن النفسي والعقلي المنوطين (المتعلقين) بتحقيق الأهداف المنشودة و المُرضية، فقد أظهرت العديد من الدراسات، أن نقص

الدافعية للإنجاز هو أهم الانعكاسات السلبية للضغوط النفسية و انتكاسة عظمى على جميع الأصعدة و التي لا يجب تجاهلها، و بدورها أيضا تختلف درجة الدافعية للإنجاز بين الجنسين، حيث أثبتت بعض الدراسات أنا دافعية الإنجاز عند الإناث مرتفعة مقارنة بالذكور، و هذا ما برهنت عليه دراسة "شرقي رابح" خلال دراسة أجراها على معلمين للتعرف على طبيعة العلاقة بين الأنماط القيادية الثلاث (الديمقراطي، التسلطي، التسيبي) ودافعية الإنجاز لديهم، حيث تحصل على نتائج تبرهن وجود فوق في درجات الدافعية للإنجاز بين الجنسين لصالح الإناث (دراسات سابقة) .

كما أن المعلم الذي لا يحسن التعامل مع الوضعيات الصعبة التي تعترضه في أداء متطلبات مهنته قد يعرقل هذا سعيه في تحقيق التفوق و إتمام المهام الموكلة إليه، و تقلل من دافعيته للإنجاز والتي بدورها تعود بالسلب ليس فقط على المعلم، بل تشمل المجتمع ككل، خاصة و أنه في مهمة إعداد أجيال المستقبل، وهنا تكمن جدية و خطورة المشكلة المطروحة، فصار من الضروري الاهتمام بالمعلم كون نجاح عملية التعليم تعتمد عليه بالدرجة الأولى.

لذا حاولنا من خلال هذه الدراسة، تسليط الضوء على هذه المشكلة و التعرف على واقع الضغوط النفسية، وتحديد مستويات الدافعية للإنجاز و من ثم التحقق من وجود علاقة تربط بين الضغوط النفسية و الدافعية للإنجاز لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية.

و من هذا المنطلق تمحورت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

❖ **التساؤل الرئيسي:**

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة؟

❖ **التساؤلات الجزئية:**

1. ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة ؟
2. ما هو مستوى الدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس ؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضيات الرئيسية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة.

الفرضيات الجزئية :

1. مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة مرتفع.
2. مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة منخفض.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.

3. أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- دراسة الضغط النفسي و أعراضه و مصادره نظرا لانتشاره الواسع في وقتنا الحاضر بين كافة شرائح المجتمع.
- الكشف عن الأسباب التي تؤدي بالمعلم للشعور بالضغط النفسي، و مدى تأثير هذا الأخير على دافعية المعلم للإنجاز.
- توضيح العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز لدى المعلمين.

الأهمية التطبيقية:

- إمكانية أخذ نتائج هذه الدراسة بعين الاعتبار أثناء معالجة مشكلة الإضراب و الاحتجاجات التي يقوم بها المعلمين و التي لا تزال قائمة إلى حد كتابة هذه الأسطر.

4. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على طبيعة الضغوطات النفسية لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية من خلال تسليط الضوء على مصادرها و آثارها عليهم.
- الكشف عن طبيعة الدافعية للإنجاز النفسية لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية من خلال رصد أهم مظاهرها.
- التحقق من وجود علاقة تربط بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز النفسية لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية.

5. تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

1.5. الضغط النفسي:

هو عبارة عن حالة نفسية مرتبطة بجملة من العوامل التي تؤثر على نفسية المعلم، و تولد لديه نوع من القلق والتوتر، وهذا ما قد يؤثر بدوره عليه أثناء قيامه بعملية التدريس في القسم.

2.5. الدافعية للإنجاز:

هي قدرة المعلم على العمل بنوع من الإتقان و الإبداع و المثابرة، و التغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء أدائه لمهمة التدريس، و هو ما ينعكس على المعلم و المتعلمين بالإيجاب و يولد الرغبة لديهم في الاجتهاد أكثر لبلوغ الأهداف المسطرة و المنتظرة من المعلم و المتعلمين على حد سواء.

3.5. المعلم:

هو الشخص الموظف و المسئول عن مهمة التربية و التعليم بالمدرسة الابتدائية من السنة الأولى و حتى السنة الخامسة، يشترط أن يكون متحصل على الأقل على شهادة ليسانس في أي تخصص كان.

6. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة القاعدة الأساسية الأولى التي تنطلق منها جل الدراسات والبحوث،كونها تعتبر مصدر ومنبع للمعلومات التي يعتمد عليها الباحث في تحديد الجوانب الرئيسية التي سيتطرق إليها في بحثه كما تساعد في التعرف علي الأدوات التي سيجمع من خلالها تلك المعلومات وتحديد المنهج الذي يناسبه في دراسته.

ويعد موضوع الضغوط النفسية بشكل عام والضغوط النفسية لدي المعلمين خاصة في المرحلة الابتدائية من المواضيع التي لاقت اهتماما كبيرا من طرف الباحثين نظرا لما لها من تأثير في دافعيته نحو الإنجاز، حيث تناولنا في هذا العنصر أهم الدراسات التي تتعلق بموضوعنا من ناحية المتغيرات ، و التي قسمناها على النحو التالي:

أولا : الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي:

1. دراسة هابلين، هاليين وهاريس Haplin,Halyin and harris (1985) حول :"علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين. "

كان الهدف من هذه الدراسة هو بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين.
وتم استعمال الأدوات التالية في : مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من (24) عبارة، واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة.
تكونت عينة الدراسة من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية , على النحو الآتي (48) معلما من ولاية الاباما، (52) معلما في ولاية كانساس ، (31) معلما في ولاية متشجان.
توصلت هذه الدراسة إلى وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:

- العجز المهني.
- التدريس الجماعي.
- أعباء العمل الزائدة.
- العلاقة المهنية بين المعلمين والإدارة.
- العلاقة بين الزملاء.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمات الإناث أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين الذكور، و أشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبرتهم.(زيان بوزيان ،2015،ص9).

2. دراسة بلكس و ميتشال (1995):Blix & Mitchellعنوان هذه الدراسة "الضغط المهني لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأمريكية. "

استهدفت هذه الدراسة قياس أعراض الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرسون في الجامعات الأمريكية، وتكونت عينه الدراسة من 400 عضو من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأمريكية من الجنسين.

وقد استعمل الباحثان في هذه الدراسة استبيان لقياس الضغوط تم بنائه اعتمادا على نظريه بورتر في الدوافع، واشتمل الاستبيان على فقرات تتعلق بالاحتراق النفسي.

أظهرت نتائج الدراسة وجود درجة متوسطة من الاحتراق النفسي هيئه التدريسية ، كما بينت نتائج الدراسة وجود مجموعه من الأعراض الناجمة عن الاحتراق النفسي والشعور بالضغط، وقد تمثلت هذه الأعراض في وجود درجه مرتفعه من الإحساس بمشاكل صحية لدى أفراد العينة المدروسة، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية، و انخفاض مستوى الإنتاجية لديهم ، كما بينت الدراسة أيضا وجود علاقة بين الدافعية والحوافز المقدمة لهم. (شابني، 2012،ص 26).

3. **دراسة متولي(2000): " بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. "**

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس.

وتكونت عينة الدراسة من(240) معلما ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط .

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي في مستوى الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية. (أيبو،د س،ص 123).

4. **دراسه نيكول روير وآخرون (Nicole Royer et all: 2001)عنوان الدراسة "الضغط النفسي لدى مدرسي الكيبيك. "**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى مدرسي الكيبيك اكتشاف اهم المصادر المسببه للضغط النفسي لديه، و تكونت العينه من 1158 مدرس ومدرسه من مختلف مراحل التدريس ، منهم 790 مدرسة و 334 مدرسا .

استعمل الباحثون استبيان لقياس مستوى الضغوط النفسية أعده باحثون لدراسة مشابهه وهم Baglion et Fazlon , Borg , Boyel، وهو يقيس مستوى الضغوط بالنسبة لمجموعه من المصادر تتمثل في سلوك التلاميذ، العلاقات مع الآخرين، التقدير الاجتماعي، عدد ساعات العمل، أعباء العمل، وهذا وفقا لمتغير الخبرة والجنس ومرحله التدريس، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغط لدى المدرسين بشكل عام يتراوح بين المتوسط والعالي، كما بينت الدراسة أن المدرسين الذين لديهم خبره تقل عن 6 سنوات هم أقل شعورا بالضغط من الآخرين على كل مصادر الضغط التي يحتويها المقياس ما عدا مصدر التقدير الاجتماعي، كما أوضحت أن مدرسي المرحلة الابتدائية لديهم مستوى عالي من الضغط على كل مصادر الضغط النفسي التي يقيسها المقياس، وقد سجلت الدراسة وجود

فروق بين المدرسين والمدرسات في كل مستوى الضغط الذي يشعرون به وفقا لمصادر الضغط، توصلت أن المدرسات لديهن مستوى عال من الضغط على كل المصادر ما عدا مصدر التقدير الاجتماعي. (شابني ،2012، ص29) .

5. **دراسة خنيش ليلي(2009) حول : " إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المعلمين دراسة وصفية لدي معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الوادي. "**

هدفت الباحثة من خلال دراستها إلى التعرف على الفروق في استعمال أنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعايشها معلم الطور الابتدائي،وذلك حسب متغير الجنس، الحالة العائلية(متزوج،أعزب،آخر)والخبرة المهنية.

وتكونت عينة الدراسة من 60 معلما ومعلمة.

وقد اعتمدت الباحثة في دراستها علي المنهج الوصفي التحليلي.

وتمثلت أداة الدراسة في استبانه الضغوط النفسية ، واستبانه إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتي اشتملت علي إستراتيجيات معرفية ، وجدانية ، رياضية ، دفاعية ، اجتماعية ، و أسفرت نتائج الدراسة عن :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجيات الرياضية وحول معرفية لصالح الذكور حسب متغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجيات حول المعرفية لصالح ذوي الخبرة الطويلة تبعا لمتغير الخبرة.
- كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في استعمال الإستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط لصالح المعلمين المتزوجين بدلالة الحالة العائلية. (خنيش،2009).

6. **دراسة عمر شداني(2011) حول : "إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة".**

هدف الباحث من خلال دراسته إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية.

طبق الباحث دراسته على عينة من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة 68 معلم(ة).

وقد اعتمد الباحث في دراسته علي المنهج الإحصائي في جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات والإحصائيات والتي تساعد علي المتابعة الجيدة للموضوع ، وطبق الباحث استبيان تم بناءه اعتمادا علي دراسات سابقة ودراسة استطلاعية ، و قد أسفرت النتائج الدراسة على وجود إستراتيجيات : التجنب، التواصل توظف لدى المعلمين خلاف

إستراتيجيات حل المشكل ، والدعم والمساندة ، واعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق ، فهي غير موظفة كما توظف هاتين الإستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية ،السن،الجنس،الحالة العائلية. (شداني، 2011).

7. **دراسة محمد مقداد ، فاضل عباس خليفة(2012): "بعنوان الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين."**

هدفت هذه الدراسة إلي تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل وتحديد أنواع الإستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط.

وقد تكونت عينة الدراسة من 146 معلما ومعلمة منها (25)معلما و(121) معلمة من معلمي نظام الفصل المسجلين بمدارس وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي 2005/2004.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة علي المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب الذي يمكن من تحقيق أهدافها المختلفة.

وقد استخدم في دراسته مقياس الضغط النفسي (بناء استبانه) ضمت ثلاث أبعاد رئيسية هي:(مظاهر الضغوط النفسية،ومصادرها وإستراتيجيات مواجهتها).

وقد بينت توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها

- أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريس والشعور باليأس والملل وتفضيل العمل في مهنة أخري غير التدريس.
- أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها :هي الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ .
- أن معلمي نظام الفصل يستخدمون إستراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها ، وأهمها الإستراتيجيات المعرفية .
- وفيما يخص المتغيرات الديموغرافية تبين في مجال الضغوط النفسية أن الفرق بين فئتي متغير الجنس (ذكور/إناث) وجنس التلاميذ (معلمات تدرسن الذكور/معلمات تدرسن الإناث) فقد كان ذو دلالة إحصائية ، وفي مجال مصادر مظاهر الضغوط النفسية تبين أن الفرق بين فئتي الحالة الاجتماعية (متزوجون / عزاب) وفئات الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات،من 5إلى 10 سنوات،من 11 إلى 15 سنة،أكثر من 15 سنة) فقد كان ذو دلالة إحصائية وماعدا هذا فقد كان الفرق فرقا غير معنوي. (مقداد، خليفة،2012).

ثانيا : الدراسات التي تناولت موضوع الدافعية للإنجاز:

1. **دراسة اندرسون Anderson(2002) :**

قام بدراسة هدفت إلى التعرف على درجه دافعيه المعلمين وبيان العوامل الأكثر أهمية التي تساعدهم على البقاء في مهنتهم كمعلمين وتزيد دافعيتهم نحو العمل.

أجريت الدراسة على عينه من 394 معلما ومعلمه في مدارس مختلفة من ولاية جنوب كارولينا استخدم السؤال المفتوح لجميع البيانات.

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن دافعية الإنجاز لدى المعلمين متوسطة ، وأن هناك عوامل تزيد من دافعيتهم نحو العمل وتساعدهم على البقاء في المهنة من بينها دعم المديرين للمعلمين، وتعاون الطلبة، البيئة الآمنة و النظيفة، الراتب العالي، والصفوف المنظمة. (القرشي ،2015، ص ص 46،47).

2. ديامنتس Diamants (2004) :

أجرى دراسة هدفت إلى التعرف على درجه دافعيه المعلمين وعمل مقارنه بين ما يتوقعه المدير لدافعيه المعلمين وما يعتقده المعلمون محفزا لدافعيتهم في التدريس.

أجريت الدراسة على معلمي ومديري خمس مدارس مختلفة في ولاية تكساس، وكان من أهم نتائجها أن دافعيه المعلمين كانت متوسطه.

3. اجرى أليس : (Ellis 2011)

دراسة هدفت الى التعرف عل مستوى الانجاز لدى معلمي المدارس الخاصة في ماليزيا ، وتكونت عينه الدراسة من 150 رئيس قسم، وتوصلت الى نتيجة أن المعلمين يقومون بأدوارهم الوظيفية بدرجه كبيرة، وعدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستويات الدافعية للإنجاز في ضوء متغير الجنس. (القطيش،الشرفات ،2017، ص 216).

4. دراسة شرقي رابح (2010) بعنوان : "النمط القيادي للمديرين وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية. "

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأنماط القيادية الثلاث (الديمقراطي ، التسلطي ، التسيبي) ودافعية الإنجاز لدى المعلمين أقيمت الدراسة بمدارس التعليم الابتدائي لولاية المسيلة .

حيث بلغ حجم العينة 395 معلم ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا.

واعتمد الباحث في دراسته على النهج الوصفي التحليلي ، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع المعلومات اللازمة للدراسة ولقد تم تحليل المعطيات بواسطة برنامج " spss ".

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن هناك توافر للأنماط القيادية الثلاث إلا أن النمط الديمقراطي هو السائد بكل المدارس محل الدراسة.
- هناك علاقة إرتباطية موجبة بين النمط القيادي الديمقراطي ودافعية الإنجاز ، في حين وجود علاقة سالبة بين نمطي القيادة الديكتاتوري والتسيبي ودافعية الإنجاز لدى المعلمين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين الجنسين لصالح الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين المعلمين لكل من متغيري سنوات التدريس والمستوى التعليمي (شرقي،2010).

5. دراسة حسين مشوح محمد القطيش، أحمد عايد فنخور الشرفات (2017): " بعنوان مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاث الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية."

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاث الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية .

تكونت عينة الدراسة من (178) معلما ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

اعتمد الباحثان في الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي ميدانيا ويهتم بوصفها وصفا دقيقا.

وتمثلت أداة الدراسة في استبانة، وتكونت من جزأين، الجزء الأول: المعلومات الديمغرافية عن المستجيبين(الجنس، المؤهل العلمي)، والجزء الثاني: اشتمل على فقرات عن دافعية الإنجاز عددها (26) موزعة على 4 مجالات هي (الأداء، الثقة بالنفس، السلوكيات، المثابرة)، وتوصل الباحثان إلى نتائج مفادها أن مستوى دافعية الإنجاز للمعلمين متوسطة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) لمستوى دافعية الإنجاز تعزى لمتغيرات: الجنس، الخبرة. (القطيش ،الشرفات،2017).

6. دراسة دليلة كابور(2017) حول : " دافعية الإنجاز لدى المعلمين وعلاقته بالنمط القيادي لمدراء المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية بدائرة عين فكرون."

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط القيادي لمدراء المرحلة الابتدائية.

وقد تكون مجتمع البحث من جميع معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية لدائرة عين فكرون لعام ، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة نسبيا اشتملت على (76) معلم ومعلمة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يتناسب مع موضوع الدراسة.

واعتمدت على المقابلة كأداة لجمع البيانات وذلك من أجل الاتصال مع المعلمين والاستفادة منها عند بناء الاستبيان، كما اعتمدت الباحثة على الاستبيان ومقياس دافعية الإنجاز لدى المعلم في الدراسة الأساسية و استخدمت الأسلوب الإحصائي، معامل الارتباط بيرسون.

وقد توصلت إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط الديمقراطي لمدراء المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط الأوتوقراطي لمدراء المرحلة الابتدائية.

- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين والنمط التسيبي لمدراء المرحلة الابتدائية(كابور،2017).

ثالثا : الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي والدافعية للإنجاز:

1. **دراسة الضريبي (2008): بعنوان "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي و دافعية الإنجاز. "**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الضغوط النفسية لدى مدرسي التعليم الثانوي في دمشق وصنعاء (العينة الكلية) ، إضافة إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة و الأساليب المتبعة في مواجها، أيضا التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية، والرضا الوظيفي من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية و أخيرا معرفة أثر تفاعل متغيرات البحث (البلد، التخصص، الجنس، الخبرة) في الضغوط النفسية و أساليب مواجهة الضغوط ، والرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز.
وتألفت عينة الدراسة من (773) مدرسا ومدرسة ، وتوصلت إلى النتائج الآتية:

- يتعرض المدرسون لمستوى منخفض من الضغوط بنسبة (23,28) و لمستوى متوسط من الضغوط بنسبة (52,78) ولمستوى مرتفع بنسبة (23,93) .
- أن الدخل الشهري للمدرس أكبر مصدر للضغوط ثم أولياء الأمور، يليه الطلبة، ثم الإدارة، وجاءت في الترتيب الأخير الأبعاد التالية : بيئة العمل، الموجه، زملاء العمل على التوالي.
- أن أسلوب طلب المساعدة من الآخرين أكثر الأساليب إتباعا من قبل المدرس في مواجهة الضغوط النفسية، ثم أسلوب التمني، يليه لوم الذات والآخرين ثم التنفيس الانفعالي، وجاءت في المراكز الأخيرة الأساليب التالية على الترتيب: إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة ، الهروب،والتجنب ، اللجوء إلى الدين،أسلوب المواجهة والتحدي(أيبو،دس، ص ص126،127).

2. **رضوان إبراهيم بوناب (2013): " عنونت ب الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز".**

هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط والدافعية نحو الإنجاز لدى عمال مركب تكرير البترول.
أجريت الدراسة على عينة مكونة من 174 عاملا تم اختيارها من المجتمع الأصلي البالغ عدده (1370) عاملا باستخدام العينة العشوائية المنتظمة، و اعتمد على استمارتين الأولى معدة لقياس الضغط النفسي والثانية معدة لقياس الدافعية نحو الإنجاز.
وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة منخفضة من العمال يعانون من الضغط النفسي، حيث بلغت (29) في حين بلغت نسبة العمال الذين لديهم مستوى مرتفع من الدافعية نحو الإنجاز (70)، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة

عكسية قوية بين الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,75) ، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العمال في مستوى الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز حسب متغيرات الدراسة. (بوناب ، 2013).

3. دراسة ضياء يوسف حامد أبو عون (2014) حول : "الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز و فاعلية الذات، كما هدفت للتعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز و فاعلية الذات.

تكونت عينة الدراسة من (200) صحفي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

و تمثلت أداة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية، مقياس الدافعية للإنجاز، مقياس فاعلية الذات.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطا، بينما كان مستوى الدافعية للإنجاز لديهم مرتفع وكان مستوى فاعلية الذات مرتفعا .
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في متوسط الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير : الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث عمل سابقة، التعرض للاستهداف المباشر، فقدان أحد الزملاء، منطقة العمل أثناء الحرب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس ،الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب الشهري، التعرض لحوادث سابقة، فقدان أحد الزملاء، منطقة العمل أثناء الحرب، بينما ظهرت فروق تعزى لمتغير: التعرض لاستهداف مباشر لصالح الصحفيين الذين لم يتم استهدافهم(أبو عون، 2014).

4. دراسة سلطان عويد السلطان العنزي(2018): "بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية. "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت ومستوى الدافعية للإنجاز لديهم، والتحقق من دلالة الفروق بين مستويات بعض المتغيرات الديموغرافية في متغيرات الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز.

وقد شملت عينة الدراسة (342) من المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الثانوية في أربع محافظات من محافظات دولة الكويت.

وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للمعلمين للسبيعي (2016) ، ومقياس الدافعية للإنجاز عبد الرحمن الأزرق (2000) على عينة الدراسة.

وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية للإنجاز، وتوصلت الدراسة أيضا لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية و الدافعية للإنجاز تبعا لمتغير الجنس، في حين لم يتم التوصل لفروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفقا لمتغير الخدمة (الخبرة). (سلطان عويد،2018).

❖ التعقيب على الدراسات السابقة ومدى استفادة الدراسة الحالية منها:

بعد إطلاعنا على جملة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا سواء من قريب أو من بعيد حيث أنها ركزت على موضوع الضغط النفسي والدافعية للإنجاز خاصة في الجانب التعليمي الذي يعتبر من البؤر التي تكثر فيها مصادر الضغط حيث وجد أن هناك أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسات ودراستنا الحالية وتمثلت في:

أ) أوجه التشابه مع الدراسة الحالية:

- من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي الإرتباطي وهو نفس المنهج الذي أستخدم في دراسة " **دراسة دليلة كابور**" و " **دراسة خنيش ليلي**" وهو المنهج المناسب لدراستنا الحالية.
- أن جل الدراسات التي تطرقنا إليها استخدمت الاستبيان الخاص بالضغط النفسي و مقياس الدافعية للإنجاز كأدوات لجمع البيانات وهما ما اعتمدنا عليهما في دراستنا.
- أيضا تتشابه هذه الدراسات مع دراستنا في المتغيرات (الضغط النفسي، الدافعية للإنجاز) وهما نفس المتغيرات التي نحن بصدد البحث عن العلاقة بينها.
- بالإضافة إلى العينة التي طبقت عليها جل هذه الدراسات و المتمثلة في معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية وهي نفس العينة التي نحن بصدد التطبيق عليها.

ب) أوجه الاختلاف مع الدراسة الحالية:

- تختلف هذه الدراسات عن دراستنا في بيئة التطبيق حيث طبقت أغلب الدراسات في بيئات عربية وبعضها في بيئات أجنبية بينما دراستا ستطبق في بيئة عربية بالجزائر(قالمة)، و المجال الزماني.
- كما اختلفت في المتغيرات التي تم ربطها بالضغط النفسي كما في دراسة " **متولي**"، و من حيث المتغيرات التي تم ربطها بالدافعية للإنجاز في دراسة "**شرقي رابح**"، ودراسة" **دليلة كابور**" في حين ركزنا في دراستنا فقط على متغيري الضغط النفسي والدافعية للإنجاز.

- اختلفت دراسة "**رضوان إبراهيم بوناب**"و دراسة" **ضياء يوسف حامد أبو عون**" عن دراستنا في عينة الدراسة.

وعليه فقد استفدنا من هذه الدراسات في بناء تصور شامل للإطار النظري الذي ستبنى عليه دراستنا، بالإضافة إلى الإطلاع على الطرق المنهجية السليمة التي تقوم عليها أي دراسة والأساليب الإحصائية التي تتناسب مع دراستنا الحالية من أجل تحليل نتائجها والتوصل إلى إثبات للفرضيات التي قمنا بطرحهم أو نفيهم، كما استعنا بمقياس الدافعية للإنجاز عند المعلمين و المطبق في دراسة **دراسة** دليلة كابور(2017).

كما ستفيدنا هذه الدراسات من خلال النتائج التي توصلوا إليها في تفسير النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة والمقارنة بينها.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

خطة الفصل

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي.

2. لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط.

3. تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية.

4. أنواع الضغط النفسي.

5. مصادر الضغوط النفسية.

6. مصادر الضغط النفسي عند المعلمين.

7. أعراض الضغط النفسي.

أ. أعراض عامة.

ب. أعراض الضغط النفسي لدى المعلمين.

8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

9. آثار الضغوط النفسية.

أ. آثار عامة.

ب. آثار الضغوط النفسية على المعلم.

10. قياس الضغط النفسي.

11. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة .

تمهيد:

إن الضغط النفسي يعد من بين أهم المواضيع التي كانت ولا زالت تشغل الكثير من المختصين في مختلف التخصصات، وذلك راجع للآثار السلبية التي يخلفها هذا الأخير، فحياة الإنسان لا تكاد تخلو من الضغوط نتيجة لطبيعة الحياة لكن الاختلاف بين الأفراد يكمن في شخصية كل فرد من حيث القدرة على التغلب أو الاستسلام لتلك الضغوط فهناك من يجعلها مصدرا لقوته ودافعا للتفوق وهناك من تؤثر وتعرقل حياته وتجعله يعيش في حالة توتر وقلق دائمين يصعب عليه التغلب عليهما، وبالتالي ستؤثر على دافعيته تجاه أي عمل أو نشاط مكلف به، ولعل أن مجال التعليم لا يقل عن بقية المجالات الأخرى في التعرض لهذه الضغوط فالمعلمين يعتبرون أكثر عرضة للضغوط كون الميدان التربوي تتوفر فيه جل المصادر والأسباب المؤدية إليه التي قد تكون عائق في طريق المعلم في القيام بواجبه على أكمل وجه.

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم العناصر التي تمكننا من فهم الضغط النفسي والتعمق فيه بداية بمفهوم الضغط النفسي، ثم اللمحة التاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط، تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية، أنواع الضغط النفسي،مصادر الضغوط، أعراض الضغط النفسي، والنظريات المفسرة للضغوط النفسية، آثار الضغوط النفسية، قياس الضغط النفسي، وأخيرا إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

1. مفهوم الضغط النفسي:

أ. المفهوم اللغوي:

عرفه القاموس المحيط بأنه: ضغطه ، عصره، وزحمه، وغمزه إلى شيء. (الفيروز ، 2008، ص976).

أما في المعجم الوسيط فجاء : ضغطه (ضغطا) غمزه إلي شيء كحائط أو غيره، أي تشدد وضيق، وقهره أو أكرهه. (أيبو، د س، ص41).

وحسب أنطوان وآخرون بالرجوع إلي المعاجم اللغوية نجد أن الضغط يعني تضييق معنوي، تأثير إكراه. (عريس، 2017، ص 58).

ب. المفهوم الاصطلاحي للضغط النفسي:

تعتبر محاولة إعطاء تعريف موحد للضغط النفسي أمر في غاية الصعوبة وذلك لكونه ظاهرة متداخلة، حيث يختلف التعريف من باحث لآخر وذلك راجع لاختلاف الأطر والمسلمات التي يقوم عليها كل باحث في تفسيره للضغوط.

وعليه سوف نتطرق لمجموعة من التعريفات للإلمام ببعض الجوانب لتلك الضغوط.

عرفت ابتسام محمود محمد سلطان: الضغط بأنه هو العملية التي يتم من خلالها تقييم حدث بأنه مؤذ، أو مهدد، أو يحمل تحديا وأنها تقيم قدرة الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه بأنها غير كافية، وهي الأحداث التي تدرك أنها أعباء على الفرد، أو أنها تتجاوز موارده للتأقلم وعده باعثا للتوتر. (محمد سلطان، 2009، ص75).

عرفت ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغوط النفسية بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة، كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا نخرج منه أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين. (السيد عبيد، 2008، ص21).

أما فاروق السيد عثمان (2008):فقد عرف الضغوط على أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداع والإحباط والحرمان والقلق.(السيدعثمان ، 2008، ص 96).

وقد عرف "سيلي" الضغوط على أنها عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلباته البيئية مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.(أحمد البطي، 2018، ص21).

ويعرفه (szilz gyi and wallace) (1987): قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه.

كما يعرفه " ماك جراث" (mac grath): نوع من اللاتوازن بين المطلب والقدرة علي الاستجابة له، في ظل ظروف يدرك فيها الفشل في تلبية المطلب على أن له عواقب مهمة.(بن صالح، 2015، ص89).

ويعرف "بوج وكوبر"(Bogg&Cooper)1995:الضغط بأنه عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه، أو الظروف التي يواجهها ،وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية. (عبد المعطى، 2006، ص20).

ويعرف عبد المعطى(2006) الضغوط النفسية : بأنها تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية التي تكون على درجة كبيرة من الشدة بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامه مع متطلباتها، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه. (قريطع، 2017 ، ص 475).

وحسب عبد الستار إبراهيم: يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلي استجابة انفعالية حادة ومستمرة.(عبد الستار، 1998، ص106).

كما يعرف أيضا الضغط على أنه استجابة طبيعية لتحد بدني أو عاطفي ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط النفسي يمثل الأوضاع التي يصبح فيها الأفراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهيارا بدنيا ونفسيا. (العبدالله، 2014، ص 9).

كما أنه يوجد ثلاث اتجاهات تطرقت لتعريف الضغط النفسي:

الاتجاه الأول : يركز على المثيرات أو الظروف الخارجية فيعرفها بأنها وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

الاتجاه الثاني : يركز على الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للضغوط النفسية فيعرفها بأنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

الاتجاه الثالث : يركز على التفاعل بين المثيرات الخارجية وخصائص شخصية الفرد فيعرفها بأنها العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات أو الظروف الخارجية ولا يهمل هذا الاتجاه دور العوامل الوسيطة (الشخصية، التفكير،والدعم الاجتماعي)في تعريف الضغوط النفسية، إذ يركز على التفاعل بين العضوية والمثيرات الخارجية. (الشخابنة، 2010، ص ص23،22،19).

وحسب حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله :فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة الكيفية لكل من العقل والجسم،فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة فيها فإن الضغط هنا يكون مرغوبا فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات فإن

الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط. (الفرماوي وعبد الله، 2009، ص ص21،22).

يعرف أيضا الضغط النفسي :على أنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو إنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر. (Marilou Bruchon ;2001 ;p68).

وانطلاقا من التعاريف السابق ذكرها يتبين لنا أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة داخلية ناجمة عن تعرض الفرد لمثيرات موجودة في البيئة التي يعيش فيها والتي قد تحدث تأثيرا على حالته النفسية والجسمية وتفقده نوع من التوازن وصعوبة تكيفه مع المواقف والتي تنعكس بالسلب على أدائه وسلوكه، وهذا ما جعل إعطاء تعريف موحد لهذه الظاهرة في غاية الصعوبة وذلك نظرا لاختلاف توجهات الباحثين بالإضافة إلي المجال الذي يتواجد فيه الفرد من خلال المثيرات التي يحتوي عليها ذلك المجال.

2. لمحة تاريخية حول نشأة مفهوم الضغوط:

يرجع "سميث 1993" (smith) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط "stress" مشتقة من الكلمة اللاتينية "stictus" وهي تعني الصرامة و تدل ضمنيا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل "stringere" والذي يعني يشد tighten" ومعنى هذا إن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما. (الفاخري، 2018، ص13).

أما في اللغة الإنجليزية فقد وردت ثلاث مصطلحات هي الانضغاط "strain" والضغط"stress" وجاءت الضواغط "stressor" لتشير إلى تلك المؤثرات التي توجد في المجال البيئي(فيزيقية واجتماعية ونفسية) والتي لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة"stess" فتعبر عن الحدث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، ويشير مصطلح الانضغاط"strain" إلى حالة الانضغاط التي يعاني منها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل قلق أو مكتئب أو متوتر.(بوناب، 2013، ص27).

وقد أستخدم مصطلح الضغط في القرن 14 بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة، وفي القرن17 استخدم ليصف الشدة والصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثرا بعمل المهندس "روبرتهووك"(hooke). (الفاخري، 20718، ص13).

وفي أواخر القرن 18 أستعمل مفهوم الضغط بما يرادف معاني :القوة والتوتر أو الجهد المكثف.(منصوري،2017، ص12).

وفي القرن 19 استخدمت اللفظة لتعبر عن العبء الذي يحدث التوتر.(محمد سلطان، 2009، ص75).

وتغير مفهوم الضغط في بداية القرن 20 إذ أصبح يعني قوة دافعة أو قوة مجموعة الدوافع المحركة للسلوك. (منصوري، 2017، ص12)

ويذكر "السمادوني" (2007)أن مصطلح الضغط من المصطلحات القديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية وقد تم استخدامه حديثا في مجال العلوم الإنسانية عامة وفي مجال علم النفس خاصة ليشير إلى تلك القدرة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتسفر عن تأثره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر والصراع والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى سوء التوافق.(الفاخري، 2018، ص ص14، 15).

3. تعريف ضغط العمل في البيئة المدرسية:

هو إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة متطلبات وأعباء مهنة التعليم بسبب مصادر الضغوط المدرسية في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عليها مجموعة من الآثار الفسيولوجية والنفسية والسلوكية. (منصوري، 2017، ص30).

كما عرفه آخرون بأنها تمثل شعور المعلم بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من أعباء زائدة فيما يقوم به من أدوار وما يواجهه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية.

كما جاء تعريف آخر للضغوط النفسية للمعلمين على أنها ما يتعرض له المعلم من مشكلات في محيط عمله وتسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة وبصورة جيدة، بل يمكن أن تسبب له أعراضا مرضية وتؤدي هذه إلى استنزاف جسمي وانفعالي ،من أهم مظاهره فقدان الاهتمام بالطلبة وتبلد المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار.(النوايسة، 2013، ص37).

ويعرفها"كيرياكو" و"سوتكليف":بأنها مجموعة من أعراض الاستجابة ذات الآثار السلبية مثل الغضب أو التوتر والإحباط والكآبة الناجمة عن مهنة التدريس.(عسيري،2012 ، ص1002).

وتعرف أيضا علي أنها مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية، أو فسيولوجية، أو سلوكية وتشير إلى المواقف المعلمية الضاغطة ومتاعب العمل الزائدة(workover load)، وصراع الدور(role conflict)، وغموض الدور(role ambiguity) والتي تحدث قلقا، أو ضغطا مزمنا على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه. (خليفة، 2012، ص 181).

وعليه فالضغوط النفسية عند المعلمين تتمثل في إحساس المعلم بنوع من التعب والإرهاق جراء الجهد الذي يبذله أثناء أداء عمله، والمشكلات التي قد تصادفه أثناء عمله والذي قد يسبب له حالات مرضية تؤثر على حالته الجسمية والنفسية وتعوقه على أداء عمله بشكل طبيعي ومتقن.

4. أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي. (السيد عبيد، 2008، ص24).

وعليه يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى:

1.4. تصنيف الضغوط على أساس إستمراريتها لدى الفرد:

أ. **الضغوط المؤقتة:**

هي التي تحيط بالفرد لمدة معينة ثم تزول مثل : الضغوط الناشئة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب ومفاجئ أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة ومثل هذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثل ما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الأعصبة الصدمية. (أحمد البطي، 2018، ص27).

ب. **الضغوط المزمنة :**

وهي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة و إمكانات لمواجهتها وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية و النفسية للفرد الواقع تحت الضغط. (الفاخري، 2018، ص27).

2.4. تصنيف الضغوط على أساس نتائجها :

أ. **الضغوط الإيجابية :**

هي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداع و إنجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل. (أحمد البطي، 2017، ص28).

ب. **الضغوط السلبية :**

وهي تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي و المهني وتعوقه في الإنجاز وتؤدي إلى سوء التوافق و الاكتئاب والقلق و الإحساس و الإحباط و العدوان على الآخرين، وتظهر أثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل التغيب عن العمل وعدم الرضا الوظيفي وانتشار اللامبالاة و الفوضى.(الفاخري، 2018، ص25).

كما اتفقت ماجدة بهاء الدين السيد عبيد في تقسيمها للضغوط مع التقسيم السابق كما يلي:

الضغط النفسي الإيجابي :هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا)وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء ويساعد على زيادة الثقة بالنفس .

الضغط النفسي السلبي :أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية و النفسية، وتؤدي إلي عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (السيد عبيد، 2008، ص25).

جدول رقم(1): يبين المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية حسب"killy"1994:

الضغوط الإيجابية	الضغوط السلبية
تكون دافع للعمل والإنجاز.	تسبب الانخفاض في الروح المعنوية وتؤدي إلى الشعور بتراكم العمل.
تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.	تولد ارتباكا لدى الفرد وتدعو للتفكير في المجهود المبذول.
توفر القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات	تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.
تمنح الإحساس بالمتعة و الإنجاز.	تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.
تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.	تسبب للفرد الضغط والتشاؤم من المستقبل.
تمنح الفرد القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	تؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.
تساعد الفرد على النوم الجيد.	تسبب للفرد الشعور بالأرق.

(منصوري،2017،ص23)

3.4. تصنيف الضغوط النفسية على أساس شدتها:

أ. **ضغط نفسي قوي:**يصعب على الفرد تجاهله أو التغاضي عنه نظرا لما تفرضه من تهديدات على الفرد، وهي ضغوط طويلة المدى في الغالب.

ب. **ضغط نفسي متوسط:**وهو ضغط مرتبط بأحداث الحياة اليومية ولكنها مؤقتة.

ج. **ضغط نفسي عادي:** وهي ضغوط متصلة بالمواقف اليومية الراهنة التي تنشأ من التفاعلات اليومية وصراعات العاملين في بيئة العمل ومعاملاتهم برؤسائهم.(طوبال، 2017، ص51).

وهناك من يقسم الضغوط النفسية إلى:

أ. **ضغوط اجتماعية :** كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات.

ب. **الضغوط الأسرية :** بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق وتربية الأطفال....الخ.(السيد عبيد، 2008، ص24).

ج. **الضغوط الاقتصادية :** تتضمن عدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد، كما تتصل الضغوط الاقتصادية بالمزايا المادية التي تسعى الإدارة للحصول عليها لإرضاء العاملين داخل المنشأ مثل الحوافز والمكافآت والتعيين في أماكن بعيدة عن إقامة العامل مما يؤدي إلى إهدار المال في الإنفاق. (أيبو، د س، ص64).

د. **ويميز"موري"(murray)**بين نوعين من الضغوط هما:

هـ. **ضغط بيتا"Beta" :** ويشير إلي دلالة الموضوعات والأشخاص كما يدركها الفرد.

و. **ضغط ألفا"Alpha" :** ويشير به إلي خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها وأن المهم هو النوع الأول أي "بيتا Beta" حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد. (الفاخري، 2018،ص28).

من خلال ما تم عرضه في هذا العنصر فالضغوط النفسية بكل أنواعها فهي تشكل عبئا كبيرا على قدرة الفرد في التحمل و المقاومة مما ينعكس سلبا على حالة الفرد من جميع الجوانب، فهي تشكل خطرا على صحته وتوازنه وبالتالي العجز عن ممارسة النشاطات والأعمال بشكل طبيعي بمعنى أنها تكون عائق أمامه.

5. مصادر الضغوط النفسية:

أ. **مصادر خارجية:**

- **مصادر متعلقة بالمشكلات الاقتصادية أو المادية :** وتتمثل في الفقر وانخفاض الدخل والبطالة والتفاوت الطبقي حيث أصبح المجتمع توجد به طبقة صغيرة تملك الأموال والأغلبية من الأفراد تمثل طبقة من الفقراء، فضلا عن انخفاض معدل الإنتاج إلى معدل الاستهلاك للأفراد. (الفاخري ،2018،ص38).
- **مصادر متعلقة بالمشكلات الأسرية :** الصراعات الأسرية، كثرة المجادلات والانفصال، الطلاق، تربية الأطفال،وجود أطفال مرضى أو معاقين في الأسرة.
- **مصادر متعلقة بالمشكلات الاجتماعية :** كالتفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات، أو قلتها، العزلة، الإسراف في التزاور أو الحفلات. (محمد سلطان، 2009، ص81).
- **مصادر متعلقة بالمشكلات العضوية:**كالإصابة بالمرض، صعوبات النوم، الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية، العادات الصحية السيئة، واختلال النظام الغذائي.
- **مصادر متعلقة بضغوط الانتقال والتغيير:**كالسفر، الهجرة، تغيير المسكن أو الإقامة، الانتقال إلى عمل جديد.(عبد الستار، 1998، ص108).

- **مصادر كيميائية :** كإساءة استخدام العقاقير، الكحول،ا لكافين، النيكوتين.....الخ. (السيد عبيد، 2008، ص31).
- **مصادر مهنية :** ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل وعدم الرضا عن العمل. (الفاخري، 2018، ص39).

ب. **مصادر داخلية:**

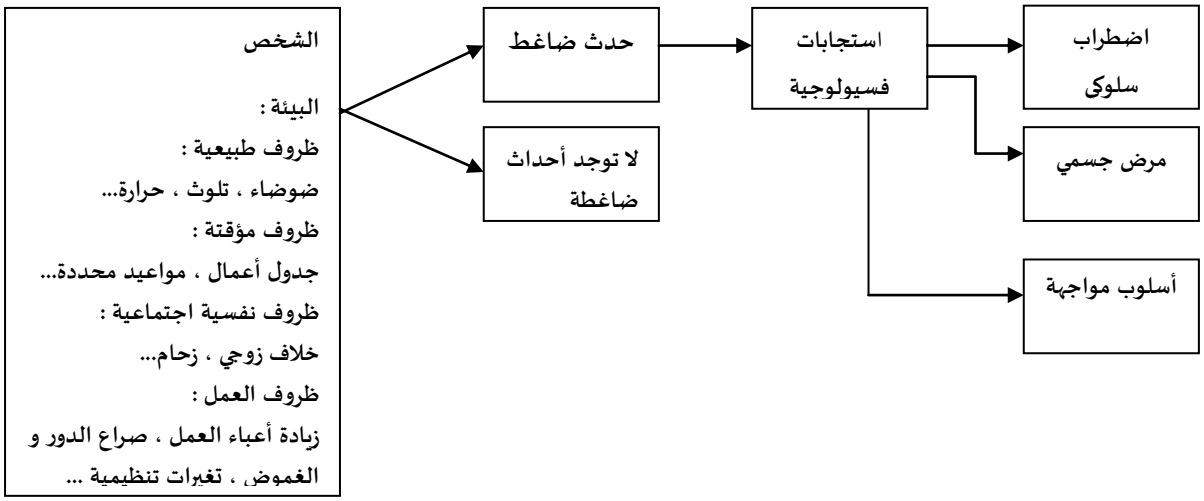
- **المشكلات النفسية(الانفعالية) :** كالتوتر، الغضب، الاكتئاب، الاستثارة وسرعة التهور.
- **المشكلات الشخصية :** كالهروب، المقاومة، انخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح، التصلب، جمود الرأي، صعوبة اتخاذ القرار والتردد، الطموح المبالغ فيه. (طوبال،2017، ص55).
- **القلق والإنهاك والمخاوف**(على أنواعها)والأخطار(وخاصة ما يهدد الحياة منها)، والوحدة والإرهاق الفكري...إلخ .(النابلسي،1991، ص257).

كما أن عدم تقدير الآخرين للجهود التي يبذلها الفرد تعد مصدر آخر للضغوط، فضلا عن ذلك فإن عملية مواجهة الضغط النفسي بحد ذاتها قد تكون مصدرا للضغوط النفسية.(محمد سلطان، 2009، ص78).

كما قام لازاروس وكوهين(Lazarus&Cohen) بتصنيف العوامل الضاغطة إلي ثلاث أقسام:

- الظواهر الفجائية(cataclysmic pheromena) التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية.
- الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأسرية.
- المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل احباطات العمل.

وفيما يلي رسم تخطيطي للعوامل الضاغطة وتأثيراتها:



شكل رقم(1): يبين العوامل الضاغطة وتأثيراتها. (عبد المعطى، 2006، ص40).

6. مصادر الضغوط النفسية عند المعلمين:

إن الضغوط النفسية عند المعلمين تنبع من:

أ. **مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية :** بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين بالإضافة إلى إتباع الإدارة التسلطية بالتعامل مع المعلمين.

ب. **مصادر الضغوط النابعة من قبل البيئة :** بما تحتويه من ضغوط الطلبة ،وأولياء الأمور وضغوط البيئة الفيزيقية وقدراتها. (النوايسة، 2013، ص39).

ج. **مصادر الضغوط ذاتية :** تتمثل في الاستعداد الشخصي ومستوى الإدراك ونمط الشخصية والصراع الشخصي أو الذاتي. (أيبو، د س، ص82).

د. **مصادر مهنية(مؤسسية) ضاغطة :** تتمثل في صراع الدور وغموضه وعدم المشاركة في صنع القرار والإعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة والضغط الناشئ من الطلبة أنفسهم وخصائصهم والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة والنقص في المساندة الاجتماعية سواء من المدير أو الزملاء أو المشرفين. (النوايسة، 2013، ص39).

هـ. **مصادر تتعلق بظروف العمل المادية والمعنوية ومكانة المهنة الاجتماعية:**ومنها عدم ملائمة البناء المدرسي،عدم كفاية الوسائل التعليمية،قلة الرواتب،تدني المكانة الاجتماعية للمهنة،عدم الشعور بالأمن النفسي الوظيفي، العلاقات الضعيفة بين الزملاء من المعلمين والمديرين والمفتشين والإداريين. (شابني، 2012، ص87).

وتشير الدراسات أيضا بأن المأزق المالي للمعلم يسبب له ضغوط نفسية، حيث أن الدخل الشهري المتدني يسبب له معاناة من جملتها ما يأتي:

- تراكم في الديون.
- مشكلات عائلية ناشئة عن عدم القدرة على دعم أفراد العائلة بالشكل المطلوب
- الاضطرار إلي العمل الإضافي والذي يكون قيدا على وقت التحضير والبحث والتفكير وحتى راحة المعلم.
- نشوء مشكلات انفعالية من مشاعر الذنب وعدم الأمان والإحباط.(أيبو، دس، ص ص64، 65).

ونجد أن أكثر عشر مصادر معروفة ومنتشرة وشائعة كمصادر رئيسية للضغط الذي يواجه المعلمين هي:تقييم المعلم، التعامل مع السلوكيات السيئة، التأقلم مع ضغط العمل، التدريس المناسب، تحضير الدروس، التعامل مع المسؤوليات، عدم التعامل مع المعلم على أنه معلم حقيقي، تعديل المبادئ والذات، التأقلم مع الزملاء، تدريس المواضيع الحساسة. (شحاتة، 2015، ص324).

وعليه من خلال التطرق إلي مصادر الضغوط النفسية بصفة عامة ومصادر الضغوط لدى المعلمين بصفة خاصة فإنها تختلف باختلاف الظروف والبيئات فما قد يعتبر مصدر ضغط في بيئة ما قد لا يكون مصدر ضغط في بيئة أخرى وهذا ما يرجح على أن البيئة المدرسية تعتبر من بين البيئات المسببة للضغط وذلك نظرا لما تتطلبه من مختلف الأعباء والمسؤوليات التي تقف على عاتق المعلم كون التعليم مهنة متعددة المطالب فمصادر الضغوط تختلف من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى.

7. أعراض الضغط النفسي:

1.7. أعراض عامة:

أ. **الأعراض الجسدية:**

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه(نصفي، دوري، توتري).
- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف.
- عدم الانتظام في النوم(الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
- الإمساك.
- الإسهال والمغص.
- التهاب الجلد، طفح جلدي.
- القرحة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلي إصابات جسمية.(عسكر، 2000، ص ص 43 ،44).
- التعب.
- اضطرابات في الهضم والشهية.
- سرعة خفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي.
- اضطرابات في النوم.(طوبال، 2017، ص53).

ب. **الأعراض المعرفية:**

- كثرة النسيان.
- الصعوبة في التركيز.
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

- تزايد عدد الأخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.(داود، 2012، ص ص81، 82).
- انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة.
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.(عسكر، 2000، ص45).

ج. **الأعراض الانفعالية:**

- الشعور بالكآبة والحزن والإحساس باليأس والرغبة في البكاء.
- العصبية الشديدة والانفعالات الحادة وعدم تحمل أقل قدر من الإثارة.
- الشعور بالخوف والتوقع السيئ وعدم القدرة على الاستقرار في مكان واحد.
- الألم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج والقلق و الاكتئاب.(الفاخري، 2018، ص29).
- ثورات الغضب والعدوانية غير المضبوطة.
- عدم الهدوء.(أحمد البطي، 2018، ص33).
- تقلب في المزاج.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.(عسكر، 2000، ص45).

د. **الأعراض السلوكية:**

- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير والإفراط في التدخين.
- قضم الأظافر،وساوس مرضية.(عريس، 2017، ص96).
- السلوكيات العدوانية ،اللامبالاة بالآخرين.
- فقدان الاهتمام بالمظهر الخارجي والتوقف عن ممارسة الهوايات .

كما أشار "لازاروس"1966 إلى أن الأعراض السلوكية للضغوط تشمل:

- تغيرات في تعبيرات الوجه.
- اضطراب النوم والذي يظهر في شكل أرق وفزع ليلي وكوابيس.
- شرود الذهن.
- كثرة التخيل والأحلام المزعجة.
- نقص الحماس.
- كثرة الشك في الزملاء.(داود، 2012، ص81).

هـ. الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
- لوم الآخرين.
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
- التهكم والسخرية من الآخرين.
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
- تجاهل الآخرين.
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي/تفاعل يكثفه البرود).(عسكر، 2000، ص ص45، 46).

جدول رقم(2):يلخص أعراض الضغط النفسي. (السيد عبيد، 2008، ص ص34، 35).

جسديا	نفسيا	سلوكيا
صداع	قلق	فرط الأكل/نقص الشهية
كز الأسنان	اهتياج	انعدام الصبر
تضييق وجفاف في الحلق	شعور بخطر أو موت مداهمين	ميل إلى الجدل
شد الكفين	اكتئاب	مماطلة
ألم في الصدر	تباطؤ في التفكير	زيادة التدخين
خفقان في القلب	تسارع في الأفكار	انعزال
قصر النفس	شعور بالعجز	تجنب المسؤولية وآثارها
ارتفاع ضغط الدم	شعور بفقدان الأمل	أداء سيء في العمل
ألم عضلي	شعور بانعدام القيمة	تدهور
عسر الهضم	شعور بغياب الهدف	عناية سيئة بالصحة
إمساك/إسهال	شعور بعدم الأمان	تغير في العلاقات العائلية أو الحميمية
زيادة في التعرق	حزن	
برودة وتعرق في اليدين	دفاعية	
تعب	غضب	
أرق	فرط الحساسية	
مرض متكرر	بلادة	

2.7. علامات الضغط النفسي عند المعلمين:

تتجلى علامات الضغط النفسي لدى المعلمين سواء داخل حجرة الصف أو خارجها فيما يلي:

- ✓ الشعور بالنفور من التدريس والملل من غرفة الصف والطلبة والتدريس.
- ✓ قلة المشاركة في أنشطة المدرسة اللامنهجية لانخفاض الدافعية.
- ✓ عدم الاهتمام بالتحضير للحصة الصفية وتنفيذ الحصة بأقل قدر من الجهد والوقت.
- ✓ التأخر في الذهاب للحصة وعدم متابعة واجبات الطلاب.
- ✓ اتهام الطلبة بالكسل وعدم الفهم.
- ✓ كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام. (النوايسة، 2013، ص40)
- ✓ عدم الرضا عن الحياة وظروفها، أو شيء من التبرم والشكوى.
- ✓ سرعة الاستثارة، ويبدوا وكأن مزاجه غير خاضع كل الخضوع لعناصر الضبط والتنظيم.
- ✓ كما تظهر عليه أحيانا أنه غير قادر على سرعة البث في عدد من الأمور كما تظهر على المدرس حالات من ضعف الروح المعنوية وحالات من التنكر لشروط الواقع وتسيطر عليه بعض الأفكار المتسلطة،فتتلاشى عنده كفاءة العمل،وينهار تنظيم السلوك. (زبدي، 2006، ص157) .

من خلال عرض جملة الأعراض هذا يعني أن الضغط النفسي تظهر ملامحه على مختلف الجوانب بما فيها الجانب المعرفي والانفعالي والجسدي والسلوكي والاجتماعي فاجتماع جل هذه الأعراض يجعل حياة الإنسان أكثر تدهورا ويصبح التقبل بالحالة في غاية الصعوبة.

8. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي حاولت تفسير مفهوم الضغط "stress" وذلك تبعا لاختلاف العلماء وميادين البحث التي ينتمون إليها ويمكن استعراض أهم النظريات في هذا المجال على النحو التالي:(أحمد البطي، 2018، ص45).

1.8 نظرية أعراض التكيف العامة لهانز سيلي"Hans selye":

يعتبر "هانز سيلي" من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط، وتركزت أبحاثه حول تحديد المصطلحات الفسيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط، فقد لاحظ أن المرضى الذين يعانون من أمراض متعددة يظهرون الكثير من الاستجابات النفسية والفسيولوجية المتماثلة ومن خلال هذه الملاحظات دفعته لإجراء المزيد من الدراسات فتوصل من خلالها إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها وأطلق عليها الأعراض العامة للتكيف.

وقسم سيلي مجموعة الأعراض العامة للتكيف إلى 3 مراحل: (منصوري، 2017، ص68).

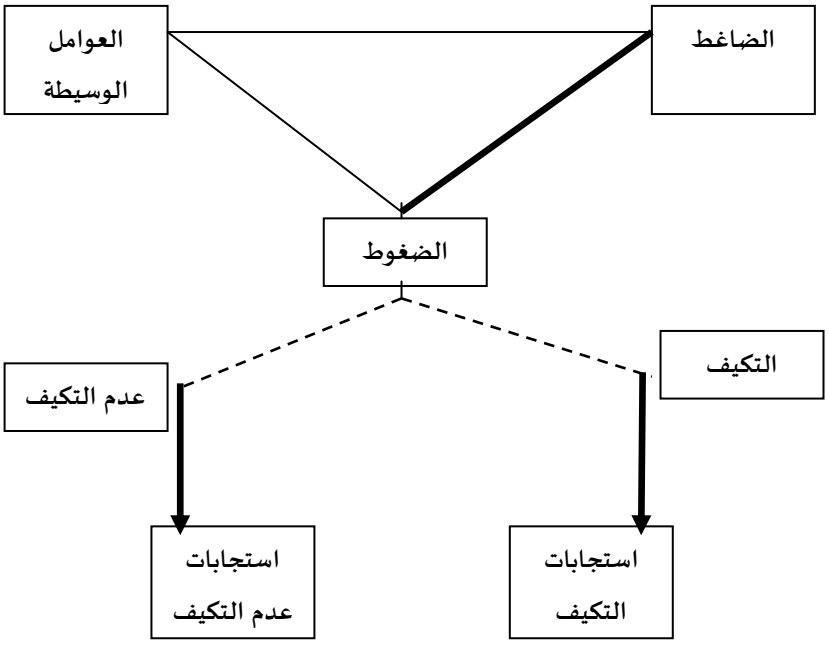
المرحلة الأولى : مرحلة الإنذار أو التنبيه(Alarm): وفيها يتم استثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي ويظهر الجسم في تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة. (الفاخري، 2018، ص53).

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة(Resistance): إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة المقاومة للحدث الضاغط فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه، فيقوم بمقاومة الحدث الضاغط ففي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة وتتم المقاومة، وإذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، عندئذ يشعر الفرد بأنه قد تغلب على الضغط ونجاح المقاومة يعتمد على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا، والتغلب على آثار المرحلة الأولى والتي يصاحبها القلق والتوتر غالبا، وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيعمل على الاستمرار في المقاومة وتصبح طاقة الجسم منهكة ومجهدة ثم تضعف وسائل مقاومته ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام فيدخل الفرد في المرحلة التالية.(السيد عبيد، 2008، ص ص128، 129).

المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهاك(الإجهاد): مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير إن الطاقة الفردية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أعراض التكيف.

وهناك نقطتين هامتين في هذه المرحلة:

- **الأولى:** أنه في معظم الحالات قد يتوقف الضغط قبل أن يصل العضو لهذه المرحلة أو قد يستخدم العضو ميكانيزمات الدفاع الفعالة التي تخفف أو تزيل الموقف الضاغط وعلى ذلك فإن حدوث مرحلة الإنهاك ليس أمرا حتميا أو ضروريا أو شائعا في كل الحالات.
- **الثانية:** إن الاضطراب الجسمي المحتمل حدوثه في هذه المرحلة يتوقف وقوعه على الخصائص البيولوجية التي من شأنها تضعف أو تخفف الألم.(أحمد البطي، 2018، ص47).



شكل رقم (2):مخطط عام لنظرية سيلي. (السيد عثمان، 2008، ص99).

2.8. نظرية التقييم المعرفي"للازاروس و فولكمان":

يرى الباحثان "لازاروس وفولكمان" أن أساليب المواجهة للضغوط تتحدد في تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد موقف ويتم تقييمه على أنه ضار أو محدد و يكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، ويركز النموذج هذا على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد، وتحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة.(السيد عبيد، 2008، ص129).

كما يرى هذان الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين وهما:

أ. **عملية التقييم الأولي:** يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير ومهدد ويمثل تحديا للفرد أم غير ذلك، فمن خلال عملية التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث على أنه إيجابي أو ضاغط وقد يكون التقييم الأولي للموقف سلبا وضاغطا ويسبب ضررا وتهديدا وتحديا يتجاوز إمكانات الفرد ومصادر المواجهة لديه، وإن عملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية.(الفاخري، 2018، ص59).

ب. **عملية التقييم الثانوي:** فهي تشير إلي تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط،أي دراسة خيارات المواجهة التي تكون متاحة لدى الفرد و التي تكون فعالة في التعامل مع الحدث الضاغط، ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية.(منصوري، 2017، ص84).

وأضاف "لازاروس"إلي عملية التقييم الأولي والثانوي عملية ثالثة وهي :

إعادة التقييم : التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط حيث يطور من أساليبه لمواجهة الموقف وذلك طبقا لإدراكه لمدى فعالية هذه الأساليب أو نتيجة لحصول الفرد على معلومات جديدة.(أحمد البطي، 2018، ص ص54، 55).

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها،العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه،وتعرف نظرية التقدير المعرفي **"الضغوط "**: بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلي تقييم التهديد وإدراكه.(السيد عثمان، 2008، ص100).

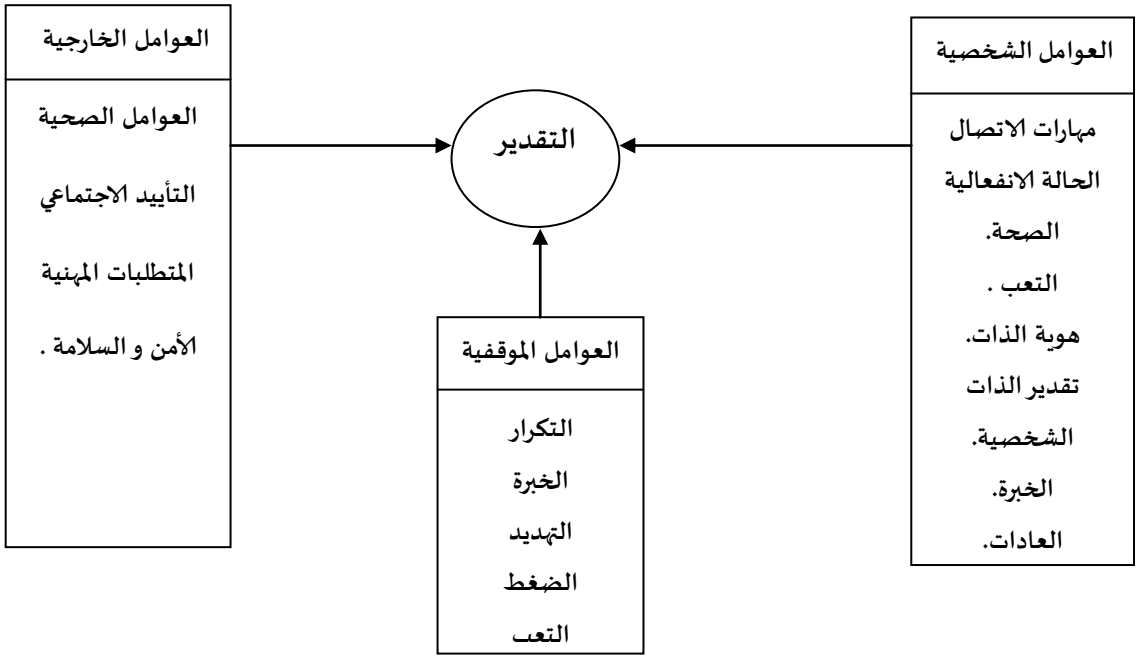
وحسب نظرية**"لازاروس وفولكمان"** عن الضغط توجد ثلاث مكونات رئيسية في الضغط وهي:

أ. **الموقف أو المطالب:** كالمشكلات الاقتصادية، الجدل، النقاش في الأسرة.

ب. **التقييم المعرفي للموقف:** وهي كيفية تفسير الفرد للموقف.

ج. **المصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب:**وهي تشير إلي قدرة الفرد على التعامل مع الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط ولكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادر وإمكانات تساعده على التعامل مع الضغط، بينما آخر قد لا يعتقد ذلك فكل منهما يستجيب ويتعامل مع الموقف حسب ما لديه من مصادر المواجهة والتي تنقسم إلي نوعين هما:

- **مصادر شخصية:**تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد.
- **مصادر بيئية:**ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. (طوبال،2017، ص65).



شكل رقم (3): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط. (السيد عثمان، 2008، ص101)

3.8. نظرية النسق النظري"سبيلبرجر"(spielberger):

تعتبر هذه النظرية في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (trait anxiety) والقلق كحالة (state anxiety) ويقول أن للقلق شقين:

- **سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن :** وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.
- **وقلق الحالة:**وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة.(السيد عثمان، 2008، ص99).

وعلى أساس هذا التقسيم للقلق يربط "سبيلبرجر" في نظريته للضغوط بين قلق الحالة و الضغط، حيث يعتبر أن الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. (منصوري،2017، ص79).

وتتحدد نظرية "سبيلبرجر" في ثلاث محاور: الضغط، القلق، التعليم وتتبلور هذه المحاور كما يلي:

- التعرف على طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
- توضيح تأثير الدفاعات النفسية لدى الأفراد الذين تجري عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.
- تحديد مستوى الإيجابية.
- قياس ذكاء الأفراد الذين يجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة قدرتهم على التعلم.(أحمد البطي، 2018، ص50).

4.8. نظرية النسق الفكري"موراي"(Murray):

يعتبر "موراي" كل من مفهوم الحاجة(Need) والضغط(Stress) مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني حيث يلتقي كل منهما في حوار دينامي يظهر في مفهوم "الثيما"(Thema) الذي يعني به وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الضاغط والحاجة، ومن ثم يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات ويرى أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لفرد تيسر أو تعوق جهوده في تحقيق هدف معين، وترتبط الضغوط بالأفراد أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وأن ضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله الفرد في أمر ما. (بوناب، 2013، ص39).

ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هي:

أ. **ضغوط بيتا"Beta stress"**:ويشير إلي دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب. **ضغوط ألفا"Alpha stress"**:ويشير إلي خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالتها كما هي.(أبو حبيب، 2010، ص32).

ويصنف "موراي" الحاجات الأساسية لدى الأفراد طبقا لطريقة التعبير عنها في السلوك إلي مجموعتين:

الأولي:الحاجات الظاهرة وهي التي تعبر عن نفسها بطريقة مباشرة وفورية.

الثانية:الحاجات الكامنة وهي الحاجات التي تكون مكبوتة أو مثبطة فلا يستطيع أن يعبر عنها بصورة صريحة ومباشرة.

كما يصنف الحاجات طبقا لأساسها أو منبعها:

- حاجات فسيولوجية وهي الحاجات التي تختص بالنواحي العضوية.
- حاجات نفسية وهي الحاجات التي تتعلق بعملية الاتزان النفسي للفرد.
- حاجات اجتماعية وهي الحاجات التي تختص بعلاقة الفرد بالمجتمع والرفاق.(أحمد البطي، 2018، ص ص52، 53).

5.8. نظرية أعراض المواجهة أو الهروب(Flight or coping syndrome):

يعتبر العالم الفسيولوجي "والتر كانون"(Canon) من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط،وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ(Emergency Response)، أورد الفعل العكسيResponce (Militaristic)بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة. (عسكر، 2000، ص33).

فقد حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية في دراسته عن استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي، حيث وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب، أو أعراض الاستجابة الطارئة والتي هي مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم الجوهري، زيادة الشد العضلي...الخ.(منصوري، 2017، ص ص66، 67).

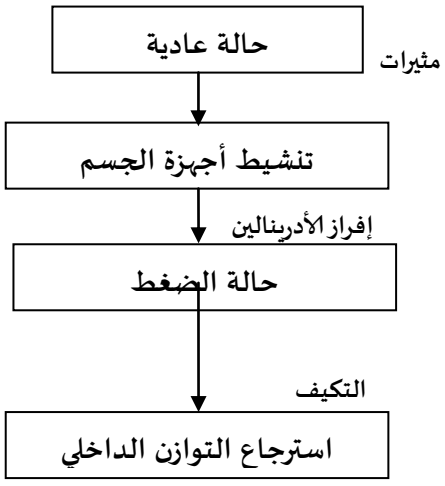
تستند نظرية "كانون"إلي مفهوم الاتزان(Homeostsis) الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة واستخدم "كانون" مصطلح الضغوط (stress) للدلالة على تلك الأحوال الداخلية والخارجية التي تؤثر في عملية الاستقرار والاتزان الداخلي كالبرودة، وفقدان الدم، ونقص السكر في الدم وغيرها من الأحوال، ويرى "كانون" أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو الطويلة

الأمد فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البايولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط.(محمد سلطان، 2009، ص ص83، 84).

ويرى "كانون" أن استجابة الكر أو الفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية، لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديد، كما بين من الناحية الثانية، أن الضغط قد يسبب الأذى للعضوية، لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت، وتحديدا عندما يستمر الضغط قويا فإنه يمهد الطريق لظهور المشاكل الصحية .(تايلور ، 2008، ص345).

وقد توصل "كانون" إلى النتائج التالية:

- الضغط هو رد فعل عند شعور بخوف.
- المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبثاوي.
- عند إثارة الجهاز السمبثاوي يزداد معدل التنفس وضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتسع حدق العين ويرتفع معدل السكر في الدم.
- البيئة لها أثر في طبيعة ردود فعل جسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد.
- العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الاستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط مزمن أو شديد فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلي تدمير الجسد وتحطيمه.
- وجود ميكانيزمات أو آلية في جسم الإنسان تسهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلي حالة التوازن العضوي والكيميائي بإنهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات.(أيبو، د س، ص ص112، 113).



شكل رقم(4):يوضح المراحل الفسيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية"كانون".(أيبو، د س، ص 114).

6.8. نظرية العجز المكتسب"سليجمان" (L'earned Aelplessness theory):

يشير هذا المفهوم إلي تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا النوع من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق وأن هذا الشعور يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر، ويدرك أن ما يتعرض له من فشل وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ويترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة، وانخفاض في تقدير الذات ونقص الثقة بالنفس ونقص الدافعية والقلق والاكتئاب.(منصوري، 2017، ص ص75 ، 76).

وتتحدد أسباب العجز المتعلم في نوعين من العوامل:

أ. **عوامل بيئية ضاغطة:**

وتشمل مختلف الظروف التي تحيط بحياة الفرد، سواء في حياته الأسرية مثل الضغط الذي سببه المسؤوليات تجاه الأبناء، أو المهنية مثل ضغوط أعباء المهنة، أو الاجتماعية كالتقدير الاجتماعي والمكانة الاجتماعية...الخ.

ب. **عوامل ذاتية:**

تتعلق بالفرد ذاته وخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه تجاه الأحداث الضاغطة مثل تقدير الفرد لذاته، ونمط شخصيته، ومركز التحكم لديه، فمثلا الأحداث التي يكون فيها الفرد غير قادر على التحكم والسيطرة ترتبط بشكل دال بالمشقة والضيق النفسي مقارنة بالأحداث التي يكون فيها الفرد قادر على التحكم والسيطرة عليها. (شابني، 2012، ص56).

➢ التعليق على النظريات:

من خلال العرض لأهم النظريات التي تطرقت للضغط النفسي تبين لنا أن كل باحث قد تناولها حسب توجهه الخاص وتبعا للأطر التي قامت عليها كل نظرية، فنظرية "هانز سيلي"اعتبرت الضغط النفسي على انه استجابة للتهديد وأنه يرتبط بالاستجابات النفسية والفسيولوجية والجسمية التي ينتج عنها اضطرابات جسمية، أما "لازاروس وفولكمان" اعتبران الضغط النفسي على أنه موقف خطير وضار، يرتبط بعدم قدرة الفرد على المواجهة، أما "سبيلبرجر" اعتبر القلق مقدمة في فهم الضغوط واعتبر الضغط مسببا للقلق، بينما "موراي" ركز في نظريته على أن الضغط والحاجة متلازمان في تفسير السلوك الإنساني ومن الصعب الفصل بينهما، و"كانون" الذي اعتبر الضغوط على أنها تهديدا في حد ذاتها واعتبرها المسبب للاضطرابات الجسمية، وأخيرا نظرية العجز المكتسب لصاحبها "سليجمان" الذي ربط الضغط بالعجز من خلال المواقف التي يتعرض لها الفرد وتشكل له موقف ضاغط تعوقه على المواجهة وبالتالي تنعكس بالسلب على أدائه.

وبالرغم من اختلاف وجهات النظر في تفسيرهم للضغط النفسي، إلا أنهم اتفقوا على أن الشخص خلال تعرضه للضغوط مهما كان نوعها ومصدرها إلا أنه يعيش حالة من عدم الاتزان والاستقرار النفسي والجسمي وهذا له تأثير كبير على ذاته وعلى علاقته بمحيطه الاجتماعي الذي ينتمي إليه.

9. أثار الضغوط النفسية:

1.9. أثار عامة:

إن الضغوط لها أثار كبيرة على الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للإفراد، وتسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلي ظهور تأثيرات سلبية علي شخصية الفرد وهي ترتبط ارتباطا إيجابيا بكل من الاكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب وفيما يلي عرض لبعض الآثار وهي:

أ. **الآثار المعرفية:**

- عدم القدرة على التركيز.
- اتخاذ قرارات سريعة وخاطئة.
- عدم قدرة الجسم على الاستيعاب.
- تداخل الأفكار مع بعضها.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف.
- ضعف القدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المشكلات.
- اضطرابات التفكير.
- اضطرابات القدرة المعرفية.
- عدم دقة التفكير.
- عدم القدرة على اجتياز الواقع ونقص الموضوعية وتصبح أفكاره غير منطقية ولا عقلانية.(أحمد البطي، 2018، ص ص37، 38).
- زيادة معدل الأخطاء خاصة في المهام المعرفية والمعالجات وتصبح القرارات مشكوك فيها.
- تدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى ويصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتتابعات المستقبلية.
- الشعور المرتفع باليقظة والحذر والوعي والإدراك، واللجوء إلى أنواع من التفكير والسلوك الدفاعي.
- إحلال التفكير النمطي الجامد المتصلب بدلا من الاستجابة الإبتكارية.(عبد المعطى، 2006، ص ص75، 76).

ب. الآثار الفسيولوجية:

أشار "هاس" إلى الآثار الفسيولوجية المتمثلة في:

- اضطرابات الجهاز الهضمي إلي جانب نوبات الإسهال المزمنة.
- اضطرابات الجهاز التنفسي والمتمثلة في صعوبة التنفس.
- اضطرابات جهاز دوران الدم والمتمثلة في ارتفاع ضغط الدم.
- الصداع.
- إصابة الجلد بالطفح وتضخم الغدة الدرقية.
- التهاب المفاصل الروماتيزمية والتشنج العضلي وفقدان الشهية.(خنيش، 2009، ص53).

ج. الآثار السلوكية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلي العزلة.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات.(جبالي، 2012، ص72).
- زيادة مشكلات الكلام المتمثلة في التلعثم واللجلجة وقد تظهر عند أفراد لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات.
- نقص الحماس ويتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته وقد يتخلص من أمتعته أو ممتلكاته.
- التهديد بالانتحار وربما محاولته وقد يظهر ذلك في عبارات "لكل شيء نهاية"، مع الوقوع في حماقات متعددة.(عبد المعطى، 2006، ص87).

د. الآثار النفسية:

- سرعة الاستثارة والخوف والغضب.
- القلق والإحباط واليأس.
- الشعور بالعجز، فقدان الاستقرار النفسي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات.
- فقدان الثقة بالنفس.

- توهم المرض والإحساس بالألم.
- النظرة السوداوية للحياة.
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة. (عريس، 2017، ص99).
- زيادة معدل الوساوس القهرية.
- الحركات العصبية والارتعاش، والتكشيرة البادية على الوجه. (عبد المعطى، 2006، ص ص63، 64).

2.9. أثار الضغوط النفسية على المعلم:

- عدم الرضا المهني والوظيفي من قبل المعلمين عن مهنة التدريس.
- عدم القدرة على مواجهة تحديات المهنة ومتطلباتها.
- ضعف مستوى الأداء وعجز المعلمين عن الابتكار داخل الغرفة الصفية.
- ضعف الدافع للعمل والنجاح في المهنة.
- شعور المعلم بالإنهاك والاحتراق النفسي مما يؤثر على كفاءته.
- الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية.
- العزوف عن المهنة والبحث عن عمل آخر.
- زيادة معدل المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى المعلمين كالقلق والاكتئاب .
- الإصابة بالأمراض العضوية كالضغط والسكري وآلام الظهر.(النوايسة، 2013، ص34).
- التغيب وعدم الاستقرار في المهنة حيث يرتبط في أغلب الأحيان بعدم الرضا عن العمل.
- الإكثار من تناول المهدئات والتدخين حيث أظهرت العديد من الدراسات العلاقة الموجودة بين التدخين والضغط في العمل، كما أن الإكثار من تناول المهدئات يعتبر في غالب الأحيان من الميكانيزمات المرضية للاستجابة للضغط. (زبدي ، 2013، ص ص160، 161).

انطلاقا من جملة الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية التي تم التطرق إليها فهي تؤثر بالدرجة الأولى على الفرد نفسه وتعوقه على أداء مهامه بشكل طبيعي، كما تصعب عليه عملية تكيفه واندماجه في البيئة المحيطة وتقف أمامه كعائق يسبب له حالة من اللاتوازن و اللاتوافق النفسي والاجتماعي وحتى المهني التي قد تصل به في بعض الأحيان إلي التخلي عن المهنة.

10. قياس الضغط النفسي:

1.10. قياس الضغط في المختبر(مقاييس فزيولوجية):

من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط القيام بتعريض مجموعة من الأفراد في المختبر لأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفسيولوجية ونشاط

الغدد الصماء واستجاباتهم السيكولوجية كل هذا يرتب بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبثاوي، كزيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، شدة الإفرازات العصبية الغدية مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيبوثلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرينالين(HPA) كزيادة إفراز الكورتيزول. (جبالي، 2012، ص72).

2.10. المقاييس والاختبارات:

حيث توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط.(السيد عبيد، 2008، ص39).

ويعتبر "هولمز"و"راهي"من الرواد في ميدان بحوث الضغط حيث قاما بتطوير قائمة بعنوان مقياس تقدير إعادة التكيف الاجتماعي(SRRS)، حيث قاما بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم تغييرات في حياتهم(جبالي،2012، ص73).

11. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعد أساليب مواجهة الضغوط مؤشرا لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفاعلية وقدرة على المواجهة بما يحقق له التوازن النفسي ويقلل من التأثير السلبي للضغوط، إذ إن هذه الأساليب قد تكون غير فعالة وتعد دالة على التوافق السيئ ومن ثم فإن استراتيجيات الفرد في مواجهة الضغوط تعد من المؤشرات التنبؤية للصحة النفسية مع الأخذ في الاعتبار العلاقة بين الجوانب النفسية والمعرفية في النفس البشرية.(أحمد البطي، 2018، ص77).

وتوجد عدة تصنيفات لاستراتيجيات المواجهة:

1.11. تصنيف بيلينجس وموس 1981(Billnings et Moos):

حيث يصنفان استراتيجيات مواجهة الضغوط إلي:

أ. إستراتيجيات مواجهة إقدامية:

يتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر وتتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وتشمل الأساليب الإقدامية على التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الإيجابي للموقف أو إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة إيجابية والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات. (داود، 2012، ص148).

ب. إستراتيجيات المواجهة الإحجامية:

تتضمن أساليب المواجهة الإحجامية الأساليب التالية:

- **الإحجام المعرفي:** وهي محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
- **التقبل أو الاستسلام:** وهي المحاولات المعرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها.
- **البحث عن الإثابة البديلة:** وهي محاولة سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع.
- **التنفس الانفعالي:** وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية.(خنيش، 2009، ص81).

2.11. تصنيف لازاروس وفولكمان 1984:

لقد حدد (لازاروس- وفولكمان1984) إستراتيجيات المواجهة في نوعين:

أ. **إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة:**وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة.

ب. **إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعال:**وتشير إلي الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد.(أحمد البطي، 2018، ص ص77، 78).

3.11. تصنيف كوهين 1994(cohen):

صنف إستراتيجيات المواجهة التي يتخذها الأفراد في التعامل مع الضغوط على عدة أنواع:

أ. **التفكير العقلاني(La penssée rationnelle):**وتشير إلي أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وثمنه.

ب. **التخيل(imagination):**وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

ج. **حل المشكلات(La résolution de problémes):**وهي إستراتيجية معرفية يحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

د. **الدعابة والمرح(Gaieté):**وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح الدعابة والمرح.

هـ. **الرجوع إلي الدين(Retour à la religion):**وتشير هذه الإستراتيجية الدينية إلي رجوع الأفراد إلي الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة.(داود، 2012، ص149).

وتندرج أساليب مواجهة الضغوط وفقا لمقياس "تشارلز كارفر"وآخرون(charles carver et al 1989)إلي ثلاث إستراتيجيات وهي:

أولا : إستراتيجية المواجهة : وتضم أربعة أساليب للتعامل مع الضغوط(التعامل النشط أي اتخاذ إجراءات حاسمة لحل المشكلة، التخطيط لحل المشكلة، استبعاد التفكير في المشاكل الأخرى تركيزا وتفريغا للجهد، التمهل والتريث أي انتظار اللحظة المناسبة للحل)

ثانيا : إستراتيجية التماس العون : وتشمل(التماس العون الإلهي، التماس المشاركة العملية أي الدعم الاجتماعي، التماس الدعم العاطفي أي المشاركة الوجدانية، التماس التفريغ العاطفي)

ثالثا : الإستراتيجية السلبية:وتشمل(الإنكار والرفض والهروب من الموقف الضاغط، التحرر الذهني أي صرف الذهن عن التفكير في المشكلة والتحرر السلوكي والتقبل والمعايشة والاستسلام.(أحمد البطي، 2018، ص85).

بعد التطرق لبعض الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية فهي تعتبر مؤشرات عن الصحة النفسية للفرد من خلال قدرة الفرد على تبني إستراتيجية معينة تمكنه من تجاوز الضغط الذي يعاني منه ويحقق توازنه النفسي، للتقليل من التأثيرات السلبية التي يتعرض لها في جل الأوقات وتمكنه من مواصلة حياته بشكل طبيعي دون عوائق.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم ذكره في هذا الفصل من عرض لمفهوم الضغط النفسي والتعرف على بداية نشأته، وكذا عرض أنواعه ومصادره، وأعراضه والنظريات المفسرة له وما له من تأثير بالأخص على المعلمين بالإضافة إلى طرق قياسه وإستراتيجيات مواجهته، فسوف نستعرض تأثير الضغط النفسي في الحياة على مستوى دافعية المعلمين في تحقيق الأفضل ،وهذه الأخيرة سوف نتطرق إليها في الفصل التالي.

الفصل الثالث:

دافعية الإنجاز

خطة الفصل

تمهيد

I. ماهية الدافعية:

1. تعريف الدافعية.
2. لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الدافعية.
3. بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية.
4. أنواع الدوافع.
5. وظائف الدافعية.
6. دورة الدوافع .

II. ماهية الدافعية للإنجاز:

1. تعريف الدافعية للإنجاز
2. أنواع دافعية للإنجاز
3. مكونات الدافعية للإنجاز
4. محددات الدافعية للإنجاز
5. العوامل المؤثرة في تنمية دافع الإنجاز
6. سمات الشخصية الإنجازية (خصائص الفرد ذو الإنجاز العالي)
7. الفرق بين ذو الإنجاز المرتفع و الإنجاز المنخفض
8. النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز
9. قياس الدافعية للإنجاز

III. الدافعية للإنجاز عند المعلمين :

1. دافعية المعلمين نحو مهنتهم
2. مسؤولية الإدارة في دفع العاملين

خلاصة

تمهيد :

تعد الدافعية للإنجاز من بين أهم الدوافع التي يتمتع بها الإنسان عن غيره من الكائنات، وقد أصبح الاهتمام بدراستها يتزايد شيئا فشيئا وذلك لما لها من أهمية في حياة الإنسان، فالاهتمام بها لا يقتصر في المجال النفسي فقط، بل شمل العديد من المجالات منها الاقتصادي والإداري وحتى الأكاديمي، حيث يعتبر دافع الإنجاز عاملا مهما لبذل الجهد والسعي نحو التفوق إضافة إلى سعي الفرد لتحقيق ذاته، وذلك من خلال قدرته على الإنجاز للوصول إلى الأهداف التي سطرها بكل إتقان خاصة أن الميدان التربوي يحتاج للتخطيط والإتقان في الإنجاز في إطار الالتزام بالوقت المحدد واستغلاله أفضل استغلال في ضوء نجاح العملية الإنتاجية المسطرة من طرف المنظومة التربوية.

لذلك تطرقنا في هذا الفصل لدراسة أهم الجوانب التي تمكننا من فهم دافعية الإنجاز والتعمق فيها حيث استهلينا هذا الفصل بماهية الدافعية بما فيها تعريفها، لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح، بعض المفاهيم المرتبطة بها، أنواع الدوافع، وظائفها، ودورة الدوافع، كما تطرقنا إلى ماهية الدافعية للإنجاز تعريفها، أنواعها، مكوناتها، محدداتها، العوامل المؤثرة في تنمية دافع الإنجاز، سمات الشخصية الإنجازية، الفرق بين ذوا الانجاز المرتفع والإنجاز المنخفض، كما تم التطرق لبعض النظريات المفسرة لها وطرق قياسها، وأخيرا تناولنا الدافعية للإنجاز عند المعلمين من خلال التعرف على دافعية المعلمين نحو مهنتهم، ومسؤولية الإدارة في دفع العاملين.

I. ماهية الدافعية:

1. تعريف الدافعية :

أ. لغة :

بداية نشير إلى أن كلمة دافعية "Motivation " لها جذورها في الكلمة اللاتينية "Movere" والتي تعني يدفع أو يحرك " to move"في علم النفس، حيث تشتمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك.

ب. اصطلاحا :

حاول الباحثون أمثال "أتيكسون" التمييز بين مفهوم الدافع " motive" ومفهوم الدافعية "motivation" على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حاله دخول هذا الميل أو الاستعداد إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة.(خليفة، 2000، ص 67).

ونعرض فيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية على النحو التالي:

عرف يونغ "P.T.Young " الدافعيه من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.

وعرفها ماسلو "A.H.Maslow" بأنها خاصية ثابتة، مستمرة، متغيرة، مركبة وعامة، تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي.

وعرف "فيذر" "N.T.Feather" الدافع بأنه استعداد شخصي ثابت نسبيا قد يكون له أساس فطري ولكنه نتاج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة للاقتراب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها. (خليفة، 2002، ص8).

وحسب :Robbins and Judge (2006)فإن الدافع أو (الدافعية) هو المحرك أو الطاقة المحركة التي تدفع الفرد للإنجاز، وبتعبير أدق الدافع هو نتيجة التفاعل بين الفرد وحالة معينة.

ويعد التحفيز (الدافع) عنصرا أساسيا لنجاح المنظمات ومشاريعها، لكن من الواضح أن العوامل المحفزة ليست نفسها بالنسبة لكل شخص فهي تختلف باختلاف الموقف وهذا هو الوضع الذي يؤدي إلى تغيير الدافع لذلك يجب مراعاة (الأخذ بعين الاعتبار) درجة الدافع فهي تختلف من فرد لآخر.(Ping ;2011 ;p13).

2. لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الدافعية :

لقد جاءت التفسيرات الأولى لمفهوم الدافعية من الاتجاهات الفلسفية المتعددة، حيث أكدت بعض الاتجاهات الفلسفية على الجانب العقلاني للإنسان، وحرية الإرادة والاختيار، وقد ميزت بين الإنسان والحيوان على أساس نوعي ولاسيما أن الإنسان يمتلك الروح والعقل اللذان يتحكمان في سلوكاته ودوافعه، في حين يسلك الحيوان وفق لآلية معينة متمثلة بالغرائز، وهناك بعض الاتجاهات الفلسفية ترى أن تشكيل الدوافع لدى الأفراد يأتي من قوى خارجية تولي أهمية كبرى لدور المثيرات العقابية والتعزيزية .

وكان لأفكار "دارون" الأثر البالغ في استخدام الغرائز لتفسير السلوكيات الإنسانية، فهو يرى أن الفرق بين الإنسان والحيوان ليس نوعيا وإنما كميا، لقد تأثر الكثير من الفلاسفة وعلماء النفس بأفكار "دارون"، ومن أبرزهم "ماكدوجل و فرويد" .

ويعد "ماكدوجل" من أكثر المدافعين عن دور الغرائز في السلوك، إذ يرى أن الإنسان يستجيب وفقا لمبدأ تحقيق اللذة وتجنب الألم، ويعتبر أن الغرائز هي المصدر والمحرك الرئيسي للسلوك الإنساني، ويضيف "ماكدوجل" أن كافة أشكال السلوك الإنساني لها جذورها الغريزية، واستطاع تصنيف 121 غريزة مثل الحرب والاستطلاع والعدوان والجنس والطعام والاكتئاب والتمييز وغيرها... (الزغلول، الهنداوي، 2014، ص295).

وتأثر "فرويد" أيضا ونظريته في التحليل النفسي بأفكار "دارون"، إذ يرى "فرويد" أن الأفراد مدفوعين على نحو لا شعوري بغريزة الحياة التي تجد في الجنس تنفسيا لها، وبغريزة الموت التي تتجلى في الأعمال العدوانية التدميرية، ولقد ظل تفسير السلوك القائم على الغرائز سائدا حتى العشرينات من القرن الماضي، إلى أن ظهرت اتجاهات نظرية حديثة في علم النفس اعتمدت على المنهج العلمي والتجريبي في دراسة السلوك، ومن هذه الاتجاهات النظرية السلوكية والمعرفية والإنسانية ونظرية الهدف. (محمد الأزهر، 2019، ص6).

3. بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية :

1.3. الحاجة:

هي الشعور بنقص شيء معين إذا ما وجد تحقق الإشباع، وتعرف بأنها شعور الكائن الحي بالافتقاد لشيء معين قد تكون هذه الحاجة داخلية مثل الحاجة للطعام، الماء، الهواء، أو سيكولوجية اجتماعية مثل الحاجة إلى الانتماء والسيطرة والإنجاز، ومنه يمكن القول بأن الحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي وهي التي تحفز طاقته وتدفعه في الاتجاه الذي يحقق إشباعها. (الرابغي، 2015، ص121).

مما سبق يمكننا القول بأن الحاجة مرتبطة بالدوافع وناشئة عنها، فمثلا عندما ينشط دافع الجوع عند الفرد فإنه يحس بحاجته للأكل وهكذا.

1.3. الحافز:

يعرف بأنه تكوين فرضي يستخدم للإشارة إلى عمليات الدافعية الداخلية، التي تصحب بعض المعالجات الخاصة بمنبه معين وتؤدي بالتالي إلى إحداث السلوك، كما يعتبر بمثابة القوة الدافعة للكائن الحي لكي يقوم بنشاط ما بغيت تحقيق هدف معين .يشير بعض الباحثين أن مفهومي الدافع والحافز مرادفان على أساس أن كلا منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الفرد بحاجة معينة، لكن الواقع أن مفهوم الحافز أقل عمومية من مفهوم الدافع بل و يندرج تحته، فالدوافع تشير إلى العارضتين الفيزيولوجية والسيكولوجية الجوع والإنجاز بينما تشير الحوافز إلى الدوافع الفيزيولوجية المنشأ فقط.(الرابغي، 2015، ص121).

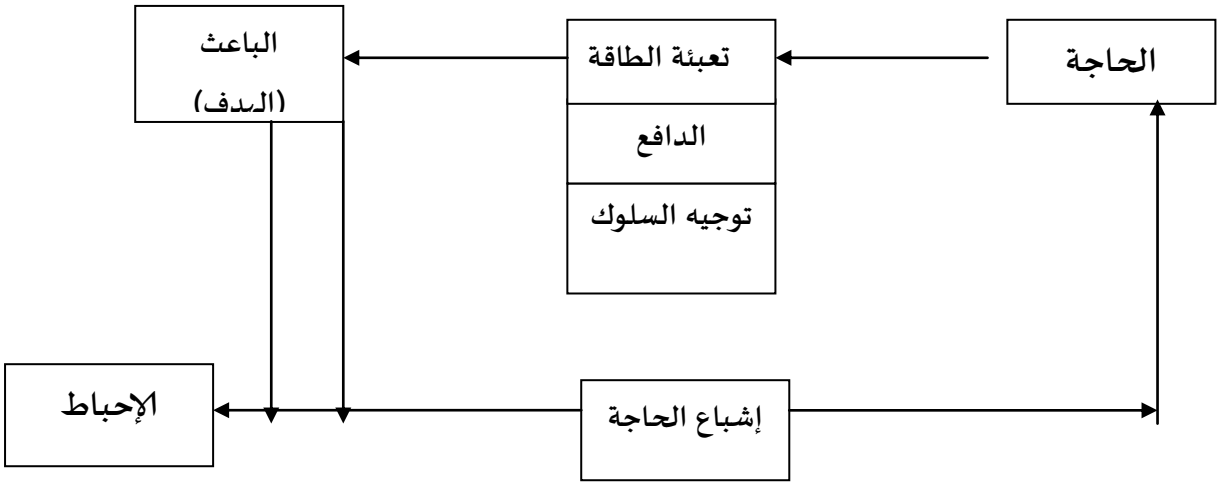
و منه نستنتج أن مصطلح الحافز يعبر أكثر عن الدوافع الداخلية التي تحفز الفرد للقيام بسلوك معين، و في الغالب هذه الدوافع تكون فطرية الأصل مثل حافز الجوع، حافز الجنس...

3.3. الباعث:

يشير إلى موضوع الهدف الفعلي الموجود في البيئة الخارجية والذي يسعى الكائن الحي بحافز قوي إلى الوصول إليه، فهو الطعام في حالة الجوع، أو الماء في حالة دافع العطش، أو النجاح والشهرة في حالة دافع الإنجاز...الخ. (الرابغي، 2015، ص 122).

كما يعرف على أنه شيء خارج الذات، يستثير الدافع وذلك مثل مكافأة محددة لمن يتفوق في أداء شيء معين، فهذه المكافأة ستحث الشخص للفوز بها، يسمى باعثا على التفوق، أما إذا لم تنجح في حثه على التفوق فإنها لا تعد باعثا، وعليه فإن ما يعد باعثا بالنسبة لفرد معين قد لا يكون باعثا بالنسبة لفرد آخر. (طه، 2000، ص 138).

نستخلص مما سبق أن الباعث هو شيء خارجي يستثير الدافع للحصول عليه (الدافع كشيء داخلي) و في حال لم يؤدي هذه المهمة أي الاستثارة، سقطت منه صفة الباعث، وعليه فإن الباعث يختلف من شخص لآخر، كل حسب ميولاته ورغباته و حالته النفسية...



شكل رقم (5) : يوضح العلاقة بين مفهوم الحاجة و الدافع و الباعث.

طبقا للشكل السابق نجد أن الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة لحرمانه من شيء أو لشعوره بنقص شيء آخر، ويترتب عن ذلك نشأة الدافع الذي يعبئ طاقه الكائن الحي، ويوجه سلوكه من أجل الوصول إلى الباعث(الهدف)، وعند محاولة الكائن الحي الوصول إلى الباعث يكون بصدد احتمالين:

- أن يشبع حاجته بصورة مناسبة، وتهدأ حالة التوتر والاستثارة المرتبطة بالدافع المثار .
- أن تحدث له حالة من الإحباط نتيجة لعدم إشباع الحاجة على الإطلاق، أو لعدم إشباعها بصورة مناسبة. (الرابغي، 2015،ص 122).

4. أنواع الدوافع :

يمكن تصنيف الدوافع من حيث المصدر إلى:

- الدوافع البيولوجية، ويطلق عليها الدوافع الأولية.
- الدوافع المكتسبة أو المتعلمة ويطلق عليها الدوافع الثانوية.

1.4. الدوافع البيولوجية:

هي الدوافع التي تكمن في الطبيعة البيولوجية للنوع الإنساني، وتتضمن أساسا تجنب الجوع، تجنب الألم، والحاجة إلى الإشباع الجنسي، لذا فهي توجد في كافة أفراد النوع الواحد، وفي كافة العصور، فالفرد ليس في حاجة إلى تعلمها بل إنه يولد مزودا بها، وهذا الصنف من الدوافع شديد الأهمية لحياة الفرد، يطلق عادة على التكوينات الجسمية الداخلية التي تنظم السلوك المرتبط بالحاجات الأساسية كالأكل والشرب والنشاط الجنسي بمصطلح "الغرائز."

وفي بداية القرن الحالي ساد اتجاه يفترض أن الغرائز ما هي القوى الدافعة الأولية للسلوك الإنساني، وعلى رأس هذا الاتجاه " ويليام ماكدوجال" يقر هذا العالم الانجليزي أن القوى الدافعة الأساسية لكل أفكارنا وأعمالنا وتصرفاتنا تعتبر فطرية، ويحدد قائمة بعدد من الغرائز وما يرتبط بها من انفعالات معينة، مثل غريزة المقاتلة يقابلها انفعال الغضب، غريزة حب الاستطلاع يقابلها انفعال التعجب، غريزة الهرب يقابلها انفعال الخوف، الغريزة الوالدية يقابلها انفعال العطف و الحنان، وغير ذلك من الغرائز. (طلعت، شرقاوي وآخرون، 2003، ص ص118، 119).

ولقد جاء "فرويد " معاصرا "لماكدوجال" فجمع الغرائز كلها في غريزتين أساسيتين هما : غريزة الحب (أو غريزة الجنس أو الحياة)، وغريزة التدمير (غريزة العدوان أو الموت)، فالأولى تشتمل على كل الدوافع التي تتصف بالبناء والود والتدعيم والإيجابية وتحقيق المصالح والاستمرارية والحياة كالأمومة والأبوة والجنس والبحث عن الطعام.... الخ، والثانية تتضمن كل دوافع الكراهية والاعتداء والتدمير والعدوان وغيرها من الدوافع التي تضعف الحياة وتؤدي إلى الموت والدمار والخراب. (طه، 2000، ص132).

2.4. الدوافع الثانوية:

وهي الدوافع التي يبدو أنها تشتق من خبرة الفرد وخاصة داخل ثقافة من الثقافات، لذا يطلق عليها كذلك مصطلح الدوافع المتعلمة، يكتسبها الفرد من البيئة التي نشأ بها أو البيئة التي تحيط به، يأتي اكتسابها عن طريق الخبرة والتعود والتقليد، والتنشئة وتجارب الفرد واحتكاكه بوسطه وبيئته الخاصة، ومن هنا كان اختلاف كل منا عن غيره، في حين أننا جميعا نلتقي ونتفق في الدوافع الأولية الفطرية، ومن أهم الدوافع الثانوية المكتسبة : الاتجاه النفسي، الميل، العاطفة، الطموح... الخ.(طه، 2000، ص 134).

كما يمكن تصنيف هذه الدوافع إلى فئتين أساسيتين:

- **الفئة الأولى :** يطلق عليها الدوافع السلبية، كدوافع القلق والذنب والعدوان، وهي مجموعة من الدوافع المتعلمة لنواتج غير سارة لمواقف مؤلمة أو مخيفة أو ضاغطة أو صادمة.
- **الفئة الثانية :** يطلق عليها الدوافع الإيجابية، كدوافع الاعتماد والتواد والإنجاز، وهي تلك المجموعة من الدوافع التي تؤدي بالناس إلى البحث عن الألفة والصداقة والمودة مع الآخرين، وإلى تقديم العون والتعضيد للآخرين(طلعت، شرقاوي وآخرون، 2003،ص 123).

5. وظائف الدافعية :

تقوم الدافعية بالعديد من الوظائف من بينها :

أ. **الوظيفة التفسيرية**: هي الوظيفة الأساسية للدافعية، فمن خلالها يتم تفسير السلوكات بمختلف أنواعها، والصادرة عن الكائن الحي ويطلق عليها أيضا وظيفة العزو" Attributional Fonction" .

ب. **وظيفة التشخيص والعلاج** : تستخدم في تشخيص العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية، كما تستخدم في علاج هذه الاضطرابات،إن معرفة الدوافع الأولية والدوافع الثانوية، يمكن أن يساعد القائمين على التربية الناشئة في تفسير سلوكيات المتعلمين، وزيادة فهمنا لهم وبالتالي مساعدتهم بدلا من اتخاذ عقوبات ضدهم .

ج. **وظيفة الطاقة و النشاط** : حيث تقوم بإطلاق الطاقة واستثارة النشاط من خلال تعاون مفاتيح الخارجية (الجوائز، والتهديد، واللوم، والثناء) مع المفاتيح الداخلية (كالأهداف، والرغبات، والاهتمامات) في تحريك السلوك وتدفعه نحو تحقيق أهداف معينة، أي أن الدوافع تقوم بتنشيط السلوكات الجزئية (الفيسيولوجية)، والسلوكات المركبة أو الكلية (السيكولوجية).

د. **توجيه سلوك الإنسان نحو وجهة معينة دون أخرى ونحو تحقيق الأهداف المنشودة :** بمعنى أن الدوافع تعمل على توجيه وتركيز انتباه الفرد نحو مواقف معينة، وتعمل على تشتيت انتباه الفرد عن مواقف أخرى، أي أن الدوافع تملي على الفرد أن يستجيب لمواقف معينة، ولا يستجيب لمواقف أخرى، كما أن الدوافع تملي على الفرد طريقة التصرف في مواقف معينة، إذ أن اختيار الفرد لنشاط ما يتأثر بالدوافع التي تمليها عليه ميولاته، اهتماماته، وحاجاته، فمثلا عندما نقرأ كتابا،أو مجلة، أو صحيفة ما، فإننا نركز على الموضوعات المتصلة باهتماماتنا وأهدافنا وحاجاتنا .

هـ. **المحافظة على استمرار السلوك** : أي أن السلوك يبقى مستمرا ونشطا ما دامت الحاجة قائمة ولم يتم إشباعها .

و. **تنشيط التوقعات المتصلة بتحقيق الأهداف أو إشباعها** : حيث توجد علاقة بين مفاتيح الدافعية، ونواتج الاستجابة المتوقعة والقيمة المعنوية والمادية عن هذا الدافع، أي ينطبق عليها قانون : الدافع = القيمة x التوقع.(بني يونس، 2009، ص ص 25، 26).

ومنه يمكننا تلخيص وظائف الدافعية في أنها تعمل على :

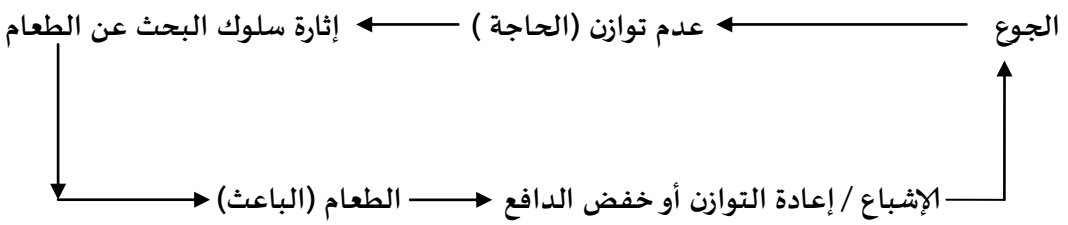
- توجيه السلوك الإنساني نحو أهداف معينة .
- تحديد شدة السلوك اعتمادا على الحاجة أو الدافع إلى الإشباع.
- المحافظة على ديمومة واستمرارية السلوك.
- زيادة الجهود والطاقة المبذولة نحو تحقيق أهداف معينة .
    - زيادة المبادرة أو المبادرة إلى النشاط والاستمرارية.

6. دورة الدوافع :

عندما تنشأ الحاجة بسبب وجود دافع معين بحاجة إلى الإشباع ينتج عنه عادة حالة عدم توازن أو توتر داخلي، و مثل هذه الحالة تولد سلوكا لدى الفرد، و يمتاز هذا السلوك بالمثابرة والاستمرار والتوجه نحو المصدر أو الباعث الذي يشبع هذا الدافع، ويستمر مثل هذا السلوك حتى يتم إشباع الدافع حيث يعود الفرد إلى حالة التوازن والاستقرار، وتعود حالة عدم التوازن للظهور مرة أخرى عندما يلح الدافع على الفرد، ولاسيما في حالة الدوافع المتكررة مثل

الجوع والعطش والجنس وغيرها، والذي يتولد عنها سلوك مرة أخرى، حيث تتكرر هذه الحالة أثناء حياه الفرد. (الزغلول، الهنداوي، 2014،ص 296).

والشكل التالي يوضح دورة الدافعية :



شكل رقم (6): يوضح دورة الدوافع.

II. ماهية دافعية الإنجاز:

1. تعريف الدافعية للإنجاز:

أ. تعريف الإنجاز:

يقصد بالإنجاز كل ما يحققه الفرد من نجاح وتقدم، وذلك بالاعتماد على قدراته ومواهبه الشخصية والذي يكون له أثر في تحديد مستقبله و اتجاهاته الحياتية.(صحراوي ، 2015، ص49).

ب. تعريف الدافعية للإنجاز:

يرجع مفهوم الدافع للإنجاز من الناحية التاريخية إلى "الفريد أدلر Adler" الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، وتبدأ تنمو وتتطور اعتمادا على الظروف البيئية وما يؤثر في سلوكه، إضافة إلى دور الوالدين اللذان يعتبران العامل الأساسي في توجيه الطفل نحو السلوك المناسب والرغبة والإصرار في تحقيق النجاح من أجل مستقبل أفضل، فالدافع للإنجاز لدى الفرد ربما حقق إشباعا لرغبات أخرى،مثلا الحصول على درجات مرتفعة في المدرسة ربما ساعد الفرد على إشباع حاجاته للقبول الاجتماعي وتعاطف الآخرين وتجنب العقاب وينعكس ذلك على حياة الجماعة. (الرابغي، 2015، ص 156).

وتعد الدافعية للانجاز من الدوافع التي اهتم بها علماء النفس من أمثال "هنري موراي" H.Muray (1983)، "وسيرز" Sears (1942)، "وماكليلاند" Maclleland (1945)، واتبع ذلك الكثير من الدراسات، حيث اعتبرت اهتمامات دراسة الدافعية.

والدافعية للإنجاز تمثل السعي إلى مستوى من الامتياز والتفوق، و تعد العملية الأساسية في دافعية الإنجاز من أعلى مراتب الدوافع النفسية.(التويجر،السيد احمد وآخرون، 2014،ص 251).

سنعرض فيما يلي أهم التعريفات :

- تعريف "موراي" : وصفها بالمكون المهم والأساسي من مكونات الشخصية، وأنها الرغبة أو ميل الفرد إلى التغلب على العقبات، وممارسة الفرد والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة قدر الإمكان.
- تعريف "ماكليلاند" : عرف الدافع للإنجاز على أنه استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ النجاح ويترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز. (هادف، 2017، ص 68).
- يرى "دالتون" 2018 : أن دافع الإنجاز هو الرغبة في الحصول على النجاح الأكاديمي ويشمل هذا المفهوم الرغبة في الإنجاز والأداء الجيد للمهام المطلوبة، وتتكون هذه الرغبة من بعدين، أحدهما يمثل البعد المعرفي والآخر يمثل التوجه الوجداني، ويضم عوامل أخرى مؤثرة منها الأحكام والمعتقدات والقيم الشخصية والاجتماعية نحو المهمة المطلوب تحقيقها.(حموك، قيس، 2014، ص 76).
- وتعد دافعية الإنجاز من المكونات المهمة في تحقيق الذات، حيث أن تحقيق الذات يكمن فيما ينجزه الفرد من عمل وما يحققه من أهداف، ويؤكد علماء النفس المهتمون بدافعية الإنجاز على أن هذه الأخيرة وبصفة عامة، هي استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة. (مبارك، 2016، ص38).

مما سبق عرضه يمكننا القول بأن الدافعية للإنجاز هي رغبة الفرد في القيام بعمل ما بشكل جيد وعلى أكمل وجه للنجاح فيه، وأن هذه الأخيرة تصنف ضمن من الدوافع المكتسبة، وتختلف من فرد لآخر،وبما أن بحثنا هذا يركز على دافعية الإنجاز عند المعلمين، يمكننا تعريفها بشكل مبسط على أنها سعي المعلم إلى تحقيق التفوق والتميز في هذه المهمة أي مهمة التعليم، من خلال العمل على تحقيق الأهداف التربوية المسطرة بكفاءة عالية، فالمعلم ذو الدافعية للإنجاز العالية يضفي متعة على برامج وأنشطة المدرسة ليجنب تلاميذه الملل، ويكثف جهوده من أجل النجاح، ويركز على إنجاز كافة مهامه بطرق إبداعية وجديدة.

2. أنواع الدافعية للإنجاز:

يميز "تشارلز سميث" Charles Smith (1969) نوعين أساسيين من دافعية الإنجاز على أساس مقارنة الفرد بنفسه أو بالآخرين وهما:

1.2. دافعية الانجاز الذاتية : وهي التي تتضمن تطبيق المعايير الشخصية المتدخلة في الموقف، كما يمكن أن تتضمن معيار مطلق الإنجاز.

2.2. دافعية الإنجاز الاجتماعية : وهي التي تتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية في الموقف .

كما يمكن أن يعمل كل منهما في نفس الوقت، ولكن قوتهما تختلف وفقا لأيهما السائد، فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية هي المسيطرة في الموقف، فغالبا ما تتبع بالدافعية الاجتماعية، أما إذا كانت دافعية الإنجاز الاجتماعية هي المسيطرة في الموقف فإن كلا منهما يمكن ان يكون فعالا في الموقف. (صحراوي، عبايدية، 2016، ص 64).

3. مكونات الدافعية للإنجاز:

يرى "اوريل" أن هناك ثلاثة مكونات على الأقل لدافعية الإنجاز وهي:

أ. **الدافع المعرفي** : الذي يعبر عن حالة الانشغال بالعمل، أي أن الفرد يحاول أن يشبع حاجات المعرفة والفهم،وعملية اكتشاف المعرفة الجديدة هي المكافأة لديه .

ب. **تكريس الذات** : وهي رغبة الفرد في المزيد من الصمت والسمعة والمكانة الذي يحرزها عن طريق أدائه المتميز، والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد العامة المعترف بها، مما يؤدي الى شعوره بكفايته واحترامه لذاته .

ج. **دافع الانتماء** : الذي يتجلى في رغبة الفرد بالحصول على تقبل الآخرين، ويتحقق الإشباع في هذا التقبل، أي أن الفرد يستخدم نجاحه العام أداة للحصول على الاعتراف والتقدير من جانب من يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه. (الرفوع، 2015، ص 145).

4. محددات دافعية الإنجاز:

أ. **إدراك الفرد لقيمة النشاط الذي يمارسه** : يتعلق الأمر هنا بالحكم الذي يصدره على أهمية النشاط، وذلك وفق الأهداف التي حددها فدون أهداف لا يمكن للفرد أن يثمن نشاطه أو يدركك قيمة هذا النشاط .

ب. **إدراك الفرد لكفاءته على تنفيذ النشاط** :أن الإدراك هنا مهم جدا وبالأخص بالنسبة لمن تنقصهم الثقة في قدراتهم على إنجاز مهمة، لأن الإدراك الجيد للكفاءة سوف يسمح باستعمال استراتيجيات من مستويات عليا بدل تلك المتعلقة بمجال التذكير .

ج. **إدراك مدى التحكم في النشاط** :يتعلق الأمر هنا بإدراك السيطرة التي يعتقد الفرد بأنه قادر على ممارستها على سير نشاط ما وعلى النتائج المترتبة عليه .

د. **الالتزام العقلي المعرفي** : يتعلق الأمر بمجموعة من الاستراتيجيات التي تتشكل من الوسائل التي بحوزة الفرد، والتي تسمح له باكتساب المعرفة مثل استراتيجيات الحفظ والتخطيط والتنظيم والإعداد. (هادف، 2018، ص 73).

5. العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية للإنجاز:

1.5. التنشئة الاجتماعية :

تعد العلاقات الوالدية من العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز، وأهمها العلاقات التي تزيد من وعي الأبناء واستثارتهم الفكرية والتي تساعد في فهم الطفل لذاته، وعلى أن يكون حساسا للتفاعلات الاجتماعية من حوله، والتي تعمل على توفير جو يشعر الطفل بالدفء والدعم والاحترام الصادق له كإنسان قادر عل توجيه سلوكه

مستقبلا وعلى الاعتماد على ذاته، فالآباء الذين يعتنقون قيما تعلي من شأن العمل و تقدر الإنجاز و تضفي عليه أهمية كبيرة، يتشرب أبناؤهم تلك القيم وينشئون وهم يشعرون باحترام تجاه العمل، ويتولد في دواخلهم حب الإنجاز، ومن ثم تعتريهم السعادة متى حققوا شيئا منه، أما الآباء الذين يعتنقون قيما منخفضة تجاه العمل، وتظهر اللامبالاة في توجهاتهم نحو العمل، فإن رسائلهم التربوية تصل إلى الأبناء محملة بعدم وجود دافعية الإنجاز لديهم، وهي بلا أدنى تردد مبادئ وقيما تمثل عاملا فعالا في فتور الدافعية للعمل ومواجهة الصعوبات والمثابرة، وهذه العوامل جميعها تؤدي إلى تنمية دافعية الإنجاز لدى الأبناء، و يسهم في ذلك أيضا توافر المناخ الديمقراطي داخل الأسرة وتدريب الأبناء على الإسهام في شؤون الأسرة، وعلى الاستقلالية في العمل والفكر، زد على ذلك الاحتكاك بخبرات الآخرين ذو الدافعية المرتفعة من الممكن أن يقلدها الآخرون ويتوحد معها الصغار، كالمبدعين والمخترعين والبارزين في المجالات العلمية والأدبية والفنية والرياضية...الخ.

2.5. البيئة التعليمة :

- تشجيع الأطفال في المدرسة والمنزل على تصميم مشروعاتهم التعليمية والترفيهية والفنية...الخ، والتخطيط لتنفيذها وتقويمها، وتشجيع الشباب على إقامة المشروعات الإنتاجية والتجارية والصناعية المناسبة لهم .
- تصميم المواقف التعليمية والدراسية التي تساعد الطالب على أن يضع أهدافا مناسبة له، قائمة على معرفته لجوانب قوته وضعفه، وعلى أن يرسم خططا واقعية للوصول إليها و القيام بمجهود منظم لتحقيقها .

3.5. وسائل الإعلام :

تعمل وسائل الإعلام على دعم القيم المرتبطة بالإنجاز مثل : الإتقان والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتعاون والإيجابية في المشاركة، والابتكار والتجديد والمثابر، كذلك على الإعلام أن يسهم في إيجاد المناخ الثقافي العام في المجتمع، وعلى غرس القيم الخاصة بالعمل والنجاح والمنافسة وممارسة الديمقراطية كأسلوب للحياة .

4.5. الدين :

تعتبر القيم الدينية مصدرا قويا لدافع الإنجاز، فالتعاليم الدينية التي تركز على العمل الجاد والسعي المستمر وإعمار الأرض والاهتمام بالإتقان تزيد من دافعيه الإنجاز، في حين عن العبادة وإهمال الحياة يؤدي إلى خفض دافع الإنجاز.(الرابغي، 2015، ص ص 159، 160).

6. سمات الشخصية الإنجازين (خصائص الفرد ذو الإنجاز العالي):

- يملك الأفراد المرتفعي الإنجاز، النزعة للقيام بمجازفات محسوسة ومنظمة، لذلك يصنعون لأنفسهم أهداف تنطوي على التحدي والمجازفة، وهم يفعلون ذلك كحالة طبيعية حيث أنهم لا يشعرون باللذة والإنجاز إذا كانت المهام والأهداف التي يعتقدونها سهلة وبسيطة الإنجاز.
- الميل إلى الوضعيات والمواقف التي يتمكنون فيها من تحمل المسؤولية الشخصية في تحليل المشاكل وإيجاد الحلول لها .

- يفضلون المهن المتغيرة والتي فيها تحديات مستمرة، وينفرون من المهن الروتينية. (القيروني، 2000، ص 90).
- يتميز مرتفع دافع الإنجاز بأن دافعه للإنجاز يكون أقوى من دافعه للفشل.
- يهتم الأفراد مرتفعي الإنجاز بالامتياز من أجل الامتياز ذاته وليس من أجل ما يترتب عليه من فوائد.
- يختار مرتفعوا الإنجاز الخبراء لا الأصدقاء ليشترك معهم في الأعمال التي يقومون بها .
- يتميزون بارتفاع المثابرة والطموح وشدة الإنهاك في أداء المهام حتى إتمامها على الوجه الكامل .
- يهتمون بالأهداف المستقبلية بعيدة المدى، أي أنهم يتميزون بمنظور مستقبلي اكبر .
- أصحاب الدافعية للإنجاز المرتفعة أكثر اهتماما باستكشاف البيئة المحيطة بهم، ولديهم فهم أكثر واهتماما بالجديد وتجربة الأشياء الجديدة، حيث يبحثون عن فرص جديدة للاستفادة منها وتجربة مهاراتهم وتحقيق أهدافهم. (الرابغي، 2015، ص ص158، 159).

7. الفرق بين ذو الإنجاز المرتفع و الإنجاز المنخفض:

جدول رقم (3) : يوضح الفرق بين أصحاب الدافعية المرتفعة و أصحاب الدافعية المنخفضة.

المعيار	أصحاب الدافعية المرتفعة	أصحاب الدافعية المنخفضة
الدافع	دافع للتحصيل و الإنجاز	دافع لتجنب الفشل : كالقلق
الهدف	التعلم ، الرضا الذاتي عن تحقيق النجاح و التحسن، اختيار أهداف فيها تحدي ...	الاستحسان من الآحرين، اختيار أهداف سهلة ...
المصدر	دافعية داخلية : الحاجات، الاهتمامات، حب الاستطلاع، الاستمتاع	دافعية خارجية : عوامل بيئية مثل المكافآت، العقاب، التقبل الاجتماعي، الضغوط الاجتماعية ...
الاهتمام بالمهمة	الاهتمام بالمهمة مرتبط بإتقان المهمة ذاتها.	الاهتمام مرتبط بنظرة الآخرين إليه.
العزو المحتمل	عزو النجاح أو الفشل إلى عوامل قابلة للسيطرة.	العزو لعوامل غير قابلة للسيطرة مثل الحظ و صعوبة الأداء.
التوجه للقدرة على الإنجاز	الاعتقاد بأن القدرة قابلة للتحسين من خلال المثابرة و العمل .	الاعتقاد بأن القدرة سمة ثابتة غير قابلة للتحسين.

بينت نتائج البحوث في هذا المجال أن ذوي الدافعية المرتفعة يكونون أكثر نجاحا في المدرسة ، ويحصلون على ترقيات في وظائفهم وعلى نجاحات في إدارة أعمالهم أكثر من ذوي الدافعية المنخفضة.

كذلك فإن ذوي الدافعية العالية يميلون إلى اختيار مهام متوسطة الصعوبة وفيها تحد، و يتجنبون المهام السهلة جدا لعدم توفر عنصر التحدي فيها، كما يتجنبون المهام الصعبة جدا لارتفاع احتمال الفشل فيها،و من الخصائص المميزة أيضا لذوي الدافعية المرتفعة أن لديهم رغبة قوية في الحصول على تغذية راجعة حول أدائهم، و بناءا على ذلك فإنهم يفضلون المهام والوظائف التي تبنى فيها المكفآت على الإنجاز الفردي ولا يرغبون في العمل الذي تتساوى فيه كافة رواتب الموظفين. (الرابغي، 2015، ص 162).

8. النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز:

على الرغم من أن مفهوم الدافعية للإنجاز يرتبط في الأصل بأعمال "موراي"، إلا أنه من الثابت أن الدراسات المنظمة في هذا المجال ارتبطت بإسهامات كل من "ماكليلاند" و"اتكنسون" ومدرستهما.

1.8. نظريه ماكليلاند : " الحاجه للإنجاز":

يقوم تصور "ماكليلاند" للدافعية للإنجاز في ضوء تفسيره لحالة السعادة أو المتعة بالحاجة للإنجاز، فقد أشار إلى أنه هناك ارتباطا بين الخبرات السابقة، والأحداث الإيجابية، وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الإنجاز الأولية إيجابية بالنسبة للفرد، فإنه يميل للأداء والانهماك في السلوكيات المنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية، فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل.

ونظرية "ماكليلاند" ببساطة تشير إلى أنه في ظل ظروف ملائمة، سوف يقوم الأفراد بعمل المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل، فإذا كان موقف المنافسة - مثلا - هادءا لتدعيم الكفاح والإنجاز، فإن الفرد سوف يعمل بأقصى طاقته ويتفانى في هذا الموقف. (العريفي، 2013، ص 83).

وقد أوضح "كورمان korman 1974" أن لتصور "ماكليلاند" لدافعية الإنجاز أهمية كبيرة لسببين :

السبب الأول : أنه قدم أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو دافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد، وانخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل المخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي والسلبي على الأفراد، فإذا كان العائد إيجابيا سترتفع الدافعية، أما إذا كان سلبيا ستنخفض الدافعية، ومثل هذا التصور يمكن من خلاله قياس إنجاز الأفراد، والتنبؤ بالأفراد الذين يؤدون بشكل جيد في مواقف الإنجاز مقارنة بغيرهم .

السبب الثاني : يتمثل في استخدام "ماكليلاند" لفروض تجريبية أساسية لفهم وتفسير ازدهار وهبوط النمو الاقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات، والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب يمكن تحديده في ما يلي :

- ✓ هناك اختلاف بين الأفراد في ما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية بالنسبة لهم .

- ✓ يميل الأفراد ذو الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في مواقف مختلفة مقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة، وخاصة في كل من :

أ- **مواقف المخاطرة المتوسطة :** حيث تقل مشاعر الإنجاز في حالة المخاطر الضعيفة، كما يحتمل أن لا يحدث الإنجاز في حالات المخاطر الكبيرة.

ب- **المواقف التي يتوفر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء** : حيث أنه مع ارتفاع الدافع للإنجاز يرغب الشخص في معرفه إمكانياته وقدرته على الانجاز .

ج- **المواقف التي يكون فيها الفرد مسؤولا عن أدائه** : ومنطق ذلك هو أن الشخص الموجه نحو الإنجاز يرغب في تأكيد مسؤوليته عن العمل .(عبد اللطيف،2000،ص 82).

2.8. نظرية اتكسون :

يعتبر" اتكسون " أحد تلاميذ "ماكليلاند" الذين سايروا أعماله، وساعدوه على تطوير البحث في مجال الدافعية للإنجاز خاصة، لكنهما اختلفا في اتجاه أبحاثهما، فبينما واصل "ماكليلاند" أبحاثه في الدافعية للإنجاز ضمن متغيرات اجتماعية مركبة، اهتم "اتكسون" بالمعالجة التجريبية لهذه المتغيرات، وفي كتابيه"مدخل للدافعية عام 1964" و " نظرية الدافعية للانجاز عام 1966" حول "اتكسون" النظرية للسلوك المدفوع، متأثر بمبادئ نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي، وخاصة إسهامات كل من "تولمان" و"كيرت لفن Tolman&kirtleven"، حيث افترض دور الصراع بين الدافعية للإنجاز والخوف من الفشل .

من هذا المنطلق أشار "اتكسون" إلى أن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحددها أربع عوامل، منها عاملان يتعلقان بخصائص (خصال) الفرد، وعاملان يتعلقان بخصال العمل المراد إنجازه، وذلك كما يلي:

أ. **فيما يتعلق بخصال الفرد :** وهناك نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الانجاز :

- **النمط الأول:** الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل .
- **النمط الثاني:** الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل مقارنة بالحاجة الى الانجاز.

ويتفاعل كل من مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف من الفشل كما هو موضح في الجدول التالي: (خليفة، 2000، ص 114).

جدول رقم(4) : يوضح النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز حسب "نظرية أتكسون".

النمط	مستوى الحاجة للإنجاز	مستوى القلق أو الخوف من الفشل
الدافع للإنجاز والنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل	**مرتفع**	**منخفض**
الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز والنجاح	**منخفض**	**مرتفع**

انطلاقا من تصور "اتيكسون" والجدول يتضح لنا أن هذا الأخير رجح وجود نمطين من الأفراد، أولهما يكون لديه دافع الإنجاز والنجاح يفوق دافع تحاشي الفشل، مما يدل على أن هذا النوع من الأفراد لديهم القدرة على التفوق والنجاح في العمل المنتظر منهم، لأن قلقهم من الفشل محدود وضعيف، على عكس أفراد النمط الثاني المتوقع أن لا يوجد لديهم نشاط منجز، أو يوجد ولكن بدرجة محدودة جدا، ويرجع ذلك إلى سيطرة الخوف من الفشل عليهم.

ب. فيما يتعلق بخصائص المهمة :

بالإضافة إلى العاملين السابقين للشخصية، هناك أيضا متغيران يتعلقان بالمهمة وهما :

العامل الأول : احتمالية النجاح : وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي أحد محددات المخاطرة،

العامل الثاني : الباعث للنجاح في المهمة : يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح فيها .

ويقصد بالباعث للنجاح الاهتمام الداخلي لأي مهمة بالنسبة للشخص .

كما صرح "اتيكسون" أن الدافع يتأثر بثلاثة عوامل رئيسية وهي :

- **الدافع لإنجاز النجاح :** ويختلف من فرد إلى آخ، ويتأثر بالخبرات السابقة للفرد في مهمة ما .
- **احتمالية النجاح :** فعملية نجاح أي مهمة يتوقف على عملية تقويم ذاتي يقوم بها الفرد الذي يريد أن ينجز المهمة.
- **قيمه باعث النجاح:** إن زيادة صعوبة المهمة، يتطلب ازدياد قيمه الباعث للنجاح. (الغباري، 2008، ص 52).

من خلال ما تم عرضه يمكننا القول -حسب اتيكسون- أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في مستوى الدافعية للإنجاز، بل و قد يختلف أيضا مستوى الدافع عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة، ويعود هذا الاختلاف الى عدة

عوامل قد تكون داخلية متعلقة بقدرات الفرد واستعداداته، كما قد تكون خارجية متعلقة بصعوبة المهمات والخبرات السابقة أيضا .

3.8. الدافعية للإنجاز في ضوء التنافر المعرفي :

تمثل هذه النظرية التي قدمها "ليون فيستينجر " L.Festinger" امتدادا لمنحى "التوقع- القيمة" والتي تفترض أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة الفرد بذاته (ما نحبه، ما نكرهه، أهدافنا وأشكال سلوكنا...)، ومعرفة الطريقة التي يسير بها العالم من حولنا، فإذا ما تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر، بحيث يقضي وجود أحدهما منطقيا بغياب الآخر، حدث التوتر الذي يملي على الفرد ضرورة التخلص منه، ومن ثم أشار "فيستينجر" أن التنافر المعرفي مصدر للتوتر يؤثر على أداء الفرد في المواقف الإنجازية، وعليه يعد الاتساق أحد المؤثرات الدافعية المهمة في سلوك الإنجاز .

وعلى ضوء هذه نظرية قدم" فيشباين وآجزون Fishbien &Ajzen " نموذجا للفعل المبرر عقليا لتحديد العلاقة بين المعتقدات والاتجاهات والسلوك، وكذا الوقوف على العوامل المسئولة على الاتساق، وكان افتراضهما مفاده أن الفرد يقوم بسلوك معين من منطلق ما. (خويلد، 2005، ص 51).

السلوك =النية لأدائه (أي معتقدات الفرد حول احتمالية أداء السلوك والوصول إلى نتائج معينة x تقييمه للنتائج) + (مجموع إدراكاته لتوقعات الجماعة المرجعية x دافعيته لإتمام أداء السلوك)

نفهم من خلال هذه المعادلة أن قيام الفرد بسلوك معين أو عدم قيامه به مربوط بمعتقداته حول مخرجات أو نتائج ذلك، كما أنه مربوط أيضا بمعتقداته حول نظرة الآخرين و توقعهم لأدائه، إضافة إلى دافعية الفرد نفسه لإتمام ذلك السلوك، ومن خلال هذا التصور يمكننا القول باختصار أن نظرية التنافر المعرفي ترجع الدافعية للإنجاز وتفسرها في ضوء عناصر معرفية من معتقدات وأفكار...

4.8. الدافعية للإنجاز في ظل نظرية العزو :

يعد "فريتز هايدر" مؤسس نظرية العزو، و من أوائل المهتمين بدراسة دوافع الأفراد الكامنة وراء تفسيراتهم السببية، وقد بين أن الفرد يعزوا الأحداث إلى القوى الشخصية أو البيئية أو الاثنين معا .

كما تم دراسة عمليات العزو السببي في عدة مجالات منها : الاتجاهات، الاستثارة الانفعالية...الخ، أما بالنسبة للدافعية للإنجاز فقط أوضح كل من " اركيس وجارسكي" أن للعزو أهمية بالغه في الدافعية للإنجاز، ذلك أن الأفراد الذين يوجد لديهم دافع للنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل، يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب داخلية، وفي

المقابل نجد أن الأفراد الذين لديهم الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع لتحقيق النجاح يميلون لعزو النجاح إلى أسباب خارجية.

و من هذا المنطلق قام "وينر "و آخرون بصياغة نظرية العزو، التي تهدف إلى توضيح تأثير الدوافع على النجاح والفشل، و ميزوا بين ثلاث أبعاد للسببية و هي :

- البعد الأول : الثبات : يقصد به القدرة على الاستمرار بشكل معتدل أو شكل مستقر.
- البعد الثاني : السببية : يقصد بها العوامل الداخلية و الخارجية
- البعد الثالث : التحكم : يقصد به العوامل التي تخضع للسيطرة أو التي تكون خارج نطاق السيطرة. (خليفة، 2000 ،ص 165).

➢ التعقيب على نظريات تفسير الدافعية الإنجاز :

نستخلص مما سبق عرضه أن لكل نظرية وجهة نظر مختلفة فسرت على ضوئها الدافعية للإنجاز، وفيما يلي عرض لأبرز النقاط :

- أن الدافعية للإنجاز هي أحد المتغيرات الشخصية المهمة، التي تشكل عاملا حاسما في نجاح الفرد في مهنته أو دراسته أو أي سلوك يقوم به .
- تتأثر الدافعية للإنجاز -حسب نظرية ماكليلاند- بالخبرات والمواقف السابقة المتعلقة بسلوك معين، يختلف مستوى دافعية الإنجاز من فرد لآخر، ويعود ذلك إلى عوامل داخلية أو خارجية مثل القدرات والاستعدادات وصعوبة المهمة -حسب نظريه اتكسون .-
- أن العناصر المعرفية مثل المعتقدات(معتقدات الفرد حول نتائج السلوك أو معتقداته حول نظرة الآخرين وتوقعهم لأدائه) تؤثر بشكل كبير في مستوى دافعيته للإنجاز .
- عند التأمل في الإسهامات التي جاءت بعد منحى التوقع- القيمة، نلاحظ أن كل باحث حاول إثراء فهمنا للدافعية للإنجاز بطريقة مختلفة نوعا ما، فقد حاول "وينر "البحث في التفسيرات السببية لدافعية الإنجاز، إضافة إلى " فيشباين وآجزين" اللذان حاولا البحث في المعتقدات و الأفكار التي تقف وراء قيام الفرد بفعل ما أو نفوره منه، إلا أن طرحهم لا يزال في نفس الإطار الذي جاء به "ماكليلاند واتيكسون".

9. قياس الدافعية للإنجاز:

تطور قياس دافعية الإنجاز عبر مراحل، اذ تعددت المقاييس ما بين مقاييس إسقاطية وبين مقاييس التقدير الذاتي من استبيانات وعلى النحو الآتي:

قام (موراي 1938) بوضع اختبار تفهم الموضوع، وكان هذا الأسلوب أوسع طرق قياس دافعية الإنجاز انتشارا .

وحاول (ماكليلاند وزملاؤه 1956) بحث امكانية التوصل إلى مجموعة أخرى من الطرق التي يمكن أن تستخدم في قياس دافعية الإنجاز بحيث تتضمن هذه الطرق قصص تخيلية للصور في نهاية كل قصة سؤال أو أكثر.

في حين صممت (اليزابيث فرنس 1956) اختبارها البصري في صورة بنود يجاب عليها المفحوص بتفسيره لموقف سلوكي.

وقام مجموعة من الباحثين في جامعة ولاية آيوا الأمريكية بوضع صيغة موضوعية اختبار تفهم الموضوع أطلق عليه اسم اختبار" آيوا" لتفسير الصور .

وقام (هيدلند 1953) بمحاوله جعل درجات دافعية الإنجاز التي يمكن الحصول عليها من اختبار تفهم الموضوع وذلك لتشجيع أفراد العينة على كتابة قصص الإنجاز.

كما قام (روبين وراينور, 1971) باستخدام عبارات وصفية لقياس الإنجاز بدلا من استخدام الصور. (الرفوع، 2015 ، ص ص 172 ، 173).

يمكن تلخيص مقاييس الدافعية على النحو التالي:

1.9. المقاييس الاسقاطية :

أ. مقاييس الإنجاز "لماكليلاند" و زملائه MC. chelland 1953: تقدير الصوت والتخيلات:

أعد "ماكليلاند" اختبار لقياس الدافعية للإنجاز مكون من أربعة صور، تم توليد بعضها من اختبار تفهم الموضوع (TAT)الذي أعده "موراي" 1938، يتم عرض كل صوره أثناء الاختبار على شاشة سينمائية لمدة 20 ثانية أمام المفحوص، يطلب منه الباحث بعد ذلك كتابة قصة تغطي الأسئلة بالنسبة لكل صورة، والأسئلة هي:

- ماذا حدث ؟ ومنهم هم الأشخاص؟
- ما الذي أدى إلى هذا الموقف ؟ بمعنى ماذا حدث في الماضي؟
- ما محور التفكير وما المطلوب أداؤه من الذي يقوم بهذا الأداء؟
- ماذا استحدث وما الذي يجب عمله؟

وبعد ذلك يجيب عن هذه الأسئلة في مده لا تزيد عن 4 دقائق، ويستغرق الاختبار كله إذا استخدم الصور الأربعة 20 دقيقة، ويرتبط هذا الاختبار أصلا بالتحليل الإبتكاري من خلال تحليل نواتج تخيلات المفحوصين لنوع معين من المحتوى .

ب. مقياس التعبير عن طريق الرسم A.G. E. Tلارونسون:

صمم هذا المقياس لقياس دافعية الإنجاز عند الأطفال، لأنه وجد أن اختبار "ماكليلاند" و زملائه صعب بالنسبة للأطفال الصغار، وقد تضمن نظام التقدير الذي وضعه "أرونسون" لتصحيح اختبار الرسم فئات أو خصائص معينة كالخطوط والحيز والأشكال، وذلك للتمييز بين المفحوصين ذوي الدرجات المختلفة لدافع الإنجاز .

بالرغم من تطبيق هذه المقاييس على عدد من العينات أنه تعرضت إلى عده انتقادات منها:

- اعتبرها العديد من العلماء، أنها ليست مقاييس حقيقية، بل أنها تصف انفعالات مشكوك فيها .
- لا يحتوي على معيار موحد للتصحيح يختلف من شخص إلى آخر .
- يرى بعض الباحثين أن هذه المقاييس لا تقيس فقط الدوافع بل تتعداها إلى جوانب من شخصية الفرد .
- يرى "فيرنون 1953 Vernon"أن اختبار تفهم الموضوع لا يستطيع أن يقيس الدوافع إلا عند المتعلم تعليما جيدا لكي يتمكن من أن يكتب قصة ويعبر عما يراه.(صحراوي، 2016، ص ص 66، 67 .)

2.9. المقاييس الموضوعية:

قام الباحثون بإعداد استبيانات لقياس الدافع إلى الإنجاز موضوعيا محاولين تجنب الأخطاء التي احتوتها المقاييس الإسقاطية من بينهم ما يلي:

أ. استخبار الدافع إلى الانجاز هرمانز Hermans:1970

أعد هذا الاستخبار (هيوبرت ج. م هرمانز H. J. M. Harmans 1970) وصمم هذا الاستخبار بعد أن حدد مكونات الدافع إلى الإنجاز، وانتقى منها الأكثر شيوعا وفق ما أكدته الدراسات السابقة وهي:

- مستوى الطموح.
- السلوك المرتبط بقبول المخاطرة .
- الحراك الاجتماعي والقابلية للتحرك إلى الأمام .
- المثابرة .
- التوتر العمل والرغبة في إعادة التفكير في العقبات.
- إدراك الزمن وسرعة مرور الوقت .
- التوجه نحو المستقبل .

- سلوك الانجاز والرغبة في الإعداد الأفضل .
- سلوك التعرف والبحث عن التقدير .

يتكون الاستخبار من 28 بندا تقيس الدافع إلى الإنجاز، تجاب عنها بأسلوب الاختيار من متعدد .

حيث كل فقرة أو عبارة ناقصة أربع أو خمس عبارات بصفتها إجابات تكمل العبارة الناقصة. (معمرية، 2012، ص307).

ب. مقاييس التوجه نحو الانجاز ل ايزنك وولسون:1975 Aysenk et Wilson

تضمن الاستخبار سبعه مقاييس فرعية تقيس المزاج التجريبي المثالي، ويتكون المقياس من 30 بند تجاب عنها ب (نعم، لا،غير متأكد).

ج. مقياس" راي. لن. " للدافع للإنجاز 1960:

وضع "لن" هذا المقياس سنه 1960 وطوره " راي" في السبعينات، يتكون من 14 سؤال وللتحكم في وجه الإيجابة تم عكس الدراجات (التصحيح) في نصف العبارات، والدرجة القصوى هي 42، وللمقياس ثبات يزيد عن 70.(مجدي أحمد محمد، 2003، ص 187).

III. الدافعية للإنجاز عند المعلمين :

1. دافعية المعلمين نحو مهنتهم:

في العقدين الأخيرين أصبح ينظر للمعلم على أنه مركز مشكلات التربية و حلولها في الوقت نفسه، حيث يعتبر المعلمون من أهم المجموعات المهنية التي لها الدور الكبير في بناء المستقبل، وأصبح التحدي الذي يواجه الباحثين التربويين وقيادات المدارس هو خلق دافعية المعلمين من أجل أعلى مستوى من الأداء، فالمعلم ذو الدافعية العالية يدخل المتعة على برامج وأنشطة المدرسة ويشعر بالفاعلية الشخصية ويكشف جهوده من أجل النجاح، فيركز على إنجاز مهامه باستخدام الاستراتيجيات الإبداعية من أجل تحقيق الأهداف التربوية .

وفي هذا الصدد وظف "ميلز" (Mills 2001) عوامل "هيوز بيرغ" في الدافعية من أجل تحسين دافعية المعلمين وفيما يلي عرض لهذه العوامل:

أ. **التحصيل Achivement :** وهي الشعور بالإنجاز والنجاح في أداء المهمة أو النشاط، ويمكن زياد شعور المعلمين بالإنجاز بالأمور التالية :

- تشجيع المعلمين بوضع أهداف مهنية .
- تحديد الأهداف المشتركة مع المعلمين و وضع معايير الإنجاز لها .

- وضع أهداف عليا لتحصيل التلاميذ .

ب. **الاعتراف Récognization** :هي معرفة الإدارة بمساهمة المعلم في العمل، يتم بما يلي :

- إبراز جهود المعلم ومساهماته في الاجتماعات.
- إخبار المعلم شفويا أو كتابيا بأن عمله مقدر.
- إعطاء جوائز أو شهادات للأعمال المتميزة.
- السماح للمعلمين بحضور المؤتمرات العلمية المتخصصة.

ج. **التحدي في العمل Challenge**: يمكن توفير ذلك للمعلمين من خلال :

- مراقبة المعلمين الجدد.
- الاشتراك في فرق مراجعة المنهاج.
- التحرك للمستوى الأعلى في المدرسة.

د. **المسؤولية Responsibility :** عندما يشعر المعلم أنه مسئول ومحاسب عن عمله، يزداد رضاه الوظيفي، ويمكن زيادة المسؤولية بما يلي:

- استقلالية المعلم في الصف والقرارات المتعلقة بذلك.
- إعطاء المعلم مساحة للإبداع.
- تحديد القرارات التي يمكن أن يتخذها المعلم شخصيا والقرارات التي يجب أن تشترك الإدارة بها، الطلب من المعلمين الخبراء تقديم نماذج أمام المعلمين الجدد.

هـ. **النمو والتطور Development** : كل شخص يجب أن ينمو ويتطور مهنيا في وظيفته، ويجب توفير فرص النمو والتطور للمعلم وذلك من خلال ما يلي:

- تشجيع المعلمين للاشتراك في برامج التدريب المحلية أو المركزية أو الوظيفية.
- توفير المصادر الحديثة التربوية في مكتبة المدرسة وتشجيع المعلمين لقراءتها.
- إعلام المعلمين عن الدراسات الحديثة التي تنطبق عليهم.
- تشجيع النمو الروحي لدى المعلمين. (عياصرة، 2006، ص ص 93، 95).

2. مسؤولية الإدارة في دفع العاملين :

يجب على الإدارة في عملية تحفيزها للأفراد أن تضرب على الوتر الحساس ألا وهو حاجات الأفراد التي لم يتم إشباعها بعد، فقد يكون أجر الموظف مرتفعا ومن ثم لا يفيد رفع أجره بنسبة معقولة في تحفيزه ودفعه لرفع كفاية الإنتاجية، في حين ترقيته إلى مركز وظيفي أعلى أو الإشارة بكفاءته وخبراته وإعطائه شهادة تقديره تحفزه وتدفعه للاجتهاد أكثر.

ويمكن استخدام عده تقنيات لتوفير الدافعية في العمل من هذه التقنيات:

- **النقود :**

حيث يعتبر الاقتصاديون أن النقود من وسائل الدافعية ذات القيمة العالية في الوقت يقلل علماء النفس من أهميتها، وتكون على شكل أجور أو حوافز مادية أو زيادة في الراتب أو اشتراكات التأمين وغيرها، ويمكن للإدارة التربوية تطبيق ذلك من خلال التعليم الإضافي المأجور، والمكافآت التشجيعية والعلاوات والزيادات السنوية.

- **التعزيز الإيجابي:**

حيث أكدت جميع الدراسات على أهمية التعزيز الإيجابي في تقوية دافعية الأفراد، و التعزيز وظيفته تقوية السلوك المرغوب، ويتم من خلال إعطاء الفرد المثيرات المرغوبة لديه، مثل تقرير الأداء الجيد وتوفير مناخ عمل جيد، وفي الإدارة التربوي طرق كثيرة للتعزيز الإيجابي مثل كتب الشكر والترفيع والمكافآت التشجيعية.

- **المشاركة :**

وتعني إشراك الفرد والاهتمام به خاصة في الأمور التي ترتبط به، والمشاركة وسيله للاعتراف بالفرد وتعطي الفرد شعورا بالأهمية والإنجاز، وهي مؤشر للحاجة إلى الانتماء والقبول، ويتم ذلك في الإدارة التربوية عن طريق إشراك المعلم في القرارات التي تخصه وفي المناهج التي يدرسها.

- **إغناء أو إثراء الوظيفة :**

وهي وسيلة من وسائل زيادة الدافعية حيث تجعل من الوظيفة شيء مهم ذا معنى، مهما كانت مهمات هذه الوظيفة، ويتم ذلك من خلال إعطاء الوظيفة شعورا عاليا بالتحدي والأهمية والإنجاز، ويمكن تطبيق هذه التقنية في الإدارة التربوية بالطرق التالية:

- إعطاء المعلمين حرية اختيار طرق التدريس والوسائل المناسبة لها .
- حث المعلمين في الاشتراك بكل نشاطات المدرسة الرسمية وغير الرسمية.
- منح المعلمين الثقة بقدرتهم على تحمل مسؤولياتهم التربوية.
- إعطاء الأفراد التغذية الراجعة عن أداء عملهم وذلك بإزاحة قنوات الاتصال الأفقية والرأسية للمعلمين وإنتاجهم.
- شمول الأفراد بعمليات التحليل والتغيير للأمور الفيزيائية لبيئة العمل مثل تخطيط المكاتب والحرارة والإضاءة و النظافة أيضا أخذ رأي المعلمين بغرفة المعلمين ومكانها ومكتبهم وكيفية ترتيبها... (عياصرة، 2006، ص ص 91، 93).

كل هذه التقنيات من شأنها أن تزيد من دافع الإنجاز لدى المعلمين، لكن حسب رأيي فإن تقنية إغناء أو إثراء الوظيفة، أهم التقنيات على الإطلاق، فهي تجمع بين التقنيتين السابقتين (التعزيز الإيجابي والمشاركة)،فهي تشرك المعلم في جميع القرارات المتعلقة بعمله مثل المنهاج والطرق والأساليب التي يتبعها هذا الأخير في عمله بالشكل الذي يمنحه شعور عاليا بالمسؤولية اتجاه عمله، وبالتالي تعززه إيجابيا وتدفعه نحو السير لتقديم أفضل ما لديه، والخروج من النظام الكلاسيكي والطرق التقليدية إلى التجديد والإبداع.

خلاصة الفصل :

ختاما لما سبق عرضه نستنتج أن دافعية الإنجاز تعتبر مهمة في التنبؤ بنجاح العملية التعليمية لدى المعلمين، ويعتبر ضعفها مشكلة نفسية تصدر من ذات الفرد قد تؤثر حتما على أدائهم الوظيفي وبالتالي سيكون الفشل في القيام بالواجب التعليمي اتجاه التلاميذ واتجاه المحيطين بهم، وعليه من الضروري إيجاد الطرق والحلول المناسبة التي تجعل الدافعية للإنجاز لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية دائما مرتفعة حتى يتسنى لهم القيام بالمهمة التعليمية على أكمل وجه دون قيود و عراقيل .

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

خطة الفصل

تمهيد

I. الدراسة الاستطلاعية.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2. مجالات الدراسة الاستطلاعية.

3. الأدوات المعتمدة في الدراسة الاستطلاعية.

II. الدراسة الأساسية.

1. منهج الدراسة الأساسية.

2. عينة الدراسة الأساسية.

3. أدوات الدراسة الأساسية.

4. الأساليب الاحصائية.

خلاصة

تمهيد :

لا يقتصر أي بحث علمي على الجانب النظري فقط، بل يتعداه إلى ملامسة الواقع، وذلك عن طريق الجانب الميداني الذي من خلاله يثري الباحث دراسته ويدعمها بناءا على الواقع للتأكد من النتائج المتوصل إليها .

وقد اعتمدنا في الدراسة الحالية علي مرحلة التعليم الابتدائي كميدان للإجابة على التساؤلات التي تم طرحها، والتأكد من صدق الفرضيات من خلال الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، حيث تم في هذا الفصل التطرق لأهم الإجراءات المنهجية الضرورية لأي دراسة بداية بالدراسة الاستطلاعية من تعريفها، أهداف الدراسة الاستطلاعية، أدوات جمع البيانات، مجالات الدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة الاستطلاعية، ثم المرور إلى الدراسة الأساسية التي تهدف بدورها إلى :

- التعرف على المنهج المناسب لدراسة العلاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز.
- توضيح مجتمع الدراسة بمعنى المجال الزماني والمكاني والبشري للدراسة.
- وصف عينة الدراسة والتعريف بخصائصها
- تبيان الأدوات والمقاييس المعتمدة في هذه الدراسة .
- وأخيرا التعريف بالأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليل الدراسة .

I. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية ولازمة لا غني عنها في أي بحث علمي، فهي أولى الخطوات التي يبني عليها الباحث تصوراته وانطباعاته حول موضوع دراسته، فمن خلالها تمكنا من المعرفة الأولية لمكان الدراسة، وأيضا معرفة مجالات الدراسة وأبعادها، كما ساعدتنا في تحديد التقنيات المناسبة لإجراء الدراسة، وكذلك مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من كسر الحواجز النفسية بيننا وبين المعلمين وبالتالي الحصول على معلومات ذات مصداقية علمية.

و بالنظر إلى أهمية وجدية الدراسة الاستطلاعية، فقد قمنا بزيارة كل من مدرسة خليل مختار ومدرسة مالك بن نبي - بولاية قالمة - وقمنا بإجراء مقابلة أولية مع مجموعة من المعلمين والمديرين، أين وجدنا تجاوبا كبيرا من طرفهم.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- من خلالها يتم التعرف على عينة الدراسة وخصائصها.
- جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول عينة الدراسة.
- بالإضافة إلى التعرف على مكان إجراء الدراسة وذلك تحسبا لبعض العراقيل والصعوبات التي قد تعترض أي باحث وتواجهه أثناء الدراسة الأساسية.

2. مجالات الدراسة الاستطلاعية:

أ. المجال الزماني للدراسة الاستطلاعية :

كانت بداية الدراسة الاستطلاعية في 8 / 10 مارس من سنة 2020، إلا أنه واجهتنا بعض الصعوبات التي عرقلتنا ومنعتنا من مواصلة العمل وإتمامه، وذلك بسبب تقديم عطلة الربيع وغلق جميع المدارس الابتدائية بسبب جائحة كورونا.

ب. المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية:

أول مرحلة من الدراسة الاستطلاعية (أول زيارة) كانت بمدرسة خليل مختار و مدرسة مالك ابن نبي بولاية قالمة .

ج. المجال البشري للدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة من 4 معلمين من المدرستي خليل مختار و مالك بن نبي.

3. أدوات الدراسة الاستطلاعية: اعتمدنا في الدراسة الاستطلاعية على المقابلة التي تعتبر بدورها أداة مهمة في جمع البيانات من أجل الإجابة على جملة التساؤلات التي قمنا بطرحها على المعلمين، إضافة إلى أننا كنا ننوي تطبيق الاختبارين عليهم للتأكد من مدى صدق و ثبات الأداتين إلا أنه وللأسف لم نستطع العودة إلى المدرستين للأسباب السابقة الذكر.

أ. تعريف المقابلة :

على أنها محادثة موجهة بين الباحث والشخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول إلى الحقيقة، أو موقف معين يسعى الباحث للتعرف عليه من أجل تحقيق أهداف الدراسة. (در،2017، ص 319).

وشملت الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إجراء مقابلات مع معلمين من المدرستين، وهذا ما ساعدنا بجمع معلومات حول موضوع دراستنا من أجل معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية على الدافعية للإنجاز لدى المعلمين، وتطرقنا في المقابلة إلى سؤال مفتوح و هو :

- ما هي أهم مصادر الضغوطات التي تتعرضون لها أثناء قيامكم بمهامكم يوميا ؟

ب. عرض النتائج المتحصل عليها من خلال المقابلة :

بعد طرحنا للسؤال على أربع معلمين من امدرسة خليل مختار تركزت أغلب الأجوبة على :

- الظروف الفيزيقية غير المناسبة وعدم توفر الوسائل التعليمية المساعدة في إيصال المعلومات.
- اكتظاظ الأقسام بشكل كبير مما يصعب من مهمة المعلمين.
- البرنامج لا يناسب سن التلميذ.
- بعد السكن عن المدرسة يشكل عبء على المعلمين.
- كما اشتكى بعض المعلمين من صعوبة التعامل مع أولياء التلاميذ.
- الأجر القليل والغير مرضي – حسب رأي المعلمين-
- المهام اللاصفية الكثيرة المسندة للمعلم والتي كان من أهم أسباب قيامهم بإضرابات مستمرة إلى غاية كتابة هذه السطور.

ج. التعليق العام على نتائج المقابلة :

مما سبق عرضه نلاحظ أن الضغط النفسي عند المعلمين سببه الظروف الفيزيقية الغير مناسبة، والعبء الكبير الملقى على المعلمين بسبب كثرة المهام اللاصفية المسندة إليهم، إضافة إلى الأجر الوظيفي الذي وصفه معظم بل وكل المعلمين بالقليل والغير كافي.

II. الدراسة الأساسية.

1. منهج الدراسة:

لا يمكن لأي دراسة علمية أن تصل إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية دون التطرق إلى الأسس الرئيسية التي تساعد الباحث للوصول للهدف وفق أسلوب علمي وهذا ما يعرف بالمنهج.

والذي يعرف بأنه الطريقة الموضوعية التي يسلكها الباحث في دراسته أو في تتبعه لظاهرة معينة من أجل تحديد أبعادها بشكل كامل، حتى يتمكن من التعرف عليها وتمييزها ومعرفة أسبابها ومؤشراتها . (در، 2017، ص311).

فتحديد المنهج المناسب يساعد على تحليل وترجمة البيانات الخام وتفسيرها من أجل الاستفادة منها، وتختلف المناهج المستخدمة باختلاف مواضيع البحث أولا، ونوع المتغيرات المدروسة ثانيا، كما يعتمد اختيار منهج البحث على طبيعة المشكلة التي يريد الباحث دراستها.

وعليه فقد تم تبني المنهج الوصفي الارتباطي في دراستنا كونه يلاءم طبيعة الموضوع المراد دراسته، حيث أن هذا المنهج يقوم على تحديد خصائص الظاهرة و وصف طبيعتها ونوعية العلاقة بين متغيراتها وأسبابها واتجاهاتها وجوانب أخرى تتعلق بها وللتعرف على حقيقتها على أرض الواقع.

يعرف " أمين الساعاتي " المنهج الوصفي الارتباطي بأنه منهج يدرس الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا وكميا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى .(بوفولة، 2012، ص181).

و بالتالي فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الذي يتناسب مع طبيعة وأهداف دراستنا الحالية.

2. عينة الدراسة:

تعتبر العينة ضرورية لإجراء البحوث الميدانية، إلا أنه وبسبب الوضع الخاص الذي نمر به في ظل هذا الوباء، فقد تعذر علينا الذهاب إلى المدارس مرة أخرى والتواصل المباشر مع المعلمين، وتوزيع الاستمارات عليهم، وعليه فقد قمنا بإعداد استمارة إلكترونية وإرسالها للمعلمين للإجابة عليها، باعتباره الحل الأنسب لإتمام العمل، وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (35) معلم ومعلمة في المرحلة الابتدائية، إلا أن (30) فقط من أعادوا لنا الاستمارات، فانحصرت عينة الدراسة على (30) معلم و معلمة، منهم (9) من جنس ذكر و (21)من جنس أنثى، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

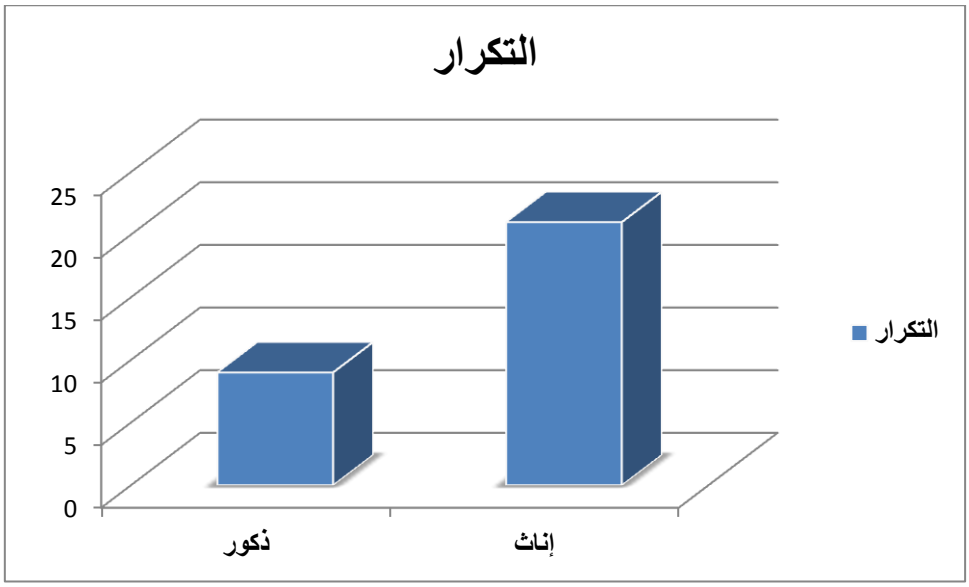
أ. خصائص العينة :

- حسب الجنس:

جدول رقم (05) : يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية للعينة
ذكور	09	%30
إناث	21	%70
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه نجد أفراد موزعين على حسب متغير الجنس بنسب مختلفة، حيث نلاحظ أعلى نسبة منهم متواجدين في فئة الإناث بنسبة 70% ونسبة 30% فقط لصالح فئة الذكور والشكل التالي يوضح التوزيع العينة حسب الجنس :



شكل رقم (7): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

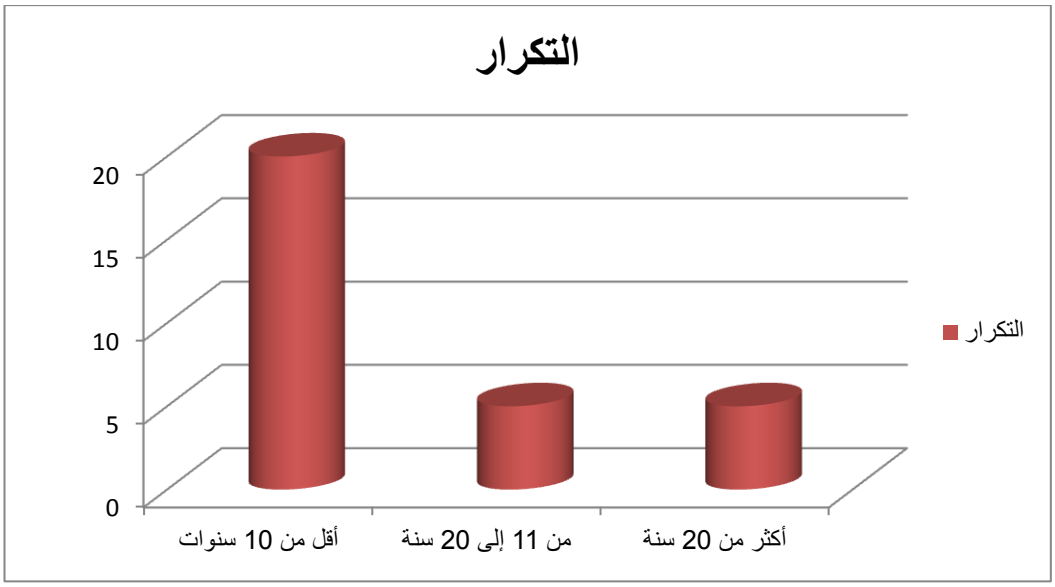
- حسب الخبرة :

الجدول رقم(06) : يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 10 سنوات	20	%66.7
من 11 إلى 20 سنة	05	%16,7
أكثر من 20 سنة	05	%16,7
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه نجد الأفراد موزعين على حسب متغير **الخبرة** بنسب مختلفة، حيث نلاحظ النسبة الكبيرة منهم متواجدين في فئة أقل من 10 سنوات بنسبة 66,7% تليها نسبة 16,7% لصالح الفئة من 11 سنة إلي 20 سنة وفئة أكثر من 21 سنة بنفس النسبة.

والشكل التالي يوضح توزيع العينة حسب الخبرة



شكل رقم (8): توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

3. أدوات الدراسة:

يركز الباحث على مجموعة من الأدوات لجمع المعطيات والبيانات الخام الخاصة بالظاهرة موضوع الدراسة، ويتوقف اختيار الأداة أساسا على طبيعة موضوع الدراسة، والأهداف المسطرة والتي يريد الباحث الوصول إليها، وبما أننا بصدد دراسة موضوع العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى المعلمين وبغرض اختبار فرضيات الدراسة الحالية، قمنا باستخدام مقياسين يتمثل المقياس الأول في مقياس الضغط النفسي أما المقياس الثاني فيقيس الدافعية للإنجاز لدى المعلمين.

1.3. مقياس الضغوط النفسية:

أ. وصف المقياس:

يتألف هذا المقياس من(70) بند، مقسمة هذه البنود إلى قسمين هما البنود الإيجابية وعددها (43) والبنود السلبية وعددها (27)بند، والتي تحمل الأرقام المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يمثل أرقام البنود الإيجابية و السلبية لمقياس الضغط النفسي و مجموعها.

البنود	أرقام بنود المقياس	المجموع
البنود الإيجابية	4 ، 6، 7 ، 8 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14، 15 ، 16 ، 17 ، 18، 19 20 ،21 ، 22 ،23 ، 26 ، 27 ،28، 29 ،35، 36 ، 37 ،38، 39 ، 40 ، 41 ،42، 43 ، 44 ، 45 ،46، 48 ، 51 ، 52 ، 53 54 ،55، 60 ، 61 ،67، 70.	43
البنود السلبية	1 ، 2 ، 3 ، 5 ، 9 ، 10 ، 24 ، 25 ،30، 31 ،32، 33، 34، 47 49 ، 50 ،56، 57، 58 ، 59 ،62، 63 ، 64 ،65 ، 66، 68 ، 69.	27

كما أن بنود هذا المقياس موزعة على 5 أبعاد و هي :

- ✓ البعد الأول (عبء الدور وغموضه) : يحتوي على (14) فقرة، من الفقرة 14.1 .
- ✓ البعد الثاني (ضغط العمل):يحتوي على (14) فقرة، من الفقرة 28.15.
- ✓ البعد الثالث (ضغط المدرسة) :يحتوي على (14) فقرة، من الفقرة 29 . 42.
- ✓ البعد الرابع (الرضا المهني) : يحتوي على (14) فقرة، من الفقرة 56.43.
- ✓ البعد الخامس (النمط الإداري لمدير المدرسة) : يحتوي على(14) فقرة، من الفقرة 57. 70.

وتتم الإجابة عنها وفق سلم تقديري مؤلف من (3) بدائل وهي : غالبا، أحيانا، نادرا.

ب. تصحيح المقياس:

يتم علي أساس إعطاء أوزان (1،2،3) للإجابات (غالبا، أحيانا، نادرا) على الترتيب، عندما تكون الفقرة إيجابية، أما عندما تكون الفقرة سلبية فتعطي (3،2،1) للإجابات (غالبا، أحيانا، نادرا) على الترتيب ثم تجمع علامات البنود الخاصة بكل محور، فنحصل على الدرجة الكلية للضغط النفسي لكل فرد، وبذلك تكون أعلى درجة للأداة (210) درجة و أدني درجة (70) درجة والوسط الفرضي (140) درجة. (أيبو،د س، ص ص181،180).

جدول رقم (08): يوضح بدائل مقياس الضغط النفسي و الدرجات المعطاة للبنود السلبية و البنود الإيجابية.

صيغة البدائل	غالبا	أحيانا	نادرا
الصيغة الإيجابية	03	02	01
الصيغة السلبية	01	02	03

ج. الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **الثبات:**

للتأكد من ثبات المقياس استخدم الباحث مجموعة من الطرق المتمثلة في:

طريقة الاختبار - إعادة الاختبار، طريقة التجزئة النصفية، طريقة معامل ألفا كرونباخ .

والجدول التالي يوضح قيم معاملات ثبات المقياس بالطرق الثلاثة:

جدول (09) : يوضح قيم معاملات ثبات المقياس بالطرق الثلاثة.

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
عبء الدور وغموضه	0,797**	0,442**	0,492**
ضغوط العمل	0,698**	0,595**	0,585**
ضغوط المدرسة	0,598**	0,636**	0,627**
الرضا المهني	0,597**	0,787**	0,645**
النمط الإداري لمدير	0,799**	0,665**	0,390**

المدرسة			
الدرجة الكلية	0,696**	_	0,701**

*تشير إلى مستوى دلالة(0,05) **تشير إلى مستوى دلالة(0,001)

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ أن معامل الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ تعتبر معاملات مقبولة لأغراض البحث فهو يتمتع بثبات مقبول صالح للاستخدام (أيبو،د س، ص ص180،179)

- **الصدق:**

اعتمد الباحث الطرق الآتية للتأكد من صدق الأداة على قياس الصدق الظاهري وصدق البناء.

وللتحقق من صدق البناء استخدم نائف علي أيبو التحليل الإحصائي للفقرات وذلك عن طريق الأساليب الآتية:

- **القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية باستخدام المجموعتين المتطرفتين :** حيث أظهرت جميع النتائج أن جميع الفقرات كانت مميزة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (40).
- **معامل الاتساق الداخلي:**قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل الاتساق الداخلي للمقياس بالطرق الآتية:
- **علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:**حيث أظهرت النتائج أن جميع فقرات مقياس الضغوط النفسية البالغة (70) فقرة قد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0,05) وبذلك تبين بأن المقياس يتصف بدرجة من صدق الاتساق الداخلي.
- **علاقة كل فقرة بأبعادها:**حيث تبين أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي.

جدول(10) : يوضح علاقة كل فقرة بأبعادها. (أيبو، د س، ص ص175،167)

م	عبء الدور	ضغوط العمل	الضغوط المدرسية	الرضا المهني	النمط الإداري لمدير المدرسة
	الترابط	الترابط	الترابط	الترابط	الترابط
1	356**	216**	215**	344**	483**
2	146**	171**	277**	329**	585**
3	348**	178**	162**	434**	552**
4	361**	315**	277**	307**	359**
5	170**	373**	235**	641**	650**
6	493**	612**	353**	310**	614**
7	477**	529**	560**	294**	453**

8	284**	523**	329**	142**	520**
9	300**	354**	388**	452**	477**
10	226**	189**	261**	475**	402**
11	443**	140**	407**	221**	547**
12	524**	514**	380**	383**	494**
13	573**	352**	418**	194**	528**
14	419**	522**	525**	614**	-420**

*تشير إلى مستوى دلالة(0,05) **تشير إلى مستوى دلالة(0,001)

- **علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس:**حيث بينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك تبين بأن المقياس يتصف بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي.

جدول (11) : يوضح علاقة درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
عبء الدور وغموضه	515**	دال
ضغط العمل	636**	دال
ضغط المدرسة	646**	دال
الرضا المهني	674**	دال
النمط الإداري لمدير المدرسة	384**	دال

*تشير إلى مستوى دلالة(0,05) **تشير إلى مستوى دلالة (0,001)

- **علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى:**حيث قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك لإيجاد الترابطات الداخلية بين كل بعد والأبعاد الأخرى من المقياس،وقد بينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) كما هو مبين في الجدول التالي:(أيبو، د س، ص 176).

جدول (12) : يوضح علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى

الأبعاد	عبء الدور وغموضه	ضغط العمل	ضغوط المدرسة	الرضا المهني	النمط الإداري لمدير المدرسة
عبء الدور وغموضه	1	226**	182**	384**	235**

ضغط العمل	226**	1	332**	247**	462**
ضغط المدرسة	182**	332**	1	409**	599**
الرضا المهني	384**	247**	409**	1	111*
النمط الإداري لمدير المدرسة	235**	462**	599**	111*	1

*تشير إلى مستوى دلالة(0,05) **تشير إلى مستوى دلالة(0,001)

بناءا على كل الاختبارات التي قام بها الباحث تبين أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي،وتدل على أن الأداة تقيس ما صممت لقياسه. (أيبو،د س، ص177).

2.3. مقياس دافعية الإنجاز:

أ. وصف المقياس:

وضع من قبل الدكتور "عبد الرحمن صالح الأزرق "، وصممه في إطار المواقف التعليمية التي يقوم بها المعلم أو المتوقعة منه يتضمن المقياس 32 عبارة، مقسمة إلى قسمين هما : عبارات إيجابية و عددها (18)، وأخرى سلبية وعددها (15)عبارة والتي تحمل الأرقام المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): يمثل أرقام البنود الإيجابية و السلبية لمقياس دافعية الإنجاز و مجموعها

البنود	أرقام بنود المقياس	المجموع
البنود الإيجابية	1 ، 2 ، 3 ، 5 ، 8 ، 10، 12 ، 14 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 23 ، 25 ، 27 ، 29 ، 30.	18
البنود السلبية	4 ، 6 ، 7 ، 9 ، 11 ، 13 ، 15 ، 21 ، 22 ، 24 ، 26 ، 28 ، 31 32 ، 19 .	15

وهذه العبارات تقيس 5 أبعاد (مؤشرات) لدافعية إنجاز الأستاذ في المجال التربوي والمدرسي والتي حددها على النحو التالي:

- **مستوى الطموح :** يقصد به المستوى الذي يرغب المدرس في بلوغه أو يشعر بأنه قادر على بلوغه ويبذل جهدا متواصلا في الحصول على تقديرات عالية في أداء عمله ويسعى جاهدا لتحقيق أهداف مرتقبة.

- **مستوى المثابرة :** هو المستوى الذي يشعر به المعلم بأنه مجد ومثابر في عمله ويبذل الجهد المتواصل الدءوب لكي يتغلب على العقبات والمصاعب التي تواجهه في تحقيق أهدافه دون الشعور بالملل والإحساس باليأس والتفكير في التراجع والانسحاب.
- **مستوى الأداء :** يقصد به المستوى الذي يستطيع المدرس إنجازه في عمله أو يشعر بأنه قادر على بلوغه ويسعى جاهدا لتحسين أدائه بدرجة مرتفعة.
- **مستوى إدراك الزمن :** يقصد به شعور المدرس بقيمة الوقت في أداء العمل والرغبة في الاستفادة به في تخطيط وتنفيذ أهدافه وحرصه على مواعيد العمل بدون تهاون أو تأخر.
- **مستوى التنافس :** يقصد به مستوى الشعور بالرغبة في التفوق على الآخرين في العمل ومشاركته الفعالة في المسابقات ذات الصلة باهتمامه وإحساسه بالقدرة على مواجهة المواقف والظروف التي تتسم بجو التنافس والتحدي والصمود أمام الخصوم مهما كانت العقبات أو الجهد المبذول . (وسطاني، 2010، ص114).

جدول رقم (14): يوضح بدائل مقياس دافعية الإنجاز والدرجات المعطاة للبنود السلبية والبنود الإيجابية

صيغة البدائل	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق
الصيغة الإيجابية	03	02	01
الصيغة السلبية	00	01	02

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس:

تراوحت درجات الصدق لعبارات مقياس دافعية الإنجاز ما بين (0,80،0,65) وبالتالي لم يتم حذف أي عبارة.

- **حساب الثبات:**

à=0,86 ومنه نستنتج أن المقياس ثابت.

- **حساب الصدق الداخلي (الذاتي):**

الصدق=V الثبات =V 0,86 =0,92 ومنه المقياس صادق.

4. الأساليب الاحصائية :

استعنا بمجموعة من الأساليب والتقنيات الاحصائية التي تمكننا من التأكد من صحة الفرضيات، و معالجة البيانات الخاصة بدراستنا بصورة كمية حتى تكون هذه الأخيرة دقيقة وعلمية وموضوعية، ولمعالجة البيانات التي تم التحصل عليها من خلال تطبيق المقياسين، اعتمدنا على الأساليب الاحصائية التالية :

1.4. النسبة المئوية :

وتم استعمال النسبة المئوية لعينة البحث من المجتمع الأصلي، ولمدى تمثيل العينة للمجموع الكلي، و يتم الحصول على النسبة المئوية "ن "خلال القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{مجموع تكرارات } 100x}{\text{المجموع الكلي للعينة}}$$

2.4. المتوسط الحسابي :

و يساعدنا المتوسط الحسابي على معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أو سلوكات العينة، إذا كان مرتفعا دل على أن قيما كثيرة مرتفعة، وإذا كان متوسطا أو صغيرا دل على أنه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين بمقارنة متوسط حسابهما.

ويتم حساب المتوسط الحسابي من خلال القانون الآتي:

$$م = \frac{مج\ س}{ن}$$

حيث أن :

م : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع الدرجات (التكرارات).

ن : عدد الحالات (عدد أفراد العينة).

3.4. الانحراف المعياري :

وهو من أكثر مقاييس التشتت شيوعا وأهمية، وهو الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين.

ويمكن حساب الانحراف المعياري على النحو التالي :

$$ع = \frac{2 (م - س) مج}{ن}$$

حيث أن :

ع: الانحراف المعياري

م: المتوسط الحسابي

س: الدرجات الخام (التكرار)

مج: مجموع القيم

4.4. الاختبار التائي (t):

يهدف هذا الاختبار إلى معرفة دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين من الدرجات.(مناعي،بزازي، 2016،ص ص 138،139)

وقد اعتمدنا هذا الاختبار في دراستنا الحالية لمعرفة دلالة الفروق في الضغط النفسي والدافعية للإنجاز عند المعلمين حسب متغير الجنس (إناث – ذكور)، و متغير الخبرة، وقد اعتمدنا على هذا الاختبار نظرا لعدم تجانس حجم العينتين.

5.4. معامل تحليل التباين anova:

يدعى اختبار تحليل التباين هو أسلوب إحصائي يتم به الكشف عن الفروق أو الاختلافات في الظاهرة بين عدد من المجموعات أو في متغير واحد ومن أهم فوائده:

- قياس دلالة الفرو ق بين ثلاث متوسطات أو أكثر، قياس مدى الاختلاف في التباين (تجانس ام لا).
- إذا كان المتغير التابع واحد نستخدم تحليل التباين في اتجاه واحد نرمز له ب : F (مناعي، بزازي، 2016، ص 140)

6.4. معامل الارتباط بيرسون Pearson:

استخدمناه لإيجاد العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز، و يعرف بأنه المعامل الذي يصف العلاقة بين متغيرين، و تنحصر قيمته بين (1+) و (1-) باستخدام قانون بيرسون، فإذا كانت قيمة معامل الارتباط تساوي (1+) فهذا يعني أن الارتباط كردي تام، أما إذا كان يساوي (1-) فمعناه أن الارتباط عكسي. (بوعلاق،2009،ص74)

خلاصة الفصل :

تناول هذا الفصل المعطيات المتعلقة بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من خلال التطرق إلى ما قمنا به في الدراسة الاستطلاعية و التعريف بالمنهج المستخدم، كما أشرنا إلى مجالات الدراسة بما في ذلك المجالات المكانية والزمنية والبشرية، كما تطرقنا إلى تحديد مجتمع وعينة الدراسة وكذا التعريف بالأدوات التي اعتدناها في الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

خطة الفصل

تمهيد

أولا : عرض و تفسير نتائج الدراسة

1. عرض النتائج العامة للاستجابات الكلية لأفراد العينة.
2. عرض و تفسير نتائج الفرضية العامة.
3. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
4. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
5. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
6. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
7. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.
8. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة.

ثانيا : مناقشة و تحليل نتائج الدراسة

1. مناقشة و تحليل نتائج الفرضية العامة.
2. مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
3. مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
4. مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
5. مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
6. مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.
7. مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة.

تمهيد :

بعد أن تطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية في الفصل السابق، نقدم في هذا الفصل عرضا و تحليلا مفصلا للبيانات التي تحصلنا عليها من الدراسة الميدانية و ذلك من خلال عرض استجابات أفراد العينة و معالجتها احصائيا وصولا إلى تحليلها و تفسيرها في إطار الجانب النظري و المتعلقة بمتغيري الدراسة: الضغوط النفسية و الدافعية للإنجاز، و ذلك بحسب ترتيب الفرضيات في الفصل الأول.

I. عرض و تفسير نتائج الدراسة:

1. عرض النتائج العامة للاستجابات الكلية لأفراد العينة:

1.1. عرض نتائج استجابات مقياس الضغط النفسي:

- **عرض نتائج البعد الأول:**

جدول رقم (15): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد عبء الدور و غموضه.

التقدير / البنود	غالبا		أحيانا		نادرا	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
1. أشعر بفاعلية تعاملي مع مشكلات عملية التعليم.	1	%3.3	12	%40	17	%56.7
2.أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية للتلاميذ في المدرسة.	1	%3.3	6	%20	23	%76.7
3.أشعر أني أؤثر إيجابا في حياة كثير من الناس من خلال ممارستي لمهنة التعليم.	1	%3.3	6	%20	23	%76.7
4.أعامل التلاميذ بإهمال بسبب ضغوط مهنة التعليم.	3	%10	27	%90	00	%00
5. أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع التلاميذ.	00	%00	4	%13.3	26	%86.7
6. أصبحت قاسيا مع الناس بعد التحاقي بمهنتي في مجال التعليم.	2	%6.7	6	%20	22	%73.3
7.أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنتي في مجال التعليم.	4	%13.3	2	%6.7	24	%80
8.أشعر بالإرهاق عندما أستيقظ من نومي وأعرف أن علي مواجهة يوم جديد في عملية التعليم.	6	%20	14	%46.7	10	%33.3
9.أشعر بالحيوية و النشاط في المدرسة.	00	%00	8	%26.7	22	%73.3
10.أكون سعيدا عندما أقدم خدمة للتلاميذ.	00	%00	1	%3.3	29	%96.7

11.أشعر بالضغط النفسي بسبب ممارستي لمهنة التعليم.	3	%10	15	%50	12	%40
12.أتضايق عندما يناقشني تلاميذي بموضوع ما.	3	%10	1	%3.3	26	%86.7
13. ترهقني واجبات عملية التعليم ومهامها.	13	%43.3	11	%36.7	6	%20
14. أشعر بأن التلاميذ يلقون علي مسؤولية بعض المشكلات التي تواجههم.	5	%16.7	12	%40	13	%43.3

يوضح الجدول رقم (15) استجابات أفراد العينة نحو البنود الممثلة لأول بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي ألا وهو بعد "عبء الدور و غموضه " و الذي يشمل البنود من 1 إلى 14، و بالتركيز على ما سبق عرضه من نسب وتكرارات، توصلنا إلى القول أن أغلب أفراد العينة يعانون من غموض في دورهم في مهنتهم ، ويظهر ذلك خاصة في البند رقم 3 ونصه: **" أشعر أني أؤثر إيجابا في حياة كثير من الناس من خلال ممارستي لمهنة التعليم "**حيث أجاب عليه نسبة 76.7% من أفراد العينة ب"نادرا"، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على عدم ثقة المعلمين بمدى قدرتهم على التأثير الإيجابي على تلاميذهم وعلى زملائهم في العمل، إضافة إلى أننا لاحظنا أن معظم المعلمين –أفراد العينة- لديهم انخفاض في دافعيتهم نحو مهنتهم و نلمس ذلك من خلال البندين 9 الذي مفاده:**" أشعر بالحيوية والنشاط في المدرسة"** و 10 و مفاده:" **أكون سعيدا عندما أقدم خدمة للتلاميذ"** إذ كانت نسبة الإجابة عليهما "ب نادرا " جد مرتفعة قدرت ب 73.3% و 96.7 % على الترتيب .

من هذا الطرح يمكننا القول بأن أن معظم أفراد العينة يعانون من عبء الدور و غموضه ويظهر ذلك بصورة واضحة من خلال نسب استجاباتهم نحو البنود التي يوضحها الجدول السابقة، فقد كانت في مجملها ذات توجه سلبي بنسبة كبيرة و في معظمها، هذا العبء والغموض يجعل المعلم يواجه نوع من الضغط النفسي.

- **عرض نتائج البعد الثاني:**

جدول رقم (16): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد ضغط العمل.

التقدير / البنود	غالبا		أحيانا		نادرا	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
15. إن التصرفات السلبية للتلاميذ تزيد من الضغوط النفسية علي.	9	%30	12	%40	9	%30
16. أشعر أن علاقتي سلبية مع زملائي في	1	%3.3	00	%00	29	%96.7

المدرسة.						
17. إنني مثبط العزيمة بسبب مهنة التعليم.	4	%13.3	5	%16.7	21	%70
18. يضايقني انقطاع التيار الكهربائي في أثناء أداء واجبي.	14	%46.7	9	%30	7	%23.3
19. أشعر بأني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.	1	%3.3	4	%13.3	25	%83.4
20. يرهقني طلب الإدارة مني بإلقاء دروس خارج اختصاصي.	9	%30	11	%36.7	10	%33.3
21. أشعر بعدم الراحة بسبب كون بناية المدرسة غير صالحة لعملية التعليم.	14	%46.7	9	%30	7	%23.3
22. أفقد صبري عندما لا يستجيب تلاميذي لما أطلبه منهم من واجبات	5	%16.7	20	%76.7	5	%16.6
23. تغيير المناهج التعليمية من قبل الجهات المختصة يسبب لي مشاكل في عملية التعليم.	13	%43.3	11	%36.7	6	%20
24. باستطاعتي فهم مشاعر التلاميذ نحو الآخرين بكل سهولة.	2	%6.7	11	%36.7	17	%56.6
25. أشعر بفاعلية حسن العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ.	3	%10	5	%16.7	22	%73.3
26. التعامل مع التلاميذ المرضى من الأمور الشاقة بالنسبة لي.	9	%30	12	%40	9	%30
27. عدم وجود الوسائل التعليمية اللازمة يخلق لي صعوبات في شرح الدروس.	20	%66.7	6	%20	4	%13.3
28. تتعبني زيادة الحصص التعليمية المخصصة لي أكثر ما هي مقررة في النظام التعليمي.	18	%60	8	%26.7	4	%13.3

من خلال ما سبق عرضه في الجدول رقم (16) من استجابات أفراد العينة نحو البنود الخاصة بالبعد الثاني من أبعاد مقياس الضغط النفسي ألا و هو " ضغط العمل"، و بالتمعن في النسب المئوية المبينة في الجدول السابق، توصلنا إلى القول أن معظم أفراد العينة يعانون من ضغط العمل، و الأمر غالبا متعلق بالظروف الفيزيقية السيئة مثل بناية المدرسة التي وصفها المعلمون بغير الصالحة لعملية التعليم، الانقطاع المتكرر في التيار الكهربائي أثناء

الحصص الدراسية، و عدم توفر الوسائل التعليمية الضرورية لتسهيل عملية التعليم و التعلم، إضافة إلى العلاقة المتوترة مع الزملاء في العمل، ومع أولياء التلاميذ و صعوبة فهم مشاعر التلاميذ بصفة عامة، و نجد ذلك واضح جليا في البندين "16" و "25" ونصهما على الترتيب " **أشعر أن علاقتي سلبية مع زملائي في المدرسة** " و " **أشعر بفاعلية حسن العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ**" حيث كانت نسبة الاستجابة عليهما ب"نادرا" 96.7% و 73.3% وهي نسبة مرتفعة جدا، ما يدل على عدم رضى المعلمين عن ظروف عملهم، و علاقاتهم مع زملائهم و مع التلاميذ وأوليائهم، كل هذه العوامل تسبب ضغط للمعلمين، وهذا الضغط في العمل يسبب لهم نوع من الضغط النفسي الذي بدوره يعيقهم على أداء عملهم بصفة جيدة.

أما باقي البنود فقد كانت نسبة الاستجابة عليها متأرجحة بين القبول و الرفض ، أي بين السلبية والإيجابية بنسب متقاربة، لا يعني أنها لا تؤثر على المعلم، بل أغلبهم يستطيع (أي أغلب المعلمين) التكيف معها مثل التعامل مع التلاميذ أصحاب المشكلات المرضية و التلاميذ المشوشين ... كلها مشاكل يمكن ضبطها و التحكم فيها بشكل ما.

- **عرض نتائج البعد الثالث:**

جدول رقم (17): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد ضغط المدرسة.

التقدير / البنود	غالبا		أحيانا		نادرا	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
29. علاقاتي مع زملائي متوترة داخل إطار المدرسة.	1	%3.3	1	%3.3	28	%93.4
30. إن زملائي في المدرسة يقفون إلي جانبي عندما يتطلب الأمر ذلك.	1	%3.3	8	%26.7	21	%70
31. أشعر بأنني وزملائي في المدرسة نفهم بعضنا بعضا.	00	%00	7	%23.3	23	%76.7
32. إن جميع زملائي في المدرسة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم.	1	%3.3	9	%30	20	%66.7
33. أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة.	00	%00	6	%20	24	%80
34. أشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي للقيام بمهامي التعليمي بشكل فعال.	3	%10	5	%16.7	22	%73.3

35. أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب مهنتي.	2	%6.7	6	%20	22	%73.3
36. يرهقني بعد المدرسة عن مكان سكني.	18	%60	3	%10	9	%30
37. أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به.	2	%6.7	10	%33.3	18	%60
38. يزعجني استلامي لمطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة.	15	%50	9	%30	6	%20
39. إنني أختلف مع المدير في وجهات النظر في كثير من الأمور التعليمية.	7	%23.3	11	%36.7	12	%40
40. أصبحت أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي نتيجة ممارستي للعمل في مجال التعليم.	2	%6.7	10	%33.3	18	%60
41. هناك ضغوطات تمارس علي لتحسين نوعية عملي.	3	%10	6	%20	21	%70
42. إن عملي أوسع من إمكانياتي العادية.	6	%20	11	%36.7	13	%43.3

من خلال ما تم عرضه في الجدول رقم (17) من استجابات أفراد العينة، و التي تخص بنود البعد الثالث الموسوم ببعد "ضغط المدرسة "، يمكننا القول بأن علاقة المعلمين (أفراد العينة) مع زملائهم ليست علاقة متوترة في مجملها، إلا أنها لا تتسم بجو الألفة و الود والمساعدة فيما بينهم، بمعنى أنها علاقات سطحية موضوعية بحتة، مبنية على الزمالة فقط (زملاء عمل ليس إلا)، و يتضح ذلك من خلال البندين "31" و "33" : " **أشعر بأنني وزملائي في المدرسة نفهم بعضنا بعضا**"و" **أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة**"، حيث أجاب عليه نسبةمرتفعة جدا من أفراد العينة قدرت ب76.7% و80% أجابوا ب "نادرا"، وهذا ما يجعلهم لا يستفيدون من تجارب و خبرات بعضهم البعض، ومع ذلك فإن استجابات المعلمين نحو بنود هذا البعد كانت متأرجحة بين السلبية و الإيجابية بنسب متقاربة .

و من هذا الطرح نستنتج أن أغلب الضغوطات المدرسية التي يتعرض لها المعلمين و التي تسبب لهم نوع من الضغط النفسي ، تتعلق أساسا بعلاقاتهم مع زملائهم التي وصفها البعض بالعلاقات الغير مريحة، هذا المناخ المدرسي المتوتر قد يكون سببا للضغط النفسي عند المعلم.

- **عرض نتائج البعد الرابع:**

جدول رقم (18): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة بعد الرضا المهني.

التقدير / البنود	غالبا		أحيانا		نادرا	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
43. إن العمل الذي أقوم به أكثر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية.	5	%16.7	6	%20	19	%63.3
44. الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة مني في المدرسة.	9	%30	13	43.3%	8	%26.7
45. تزعجني صعوبة السيطرة على ضبط التلاميذ في الصف.	6	20%	9	%30	15	%50
46. إن المدرسة التي أعمل فيها تبعث علي الإجهاد.	10	%33.3	9	%30	11	%36.7
47. عملي في مجال التعليم يرفع الجانب المعنوي الإنساني في شخصيتي.	2	%6.7	3	%10	5	%83.3
48. لا أقوم بدوري الأسري بسبب عملي في مجال التعليم.	5	%16.7	9	%30	16	%53.3
49. لا تؤثر مشكلات التلاميذ على حالتي النفسية.	8	%26.7	13	%43.3	9	%30
50. لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في مهنة التعليم.	2	%6.6	11	%36.7	17	%56.7
51. تزعجني الاتجاهات والأفكار الخاطئة لبعض التلاميذ.	9	%30	10	%33.3	11	%36.7
52. تضايقني تضحيتي بوقت راحتي أثناء العمل.	5	%16.7	11	%36.7	14	%46.6
53. إن الراتب الشهري لعملي في مهنة التعليم غير كاف للمعيشة.	22	%73.3	5	%16.7	3	%10
54. أشعر بإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.	7	%23.3	15	%50	8	%26.7

55. الصفوف المكتظة بالتلاميذ تسبب لي إرهاقا.	24	%80	5	%16.7	1	%3.3
56. أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال عملية التعليم.	1	%3.3	18	%60	11	%36.7

يوضح الجدل رقم (18) استجابات أفراد العينة نحو البعد الرابع من أبعاد الضغط النفسي وهو بعد "الرضا المهني" من البند "43" إلى البند " 56"، و من خلال النسب المئوية الموضحة اعلاه نلاحظ أن أكثر شكوى أفراد العينة كان سببها الراتب الشهري، حيث أجاب 80% منهم على البند "53" الذي يقول:" **إن الراتب الشهري لعملي في مهنة التعليم غير كاف للمعيشة** " و هذا دليل على عدم رضائهم عن الأجر الشهري إذ وصفوه بالقليل مقارنة بالأعمال المسندة إليهم، كما عبر أفراد العينة عن انزعاجهم الشديد من الصفوف المكتظة و كذا مشكلات التلاميذ التي تؤثر بشكل سلبي على المعلم، و الوقت الضيق مقارنة بالمقرر المطلوب من هذا الأخير إنهاؤه ... كلها مشكلات يواجهها المعلم تبين أنه غير راضي عن الظروف المهنية، وفي ظل هذه المشكلات فإنه لا يجد الآذان الصاغية أو الاهتمام من قبل الإدارة لمحاولة حلها ، وهو ما يجعله معرض للإصابة بضغوطات نفسية ، و بالتالي يصبح غير مبالي و غير قادر على تقديم أفضل ما لديهم.

- **عرض نتائج البعد الخامس:**

جدول رقم (19): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد النمط الإداري لمدير المدرسة

التقدير / البنود	غالبا		أحيانا		نادرا	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
57. يعمل المدير بأسلوب الثواب معي كلما لزم الأمر ذلك.	8	%26.7	14	%46.6	8	%26.7
58. تقوم إدارة المدرسة بأخذ آراء الهيئة التعليمية 58. قبل القيام بالأمور المتعلقة بعملية التعليم.	8	%26.7	15	%50	7	%23.3
59. يؤمن المدير بمبدأ إدارة روح الفريق في المدرسة.	5	%16.7	7	%23.3	18	%60
60. علاقتي مع مدير المدرسة متوترة.	1	%33	4	%13.3	25	%83.3

61. أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.	4	%13.3	11	%36.7	15	%50
62. تتيح لي إدارة المدرسة ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا.	5	%16.7	10	%33.3	15	%50
63. يسعدني وقوف المدير إلي جانب المعلم عندما يتطلب الأمر ذلك.	00	%00	2	%6.7	28	%93.3
64. متاحة لي إمكانية الحوار المباشر مع المدير.	1	%3.3	2	%6.7	27	%90
65. إني علي إطلاع كاف بما يجري حولي في المدرسة.	3	%10	8	26.7	19	%63.3
66. يتيح المدير لي الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب.	1	%3.3	11	%36.7	18	%60
67. يضايقني المدير عند التوجه إليه لطرح مشكلة ما.	3	%10	7	%23.3	20	%66.7
68. يقدم المدير النصح والإرشاد لي إذا لزم الأمر.	2	%6.7	4	%13.3	24	%80
69. يستمع المدير إلي خلال حديثي معه.	00	%00	5	%16.7	25	%83.3
70. يصدر المدير القرارات منفردا ويترك لي التنفيذ فقط.	6	%20	11	%36.7	13	%43.3

من خلال الجدول رقم (19) الذي يوضح استجابات أفراد العينة نحو البعد الخامس و الأخير، و الموسوم ببعد "النمط الإداري لمدير المدرسة "، نلاحظ أن معظم أفراد العينة يعانون من سوء معاملة المديرين لهم، حيث أن أغلبية المديرين يمارسون نوع من التسلط على المعلمين و محاولة السيطرة عليهم وعلى طريقة أدائهم لعملهم و يتضح ذلك من خلال البند"66 **"يتيح المدير لي الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب"**، حيث أجاب عليه 60 % من أفراد العينة ب"نادرا" وهذا يعني أن أغلب المعلمين و بنسبة تجاوزت النصف عبروا على أنهم مقيدين و ليست لديهم أي مساحة حرية للابتكار أو التجديد فيما يخص أساليب التعليم و التدريس، فهم مجبرين على اتباع تعليمات مدرائهم ، كما أن هؤولاء لا يشركون المعلم في عملية اتخاذ القرارات الخاصة بعملية التعليم و التعلم، إضافة إلى ذلك فإن معظم المديرين يتجاهلون آراء المعلم و لا يعيرونها أي أهمية، و نلمس ذلك في البند 69 **"يستمع المدير إلي خلال حديثي معه"**،حيث أجاب نسبة 83.3 % من أفراد العينة ب"نادرا" أي نادرا ما يستمع المدير إلى رأي المعلم، كل هذه العوامل

تحد من إبداع المعلم، كما قد تسبب له نوع من الضغط النفسي فهو يرى أنه مقيد بما يمليه عليه المدير فقط وأي مخالفة لذلك تجعله عرضة لغضبه.

2.1. عرض نتائج استجابات مقياس دافعية الإنجاز:

- **عرض نتائج البعد الأول:**

جدول رقم(20) :يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الطموح

التقدير / البنود	تنطبق		إلى حد ما		لا تنطبق	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
1. أحب القيام بأي عمل متوقع مني مهما كلفني ذلك من جهد.	21	%70	7	%23,3	2	%6,7
3. أسعى دائما إلى إدخال تعديلات مهمة لصالح العمل.	12	%40	3	%10	15	%50
6.أعتقد بأنني شخص يكتفي بالقليل من الآمال والطموحات.	00	%00	23	%76,7	7	%23,3
8. لا اعتقد بأن مستقبلي سوف يكون بظروف الحظ والصدفة.	18	%60	8	%26,7	4	%13,3
16. لا أفكر في إنجازاتي السابقة بل أفكر في التخطيط لإنجازات جديدة.	21	%70	9	%30	00	%00
25. لا أميل إلى الاعتقاد بالرأي القائل كن أو لا تكن.	7	%23,3	12	%40	11	%36,7
26. كثيرا ما أشعر بعدم قدرتي على القيام بما وعدت به سابقا.	19	%63,3	9	%30	2	%6,7
31. لا أفكر كثيرا في البحث عن طرق أخرى بديلة عندما تفشل الطرق السابقة في بلوغ أهدافي.	27	%90	3	%10	00	%00

يوضح الجدول رقم (20)استجابات أفراد العينة نحو البنود الممثلة لأول بعد من أبعاد مقياس الدافعية للإنجاز والمتمثل في بعد"الطموح"والذي يشمل البنود التالية(1،3،6،8،16،25،26،31)،وبالتركيز على أهم ما تم عرضه من

نسب وتكرارات، نلاحظ بأن استجابات أغلب أفراد العينة تدل على نوع من الإحباط و عدم الثقة بالنفس، ويظهر ذلك خاصة في البندين (26) "**كثيرا ما أشعر بعدم قدرتي على القيام بما وعدت به سابقا**"و (31)الذي يحمل عبارة "**لا أفكر كثيرا في البحث عن طرق أخرى بديلة عندما تفشل الطرق السابقة في بلوغ أهدافي**" حيث كانت الإجابة عليهما ب"تنطبق" بنسبة 63,3%، 90% على الترتيب، و هي نسبة مرتفعة جدا .

- **عرض نتائج البعد الثاني:**

جدول رقم(21) :يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد المثابرة.

التقدير / البنود	تنطبق		إلى حد ما		لا تنطبق	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
2. أستطيع أداء نفس العمل(التدريس)لساعات طويلة دون الشعور بالملل.	7	%23,3	17	%56.7	7	%20
10.كلما وجدت العمل الذي أقوم به صعبا ازداد إصراري على إنجازه.	**27**	%90	3	%10	00	%00
12.أشعر بأنني مجتهد ومثابر في عملي كمدرس.	21	%70	8	%26,7	1	%3,3
17.أحرص دائما على أن يكون العمل في مقدمة اهتماماتي.	22	%73,3	8	%26,7	00	%00
21.أستعد دائما لأداء الأعمال الصعبة التي تتطلب مجهودا لتحقيقها.	19	%63,3	10	%33,3	1	%3,4
27.أبذل كل ما في وسعي أكثر من مرة حتى أحقق أهدافي.	27	%90	3	%10	0	%00
30.إذا دعيت لشيء ما في العمل فإنني أعود إلى عمله على الفور.	27	%90	2	%6,7	1	%3,3

من خلال ما تم عرضه في الجدول رقم (21) والذي يوضح استجابات أفراد العينة حول بنود البعد الثاني الموسوم ب "بعد المثابرة " يمكننا القول بأن أفراد العينة يتميزون بنوع من المثابرة ويظهر ذلك خاصة في البند (27) الذي يحمل عبارة "**أبذل كل ما في وسعي أكثر من مرة حتى أحقق أهدافي**" و البند(30) ونصه"**إذا دعيت لشيء ما في العمل فإنني أعود إلى عمله على الفور**" حيث أجاب عليهما أفراد العينة بنفس النسبة وهي 90% ب "تنطبق"،وهذا

إن دل على شيء إنما يدل على مثابرتهم في عملهم وتحملهم للمسؤولية الموكلة لهم حتى وإن كان ذلك على حساب راحتهم.

- **عرض نتائج البعد الثالث:**

جدول رقم(22)يبين عدد استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الأداء.

التقدير / البنود	تنطبق		إلى حد ما		لا تنطبق	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
7.أفضل تأدية عملي بمستوى متوسط من الإتقان إذا كان تحقيق المستوى الأعلى يكلفني وقتا وجهدا كبيرا.	19	%63,3	7	%23,3	4	%13,4
11.أعتقد أن وضعي الحالي أفضل ما يمكن الوصول إليه.	10	%33,3	12	%40	8	%26,7
13. أتجنب غالبا القيام بالمهام والمسؤوليات الصعبة في عملي.	12	%40	12	%40	6	%20
19.أنسحب غالبا بسهولة عندما تواجهني مشاكل صعبة في عملي.	19	%63,3	8	%26,7	00	%00
24.أشعر باليأس أحيانا في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي.	16	%53,3	12	%40	2	%6,7
28.أشعر بالضيق من ضعف كفاءاتي في العمل	30	%100	00	%00	00	%00
32.لم أعد أتحمل المصاعب الكثيرة التي تواجهني في أداء عملي.	24	%80	2	%6,7	4	%13,3

يوضح الجدول رقم(22)استجابات أفراد العينة على بعد "الأداء"ومن خلال النسب الموضحة في الجدول نلاحظ أن مستوى الأداء لدى أغلب أفراد العينة منخفض، وهذا ما يتضح لنا من خلال استجاباتهم السلبية نحو معظم البنود وعلى وجه الخصوص البند رقم (28) الذي يحمل عبارة **"أشعر بالضيق من ضعف كفاءاتي في العمل"** حيث كانت نسبة الإجابة عليه ب " تنطبق" كاملة أي 100%، و هذا قد يدل على عدم ثقة المعلمين بقدراتهم و إمكانيتهم ما و لا يسعون إلى تقديم الأفضل بل و راضين بالمستوى المتوسط الذي وصلوا إليه .

إضافة إلى البند (24) و الذي يحمل عبارة **"أشعر باليأس أحيانا في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي"** والذي كانت الإجابة عليه ب"تنطبق "بنسبة 53.3%، و البند(32) الذي يحمل عبارة **"لم أعد أتحمل المصاعب الكثيرة التي تواجهني في أداء عملي"** حيث كانت نسبة الإجابة عليه ب "تنطبق " 80% وهو دليل على نظرة المعلمين السلبية نحو مستقبل مهنتهم، و هذا ما يضعف من مستوى أدائهم.

- **عرض نتائج البعد الرابع:**

جدول رقم(23) :يبين استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد إدراك الزمن.

التقدير / البنود	تنطبق		إلى حد ما		لا تنطبق	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
4.كثيرا ما تمر الأيام دون أن أعمل شيء يذكر.	26	%86,6	2	%6,7	2	%6,7
14.لا أشعر غالبا بمرور الوقت عندما أكون مشغولا في عملي.	12	%40	12	%40	6	%20
22.غالبا ما أؤجل عمل اليوم إلى الغد.	15	%50	9	%30	6	%20
23.كلما حققت هدفا وضعت لنفسي أهداف أخرى مستقبلية.	12	%40	12	%40	6	%20
29.لا أتأخر أبدا في إنجاز مسؤولياتي على أكمل وجه وإن كانت الظروف المحيطة بي تسمح بالتهاون.	12	%40	6	%20	12	%40

من خلال الجدول رقم (23) الذي يبين استجابات أفراد العينة على بعد"إدراك الزمن"نلاحظ أن معظمهم لا يعطون أهمية للوقت وهذا ما يعبر عنه البند (4) الذي يحمل عبارة **"كثيرا ما تمر الأيام دون أن أعمل شيء يذكر"**حيث أجاب عليه أفراد العينة ب"تنطبق" بنسبة 86%، وهذا ما يدل على عدم الشعور بقيمة الوقت في أداء العمل،أما بالنسبة لبقية البنود فهي بقيم متأرجحة بين الإيجاب والسلب.

- **عرض نتائج البعد الخامس:**

جدول رقم(24)يبين استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد التنافس.

التقدير / البنود	تنطبق		إلى حد ما		لا تنطبق	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
5.أجتهد دائما في عملي لأتفوق على من أعمل معهم.	21	%70	6	%20	3	%10
9.أشعر بأن الدخول في تحديات مع الآخرين لا طائل من ورائه.	11	%36,7	10	%33,3	9	%30
15.أميل أحيانا إلى التراجع عن مواقفي أمام الخصوم إذا كان الإصرار عليها يسبب لي متاعب صحية.	11	%36,7	14	%46,7	5	%16,6
18.أحرص دائما على الاشتراك في المسابقات ذات الصلة بمجالات اهتماماتي كلما أتيحت لي الفرصة لذلك.	20	%66,7	8	%26,7	2	%6,6
20.تستهويني الأعمال التي تتسم بجو التنافس و التحدي.	24	%80	6	%20	00	%00

من خلال الجدول رقم (24) الذي يبين استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الأخير وهو بعد "التنافس"، نلاحظ أن أفراد العينة يميلون إلى الجو الذي يتميز بروح المنافسة في ما بينهم، وهذا ما يعبر عنه البندين رقم (5) و مفاده **"أجتهد دائما في عملي لأتفوق على من أعمل معهم"** والذي أجاب عليه أيضا 70% من أفراد العينة ب"تنطبق"، والبند رقم(20) يحمل عبارة **"تستهويني الأعمال التي تتسم بجو النافس والتحدي"**، والذي أجاب عليه نسبة 80% من أفراد العينة ب "تنطبق".

❖ و أخيرا و بموجب هذا الطرح و ما سبق عرضه في الجداول، توصلنا إلى القول بأن دافعية الإنجاز عند المعلمين منخفضة، فبالتأمل في النسب المئوية الموضحة أعلاه تبدوا النتائج لأول وهلة نتائج إيجابية في مجملها، إلا أنه و بالركيز في كل بند على حدا نجد أن الاستجابات سلبية أكثر منها إيجابية، و يظهر ذلك بشكل واضح في البعدين الثالث و الرابع أي بعد "الأداء" و بعد " إدراك الزمن" ، والتي كانت تدل على يأس المعلمين و كثرة الصعوبات التي يعانون منها، ما جعلهم لا يعيرون أهمية للوقت و لا يسعون لتقديم الأفضل بل و راضين بالمستوى الذي وصلوا إليه،

و هذا ما تؤكده أيضا نتائج تحليل البيانات بالحزمة الاحصائية spss والتي أظهرت أن دافعية الإنجاز عند المعلمين (أفراد العينة)منخفضة.

2. عرض و تفسير نتائج الفرضية العامة:

و التي تنص على أنه : « توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز عند معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة ».

و للتحقق من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01، والجدول التالي يلخص النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (25) : يوضح العلاقة بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز وفقا لمعامل بيرسون .

Pearson Correlation		الدافعية للإنجاز
الضغط النفسي	معامل ارتباط بيرسون	- 0,045
	مستوى المعنوية	0,815
	عدد الأفراد	30

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامجSPSS

وفقا لنتائج الجدول أعلاه، يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز عند المعلمين (عينة الدراسة) تساوي 0.045 -، ومستوى المعنوية يساوي (0.815)غير دال احصائيا وهي أكبر من(0.01)، مما يعني أنه توجد علاقة طردية سالبة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى المعلمين، أي أن الضغط النفسي لا يزيد من دافعية الانجاز لدى المعلمين وإنما ينقض من دافعية الإنجاز لديهم، مما يدل على عدم تحقق الفرضية العامة.
ومنه توصلنا إلى رفض الفرضية القائلة "توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز عند المعلمين".

3. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن: « مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي الرحلة الابتدائية لولاية قالمة مرتفعة »

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) (T-TEST) للعينة الواحدة .

والجدول التالي هو ملخص لنتائج اختبار (T-TEST) لـ عينة الواحدة (Test T pour échantillons unique)

جدول رقم (26): يوضح قيمة (ت) لدلالة مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T-TEST) المحسوبة	درجة الحرية	Sig مستوى المعنوية	القرار
الضغط النفسي	30	1,6468	,18437	-10.316	28	.0000	دالة احضائيا

من خلال الجدول رقم (26) والذي يوضح نتائجه أن قيمة (ت) بالنسبة لمقياس الضغط النفسي بلغت (T_{cal}=-10.316) والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار (T-TEST) بلغت (Sig =0.000) **أي أقل من** مستوى الدلالة 0.05 ذات دلالة إحصائية، و بما أن قيمة مستوى المعنوية(Sig)أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.05 فإننا نقبل الفرضية التي تم صياغتها، و منه نستنتج أن مستوى الضغوط النفسية عند أفراد عينة الدراسة مرتفعة. و منه فإن الفرضية الجزئية الأولى محققة.

4. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أن : « الدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة منخفضة. » ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) (T-TEST) للعينة الواحد.

والجدول التالي هو ملخص لنتائج اختبار (T-TEST) لـ عينة الواحدة (Test T pour échantillons unique).

جدول رقم (27) : يوضح قيمة (ت) لدلالة مستوى دافعية الإنجاز لدى أفراد عينة الدراسة .

المتغبر	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T-TEST) المحسوبة	درجة الحرية	Sig مستوى المعنوية	القرار
دافعية الإنجاز	30	2,1135	,18159	3,365	28	,002	دالة إحصائيا

من خلال الجدول رقم (27) والذي توضح نتائجه أن قيمة (ت) بالنسبة لاستبيان الدافعية للإنجاز بلغت (T-TEST) بلغت (T_{cal}=3.365) والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار (T-TEST) بلغت (Sig =0.002) ، و بما أن قيمة مستوى المعنوية(Sig) **أقل من** أو تساوي مستوى الدلالة 0.05 فإننا نقبل الفرضية التي تم صياغتها، و منه نستنتج أن مستوى دافعية الإنجاز عند أفراد عينة الدراسة منخفض.

مما سبق توصلنا إلى تأكيد صحة الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أن :"الدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة منخفضة".

5. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أن: « توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس. » ، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) (T-TEST) للدلالة على الفروق بين المتوسطات لفئتين فقط وهم المتغير الجنس (ذكر/انثى) ويستخدم اختبار(T-TEST) لتقدير الفرق بين متوسطيهما .

والجدول التالي هو ملخص لنتائج اختبار(T-TEST) لـ عينتين مستقلتين (Test T pour échantillons indépendants)

الجدول رقم (28) : يوضح الفروق في مستوى الضغط النفسي للعينة تبعا متغير(الجنس).

الضغط النفسي	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T-TEST) المحسوبة	درجة الحرية	Sig مستوى المعنوية	القرار
	ذكر	9	1,6984	,21671	,918	12,570	0.376	لا توجد فروق
	أنثى	21	1,6236	,16879				

من خلال الجدول رقم (28) تبين لنا أن قيمة (T-TEST) بلغت (T_{cal}=0.918) والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار (T-TEST) بلغت (Sig =0.376) **أكبر** من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقياس الضغط النفسي.

وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات مقياس الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس .

و منه الفرضية الجزئية الثالثة غير محققة.

6. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه: « توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس. » ، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) (T-TEST) للدلالة على الفروق بين المتوسطات لفئتين فقط وهم المتغير الجنس (ذكر/انثى) ويستخدم اختبار(T-TEST) لتقدير الفرق بين متوسطيهما .

والجدول التالي هو ملخص لنتائج اختبار(T-TEST) لـ عينتين مستقلتين (Test T pour échantillons indépendants)

الجدول رقم (29): يوضح الفروق في مستوى الدافعية للإنجاز عند المعلمين تبعا لمتغير(الجنس).

دافعية الإنجاز	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T-TEST) المحسوبة	درجة الحرية	Sig مستوى المعنوية	القرار
	ذكر	9	2,0287	,20366	1,598	12,758	0,134	لا توجد فروق
	أنثى	21	2,1516	,16183				

من خلال الجدول رقم (29) تبين لنا أن قيمة (T-TEST) بلغت (T_{cal}=1,598) والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار (T-TEST) بلغت (Sig =0,134) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث نحو مقياس دافعية الإنجاز.

مما سبق فإننا نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس.

و بالتالي فإن الفرضية الجزئية الرابعة غير محققة.

7. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

تنص الفرضية الجزئية الخامسة على أنه: « توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس ضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة » ، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار(ANOVA) (تحليل التباين الأحادي) للدلالة على الفروق بين أكثر من متوسطين (أكثر من فئتين) وهما لمتغيرالخبرة .

والجدول التالي هو (ملخص لنتائج اختبار(ANOVA) (تحليل التباين الأحادي):

الجدول رقم (30): يوضح الفروقات في مستوى الضغط النفسي للعينة تبعا لمتغير الخبرة

مصدر التباين Sum of Squares	مجموع المربعات Mean Square	درجة الحرية df	متوسط المربعات Mean Square	قيمة (F-test)	Sig مستوى المعنوية	النتيجة
Between Groups بين المجموعات	,204	2	,102	3,541	,044	توجد فروق
Within Groups داخل المجموعات	,748	26	,029			
المجموع	,952	28				

من خلال الجدول رقم (30) تبين لنا أن قيمة اختبار F (F-test) بلغت (F_{cal}=3.541)، والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار(F-test) بلغت (Sig =0.044) أي **أقل من** مستوى الدلالة (0.05) ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أراء واتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.

وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الخامسة و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة محققة.

8. عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

تنص الفرضية الجزئية السادسة على أنه: «توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة» ، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار(ANOVA) (تحليل التباين الأحادي) للدلالة على الفروق بين أكثر من متوسطين (اكثر من فئتين) وهما لمتغيرالخبرة .

والجدول التالي هو (ملخص لنتائج اختبار(ANOVA) (تحليل التباين الأحادي):

الجدول رقم (31): يوضح الفروقات في مستوى دافعية الانجاز للعينة تبعا لمتغير الخبرة

مصدر التباين Sum of Squares	مجموع المربعات Mean Square	درجة الحرية df	متوسط المربعات Mean Square	قيمة (F-test)	Sig مستوى المعنوية	النتيجة
Between Groups بين المجموعات	,065	2	,033	0,985	0,387	توجد فروق
Within Groups داخل المجموعات	,858	26	,033			
المجموع	,923	28				

من خلال الجدول رقم (31) تبين لنا أن قيمة اختبار F (F-test) بلغت (F_{cal}=,985) ، والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار(F-test) بلغت (Sig =,387) **أقل من** مستوى الدلالة 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أراء واتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو مقياس دافعية الإنجاز حسب متغير الخبرة.

مما سبق توصلنا إلى قبول الفرضية الجزئية السادسة و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.

II. مناقشة و تحليل نتائج الدراسة .

1. **مناقشة نتائج الفرضية العامة :** (توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز لدى المعلمين في المرحلة التحضيرية)

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (25) تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، بمعنى أن العلاقة بينهما علاقة طردية سالبة، بحيث كلما زاد الضغط النفسي انخفضت دافعية الإنجاز، فالضغوطات التي يتعرض لها المعلمون تقلل من حماسهم ودافعيتهم نحو أداء مهنتهم بطريقة جيدة، وهو ما تؤكده نظرية "ماكليلاند" التي فسرت دافعية الإنجاز عند الفرد في ظل الظروف التي يتواجد فيها، فإذا كانت الظروف التي يتواجد فيها الفرد مهيأة فإنه يبذل قصارى جهده و طاقته و يتفانى في مهنته، كما بينت نتائج دراستنا الحالية أن المعلم يتعرض للضغط النفسي من مصادر مختلفة، منها مصادر خارجية والمتعلقة بمشكلات اقتصادية مادية كالأجر الذي وصفه معظم المعلمين بالقليل والغير كافي و لا يلبي احتياجاتهم مقارنة بالمهام الكثيرة المسندة إليهم، إضافة إلى تسلطية الإدارة في التعامل مع المعلمين و تدخلها المستمر في طريقة عمله والانتقاد المستمر لهم، أيضا مشكلات أسرية واجتماعية وغيرها من مصادر الضغط المتعلقة بالعالم الخارجي، كما قد تكون مصادر ذاتية كتلك التي تتعلق بالاستعداد الشخصي ونمط الشخصية ومستوى إدراك الفرد لذاته وقدراته وإمكاناته، كلها عوامل تسبب للمعلم ضغط نفسي، وهو ما تؤكده نظرية التقييم المعرفي "للازاروس و فولكمان" حيث ربط هذان الأخيران الضغط بثلاث مصادر أساسية وهي العوامل الشخصية الراجعة إلى نمط شخصية المعلم في حد ذاته، العوامل الخارجية من تأييد اجتماعي و متطلبات المهنة وغيرها و أخيرا عوامل موقفية متعلقة بالموقف الذي يتواجد فيه الفرد فإذا كان موقف تهديد أو تعب فإنه عرضة للضغط النفسي الذي يؤدي بدوره إلى الحد من دافعية الإنجاز عند المعلمين، فحسب نظرية العجز المكتس "لسيليجمان" فإن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة بصورة متكررة تجعله يعتقد بأنه عديم القيمة ويتوقع الفشل بشكل مستمر، هذه الأفكار و المعتقدات تجعله يتوقع مخرجات ونتائج سلبية من المهمة المطلوبة منه و بالتالي تحد من دافعيته للإنجاز و هو ما يؤكده ليون فيستينجر "L.Festinger" في نظريته التنافر المعرفي.

إذن من خلال ما سبق عرضه يمكننا القول بأن الضغط النفسي المرتفع ، يؤدي إلى انخفاض دافعية الإنجاز عند المعلمين، وقد جاءت نتائج دراستنا هذه متوافقة مع نتائج دراسة سلطان عويد سلطان عنزي (2018) التي سعى من خلالها إلى توضيح العلاقة بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز لدى المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية، حيث أكدت نتائج دراسته أن العلاقة بين المتغيرين سالبة، و بالتالي كلما زاد الضغط انخفضت دافعية الإنجاز.

2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

والتي كان مفادها: "**الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة مرتفعة.**"

وفقا للنتائج المتحصل عليها والتي تم عرضها في الجدول رقم (26) فإن الفرضية التي تنص على أن الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة مرتفعة قد تحققت، حيث تبين أن الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة مرتفعة فعلا.

و يرجح أن الأسباب وراء هذا الارتفاع في الضغوط النفسية يرجع إلى المواقف الضاغطة التي تنتشر بشكل كبير داخل المؤسسات التربوية بشكل عام والمدارس الابتدائية بشكل خاص، فكثرة الضغوط تعيق أداء المعلم لمهنته بالشكل الطبيعي، و عادة ما ترتبط هذه الضغوط بزيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين، بالإضافة إلى إتباع الإدارة سياسة التسلط بالتعامل مع المعلمين، وطبيعة المقررات الدراسية، كذلك العلاقة مع الزملاء في بيئة العمل،و العلاقة مع التلاميذ و أوليائهم، تلعب دورا هاما في يادة الضغط عند المعلمين، أيضا البيئة الفيزيقية السيئة، الأجر المتدني، غياب المساندة، غموض الدور بالنسبة للمعلم، وغيرها الكثير من العوامل المرهقة التي تنهك المعلم، كما أن استمرار هذه المشاكل في التفاعل فيما بينهما و عدم قدرة الفرد على التكيف معها، وعدم وضع حد لها، من شأنه أن يؤزم من وضع المعلم و إجهاده كما يعرقل أداءه لمهنته على أكمل وجه، وهو ما تؤكده نظرية أعراض التكيف العامة "لهانز سيلي "وهو من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط، حيث قسم مجموعة الأعراض العامة للتكيف إلى 3 مراحل تبدأ بمرحلة الإنذار و تنتهي بمرحلة الإجهاد أو الإنهاك، و هو أيضا ما وضحه (علي إيبو) في دراسته، فكلما زاد احتكاك الفرد واصطدامه الدائم بالظروف السيئة، كلما زاد من ارتفاع مستوى الضغوط لديه ويصبح من الصعب عليه تحقيقه للتوازن النفسي.

وتتفق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى المدرسين، من بينها دراسة "نيكول روير"(2001) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى مدرسي "الكيبيك " بشكل عام يتراوح بين المتوسط والعالي.

3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي كان مفادها : "**أن دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية لولاية قالمة منخفضة**"

فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (27) تبين لنا أن هذه الفرضية محققة ، وقد ترجع هذه النتيجة إلى جملة من العوامل من بينها قلة الحوافز المادية والمعنوية للمعلمين، وقلة فرص الترقية في الوظيفة مما يؤدي إلى غياب المنافسة، غموض الدور بالنسبة للمعلم، كذلك من الأسباب التي تحد من دافعية الإنجاز عنده البيئة الغير نظيفة و الغير مهيأة، غياب الوسائل، سوء العلاقة مع الطاقم الإداري، إضافة تجاهل آراء المعلمين و عدم إشراكهم في عملية اتخاذ القرارات الخاصة بعملية التعليم، مما يدفعه للشعور بأن دوره مقتصر فقط على تنفيذ ما هو مطلوب منه و مفروض عليه لا مجال للابتكار أو التجديد أو الإبداع، وهو ما يؤثر عليه سلبا و تصبح دافعيته للإنجاز محدودة، و هو ما تؤكده نظرية الحاجة للإنجاز "لماكليلاند"، الذي يعتقد بدوره بأن المواقف التي يكون فيها الفرد

مسؤولا عن أدائه تجعله موجه نحو الإنجاز أكثر، من منطلق أن الفرد عندما يشعر بالمسؤولية في مهمة ما فإنه يرغب في تأكيد مسؤوليته في عمله.

إلا أن هذه النتيجة كانت مخالفة لما جاء في بعض الدراسات السابقة مثل دراسة "أندرسون"(2002) الذي أجراها على معلمي ومعلمات من ولاية جنوب كارولينا حيث توصل هو الآخر إلى نتيجة مفادها أن دافعية الإنجاز لدى المعلمين متوسطة، وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة "ديامنتس"(2004) الذي أجراها على معلمي في ولاية تكساس والتي من أهم نتائجها أن دافعية المعلمين كانت متوسطة.

4. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي كان مفادها: **"بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس."**

فمن خلال الجدول رقم (28) تبين أن نتائج هذه الدراسة غير متوافقة مع ما افترضناه في بدايتها، حيث تبين أنه ليس هناك فروق بين المعلمين و المعلمات في مستوى الضغوط النفسية، فمن منطلق أن الضغط النفسي كظاهرة يمكن أن يعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكر أو أنثى، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أن الاستجابة للضغوط لا تختلف من جنس لآخر، فكلا الجنسين معرض للضغوط بأي شكل من الأشكال ، وهو ما تؤمن به نظرية التقييم المعرفي التي تقول بأن" الضغوط تحدث عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة." (ماجدة،2008،ص129)

كما أن نتائج دراستنا جاءت موافقة لما تؤمن به نظرية التقييم المعرفي"للازاروس و فولكمان"، التي تفترض أن الفروق بين المعلمين و المعلمات في مستوى الضغط النفسي يرجع إلى أن التغيرات المرتبطة بردات الفعل الفيزيولوجية الناجمة عن الضغط النفسي لا تخضع للاختلاف على أساس متغير الجنس، بل ترجع إلى السمات الشخصية والخبرات الذاتية التي يتعرضون لها، إضافة إلى القدرات التي تمكنهم من التصدي للضغوط والظروف المحيطة والإستراتيجيات التي يتم اعتمادها في مواجهة هذه الضغوط.

إذن فكل من المعلمين و المعلمات يعيشون نفس التحدي ويتعاملون مع نفس الفئة العمرية من الأطفال و نفس ظروف الخارجية للعمل، إلا أن ما يحدد مستوى الضغط النفسي لدى كل منهما هو كيفية تفسيره للموقف و مدى قدرته على التعامل معه بغض النظر عن كونه أنثى أو ذكر.

إلا أن نتائج دراستنا الحالية كانت معارضة لما جاءت به نتيجة دراسة "هابلين، هالين، وهاريس"(1985) في الولايات المتحدة الأمريكية حول الضغوط النفسية لدى المعلمين، حيث أظهرت نتائج دراستهم أن المعلمات الإناث هم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين الذكور، وهذه النتيجة مدعمة لنتائج دراسة "متولي" (2000) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات لصالح المعلمات في مستوى الضغط النفسي.

5. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي مفادها: "**توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس.**"

من خلال الجدول رقم (29) تبين أن نتائج هذه الدراسة غير متوافقة مع ما افترضناه في بدايتها، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس، قد يرجع ذلك إلى أن كلا الجنسين يمارسون نفس المهنة وهي مهنة التعليم، إضافة إلى أنهم يتلقون نفس التكوين الذي يؤهلهم لممارسة هذه المهنة، علاوة على ذلك فإنهم يخضعون لنفس القوانين ونفس ظروف العمل بجيدها و سيئها، فدافعية لإنجاز بوصفها حالة داخلية تحرك الإنسان وتستثيره بغض النظر عن الجنس و تعتبر طموح يدفع المعلم للمثابرة في عمله، فالمعلمين هدفهم الرئيسي هو التفوق في مهنتهم وإبراز قدراتهم وصولا إلى تحقيق تلامذتهم لنتائج مرضية وذلك من خلال خلق جو تعليمي يدفع للمنافسة والتفوق، فالدافع هو الذي يعمل بدوره في تفوق المعلم ونجاحه في أدائه لمهنته وقوة هذا الدافع هي التي تزيد من دقته وإتقانه في أدائه لعمله وحرصه على إنجازه على أكمل وجه والإبداع فيه .

وهذا ما أيدته دراسة كل من دراسة أليس"(2011) و "حسين مشوح محمد القطيش،وأحمد عايد فنخور الشرفات"(2017) " الذين توصلوا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الدافعية للإنجاز.

في حين تعارضت نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه نتائج دراسة"شرقي رابح" (2010) الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين الجنسين لصالح الإناث، ودراسة "سلطان عويد السلطان العنزي"(2018) الذي توصل بدوره لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس.

6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

والتي كان مفادها: "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.**"

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (30) تبين أن هذه الفرضية محققة، وترجع تلك الفروق للمدة التي قضاها المعلمين في هذا المجال التعليمي، حيث نجد أن الفئة التي قضت سنوات عديدة في التعليم تكون نسبة الضغوط لديهم منخفضة مقارنة بالذين قضوا سنوات أقل في المهنة، وذلك بحكم تعودهم على الظروف التي تواجههم إضافة إلى اكتساب نوع من القدرات والمهارات الكفيلة بمواجهة الضغوط لديهم والتخفيف منها، فالمعلم بالممارسة الطويلة لمهنته يصبح قادر على التأقلم مع كل الوضعيات كونه أكثر خبرة من غيره من ذوي أصحاب الخبرة المتوسطة والقصيرة، و يحسن التصرف في المواقف التي تعترضه، كما يصبح أكثر تفهما لمتطلبات عمله وأكثر فاعلية في الأداء إضافة إلى تعوده على المتغيرات الموجودة في مكان عمله .

إلا أن نتائج دراستنا تعارضت مع النتائج التي جاءت بها بعض الدراسات السابقة مثل دراسة "هابلين،هالين وهاريس" (1985) التي توصلت إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازدادت سنوات خبرتهم، وما توصلت إليه دراسة"نيكول روير وآخرون"(2001) التي بينت عكس نتائجنا تماما ، بمعنى أن المدرسين الذين لديهم خبرة تقل عن 6 سنوات هم أقل شعورا بالضغط من الآخرين، أيضا دراسة "سلطان عويد السلطان العنزي"(2018) الذي لم يتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الخبرة.

7. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

والتي كان مفادها: "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة.**"

انطلاقا من الجدول رقم (31) تم التوصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الخبرة بمعنى أن هذه الفرضية محققة، حيث وجد أن قلة الممارسة في الميدان لها دور في رفع دافعية المعلم و إصراره على بذل المزيد من الجهد لإثبات نفسه، بغض النظر عن الصعوبات التي تعترضه بسبب قلة الخبرة لديه مقارنة بزملائه في العمل، حيث يكون شغوف بمهنته ويبحث دائما عن تعزيز مكانته الاجتماعية وزيادة ثقته بنفسه و الحصول على التأييد الاجتماعي و ثقة الآخرين به، كل هذا ينعكس على عمله ويساعده في التغلب على الصعاب التي قد تعترضه في مهمته، فكلما زادت صعوبة المهمة زاد تحدي الفرد لإنجازها، وهو ما تؤمن به نظرية "أتكسون" الذي يفترض بأن دافعية الإنجاز ترتبط ب 3 عوامل أساسية و هي: الدافع لإنجاز النجاح، واحتمالية النجاح بمعنى تقويم الفرد لذاته، و أخيرا قيمة باعث النجاح، حيث كلما زادت صعوبة المهمة المنتظرة منه زاد معها قيمة الباعث لتحقيق النجاح فيها.

وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة"شرقي رابح"(2010) الذي توصل إلى نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين المعلمين حسب متغير الخبرة، و دراسة "حسين مشوح محمد القطيش، وأحمد عايد فنخور الشرفات"(2017) الذي أكدت نتائج دراسته على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى دافعية الإنجاز تعزى لمتغير الخبرة، إضافة إلى دراسة"سلطان عويد السلطان العنزي"(2018) الذي لم يتوصل في دراسته لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز تبعا لمتغير الخبرة.

❖ الاقتراحات والتوصيات:

من خلال هذا الجهد المتواضع خلصت دراستنا إلى بعض التوصيات التي يمكن أخذها بعين الاعتبار في دراسات بحثية جديدة وقد اقترحنا ما يلي:

- الاهتمام بالصحة النفسية للمعلمين من خلال توفير برامج للترفيه، والاعتماد على مختص نفساني للتكفل بالمشاكل النفسية التي يعاني المعلمين وتقديم إرشادات التي تمكنهم من التعامل مع تلك الضغوط وكيفية مواجهتها.
- تهيئة الظروف الفيزيقية الملائمة للقيام بعملية التعليم وذلك بتوفير الوسائل الضرورية لعملية التعليم.
- تحسين الجانب المادي للمعلم وزيادة فرص الترقية والمنح التي تتماشي مع أهمية المسؤولية التي تقع على عاتق المعلم.
- إعطاء فرصة للمعلمين في الاشتراك في اتخاذ القرارات لأن ذلك يحسسهم بتقدير المؤسسة لآرائهم هذا ما يساعد في زيادة دافعيتهم نحو عملهم وبذل المزيد من الجهد .

خاتمة

بعد الانتهاء من جمع المادة العلمية حول موضوع دراستنا، و معالجة النتائج المتحصل عليها إحصائيا و عرضها وتفسيرها ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة و بالاستعانة بالجانب النظري و الاستشهاد بالدراسات السابقة، تمكنا من تحقيق أهداف الدراسة، و ذلك من خلال التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية على ضوء متغيري الجنس و الخبرة المهنية، حيث توصلنا إلى نتيجة تثبت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز، فكلما زاد الضغط انخفضت الدافعية، كما توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيري الدراسة تبعا لمتغير الجنس، فيحين بينت دراستنا وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس الضغط النفسي و دافعية الانجاز حسب متغير الخبرة .

إن دراسة الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز عند المعلمين، هي دراسة واسعة النطاق، لا يمكن حسمها بنتيجة هذه الدراسة المتواضعة، خاصة و أن حجم العينة المعتمد عليها قليل جدا، كما أن الظروف الراهنة التي أجريت فيها، كانت ظروف سيئة و قاسية جدا و سببت ضغط نفسي لأفراد مجتمع الدراسة، بل و أفراد العالم ككل و بكل الفئات العمرية، ذلك بسبب جائحة كورونا التي عرقلت جميع المجالات بما في ذلك المجال التعليمي.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع :

1. مراجع باللغة العربية:

- أبو حبيب،نبيلة أحمد.(2010). **الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء شهداء في محافظات غزة**، رسالة ماجستير،قسم علم النفس.كلية التربية. غزة فلسطين : جامعة الأزهر.
- أبو عون،ضياء يوسف حامد.(2014). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة**، رسالة ماجستير.قسم علم النفس.عمادة الدراسات العليا كلية التربية، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
- أحمد البطي،آمنة اشتيوى. (2018) . **الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها.** ط1،عمان .الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.
- أيبو،نائف علي.(د.س). **الضغوط النفسية.** جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية.
- بن صالح،هداية.(2015). **الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس**، دراسة ميدانية بالمدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية.جامعة حمة لخضر.الوادي. الجزائر. العدد 11.
- بني يونس،محمد محمود .(2009). **سيكولوجية الدافعية و الانفعالات** . ط2، عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- بوعلاق، محمد.(2009). الموجه في الإحصاء الوصفي و الاستدلالي في العلوم النفسية و التربوية والاجتماعية. ط1، الجزائر: دار الأمل للطباعة و النشر.
- بوفولة ،بوخميس. (2012). **الأسرة ودورها في انتشار الجريمة**. ط1،المكتب الجامعي الحديث.
- بوناب،رضوان إبراهيم.(2013). **الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز.** رسالة ماجستير،قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.جامعة فرحات عباس.سطيف .الجزائر.
- تايلور، شيلي. (2008). **علم النفس الصحي**، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر طعمية داود. ط1، عمان.ا لأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- التويجر،محمد بن عبد المحسن؛ السيد احمد،عبد المجيد؛ اسماعيل ،محمد .(2014). **علم النفس التربوي - علم النفس و الأهداف التربوية - سيكولوجية التعلم ، سيكولوجية المتعلم ، التقويم التربوي ، سيكولوجية التنظيم العقلي** .ط9، الرياض، المملكة العربية السعودية: العبيكان للنشر.
- جبالي،صباح(2012)**. الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون**. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعة سطيف. الجزائر.
- جمعه السيد يوسف .(2007). **إداره الضغوط** . ط1 ، القاهرة : مركز التكوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسيه .

قائمة المراجع

- حموك، علي؛ قيس ،محمد علي وليد .(2014) .**الدافعية العقلية رؤية جديدة** .ط1. عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- خليفة ،عبد اللطيف محمد .(2000). **الدافعية للانجاز**. القاهرة. مصر: دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع .
- خليفة،عبد اللطيف محمد. (2002). **مقياس الدافعية للانجاز**. القاهرة. مصر: دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع .
- خنيش، ليلى. (2009).**إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين**، دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الوادي. رسالة ماجستير،قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا،المركز الجامعي بالوادي. معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر.
- خويلد،أسماء. (2005). **الدافعية للانجاز في ظل الناس التوجيه المدرسي بالجزائر**. رسالة ماجستير.قسم علم النفس.كلية الأدب و العلوم الإنسانية .جامعة ورقلة. الجزائر.
- داود،راضية. (2012). **الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا.** رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة فرحات عباس. سطيف.الجزائر.
- در ،محمد .(2017). **أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي.** مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع. جامعة عمار ثليجي. الاغواط. الجزائر. العدد(9).
- الدفوع، محمد أحمد .(2015). **الدافعية نماذج و تطبيقات** . ط1، عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع .
- الرابغي،خالد بن محمد بن محمود. (2015). **عادات العقل دافعية الانجاز**. ط1، عمان.الأردن: مركز ديبونو لتعليم الفكر.
- زبدي،ناصرالدين. (2013). **سيكولوجية المدرس"دراسة وصفية تحليلية"**.ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الزغلول،عماد عبد الرحيم،الهنداوي، علي فالح.(2014). **مدخل الى علم النفس** ط8، الإمارات العربية المتحدة(السعودية): دار الكتاب الجامعي.
- زكريا شحاته،سارة.(2015). **الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي**.م جلة كلية التربية.جامعة بور سعيد .الجزائر.العدد (17)..
- زيان بوزيان ،حسين ،عيوز،أمين.(2015). **أهم أسباب الضغوطات التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الثانوية مع فئة المراهقين.** مذكرة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.جامعة الجيلالي بونعمانة بخميس مليانة.الجزائر.
- سلطان عويد،السلطان العنزي.(2018). **الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الكويت، الكويت .

قائمة المراجع

- السيد عبيد،ماجدة بهاء الدين.(2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. ط1، عمان:دار صفاء للنشر والتوزيع.
- السيد عثمان، فاروق.(2008). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. ط1،القاهرة: دارالفكر العربي للطبع والنشر.
- السيد يوسف، جمعة.(2007). **إداره الضغوط** .ط1، القاهرة: مركز لاكوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.
- شابني،سمية. (2012) .**الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية** ، رسالة ماجستير.قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر 2. الجزائر.
- الشخابنة،أحمد عبد المطيع.(2010). **التكيف مع الضغوط النفسية**. ط1، عمان. الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- شداني، عمر.(2011). **إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة**، مذكرة ماستر. قسم علم النفس.معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجامعي العقيد أكلي امحند أولحاج بالبويرة. الجزائر.
- شرقي،رابح.(2010). **النمط القيادي للمديرين وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، رسالة ماجستير. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة منتوري قسنطينة. الجزائر.
- صحراوي،أمينة، عبايدية،بسمة. (2016). **الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي** ، مذكرة ماستر .قسم علم النفس.كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.جامعة 8 ماي 1945. قالمة .الجزائر
- طربيه،مأمون. (2016)**. تقنيات البحث الخاصة في علم النفس الاجتماعي**ط1، بيروت.لبنان: دار النهضة العربية.
- طلعت، منصور؛ شرقاوي، أنور و آخرون.(2003). **أسس علم النفس العام**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- طه،فرج عبد القادر.(2000). **أصول علم النفس الحديث** .القاهرة: دار قباء للنشر.
- طوبال،فطيمة. (2017)**. فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية**. أطروحة دكتوراه.قسم علم النفس.كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد لمين دباغين سطيف2،الجزائر.
- عبد الستار،ابراهيم(1998).**الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاج**.الكويت: عالم المعرفة.
- عبد الله، مجدي أحمد محمد .(2003). **السلوك الاجتماعي و ديناميته -محاولة تفسيرية** :دار المعرفة الجامعية.

قائمة المراجع

- العبد الله،فايزة غازي(2014). **إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية**، أطروحة دكتوراه،قسم الإرشاد النفسي. كلية التربية. جامعة دمشق.
- عبد المعطي،حسن مصطفى.(2006).**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. ط1، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عريس،نصر الدين.(2017).**إستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي**، أطروحة دكتوراه. قسم علم النفس.كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان،الجزائر.
- العريفي،منصور محمد اسماعيل .(2013). **السلوك التنظيمي** . صنعاء: جامعة العلوم و التكنلوجيا .
- عسكر،علي. (2000). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. ط2، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عسيري،محمد بن عبد الله.(2012). **الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات**. مجلة جامعة الملك سعود.المجلد،24 العدد(3).
- عياصرة،علي أحمد عبد الرحمان.(2006). **القيادة و الدافعية في الإدارة و التربية** . ط1، عمان: دار المجاهد للنشر و التوزيع.
- الغباري،ثائر أحمد.(2008). **الدافعية النظرية و التطبيق**. ط1، عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- الفاخري،مبروكة على محمد. (2018). **الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين**. ط1، عمان.الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.
- الفرماوي،حمدي علي؛عبد الله،رضا.(2009). **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة**. ط1، عمان.الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الفريجات،اللوزي، خضير بلال حمود و آخرون. (2003). **السلوك التنظيمي مفاهيم معاصرة**. ط1، عمان. الأردن: دار إثراء للنشر و التوزيع .
- الفيروز آبادي،مجد الدين.(2008).**القاموس المحيط**. القاهرة: دار الحديث.
- القرشي،وليد بن عمر بن سالم.(2015). **الممارسات الإدارية لدى مديري المدارس الثانوية بمدينة الطائف و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى المعلمين**. دراسة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية و التخطيط.جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- قريطع،فراس .(2017). **الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة**،المجلة الأردنية في العلوم التربوية.مجلد 13 العدد(4).
- القطيش،حسين مشوح محمد؛ الشرفات،أحمد عايد فنخور. (2017). **مستوى دافعية الإنجاز لدى الصفوف الثلاثة الأولى**، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الشهيد لخضر ، الوادي .العدد (21).
- القيروتي ،محمد القاسم .(2000). **السلوك التنظيمي** . ط1، عمان. الأردن: دار الشرق .

قائمة المراجع

- كابور،دليلة.(2017). **دافعية الإنجاز لدى المعلمين وعلاقته بالنمط القيادي لمدراء المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية بدائرة عين فكرون**. مذكرة ماستر منشورة .قسم العلوم الاجتماعية.كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي. الجزائر.
- مبارك شتوي القحطاوي ،فكري لطيف متولي.(2016). **صعوبات التعلم للمبتكرين و الموهوبين**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- محمد الأزهر، بلقاسم. (2019-2020). **محاضرات الدافعية و المشروع المدرسي**. جامعة محمد البشير الابراهيمي. برج بوعريريج. الجزائر.
- محمد باشيري،نفيسة ، شعبان، فوزي، فهمي، رباب.(2017). **السلوك التنظيمي** مصر: جامعة القاهرة.
- محمود محمد سلطان،ابتسام.(2009). **المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة**. ط1، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- معمرية،بشير.(2012). **سيكولوجي الدافع الى الانجاز**، تقنين أربع استبيانات لقياسه. الجزائر: دار الخلدونية للنشر و التوزيع.
- مقداد،محمد؛ خليفة، فاضل عباس.(2012). **الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين**، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية .جامعة البحرين، العدد(9).
- مناعي، سناء؛ بزازي، إنصاف (2016/2015).**اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو مرض السيدا**. دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية و الانسانية (قالمة)، و جامعة الأمير عبد القادر (قسنطينة)، كلية الطب (عنابة). مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي. جامعة 8 ماي 1945 قالمة. الجزائر
- منصوري،مصطفى.(2017).**الضغوط النفسية والمدرسية وإستراتيجيات مواجهتها.** ط1، عمان.الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- النابلسي،محمد أحمد .(1991).**الصدمة النفسية،علم نفس الحروب والكوارث.** بيروت: دار النهضة العربية.
- النوايسة،فاطمة عبد الرحيم.(2013). **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**. ط1، عمان. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- هادف،سومية.(2018).**الضغوط المهنية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى عمال الصندوق الوطني للعمال الغير أجراء CASNOS** ، مذكرة ماستر.قسم العلوم الاجتماعية.كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة العربي بن المهيدي.أم البواقي.الجزائر.
- وسطاني،عفاف.(2010). **دافعية الإنجاز لدى فريق العمل وعلاقتها بالنمط القيادي السائد لمدير المؤسسة التعليمية في ضوء مشروع مؤسسة دراسة ميدانية بمؤسسات التعليم المتوسط لمدينة سطيف**. رسالة ماجستير. قسم علم النفس وعلوم التربية و الأرطوفونيا . كلية الآداب والعلوم الاجتماعية.جامعة فرحات عباس. سطيف. الجزائر.

2. مراجع باللغة الأجنبية :

- Mariou BruchoN-Schweitzer(2001) ;concepts .stress .coping ; Recherch en soins infirmiers-N67 ;Université Victor Segalen-Bordeaux 2.
- Ping Wang (2011) : La Motivation- une source efficace pour améliorer la performance des memberes d'équipes de projet- ,Mimoire présenté dans le cadre de programme de maitrise en gestion de projet en vue de l'obtention du grade de maitre és arts , Université du Québec Rimouski .

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

إستبانة الضغوط النفسية لدي المعلمين والمعلمات.

المعلم الفاضل / المعلمة الفاضلة

تحية طيبة.....وبعد

نحن بصدد إتمام متطلبات مذكرة تخرج الموسومة ب "**الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدي معلمي المرحلة الابتدائية** " .

نرجو منكم التكرم بمساعدتنا وذلك بملأ استمارة الاستبانة ، يرجى قراءة كل عبارة والإجابة عليها، وذلك بوضع علامة (X) تحت الكلمة الدالة على إجابتكم.

علما بأن كلمة "**غالبا** " تعني إنك تتعرض للموقف بشدة بينما كلمة "**أحيانا** " تعني أن درجة تعرضك متوسطة ، وكلمة "**نادرا** " تعني أن درجة تعرضك للموقف ضعيفة جدا أو نادرة .

لا تترك أي عبارة دون وضع علامة (X)

شاكرين سلفا تعاونكم معنا.

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

سنوات الخدمة في مهنة التعليم :

أقل من10 ☐ من 11 إلى 20 ☐ 21 فأكثر ☐

عبارات المقياس:

رقم	الفقرة	غالبا	أحيانا	نادرا
1	أشعر بفاعلية تعاملي مع مشكلات عملية التعليم.			
2	أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية للتلاميذ في المدرسة.			
3	أشعر أني أؤثر إيجابا في حياة كثير من الناس من خلال ممارستي لمهنة التعليم.			
4	أعامل التلاميذ بإهمال بسبب ضغوط مهنة التعليم.			
5	أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع التلاميذ.			
6	أصبحت قاسيا مع الناس بعد التحاقي بمهنتي في مجال التعليم.			
7	أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنتي في مجال التعليم.			
8	أشعر بالإرهاق عندما أستيقظ من نومي وأعرف أن علي مواجهة يوم جديد في عملية التعليم.			
9	أشعر بالحيوية و النشاط في المدرسة.			
10	أكون سعيدا عندما أقدم خدمة للتلاميذ.			
11	أشعر بالضغط النفسي بسبب ممارستي لمهنة التعليم.			
12	أتضايق عندما يناقشني تلاميذي بموضوع ما.			
13	ترهقني واجبات عملية التعليم ومهامها.			
14	أشعر بأن التلاميذ يلقون علي مسؤولية بعض المشكلات التي تواجههم.			
15	إن التصرفات السلبية للتلاميذ تزيد من الضغوط النفسية علي.			
16	أشعر أن علاقتي سلبية مع زملائي في المدرسة.			
17	إنني مثبط العزيمة بسبب مهنة التعليم.			
18	يضايقني انقطاع التيار الكهربائي في أثناء أداء واجبي.			
19	أشعر بأني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.			
20	يرهقني طلب الإدارة مني بإلقاء دروس خارج اختصاصي.			
21	أشعر بعدم الراحة بسبب كون بناية المدرسة غير صالحة لعملية التعليم.			

22	أفقد صبري عندما لا يستجيب تلاميذي لما أطلبه منهم من واجبات.			
23	تغيير المناهج التعليمية من قبل الجهات المختصة يسبب لي مشاكل في عملية التعليم.			
24	باستطاعتي فهم مشاعر التلاميذ نحو الآخرين بكل سهولة.			
25	أشعر بفاعلية حسن العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ.			
26	التعامل مع التلاميذ المرضى من الأمور الشاقة بالنسبة لي.			
27	عدم وجود الوسائل التعليمية اللازمة يخلق لي صعوبات في شرح الدروس.			
28	تتعبني زيادة الحصص التعليمية المخصصة لي أكثر ما هي مقررة في النظام التعليمي.			
29	علاقاتي مع زملائي متوترة داخل إطار المدرسة.			
30	إن زملائي في المدرسة يقفون إلي جانبي عندما يتطلب الأمر ذلك.			
31	أشعر بأنني وزملائي في المدرسة نفهم بعضنا بعضا.			
32	إن جميع زملائي في المدرسة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم.			
33	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة.			
34	أشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي للقيام بمهامي التعليمي بشكل فعال.			
35	أحس بأنني غير قادر علي تحديد مطالب مهنتي.			
36	يرهقني بعد المدرسة عن مكان سكني.			
37	أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به.			
38	يزعجني استلامي لمطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة.			
39	إنني أختلف مع المدير في وجهات النظر في كثير من الأمور التعليمية.			
40	أصبحت أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي نتيجة ممارستي للعمل في مجال التعليم			
41	هناك ضغوطات تمارس علي لتحسين نوعية عملي.			
42	إن عملي أوسع من إمكانياتي العادية.			
43	إن العمل الذي أقوم به أكثر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية.			
44	الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة مني في المدرسة.			

45	تزعجني صعوبة السيطرة على ضبط التلاميذ في الصف.			
46	إن المدرسة التي أعمل فيها تبعث علي الإجهاد.			
47	عملي في مجال التعليم يرفع الجانب المعنوي الإنساني في شخصيتي.			
48	لا أقوم بدوري الأسري بسبب عملي في مجال التعليم.			
49	لا تؤثر مشكلات التلاميذ على حالتي النفسية.			
50	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في مهنة التعليم.			
51	تزعجني الاتجاهات والأفكار الخاطئة لبعض التلاميذ.			
52	تضايقني تضحيتي بوقت راحتي أثناء العمل.			
53	إن الراتب الشهري لعملي في مهنة التعليم غير كاف للمعيشة.			
54	أشعر بإجهاد حينما أحاول حل مشاكل التلاميذ.			
55	الصفوف المكتظة بالتلاميذ تسبب لي إرهاقا.			
56	أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال عملية التعليم.			
57	يعمل المدير بأسلوب الثواب معي كلما لزم الأمر ذلك.			
58	تقوم إدارة المدرسة بأخذ آراء الهيئة التعليمية قبل القيام بالأمور المتعلقة بعملية التعليم.			
59	يؤمن المدير بمبدأ إدارة روح الفريق في المدرسة.			
60	علاقتي مع مدير المدرسة متوترة.			
61	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.			
62	تتيح لي إدارة المدرسة ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا.			
63	يسعدني وقوف المدير إلي جانب المعلم عندما يتطلب الأمر ذلك.			
64	متاحة لي إمكانية الحوار المباشر مع المدير.			
65	إني علي إطلاع كاف بما يجري حولي في المدرسة.			
66	يتيح المدير لي الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب.			
67	يضايقني المدير عند التوجه إليه لطرح مشكلة ما.			
68	يقدم المدير النصح والإرشاد لي إذا لزم الأمر.			

69	يستمع المدير إلي خلال حديثي معه.			
70	يصدر المدير القرارات منفردا ويترك لي التنفيذ فقط.			

... انتهى...

ملحق رقم (2)

مقياس تحديد دافعية الإنجاز لدى المعلمين

❖ تعليمة الاستبيان:

في إطار إجراء بحث علمي للحصول على شهادة ماستر علم النفس المدرسي LMD ، تحت عنوان **الضغط النفسي و علاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية** ، نضع بين يديك هذا الاستبيان الخاص بدافعية الإنجاز يحتوي على 32 عبارة ، نرجو منك الإجابة عليها بكل صدق ، تكون الإجابة بوضع علامة (X) أمام الخيار الذي تراه مناسبا ، مع العلم لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

ستحظى إجابتك بالسرية التامة و لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

ضع علامة (×) في مكان الإجابة التي تجدها مناسبة بالنسبة لك. مثال:

الرقم	العبارة	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق
01	غالبا لا تشعر بمرور الوقت عندما تكون في مكان عملك.			
02	ترغب أن تكون متفوقا على زملائك في العمل.			
03	لا أفكر في إنجازات سابقة بل أفكر في التخطيط لإنجازات جديدة.			

❖ البيانات الشخصية:

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

سنوات التدريس : أقل من 10 سنوات ☐ من 10 إلى 20 سنة ☐ أكثر من 20 ☐

❖ **عبارات الاستبيان:**

الرقم	العبارة	تنطبق	ألى حد ما	لا تنطبق
1	أحب القيام بأي عمل متوقع مني مهما كلفني ذلك من جهد.			
2	أستطيع أداء نفس العمل(التدريس) لساعات طويلة دون الشعور بالملل.			
3	أسعي دائما إلى إدخال تعديلات مهمة لصالح العمل.			
4	كثيرا ما تمر الأيام دون أن أعمل شيئا يذكر.			
5	أجتهد دائما في عملي لأتفوق على من أعمل معهم.			
6	أعتقد بأنني شخص يكتفي بالقليل من الآمال والطموحات.			
7	أفصل تأدية عملي بمستوي متوسط من الإتقان ،إذا كان تحقيق المستوى الأعلى يكلفني وقتا وجهدا كبيرا.			
8	لا أعتقد أن مستقبلي سوف يكون بظروف الحظ والصدفة.			
9	أشعر بأن الدخول في تحديات مع الآخرين لا طائل من ورائه.			
10	كلما وجدت العمل الذي أقوم به صعبا ازداد إصراري على إنجازه.			
11	أعتقد أن وضعي الحالي أفضل ما يمكن الوصول إليه.			
12	أشعر بأنني مجتهد ومثابر في عملي كمدرس.			
13	أتجنب غالبا القيام بالمهام والمسؤوليات الصعبة في عملي.			
14	لا أشعر غالبا بمرور الوقت عندما أكون مشغولا في عملي.			
15	أميل أحيانا إلى التراجع عن مواقفي أمام الخصوم إذا كان الإصرار عليها يسبب لي متاعب صعبة.			
16	لا أفكر في انجازاتي السابقة بل أفكر في التخطيط لانجازات جديدة.			
17	أحرص دائما أن يكون العمل في مقدمة اهتماماتي.			
18	أحرص دائما على الاشتراك في المسابقات ذات الصلة بمجالات اهتمامي كلما أتيحت لي الفرصة لذلك.			
19	انسحب غالبا بسهولة عندما تواجهني مشاكل صعبة في عملي.			
20	تستهويني الأعمال التي تتسم بجو التنافس و التحدي.			
21	أستعد دائما لأداء الأعمال الصعبة التي تتطلب مجهودا لتحقيقها.			
22	غالبا ما أؤجل عمل اليوم إلى الغد.			
23	كلما حققت هدفا وضعت لنفسي أهداف أخرى مستقبلية.			

24	أشعر باليأس أحيانا في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي.				
25	لا أميل إلى الاعتقاد بالرأي القائل كن أو لا تكن .				
26	كثيرا ما أشعر بعدم قدرتي على القيام بما وعدت به سابقا.				
27	أبذل كل ما في وسعي أكثر من مرة حتى أحقق أهدافي.				
28	أشعر بالضيق من ضعف كفاءتي في العمل.				
29	لا أتأخر أبدا في إنجاز مسؤولياتي على أكمل وجه و إن كانت الظروف المحيطة بي تسمح بالتهاون.				
30	إذا دعيت لشيء ما في العمل فإنني أعود إلى عمله على الفور.				
31	لا أفكر كثيرا في البحث عن طرق أخرى بديلة عندما تفشل الطرق السابقة في بلوغ أهدافي.				
32	لم أعد أتحمل المصاعب الكثيرة التي تواجهني في أداء عملي.				

...انتهى...

ملحق رقم (3)

النسب المئوية لمتغيرات الدراسة

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	9	30,0	30,0	30,0
	أنثى	20	70,0	70,0	100,0
	Total	29	100,0	100,0	

الخبرة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنوات 10 من أقل	20	66,6	66,6	66,6
	سنة 20 الى 11 من	5	16,7	16,7	
	فأكثر سنة 21	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

ملحق (4)

نتائج الفرضية العامة (معامل الارتباط بيرسون)

Corrélations

			نفسي_الضعط	الانجاو_دافعية
Rho de Pearson	نفسي_الضعط	Coefficient de corrélation	1,000	-,045
		Sig. (bilatérale)	.	,815
		N	30	30
	الانجاو_دافعية	Coefficient de corrélation	-,045	1,000
		Sig. (bilatérale)	,815	.
		N	30	30

ملحق (5)

نتائج الفرضيتين الأولى و الثانية (اختبار (t) لعينة واحدة)

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 2					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
charge	-10,316	28	,000	-,35320	-,4233	-,2831

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 2					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الدافعية	2,616	28	,014	,08966	,0195	,1599

ملحق رقم (6)

نتائج الفرضية الثالثة و الرابعة (نتائج اختبار (t) لعينتين مستقلتين)

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
charge	Hypothèse de variances égales	1,362	,253	1,012	27	,321	,07484	,07397	-,07694	,22662
	Hypothèse de variances inégales			,918	12,570	,376	,07484	,08150	-,10185	,25153

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الدافعية	Hypothèse de variances égales	,752	,393	1,578	27	,126	,11389	,07218	-,03421	,26198
	Hypothèse de variances inégales			1,461	13,085	,168	,11389	,07794	-,05438	,28216

ملحق رقم (7)

نتائج الفرضية الخامسة و السادسة (نتائج اختبار اختبار(ANOVA) (تحليل التباين الأحادي)

ANOVA

الضغط

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	,204	2	,102	3,541	,044
Intragroupes	,748	26	,029		
Total	,952	28			

ANOVA

الدافعية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	,077	2	,038	1,138	,336
Intragroupes	,877	26	,034		
Total	,954	28			