

علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي The relationship of psychological stress to the psychological hardness of teachers of primary education

تاريخ الاستلام : 2019/05/01 ؛ تاريخ القبول : 2019/07/08

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ظاهرة الضغط النفسي وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، على أساس أن هذه المهنة تعد من بين المهن الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية، وهذا من خلال الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعن علاقتها بالصلابة النفسية كإستراتيجية لمواجهة، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي و إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي والصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: ضغط نفسي ؛ صلابة نفسية ؛ أستاذ؛ تعليم ابتدائي

* شافية غليظ

مخبر التطبيقات النفسية والتربوية
جامعة قسنطينة 2
عبد الحميد مهري
الجزائر

Abstract

This study aims to identify the phenomenon of psychological stress and its relationship with the psychological hardness of the teachers of primary education, on the basis that this profession is among the professions most vulnerable to psychological pressure in order to detect the level of psychological stress among teachers of primary education and its relationship to psychological rigidity as a strategy to address it, To the existence of an average level of psychological stress, and to the existence of an inverse relationship statistically significant psychological stress and psychological rigidity

Keywords: psychological pressure; psychological hardness; professor; primary education.

Résumé

Cette étude vise à identifier le phénomène du stress psychologique et son lien avec la dureté psychologique des enseignants de l'enseignement primaire, en considérant que cette profession est l'une des professions les plus exposées à la pression psychologique afin de détecter le niveau de stress psychologique parmi les enseignants de l'enseignement primaire et sa relation avec la rigidité psychologique en tant que stratégie pour y remédier. À l'existence d'un niveau moyen de stress psychologique et à l'existence d'une relation inverse, un stress psychologique statistiquement significatif et une rigidité psychologique.

Mots clés: pression psychologique; Rigidité psychologique; professeur; enseignement primaire.

* Corresponding author, e-mail: chafgh3@gmail.com

I- مقدمة

يعتبر موضوع الضغط النفسي من الموضوعات التي حازت على اهتمام الكثير من العلماء و الباحثين ، والتي كثر الحديث عنها في السنوات الأخيرة ، إذ بينت الإحصائيات العالمية أن 08 % من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، و أن 08% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، و أن 50% من أفراد المجتمع يعانون شكل من أشكال الضغط النفسي . فالضغوط بكل أنواعها هي إحدى ظواهر حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة و هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع، لذا أصبحت تعرف بأمراض العصر الحضارية التي تؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا فوق الطاقة على مقاومة الناس في التحمل، مما يتطلب من الفرد توافقا أو إعادة توافق مع البيئة، لان أحداث الحياة الضاغطة بوابة واسعة لاستقطاب شتى الأمراض وشتى المشكلات والانحرافات ،، ، و نظرا لتعدد مطالب الحياة نتيجة زيادة معدلات النمو السريع في مختلف المجالات و ما خلفتها من تأثيرات نفسية و عقلية و اجتماعية ،على حياة الإنسان بصفة عامة و مستويات أدائه، و استقراره النفسي بصفة خاصة، الأمر الذي جعل من الفرد يمتص ما تخلفه هذه المواقف الضاغطة في البيت و العمل و في البيئة المحيطة نتيجة لكثرة الانشغال، و الانهماك بالعمل، و تراكم المسؤوليات الكثيرة و القلق و التوتر، و كل هذا يحتاج منه المزيد من القدرة على التوافق و مسايرة تلك الأحداث السريعة، و هذه المشكلات تظهر في العديد من المهن الضاغطة ، والتي سنركز على احد هذه المهن والتي تتمثل في مجال التربية و التعليم المصنفة من بين المهن الأكثر عرضة للضغوط مما يدفع غالبية الفاعلين في الميدان إلى مجابقتها و محاولة التعايش معها، و من خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية و الظروف الخاصة ، و هذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط ، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته و ظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه و طموحاته ، أو بتغيير البيئة ، و تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، و الاحتفاظ بالصحة الجسمية و النفسية ، و وقايته من الاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ فأساتذة التعليم الابتدائي يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، و لا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير و الإنجاز و تحقيق الذات، و تعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، و تجعل من الأستاذ دائم التحكم في الصف ، و التصدي للمتغيرات الضاغطة كالمشكلات الإدارية ، عدد التلاميذ في الصف ، مشكلاتهم التعليمية و السلوكية ، تدني الفهم ،، ، تعدد مصادر الضغط هذه تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم و غير مطمئنين لها، مما يترتب عليها آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم و توافقهم النفسي ، و بهذا نود من خلال هذه الدراسة الميدانية معرفة : ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية في

نظر أستاذ التعليم الابتدائي؟ ما هو مستوى الضغط الذي يتعرض له أساتذة التعليم الابتدائي؟ وما هي علاقة الضغط النفسي والصلابة النفسية؟

1_ أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في.

تكمن أهمية الدراسة في كونها توجه جديد في المجال التنظيمي، لأنها تبحث على استراتيجيات الوقاية التي تعمل على الحفاظ على صحة الفرد بصفة عامة والعامل بصفة خاصة وحمايته من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، على أساس أن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل يخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد وتعدّل العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، كما تكمن أهمية الدراسة لارتباطها بموضوع الضغط النفسي والذي يتعرض من خلاله فئة كبيرة من فئات المجتمع الشغيلة بقطاع التربية والتعليم ألا وهم أساتذة التعليم الابتدائي من ضغوط أكاديمية وتكوينية، وأسرية، ونفسية، وخاصة المهنية،

2_ أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

_ التعرف على مصادر الضغط التي يعاني منها أستاذ التعليم الابتدائي.

_ التعرف إلى مستوى الضغط لدى أساتذة التعليم الابتدائي، لأنها تعد من بين المهن الأكثر عرضة للضغط المهني.

_ التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

_ التعرف على أهم مصادر الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

_ التعرف على ميكانيزم الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وذلك من خلال تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، والتعرف على الدور الذي تقوم به الصلابة كدورا وقائيا من الضغوط ومن المنغصات الحياتية.

_ ربط إمكانيات الفرد الذهنية "تحت الضغط" واعتقاداته، واتجاهاته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، في إدراك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي.

3_ التعريف اللغوي والاصطلاحي للضغط النفسي:

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي. وتظهر نتيجة التهديد والخطر، وبهذا تطرق العديد من الباحثون إلى تعريف هذا المصطلح لغة واصطلاحاً:

لغة: يشير المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي للكلمة هو ضغطه عصره، زحمه، كلام بالغ في الإيجاز، وعليه شدد وضيق⁽¹⁾

_ كما يعنى الضغط الكرب والشدة⁽²⁾

اصطلاحاً: يرجع سميث 1993م المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني stress المشتقة من الكلمة اللاتينية stictus وهي تعني الصرامة وتدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق.⁽³⁾

_ ومنه فالضغط النفسي هو حالة توتر تصيب الفرد قد تكون بسيطة وقد تكون عميقة، وتعد حالة الضغط النفسي قوة محرّكة تشتمل على الجانب النفس اجتماعي، وتتأثر

بالعوامل البيئية المحيطة،⁽³⁾

يعتمد الضغط النفسي على إدراك الفرد له من خلال قدرته على التكيف مع الضغوط .⁽⁴⁾

ويعرف سيلبي - وهو احد أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع فالضغط النفسي هو الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد بكل استعداداته العقلية والبدنية⁽⁵⁾

يعرف الطراونة أن الضغط النفسي حادثة تولد أزمة عند الفرد الذي ليس لديه الاستعداد الكامل للتعامل معها.⁽⁶⁾

ويعرف عبد المعطي 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، ومن خلال ما تم عرضه من مختلف المفاهيم نعرض تعريف ل Beech ، والذي نراه تعريفا شاملا وكاملا وهذا كما يلي :

الضغط حالة نفسية ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاثة أنواع من ردود الفعل وهي:

ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين.

ردود الفعل المعرفية وتتمثل في: اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الأدائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.

ردود الفعل السلوكية وتتمثل في: تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب.⁽⁷⁾

4_ مصادر الضغوط:

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية، حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه، ومن أبرز المجالات التي تعتبر كمصادر للضغط النفسي نذكر:

البيئة الطبيعية مثل درجات الحرارة، الكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة.

البيئة الاجتماعية: كالاخلافات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية،

البيئة الاقتصادية: مثل البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي، ضغوط مهنية: ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل: الشفاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترقية والتميز...

التغيرات الحياتية: وهي تلك التغيرات بشكلها العام ، و معدل انتظام وتيرة الحياة لدى الإنسان يولد كنتيجة لذلك لديه التوتر والإزعاج

كما يحدد كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي_متطلبات العمل - تنظيمات الدور _ مراحل النمو_

التنظيمات البيئية والمناخ_ العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية - المصادر
والتنظيمات العليا
-المكونات الشخصية للفرد

5_ مراحل الضغط النفسي: لقد تم تحديد مراحل الضغط النفسي في:

-المثير: ويشير إلى القوى البيئية أو المواقف التي تؤدي إلى الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد.
_الاستقبال: ويشير إلى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.
-الاستجابة: وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية
_ إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته: ويدرك فيها الفرد نتائج استجاباته وأثارها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.
_ التغذية الراجعة: وهي تتبع إلى كل مرحلة من المراحل السابقة.

6_ الاستجابة للضغوط: الاستجابة للضغوط تمثلت في ردود فعل الأفراد للضغط النفسي، لما يخلق من آثار واضحة في حياتهم، لان الإنسان في اتصال وتفاعل مع المثيرات الخارجية وبالتالي قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لها لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط، خصوصا إذا لم يتلق خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر انه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع ، فيتشكل لديه ضغوط نفسية. ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرة الفرد على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساسه بدرجات عالية من الضغط فتؤدي به إلى الاحتراق النفسي، كما وتشير هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسي لا تهدد الصحة الجسدية والنفسية للأفراد المصابين فحسب، بل تهدد أيضا المؤسسات، والحكومات وأن استجابات الأفراد المختلفة للضغط النفسي متعددة ويمكن اعتبار بعضها إرادية والبعض الآخر لا إرادية وهي كما يلي:
_الاستجابات الفسيولوجية: وذلك من خلال نشاط واضح في الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يعمل على زيادة معدل نبضات القلب وذلك من ضغط الدم وتكرار التنفس من خلال إفراز هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين.
-الاستجابات السلوكية: وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغظ بالاستجابة له بالإقدام أو الإحجام.

-الاستجابات الانفعالية : مثل القلق والخوف، والغضب، والإحباط، والاكتئاب.

-الاستجابات المعرفية : وتتضمن الاستجابة الإرادية للضغط النفسي مثل اضطراب الأداء في المهمات المعرفية وعدم القدرة على التركيز وتقييم الأفكار الناتجة عن الأذى وكيفية التغلب عليه.

_ وبالتالي الاستجابة المعرفية والعضوية والسلوكية للضغط تختلف من شخص لآخر كما قد تكون مقبولة وتكون ردة فعل حسب احتمال الشخص ونظرته للضغوط النفسية التي يتعرض لها، وبها يعاني الشخص الذي لا يستطيع تحمل الضغوط بما يعرف باضطرابات التكيف إذ كان هذا الشخص يعتبر الضغط في المشاعر والعواطف وكذلك اضطرابات في السلوك، وتعتبر هذه الاستجابات جزء من استجابة الضغط ، فعلى الرغم من قدرة معظم الأشخاص على تقبل التغيرات الجسمية المرتبطة بالضغط فإنه لا يمكنه ربط ما يحدث لهم من ذهول أو شروء أو نسيان أو عجز عن التركيز بالحدث

الضاغط الذي يغيرونه . (8)

7_ أعراض الضغوط :

إن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور أعراض متنوعة تمس الجانب الجسمي، النفسي، السلوكي، المعرفي حيث نذكر منها ما يلي:

_ الأعراض الجسمية: الصداع النصفي ، توعك المعدة ، ارتفاع ضغط الدم ، تضخم الغدة الدرقية - ارتفاع نسبة الكوليسترول (الإسهال ، كثرة التبول،،،)

_ الأعراض الانفعالية: سرعة الانفعال، تقلب المزاج، سرعة الغضب، الشعور بفقدان السيطرة.

_ الأعراض المعرفية: ضعف التركيز - القدرة على اتخاذ القرارات - التفكير بشكل غير موضوعي.

_ الأعراض السلوكية: التجنب، فقدان الشهية، نقص الحيوية، انخفاض مستوى الإنجاز، معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا، الهروب من الموقف، العدوانية في التعامل - إفراط في الأكل،،،(9).

8_ التعريف اللغوي والاصطلاحي للصلابة النفسية:

_ **التعريف اللغوي للصلابة :** صلب ، صلابة أي صلبا ، صلب الخشب أي إشتد وقوي ، وصلابة أي قساوة ، فيقال صلابة الطين أي قساوة ، ومقاومة ، كما تعني مقاومة التعب، والقدرة على الاحتمال، ويقال برهن عن صبر وصلابة أي ثبات على قرار ، أو موقف وعزيمة لا تلين على مواصلة ما يبدأ به ، ويقال تحمل مصائبه بصلابة أي رباطة جأش، وشجاعة في تحمل الألم ، ومقاوسة الحرمان.(10)

_ **التعريف الاصطلاحي:** ظهرت تعريفات كثيرة للصلابة النفسية فتنوعت التسمية التي يحملها هذا المصطلح ، وكذا إلى المضامين التي ذكرها الباحثون غير أننا يمكن الاكتفاء ببعضها على النحو التالي :

_ وعرفتها كوبازا : بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية ، هي الالتزام، والتحكم، والتحدي.

_ عرفتها "كوبازا وجنتر" (Gentry and kobasa): على أنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية تشكل في مجملها معنى الصلابة، والتي تساهم في الحد من الآثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط (Smith ,1989) et Allred . (11)

_ مخيمر : بأنها "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له" (12)

_ تعريف فنلكس (1992) Funlks ، "سمة عامة في الشخصية ، تعمل الخبرات البيئية

المتنوعة على تكوينها ، وتنميتها منذ الصغر. (13)

9_ أبعاد الصلابة النفسية : تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها، وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي (Kopasa,1979). (وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي . ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس . (14)

10_ أهمية الصلابة النفسية : إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية ، وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد ، وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية ، وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

_ تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة .

_ تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .

_ تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

_ تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة . وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (15)

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه ، فقد وجد كل من رودالت وزون zun & rodwalt أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوا أنهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية، وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . كما وجدوا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها . ويؤكد الليرد وسميث (1989) Smith & Allerd، أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي ، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف

بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل ، وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط . كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر . ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من أثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان

(16)

II- الطريقة والأدوات :

نظراً لأهمية الدراسة التي تتناول أهمية الصلابة النفسية على انه مصدر من المصادر النفسية لمواجهة الأحداث الضاغطة، بحيث تساعد الأفراد على أن يكونوا أصحاء متمتعين بالسواء النفسي والجسمي، كما وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على أهمية الصلابة النفسية لما لها من علاقة وثيقة بالمعلمين ونجاحهم في الحياة، وبالتالي جاءت استجابات أساتذة التعليم الابتدائي على تساؤلات هذه الدراسة ، من خلال تطبيق مقياس يوسف عبد الفتاح محمد حول مصادر الضغوط المهنية للمعلمين ، أين تم التصرف من خلال البنود الواردة في المقياس والتي بلغ عددها 48 بند والموزعة على أربعة أبعاد هي الضغوط الإدارية ، ضغوط المتعلمين، ضغوط العملية التدريسية ، ضغوط العلاقات مع الزملاء، واستبيان ثاني خاص بالصلابة النفسية من إعداد الباحثة بعد اطلاعها على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث، من اجل معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي الذين يمارسون مهنة التعليم التي تعد من بين المهن الضاغطة.

III- النتائج ومناقشتها :

الإجابة على السؤال الأول: مصادر الضغط التي يعاني منها أستاذ التعليم الابتدائي والتي يبينها الجدول الموالي.

جدول 1:مصادر الضغط عند أساتذة التعليم الابتدائي

مصادر الضغط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الإدارية وعبء العمل	32.02	7.59
ضغوط المتعلمين	29.78	6.44
ضغوط العملية التدريسية	18.99	3.77
ضغوط العلاقات مع الزملاء	6.46	2.33

يتضح من الجدول رقم 1 أن أكثر المصادر التي تتسبب في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تتمثل في : " الضغوط الإدارية وعبء العمل" بمتوسط حسابي قدره 32.02 ، و انحراف معياري 7.59 ، ثم يليه "ضغوط المتعلمين" بمتوسط حسابي قدره 29.78 وانحراف معياري ، و6.44. ثم يليه " ضغوط العلاقات مع الزملاء العملية التدريسية بمتوسط حسابي قدره 18.99 وانحراف معياري قدره 3.77 ، ثم ضغوط " بمتوسط حسابي قدره وانحراف معياري قدره 80.3. ثم "ضغوط العلاقات مع الزملاء" بمتوسط حسابي قدره 6.46، وانحراف معياري ، 2.33، وبهذا معظم أساتذة التعليم الابتدائي يعانون من ضغوط ذات مصادر مختلفة ، ويتعرضون لانفعالات سلبية مثل القلق ، و الغضب ، والانزعاج نتيجة لعدة عوامل منها كثافة الفصول الدراسية ، وما يصاحبها من صعوبة ضبط التلاميذ وتفاوت مستواهم وقدراتهم ، وعوامل إدارية تتعلق بالنمو المهني للمعلم ، والتفتيش والرقابة والتكوين ،، كما أن مكانة و التبجيل الاجتماعي للمعلم قد تغير ، فلم تعد تجلب له الاحترام والتقدير، خاصة مع تغيير منظومة القيم والمعايير التي كانت تبجل بالمعلم وتحترمه . وهناك مصادر أخرى كانت هي الأخرى سببا في توليد الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ، وهذا كما جاءت في استجاباتهم على السؤال المفتوح،

- _ غياب الدعم والتشجيع.
- _ فالمعلم لا يحظى بالسلطة أو المكانة سواء كان ذلك بداخل المدرسة أو خارجها، المهمات ليقوم بها.
- _ الدخل الشهري المنخفض للمعلمين،
- _ غياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى،
- _ العوامل المتعلقة بالإدارة، وما ينجم عنها من سلوكيات ومعاملات .
- _ كثرة التشريعات والتعليمات التربوية، ما يزيد من الأعباء والتحديات التي يواجهها المعلمون.

_ **الإجابة على السؤال الثاني:** مستوى الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي .

_ جدول رقم 2: مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

المحور	مجال الضغوط النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري النتيجة	المستوى
الضغط النفسي	الصحة النفسية	3.44	0.75	متوسط
	الاجتماعي والاقتصادي	3.36	0.87	متوسط
	الإداري	3.28	0.85	متوسط
	العلاقات مع الجماعة التربوية	3.30	0.89	متوسط
النتيجة العامة		3.34	0.70	متوسط

_ إن مستوى الضغوط النفسية وأبعادها لدى المعلمين كان "متوسطاً"، فقد جاءت مجالات الضغوط النفسية وفقاً لأهميتها لدى المعلمين على الترتيب الآتي: مجال الصحة النفسية في المرتبة الأولى، تلاه المجال الاجتماعي والاقتصادي في المرتبة

الثانية، تلاه المجال الإداري في المرتبة الثالثة، ثم مجال العلاقات مع المعلمين والطلبة في المرتبة الرابعة.

_ علاقة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية كإستراتيجية لمواجهة الضغط .

_ **الإجابة على السؤال الثالث:** علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية.

_ جدول رقم 3: علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية

محددات الضغط النفسي	معامل الارتباط
مجال الصحة النفسية	-0.66
المجال الاجتماعي والاقتصادي	-0.62
المجال الإداري	-0.52
مجال العلاقات مع الجماعة التربوية	-0.73
النتيجة العامة	3-0.6

فمن خلال النتائج تبين هناك علاقة طردية بين الضغط النفسي والصلابة كإستراتيجية يتبعها أستاذ التعليم الابتدائي لمقاومة والتصدي لمختلف الضغوط التي تعترضه أثناء تأديته لمهامه.

_ **مناقشة النتائج:** هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين ، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية ، حيث جاءت نتائج هذه الدراسة كالتالي:

_ أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين في عينة من المدارس الابتدائية بولاية قسنطينة _ إذ بلغ الوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية ككل (3.34) ، وهو يمثل مستوى متوسطاً وفقاً للتصنيف

الذي اعتمد في الدراسة الحالية، ويمكن عزو ذلك إلى طبيعة حياة المعلم، إذ يتعرض للمشاكل والتحديات التي تفرض عليه الكثير من الضغوط، ومن هذه التحديات: العدد الكبير للطلاب في الصف الواحد والذي يتجاوز الأربعين طالباً في العديد من المدارس خاصة تلك الريفية ، مما يؤدي إلى صعوبة ضبطهم ومتابعة تحصيلهم الدراسي، ونقص التعاون من إدارة المدرسة والزملاء فيما يتعلق بجدول توزيع الحصص والمغادرات، والأعمال الإدارية المضافة إلى عملهم في التعليم كالمشاركة في اللجان الإدارية والمالية داخل المدرسة، والدخل الشهري الذي لا يتناسب مع متطلبات الحياة المتزايدة، والتعرض للإساءة من بعض أولياء الأمور، وعدم الحصول على التقدير الاجتماعي الذي يليق بمهنة التعليم، وما إلى ذلك من تحديات التي ترقق المعلم من أداء مهامه بكل ارتياحية ، زيادة على ذلك فان مصادر الضغط تتجاوز أسوار المدرسة إلى ما يتلقاه المعلم من ضغوطات خارجية خاصة تلك المتعلقة ببعد مكان المدرسة وصعوبة تنقله خاصة في المناطق النائية، وعدم رغبة الأكثرية في ممارسة هذه المهنة عن رغبة وعن ميل، بل الأغلبية لجا لهذه المهنة بدافع الخروج من البطالة لا أكثر،

زيادة على عدم تلقيه التكوين المناسب، وعدم توفر الوسائل الضرورية لتقديم الدروس بطريقة بيداغوجية،،،، جميع هذه المصادر والصعوبات التي تواجه المعلمين والمعلمات أثناء عملهم كفيلة للإصابة بالإعياء البدني والنفسي، وتزيد من شدتها أثناء تفاعلها مع المزيد من التحديات التي تزيد من مستوى الضغوط النفسية والتي من شأنها أن تفتك بصحتهم .

أظهرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي والصلابة النفسية، أي أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة يميل مستوى الصلابة لديهم بالانخفاض، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الضغوط النفسية تهدد الشعور بالاستقرار والأمن النفسي لدى الأستاذ، وترتبط بالضغوط المالية والاجتماعية التي تؤثر على تقدير الذات لديه. هذا بالإضافة إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية في غياب المهارات المناسبة لمواجهتها تحرم الأستاذ من الرفاه النفسي وتزيد من معاناته ، وتجعله أقرب للاضطرابات النفسية المختلفة..

التوصيات:

- _ الاهتمام بالحياة المدرسية وما تتضمنه من مناخ تنظيمي سليم .
- _ تطوير نظام المكافآت والحوافز لتحسين أوضاعهم المعيشية .
- _ تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد الاساتذة في المدارس
- _ تقليص المهام الإدارية المناطة بهم .
- _ تطوير برامج تدريبية خاصة بهم لكي يكونوا أقدر على مواجهة الضغوط النفسية وأكثر تكيفا .
- _ إجراء المزيد من الدراسات حول الموضوع للكشف عن مدى انتشارها وآثارها السلبية على العملية التعليمية.
- _ العمل على استخدام أساليب ذات فاعلية في مواجهة الضغوط النفسية في العمل

IV - الخاتمة:

على الرغم من انتشار ظاهرة الضغوط النفسية في جميع المهن والوظائف، إلا أنها تتباين في طبيعتها وشدتها من مهنة إلى أخرى، ويرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة هذه المهن ومطالبها. فقد أظهرت بعض الدراسات أن العاملين في مجال الخدمات الإنسانية مثل مهنة الطب والتمريض والتعليم هم الأكثر عرضة للضغوط النفسية من غيرهم من العاملين في القطاعات والمهن الأخرى (Meichenbaum, 1991). كما يواجه المعلمون الكثير من التحديات، فعلى عاتقهم تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطوير المجتمعات وتقدمها. ولا يقتصر دور المعلمين على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب، فمهنة التعليم تتطلب من المعلمين النمو والتقدم المعرفي من خلال متابعة التطور العلمي والتكنولوجي، والإلمام بأحدث الأساليب والطرق التربوية وأساليب البحث العلمي، والمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، وفي اتخاذ القرارات، والتعرف على حاجيات وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، إضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته ، لذا يجب الاهتمام بالصحة ليس فقط الجسمية للمعلم وإنما النفسية أيضا ، لأنها تعد اللارضية التي تمارس عليه جميع العمليات والسلوكيات ، ومن بينها الضغوط النفسية التي تمثل خطراً عليها، فهي تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه، فتعمل على اضعاف

مستوى الأداء، وتعجزه عن الابتكار والتطلع، وكذا شعوره بالإرهاك النفسي، وضعف الدافعية للعمل، وهذا كله يؤثر سلبا على مستوى تحصيل المتعلمين، لكن مع وجود صلابة نفسية قوية فلأنها تدفع الفرد إلى المواجهة بكل قوة، فهي دليل وجوه شخصية السليمة التي تزرع بداخل الفرد وتنمي وتقوي روح التحدي.

المراجع

- 1_ حسن شحاتة وزينب النجار معجم المصطلحات التربوية والنفسية،الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط2003،1ص،208
- 2_ لطفى الشربيني:موسوعة المصطلحات النفسية، دار النهضة، ط1، لبنان، 2001، ص،208.
- 3_ طه عبد العظيم حسين عبد العظيم حسن : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، ط1، عمان2006، ص،16.
- 4_ Lemyre, L. and Tessier, R. 2004. Measuring Psychological Stress, college of family physicians of Canada, 630 skymark Ave, Mississauga ON, L4 W5 A4Kp.77.
- 5_ Sely, H. 1979. Correlating Stress Cancer. Journal Of American Proctology, .p.p 30, 18-28.
- 6_ هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة. مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة ، دراسات، العلوم التربوية، ع41، المجلد 1، 2000، ص،201
- 7_ Beech, H , L. 1982. A behavioral Approach to Management of Stress, John Witley and Sons Ltd, New York. Greenberg, M. G. and Baron. 1990. Occupational stress in British educational settings: A review. Educational Research, 10, 103-126.
- 8_ محمد علي كامل: الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا، د.ط ، القاهرة، مصر،2004، ص،17.
- 9_ سلسلة اين مهارتك وتدريب على كيفية التعامل مع إدارة ضغوط العمل، الدار الجامعية للنشر، الاسكندرية ، مصر2008ص79.
- 10_ أنطوان نعمة و آخرون (2000). (المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، بيروت: دار المشرق
- 11_ Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2),pp ; 257-266
- 12_ مخيمر ، عماد .. (إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ع،2، مجلد 6، ع،2 ، 1996 ، ص 277،299
- "
- 13_". J Martin, . lee. H. Poon, L. & Fulks, (1992). Personality life events and coping in the oldest – old, International. Journal of Aging and Human Development, vol 34 p.88.
- 14_ Kobasa S.C. (1979). Stressful life events , Journal personality and Social Psychology. 37-111.

- 15_ حمادة ، عمر و عبد اللطيف ، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية ، ع،2، مجلد229،،2002،ص،22.
- 16_ خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ،مقدم لقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، 2012 ص،232.