



جامعة زيان عاشور الجلفة



كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

**الإجهاد النفسي لدى
اساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط
في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني
(دراسة ميدانية بمتوسطات بلدية مسعد)**

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

غريب حسين

إعداد الطالبين:

بن يحي سمير

داشر حسين

لجنة المناقشة:

1. أ رئيسا
2. أ مقرا
3. أ مناقشا

الموسم الجامعي: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة

يعاني أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط العديد من المشكلات التي تحول دون تحقيقه لأهداف التدريس و تعيق أداءه و تقدمه نحو الأفضل , و من هذه المشكلات التي تواجهه ظاهرة الإجهاد النفسي التي تؤثر مظاهرها على أداءه و بالتالي على مستوى تحصيل التلاميذ . وقد كان الهدف من هذه الدراسة هو معرفة مدى تعرض أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط لظاهرة الإجهاد النفسي في ظل الإصلاحات الجديدة للمناهج.

توقعنا وجود إجهاد نفسي لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني .

و ضمت الدراسة متوسطات بلدية مسعد و التي تضم 55 أستاذا في الرياضيات يتوزعون على 10 مؤسسات، و قد تم دراسة كل مجتمع البحث أي 55 أستاذا.

و اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي و بالضبط نوعين من الدراسة : الاستكشافي في الفرضية العامة و المقارن في الفرضيتين الأولى و الثانية و استعملنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات حول الظاهرة محل البحث.

و بعد الدراسة والتحليل تم التوصل إلى النتائج التالية :

- يوجد إجهاد نفسي لدى أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط بدرجة كبيرة.
- لا توجد فروق دالة في الإجهاد النفسي لدى أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط باختلاف الجنس.
- لا توجد فروق دالة في الإجهاد النفسي لدى أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط باختلاف عدد سنوات الخدمة .

Résumé de l'étude

Le professeur de mathématiques dans l'enseignement intermédiaire souffre de nombreux problèmes qui l'empêchent d'atteindre les objectifs de l'enseignement et d'entraver sa performance et le progrès pour le mieux. Ces problèmes incluent le phénomène du stress psychologique, dont les manifestations affectent ses performances et donc le niveau de réussite des élèves. Le but de l'étude était de déterminer dans quelle mesure le professeur de mathématiques dans l'enseignement intermédiaire a été exposé au phénomène du stress psychologique dans le cadre des nouvelles réformes du programme..

Nous nous attendions à une présence de stress psychologique chez Le professeur de mathématiques dans l'enseignement intermédiaire dans le cadre de l'application du programme de deuxième génération.

L'étude a inclus certaines des collèges d'enseignement moyen de la municipalité de Massaad, qui comprend 55 professeurs de mathématiques répartis en 10 établissements, l'échantillon a été sélectionné au hasard parmi certaines collèges d'enseignement moyen de la municipalité de Massaad, qui comprend 55 professeurs répartis dans 10 établissements .

Dans cette étude, nous avons suivi l'approche descriptive et utilisé le questionnaire comme outil pour recueillir des données sur le phénomène que nous voulons rechercher.

Après l'étude et l'analyse, les résultats suivants ont été atteints :

- Il existe un stress psychologique considérable chez les professeurs de l'enseignement de mathématiques moyen.

- Il n'y a pas de différences significatives dans le stress psychologique des professeurs de mathématiques selon le sexe.
- Il n'y a pas de différences significatives dans le stress psychologique des professeurs de mathématique en fonction du nombre d'années de service .

Study summary

The Professor of Mathematics in Middle Education suffers from many problems that prevent him from achieving the goals of teaching and impede his performance and progress for the better. These problems include the phenomenon of psychological stress, the manifestations of which affect his performance and thus the level of pupils' achievement. The aim of the study was to determine the extent to which the professor of mathematics in middle education was exposed to the phenomenon of psychological stress under the new curriculum reforms.

We anticipated psychological stress in the professor of mathematics in middle education in the application of the second generation curriculum.

The study included the municipal averages of Masaad, which included 55 mathematics professors spread across 10 institutions, and each study had a research community of 55 professors.

In this study, we followed the descriptive approach and used the questionnaire as a tool for collecting data on the phenomenon in question.

After study and analysis, the following findings were reached:

-There is psychological stress among mathematics professors in the middle education to a large degree.

-There are no significant differences in the psychological stress of mathematics professors in intermediate education by sex.

-There are no significant differences in the psychological stress of mathematics professors in intermediate education according to the number of years of service.

شكر و عرفان

نتقدم بأسمى عبارات الشكر و العرفان إلى كل من :

- الأستاذ المشرف **غريب حسين** الذي تابعتنا دون ملل أو كلال طوال مراحل إعداد هذه المذكرة .
- رئيس قسم علم النفس الأستاذ **طبيبي ميلود** الذي أمدنا بمجموعة من التوجيهات خاصة المتعلقة منها بالجانب المنهجي في إعداد المذكرة
- أساتذة كلية علم النفس الذين ساهموا من قريب أو من بعيد في إسداء التوجيهات والنصائح و المعارف .
- زملائي الطلبة.

الإهداء

إلى اللذين قال فيهما المولى عز وجل

"وقل رببي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى إخواتي وأخواتي ... تقديرا واحتراما

إلى زوجتي المخلصة

إلى قرية عين أبيهم نسيبة ، وفاء أنفال و عبد الرزاق

إلى صديقي و رفيق دراستي الأستاذ : د. حاشر حسين

إلى الدكتور المشرفه عريبه حسين

إلى من توسمت فيهم روح المحبة و الإخاء ... أصدقائي المخلصين.

إلى كل من علمنا حرفا ... وصلنا به إلى هذا المقام ... معلمينا و أساتذتنا ... شكرا

و عرفانا .

إلى روح الدكتور رحمه الله رحمة واسعة عريبه مختار

إلى كل هؤلاء نهدى ثمرة جهدنا.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع:

إلى كل أفراد العائلة والأصدقاء.

إلى رفيقي في طلب العلم وقدوتي الأستاذ بن يحي سمير.

إلى كل طلبة وأساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف : الدكتور غريب حسين.

إلى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد ولو بكلمة
طيبة.

داشر حسين

فهرس المحتويات

الصفحة	أولا : الموضوعات
.....	- ملخص الدراسة باللغة العربية.....
.....	- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية.....
.....	- ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.....
.....	- الفهرس.....
.....	- فهرس الجداول و الأشكال.....
.....	- مقدمة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة

3.....	-تحديد الإشكالية.....
4.....	-فرضيات البحث.....
4.....	-التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة.....
5.....	-أهداف الدراسة.....
5.....	-أهمية الدراسة.....
6.....	-حدود الدراسة.....
6.....	-الدراسات السابقة.....

الفصل الثاني: مناهج الجيل الثاني في التعليم المتوسط

- 12.....تمهيد
- 12 تعريف المنهاج
- 14..... مفهوم مناهج الجيل الثاني
- 15..... المبادئ المؤسسة للمنهاج
- 16..... شروط بناء مناهج الجيل الثاني
- 17..... دواعي وضع مناهج الجيل الثاني
- 17..... دواعي الانتقال من الجيل الأول إلى الجيل الثاني
- 18..... المقاربة بالكفاءات في الجيل الثاني
- 23..... أهداف عملية تعديل وطباعة المناهج الجديدة
- 23..... خصائص مناهج الجيل الثاني
- 24..... كيفية بناء منهاج الجيل الثاني
- 24..... شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني
- 25..... مكونات مناهج الجيل الثاني
- 27..... معايير ومؤشرات التقويم
- 28..... توجيهات تربوية تتعلق بوضع المنهاج حيز التطبيق
- 28..... القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني
- 29..... آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني

31.....- خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الإجهاد النفسي

33.....-تمهيد

33.....-تعريف الضغط

34.....-تعريف الإجهاد النفسي

35.....- نماذج الإجهاد النفسي

39.....- الإشارات الأولية للإجهاد النفسي

40.....-مراحل الإجهاد النفسي

41.....-مصادر الإجهاد النفسي

42.....-النتائج المترتبة عن الإجهاد النفسي

48.....- كيفية تفادي الإجهاد النفسي

49.....- قياس الإجهاد النفسي

50.....-الإجهاد النفسي عند الأستاذ

50.....-مصادر الإجهاد النفسي عند الأستاذ

51.....--مظاهر الإجهاد النفسي عند الأستاذ

51.....-خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 54.....تمهيد
- 54.....-المنهج المتبع
- 54.....- الدراسة الاستطلاعية
- 55.....- عينة الدراسة
- 58.....- أداة الدراسة و خصائصها السيكومترية

الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج الدراسة

- 62.....تمهيد
- 62.....- عرض نتائج الفرضية العامة
- 62.....- مناقشة نتائج الفرضية العامة وتفسيرها
- 64.....-عرض نتائج الفرضية الأولى
- 64.....- مناقشة نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها
- 65.....- عرض نتائج الفرضية الثانية
- 66.....- مناقشة نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها
- 68.....-خاتمة
- 70.....قائمة المراجع

فهرس الجداول والأشكال

1- الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
20	الاصلاحات على المستوى التصوري	01
21	الاصلاحات على مستوى إعداد المناهج	02
22	الاصلاحات من الجانب الديدانكتيكي	03
43	الأعراض الفيزيولوجية والنفسية للإجهاد النفسي	04
44	الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن الإجهاد النفسي	05
55	عدد أفراد العينة و النسبة المئوية	06
55	عدد المتوسطات المدروسة	07
55	عينة الدراسة بدلالة الجنس و المتوسطة	08
67	العينة حسب الجنس	09
67	توزيع العينة حسب الأقدمية في مهنة التدريس	10

2- الأشكال :

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
36	نموذج هاوس للإجهاد المهني	01
37	النموذج النفسي المعرفي للإجهاد	02
38	مراحل الإجهاد النفسي وفق نموذج سيللي	03

مقدمة

إن للصحة النفسية أهمية بالغة في حياة كل فرد ، فيرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف ، إن التكيف دليل على الصحة النفسية فإذا ساءت بدورها وإذا تحسن تحسنت تلك الصحة النفسية (ماجدة ، 2008 ، ص 43).و لما كان للأستاذ دور بارز في التعليم فإن صحته النفسية تعتمد أساسا على مدى تلاؤم شخصيته مع مناخه التنظيمي داخل المدرسة .

و تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة مدى تعرض أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط بصورة خاصة للضغوط المهنية مما يجعلهم عرضة لظاهرة الإجهاد النفسي التي لا بد أن لها تأثيرها السلبي على الأستاذ و التلاميذ على حد سواء .

و قد خصصنا جانبين من الدراسة : جانب نظري و جانب تطبيقي .

أما الجانب النظري فقد تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول , يشمل الفصل الأول على تقديم مشكلة البحث الذي يضم الإشكالية والفرضيات (العامة والجزئية) المطروحة إضافة إلى عرض أهمية أهداف الدراسة , ومنه التطرق إلى المفاهيم الإجرائية للبحث ، و أخيرا تحديد الحدود البشرية و الزمانية و المكانية للدراسة الحالية ، و أما الفصل الثاني يحتوي على موضوع مناهج الجيل الثاني، و قد ركزنا على مراحل التعليم المتوسط . كما تناولنا في الفصل الثالث الإجهاد النفسي بالتعرض إلى تعريف الضغط و كيف أنه ينتج ظاهرة الإجهاد النفسي ، و منه مختلف التعاريف التي تناولت المفهوم ، إضافة إلى نماذجه و مراحل و الإشارات الأولية و مصادره و نتائجه الجسمية والنفسية و السلوكية و السيكوسوماتية وكيفية تفاديه و قياسه و قد

خصصنا عنصرا تناولنا فيه الإجهاد النفسي عند أستاذ التعليم المتوسط مصادره ومظاهره و أسبابه ، و أخيرا الدراسات السابقة التي تناولت الإجهاد بصفة عامة و الإجهاد عند أساتذة الرياضيات بصفة خاصة .

أما الجانب التطبيقي فقد تم تقسيمه إلى فصلين, حيث خصص الفصل الأول لدراسة العينة و لاختبار صحة الأداة , و الدراسة الأساسية قد شملت المنهج المتبع , و وصف الأداة المستخدمة فيه و وصف العينة و عرض الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل النتائج ، و ينطوي الفصل الثاني على عرض نتائج الفرضية العامة و مناقشتها و عرض نتائج الفرضيتين الجزئيتين و مناقشتها ، و في الأخير تم إدراج قائمة المصادر و المراجع التي تم اعتمادها في الدراسة الحالية ، و قد تم ترتيبها ترتيبا أبجديا ، و ألحق البحث بملحق لزيادة التوضيح.

الجانب النظري

الفصل الأول

مشكلة الدراسة

- 1 إشكالية البحث
- 2 فرضيات البحث
- 3 التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة
- 4 أهداف الدراسة
- 5 أهمية الدراسة
- 6 حدود الدراسة
- 7 الدراسات السابقة

1- تحديد الإشكالية :

لقد لعب التطور التكنولوجي دورا كبيرا في تقدم الإنسانية و فتح لها مجالات وآفاق و منحها طرقا ومناهج كثيرة في الحياة و في مختلف المراكز التعليمية، إلا أنه فرض عليه أنماط معقدة من الحياة من جهة و من جهة أخرى فرض عليه نظاما للحياة أعطيت فيه الأولوية لمصالح المؤسسات على حساب صحة الفرد العضوية والنفسية و على حياته الاجتماعية .

إن تضافر هذه العوامل و عوامل أخرى لا تقل أهمية مثل عبء الحياة وتعدد المسؤوليات وجد العامل نفسه يتصارع ويبدل طاقات كبيرة قصد التكيف مع هذه الوضعيات لضمان عيشه و عندما يطول هذا الصراع يصبح الإنسان أكثر توترا و اضطرابا ويكون عرضة للإصابة بظاهرة الإجهاد النفسي أو (الاحتراق النفسي) , و نعتت التعب في أيامنا هذه " بمرض الحضارة " (الزهيري ، 1984 ، ص 276).

و من هنا سنحاول في هذه الدراسة الكشف على الإشكالية التالية :

ما مدى تعرض أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط للإجهاد النفسي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني ؟

هذه الإشكالية تتفرع عنها التساؤلات التالية :

- 1- هل توجد فروق في الإجهاد النفسي لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط باختلاف جنسهم ؟
- 2- هل توجد فروق في الإجهاد النفسي لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط باختلاف أقدميتهم في التدريس ؟

2- فرضيات البحث :

2-1- الفرضية العامة :

يوجد إجهاد نفسي كبير لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني .

2-2- الفرضيات الجزئية :

بناء على تحديد الإشكالية وبناء على نتائج الدراسات : دراسة هوس و آخرين عام 1979 و دراسة دين و مزناهام عام 1987 و دراسة ستيوارات عام 1990 و دراسة لمحمود عطاء عام 1994 و دراسة نوال حمداش عام 2002 , نفترض ما يلي :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني باختلاف الجنس .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط في تطبيق مناهج الجيل الثاني باختلاف الأقدمية في التدريس .

3- التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

3-1- الإجهاد النفسي : هو ظاهرة مصاحبة للضغوط النفسية المهنية , و فيها يكون الشخص منهكا طول الوقت دون بذل جهد معين إضافة إلى إحساسه بالكسل و البلادة والإجهاد و الحاجة الملحة إلى الراحة . و يكون فيها أداؤه دون المستوى و نقص الدافعية نحو العمل . و هو الدرجة التي يحصل عليها أستاذ الرياضيات على مقياس الإجهاد النفسي .

3-2- أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط : هو الشخص الذي يقوم بعملية تدريس مادة الرياضيات في مرحلة التعليم المتوسط .

3-3- المقاربة بالكفاءات :هي طريقة تصور بناء مشروع عمل قابل للإنجاز في ضوء خطة أو استراتيجية تأخذ في الحسبان كل العوامل المتداخلة في تحقيق الأداء الفعال .

3-4- مناهج الجيل الثاني : يهدف إلى تحديد غايات تعليمية أكثر ملائمة لحاجات الأفراد و المجتمع .

4- أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة في :

1- تحديد مستوى الإجهاد النفسي عند أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

2- تحديد مصادر و أعراض الإجهاد النفسي عند أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط .

3- معرفة بعض الآثار الناجمة عن الإجهاد المهني و تأثيرها على الأستاذ و التلاميذ على حد سواء.

5- أهمية الدراسة :

قام العديد من الباحثين بدراسات حول ظاهرة الإجهاد النفسي من أجل تبيان آثاره السلبية على صحة الفرد الجسمية والنفسية و على أدائه لأعماله اليومية ومزاولته المهنة خاصة مهنة التدريس التي تحتاج إلى تركيز من الأستاذ خاصة أستاذ الرياضيات في مرحلة المتوسط نظرا لخصائص الأستاذ في هذه الحالة و ما تتطلبه المهنة في تعليم التلاميذ .

إن هذه الفئة من الأساتذة لها دور جد حساس في المجتمع لذلك نود معرفة :

- 1- الإجهاد النفسي كمشكلة مصاحبة للضغوط النفسية والمهنية
- 2- الإجهاد النفسي كظاهرة تكمن خطورتها في تأثيرها السلب غالباً على أداء الأفراد.
- 3- التعرف على مصادر الإجهاد النفسي و محاولة التحكم فيها لتحقيق الأداء الأمثل لأستاذ الرياضيات في عملية التعليم.
- 6- حدود الدراسة :

لقد تم تحديد إطار هذه الدراسة بالعوامل التالية :

العامل الزمني : تم تطبيق هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2023/2022

العامل المكاني : تم تطبيق هذه الدراسة في متوسطات بلدية مسعد

العامل البشري : شملت هذه الدراسة أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط لمتوسطات بلدية مسعد.

7-الدراسات السابقة:

و من الدراسات التي تناولت موضوع الإجهاد النفسي :

7-1- دراسة هوس و آخرون (House 1979) : و يهدف الباحث على إيجاد العلاقة بين الإجهاد النفسي و بعض الأمراض مثل فرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب و الذبحة الصدرية (حمداش، 2002،ص175).

نتائج الدراسة :

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل , عبء العمل , و صراع المهن و صراع الأدوار و بين بعض الأمراض الجسمية الأخرى مثل أمراض القلب و انسداد الشرايين .

التعليق على الدراسة :

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة وطيدة بين الإجهاد النفسي و مصادر الضغط النفسي و بين الأمراض الجسمية كأمرض القلب و أكدت الدراسة أن للإجهاد النفسي آثارا جسدية خطيرة .

2-7- دراسة "بين" و "مزنهام" (1987) : تهدف الدراسة إلى معرفة مصادر الإجهاد النفسي وعلاقته بالمناخ التعليمي لدى الأساتذة .

إجراءات الدراسة : أجرى الباحثان الدراسة على عينة عددها 444أستاذا (192أستاذا – 252أستاذة) تم اختيارها من 140 متوسطة .

نتائج الدراسة : تتمثل مصادر الإجهاد النفسي لدى الأستاذ في :

- عبء العمل المهني

- سوء سلوك التلاميذ

- الكفاءة المهنية للأستاذ

- سوء العلاقة بين الأستاذ و زملائه

كما أن الدراسة كشفت أن الأستاذات كن أكثر شعورا بالإجهاد من الأساتذة

التعليق على الدراسة :

توصل الباحثان من خلال الدراسة إلى تحديد مصادر الإجهاد النفسي لدى الأساتذة وأكد عن دور كل مصدر في إضعاف الأستاذ و جعله عرضة للإجهاد والتأثير على الأداء , إضافة إلى وجود فرق بين الجنسين في التعرض للإجهاد النفسي .

3-7- دراسة ستيوارت (1990 C.Stewart)

تناولت الدراسة التناقض بين العمل و المنزل , و الإجهاد المهني في ولاية كاليفورنيا , تهدف الباحثة من خلال دراستها على الفروق بين الجنسين في مستوى الإجهاد المهني و النفسي .

إجراءات الدراسة : قامت الباحثة بدراستها على عينة قوامها 247 عاملا (امرأة,رجل) في ولاية كاليفورنيا .

نتائج الدراسة :

- النساء واجهن تناقضا أكبر يرتبط بالدور العائلي
- الرجل أقل تناقضا لأن دورهم في العائلة أقل من الأم بكثير
- عدد ساعات الراحة للمرأة العاملة أقل من عدد ساعات الرجل العامل

التعليق على الدراسة :

خلصت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في التعرض للإجهاد و ذلك أن المرأة العاملة أكثر إجهادا من الرجل العامل بحكم أنها الركيزة الأساسية للأسرة و بالتالي هي أكثر عرضة للإجهاد من الرجل .

4-7- دراسة لمحمود عطا (1994):

يهدف الباحث من خلال دراسته معرفة مستوى الإجهاد النفسي و مصادره لدى الأساتذة والأستاذات في التعليم العام , و أثر بعض المتغيرات على هذا الإجهاد .

إجراءات الدراسة :

قام الباحث بدراسته على عينة قوامها 140 أستاذًا وأستاذة من المراحل الثلاثة : ابتدائي , متوسط , ثانوي ,بمختلف مدارس المملكة العربية السعودية لمدينة الرياض.

نتائج الدراسة :

أكدت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي بين الأساتذة والأستاذات .

- المرأة العاملة أكثر عرضة للأمراض النفسية من الرجل العامل (سالم ،1996،ص 103)

التعليق على الدراسة :

توصل الباحث من خلال دراسته إلى وجود الفروق بين الأساتذة والأستاذات في التعرض للإجهاد النفسي و أكد وجود علاقة بين صراع الدور لدى الأم العاملة مما يسبب لها الأمراض النفسية كما توصل إلى وجوب رعاية العاملة و الحفاظ على صحتها الجسمية والنفسية ..

5-7- دراسة نوال حمداش :

حول الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية و استراتيجيات التعامل معه (حمداش، 2002 , ص 16) و تهدف الباحثة من خلال هذه الدراسة مصادر الإجهاد المهني و الفروق في مستويات الإجهاد بين النساء العاملات و استراتيجيات التعامل معه و الفروق في المستويات باستخدام هذه الاستراتيجيات.

إجراءات الدراسة :

من أجل تحقيق ذلك قامت الباحثة بإعداد ثلاث أدوات قياس تتمثل في استبيان الإجهاد المهني , استبيان استراتيجيات التعامل مع الإجهاد , استبيان صراع الأدوار , و قد قدرت عينة الدراسة بـ 504 زوجة عاملة بالمستشفى الجامعي بقسنطينة.

نتائج الدراسة :

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة هي :

- توجد فروق في مستويات الإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات الجزائريات .
- هناك فروق في الإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات باختلاف السن والمستوى التعليمي.
- تبين أن هناك مصادر مختلفة تساهم في شعور الزوجات العاملات بالإجهاد المهني .
- كشفت عن وجود علاقة موجبة بين صراع الأدوار و الإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات .

التعليق على الدراسة :

توصلت الدراسة إلى نتائج مهمة متعلقة بارتفاع نسبة الإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات الجزائريات كما توصلت الباحثة إلى أهم مسببات الإجهاد لدى المرأة العاملة و صراع الأدوار و علاقته بأداته في العمل و هذا ما ساعدنا على صياغة الفرضيات للبحث.

الفصل الثاني

مناهج الجيل الثاني في التعليم المتوسط

- تمهيد

- 1- لمحة تاريخية لمراحل التعليم المتوسط
- 2- الإصلاحات التي مست التعليم المتوسط
- 3- منهج المقاربة بالكفاءات
- 4- خلاصة الفصل

- تمهيد :

إن إصلاح المنظومة التربوية منذ الاستقلال والتي مست مراحل التعليم المتوسط يهدف إلى تحديد غايات تعليمية أكثر ملائمة لحاجات الأفراد والمجتمع . ولقد مس هذا الإصلاح إعادة تنظيم التعليم المتوسط مدته أربع سنوات و ذلك لإعطاء فعالية أكثر للتعليم القاعدي الإلزامي و تحسين نوعية التعليم و تقوية مردودية النظام التعليمي و الاستجابة للغايات الكبرى التي يسعى الإصلاح إلى تحقيقها , و مس أيضا المكونات الأساسية للمنهاج و إدخال أساليب حديثة في إدراج المعلوماتية بالإضافة إلى الاهتمام بتكوين إطارات التعليم كل ذلك يقتضي تبني العمل على أساس المقاربة بالكفاءات .

1 . تعريف المنهاج:

كلمة "المنهج" أو "المنهاج" في اللغة مشتقة من النهج ومعناه: الطريق أو المسار، وعليه فالمنهج لغة يعني: وسيلة محدودة توصل إلى غاية معينة. (طمي أحمد الوكيل، محمد أمين، المقتني 5 : 1999)

قال تعالى: لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا (القرآن الكريم، سورة المائدة الآية 48)

فكلمة منهاج الواردة في الآية الكريمة تعني الطريق الواضح. والكلمة الدالة على المنهاج هي Curriculum وهي كلمة مشتقة من جنر لاتيني ومعناها سباق الخيل. (معري، 2009، صفحة 09)

المعنى الاصطلاحي:

هو بنية منسجمة لمجموعة من العناصر المنظمة في نسق، تربطها علاقات التكامل المحددة بوضوح، وإعداد أي منهاج يقتضي بالضرورة الاعتماد على منطوق بربط الأهداف المقصودة بالوضعيات والمضامين كالأساليب المعتمدة لتجسيدها. (الخالدة 2004، صفحة 49)

ويعرف حسب دولاندشير بأنه هو الخبرات التربوية والمعرفية التي تتيحها المدرسة للتلاميذ داخل حدودها أو خارجها بغية مساعدتهم على نمو شخصيتهم في جوانبها المتعددة نموا ينسجم والأهداف المسطرة.

ويعرف المنهاج التعليمي حسب تايلور بأنه جميع الخبرات التعليمية الموجهة للتلاميذ والتي يتم تخطيطها والإشراف على تنفيذها من جانب المدرسة لتحقيق أهداف تربوية. |

وحسب اللقاني (1995، ص18) يعني المنهاج التعليمي جميع الخبرات (النشاطات والممارسات) المخططة التي توفرها المدرسة لمساعدة الطلبة على تحقيق النتائج التعليمية المنشودة إلى أفضل ما تستطيعه قدراتهم.

المفهوم التقليدي للمنهج:

يعني المنهاج في مفهومه التقليدي مجموعة المعلومات والحقائق والمفاهيم والأفكار التي يدرسها التلاميذ في صور مواد دراسية، أصطلح على تسميتها بالمقررات الدراسية. (سلطاني، 2011، صفحة 79)

المفهوم الحديث للمنهج:

هو جميع الخبرات والأنشطة التي تقدمها المدرسة للتلاميذ تحت إشرافها بقصد احتكاكهم وتفاعلهم معها، وعن طريق هذا الاحتكاك والتفاعل يحدث تطوير سلوكهم، وتعديله ويؤدي إلى تحقيق النمو الشامل المتكامل الذي يعد الهدف الأسمى للتربية. (بحري، 2011، صفحة 67) .

كما عرفته وزارة التربية الوطنية:

بأنه الأهداف والكفاءات بجميع مستوياتها والمحتويات والوضعيات والمواقف والأنشطة التعليمية، الأنشطة اللا صفية والطرائق والوسائل وأدوات التقويم وأساليبه. (حثروبي، 2012، صفحة 26)

2. مفهوم مناهج الجيل الثاني:

شهدت المنظومة التربوية في الجزائر في الفترة الأخيرة وبالضبط عام 2016 دينامية متسارعة، حيث شرع في إصلاحات جديدة مست مناهج الإصلاح (المقاربة بالكفاءات) والتي بدأ العمل بها عام

2004 / 2003 ، وبعد مرور أكثر من عشرة أعوام دعت الضرورة الملحة إلى إصلاح ثان، وهذا نتيجة للانتقادات اللاذعة للمنظومة التربوية برمتها من حيث تدني المستوى، والرسوب وضعف التأطير، والخلط الواضح في المصطلحات والمفاهيم، وعدم وجود روابط بين المناهج وبقية السندات التربوية وكذا اكتظاظ الأقسام ... ومن هنا صار لزاما على الهيئة الوصية اتخاذ إجراء و هو إنهاء العمل بمناهج المقاربة بالكفاءات تدريجيا لعدم جدواها و محدوديتها، واعتماد مناهج جديدة أطلق عليها تسمية مناهج الجيل الثاني، والتي تتبنى المقاربة الاجتماعية الثقافية والتي تعود إلى العالم الروسي " فيجو تسكي " (levvygolsky) وهي نظرية بنائية اجتماعية ثقافية، تركز على التعلم وكيفية الفرد بيني المعنى من خلال الاحتكاك الإيجابي بالبيئة وعناصرها. (التطبيقية2017، صفحة 03)

فعبارة (الجيل الثاني) مجرد تسمية أو شعار، لأنه لا يستند إلى خلفية نظرية أو مرجعية جديدة طالما مازلنا في تطبيق (البنائية)، التي تؤكد أهمية بناء المتعلم للمعرفة في بيئته العقلية، معتمدا في ذلك على المعرفة السابقة. فكان بالإمكان تسميتها بالمناهج المعدلة أو المناهج التي أعيدت كتابتها، فمناهج الجيل الأول تبنت التدريس بالكفاءات، وهذه الأخيرة" عبارة مفتاحيه تدل على النهج أو الطريق الذي اختارته المدرسة الجزائرية لاكتساب المعارف وبناء الكفاءة، ولكنها تبقى عبارة مجازية، لأن العبارة الأدق تعني: التدريس بواسطة الوضعيات لبناء وتنمية الكفاءات " (يونس، 2017، صفحة 05)، لهذا فمناهج الجيل الثاني تناولت التدريس بالوضعيات وهي لا تختلف عن مناهج الجيل الأول. وقد جاءت بقصد معالجة نقائص المناهج التي أعدت في ظروف استعجاليه.

3. المبادئ المؤسسة للمنهاج:

ان المناهج التعليمية بنية منسجمة لمجموعة من العناصر المنظمة في نسق تربطها علاقات التكامل المحددة بوضوح، وجاءت المبادئ المؤسسة للمنهاج حسب ملخص مناهج الطور الأول من مرحلة التعليم الابتدائي الصادر عن (الوطنية، 2016 ، صفحة 03) في ثالث مجالات هي: المجال الأخلاقي (القيمي)، المجال الاستيمولوجي (الفلسفي - العلمي) و المجال (المنهجي والبيداغوجي) .

في المجال الأخلاقي (القيمي): يشكل اختيار القيم ورضعها حيز التطبيق، أول مصدر توجيه المنظومة التربوية وغاياتها، وطرائق التعلم وطبيعة المناهج واختيار مضامينها على أساسها يمكن من اكساب كل متعلم قاعدة من الأداب والأخلاق المتعلقة أولاً بقيم الهوية الوطنية المرجعية (الإسلام والعروبة والأمازيغية) وذلك بتناول التراث بكل مكوناته في سياقه الوطني الجزائري.

في المجال الإستمولوجي (المعرفي): على المناهج التعليمية أن تتجنب تكديس المعارف (الحفظ والاسترجاع) فقط، بل ينبغي أن تفضل المفاهيم والمبادئ والطرائق المهيكلة المادة والتي تشكل أسس التعليمات وتيسر الانسجام العمودي للمواد اللائمة لهذه المقاربة، إذ ينبغي أن تكون المعلومات عاملاً يساهم في تنمية الكفاءات وربط المواد بعضها البعض لفك عزلة بعضها بعض أو جعلها في خدمة مشروع تربوي واحد في المجال المنهجي والبيداغوجي؛ تركز المناهج الجديدة على المقاربة بالكفاءات المستوحاة من البنيوية الاجتماعية، والتي تعتمد على منطق التعلم والمقاربة النسقية، قصد ضبط تعليمات تلاميذه داخل القسم، قلمعلم حرية استعمال مختلف مقاربات الأساليب البيداغوجية.

4. شروط بناء مناهج الجيل الثاني

هناك مجموعة من الشروط لبناء المناهج، وردت في المرجعية العامة للمناهج (المرجعية الوطنية العامة للمناهج، 2016، صفحة 02) ويعتمد بناء المنهج على احترام المبادئ التالية:

الشمولية: يقتضي بناء المناهج حسب المراحل التعليمية ثم حسب الأطوار والسنوات قصد ضمان الانسجام العمودي، أي بناء مناهج للمرحلة التعليمية.

الانسجام: يهدف إلى وضوح العلاقة بين مختلف مكونات المنهاج وتكوين وتنظيم المؤسسات التربوية على وجه الخصوص.

قابلية الإنجاز: أي قابلية للتكيف مع ظروف الإنجاز والتكفل وعلى الخصوص ظروف التلاميذ النفسية والبيداغوجية.

المقروئية: أي البساطة والوضوح ودقة التعبير والثقة في صناعة البرنامج لجعله أداة سهلة الاستعمال.

الوجاهة: أي السعي إلى تحقيق التنسيق بين الأهداف التكوينية للمناهج والحاجات التربوية.

قابلية التقويم: أي احتواء معايير قابلة للقياس والتمكن من إجراء تقويم تسييري بحدث ملائمة سن أهداف تكوين المنهاج والحاجات التربوية المقصودة.

مبدأ الملاءمة: التي تمكن من تكيف ظروف الانجاز والتكفل وعلى الخصوص ظروف التلاميذ النفسية والبيداغوجية.

5. دواعي وضع مناهج الجيل الثاني: هناك دواعي عديدة أهمها ما يلي

اعتماد مرجعيات القانونية، فلسفية، هيكلية، القانون التوجيهي والمرجعية العامة والدليل المنهجي.

اعتماد المقاربة النسقية لتحقيق الانسجام العمودي والافقي

إدراج القيم والمواقف والكفاءات العرضية.

ضبط المفاهيم القاعدية بالشرح، وتحديد أهميتها الإستراتيجية في بناء المناهج.

الهيكلية الموحدة لجميع المواد مع استعمال نفس المصطلحات

اعتماد البنيوية الاجتماعية التي تضع في الصدارة الاستراتيجيات التي تمكن المتعلم من بناء معارفه ضمن العمل التشاركي.

إعادة كتابة المناهج مراعاة لمبدأ الحداثة

التكفل بالملاحظات الواردة في عمليات الاستشارة حول المناهج 2013. (أوصيف،

2015

(صفحة 04)

6. دواعي الانتقال من الجيل الأول إلى الجيل الثاني :

تخضع المنهاج المدرسية ككل المناهج التكوينية دوريا لـ :

الضبط والتصحيح الظرفي الذي يعتبر أمرا عاديا في تسيير المناهج

للتحسين الذي يفرضه تقدم العلوم والتزايد الدائم للمعارف وذلك إدراج معارف أو مواد جديدة.

للتغيير الشامل في بعض الأحيان استجابة لمتطلبات اجتماعية جديدة في مجال التربية أو إعادة النظر في صلاحياتها بعد تراجع المردود المدرسي .

ما تفرضه العولمة في المجال الاقتصادي

نقص التنسيق بين الأطوار والمراحل التعليمية (الابتدائي، المتوسط والثانوي) بحيث تم إصدار مناهج الجيل الأول سنة بعد سنة مما جعلها تفقد الانسجام والتماسك.

الهيمنة الخارجية (الغربية) على العالم العربي والإسلامي تحت ظل العولمة، باختراق المنظومة التعليمية لتلك البلدان باسم تطوير وتغيير المناهج التربوية والتي تتزامن مع مخططهم العالمي الجديد الرامي إلى الاستحواذ على مناطق الثورة والحضارة والرأس مال الرمزي للشعوب كالوكالة الأمريكية للتنمية الدولية التي تلعب دورا كبيرا في تغيير المناهج الداعية للأفكار الأصولية الإسلامية فالغاية من الإصلاح ليس الإصلاح الذي تنشده الأجيال وينتظره المجتمع والذي يهدف إلى ترقية مستوى الأداء التعليمي، وإنما الذي يستهدف منه تغيير وجهة المدرسة بإعطائها وجهة مغايرة وجعلها تنفصل تدريجيا عن مقومات مجتمعنا وخصوصياته الثقافية والحضارية، لتتفتح على العالم وتسائر العصر فهم لا يريدون أن تكون المدرسة الجزائرية شخصيتها وطنية وخصوصيتها المجتمعية، بل يريدونها مدرسة لا لون لها إلا العلم والمعرفة. والدليل على ذلك التعديلات والحذف التغيير والترقيع في الكتاب والمنهاج عند بداية كل موسم دراسي. (فضيل، 2009، صفحة 62)

7. المقاربة بالكفاءات في الجيل الثاني:

من أهم ما تدعو إليه المقاربة بالكفاءات في الجيل الثاني هو استمرار نفس المقاربة، فهي بيداغوجيا لها إطار عام، لها أهدافها وكذلك لها جهازها المفاهيمي الخاص بها والذي يميزها عن بيداغوجيات أخرى تتقاطع معها، فالمقاربة بالكفاءات تركز على تعويد المتعلم على توظيف واستشعار مكتسباته في مواجهة وضعيات ومشاكل تعترضه في حياته العملية، فإنه للوصول إلى تلك كان يلزم إعادة النظر في طريقة اشتغال المعلم وضرورة تنويع مداخل التعليم وذلك باعتماد بيداغوجيات متنوعة، ويطلق عليها تسمية الفعالة أو النشيطة أو بيداغوجيا الإدماج (يونس، 2017، صفحة 36)

و تتميز بيداغوجيا الإدماج بخاصيتين أساسيتين هما: (أبوتس، 2017، صفحة 36)

- **التركيز على الكيف بدل الكم:** أي التركيز على التعلم والتمكن من المهارات بدل التركيز على المعرفة فالمعرفة تبقى ضرورية حيث لا يمكن أبدا تخيل كفاءات أو

بالأحرى قدرات دون معارف، ولكن حضورها لا يمثل غاية في حد ذاته بل ممرا طبيعيا لاكتساب القدرات ومن ثم الكفاءات.

• **التمركز حول شخصية المتعلم:** تهتم بالمتعلم بكل خصوصياته وإمكاناته الحقيقية وليس المتخيلة

لأنه محور العملية التعليمية _التعليمية.

لقد حققت المناهج الدراسية نقلة نوعية مع الإصلاح على مستويين: (الوطنية، 2016 ،
صفحة 03)

• **على المستوى التصوري:** من حيث وجاهتها مع غايات ومهام المدرسة الجزائرية وتطلعات المجتمع وتشتغل عناصر المقاربة في العناصر الموضحة في الجدول:

مناهج الاصلاح		عناصر المقارنة
الجيل الثاني	الجيل الأول	
تصور شامل وتنازلي للمناهج يضمن الانسجام والوجاهة، الإطار الموحد الذي يشمل كل برامج المواد (وحدة تعليمية شاملة)	تصور المناهج بترتيب زمني (سنة بعد سنة) وغياب النظرة الشمولية	تصور المناهج
يهدف إلى تحقيق غاية شاملة مشتركة بين كل المواد مرساة في الواقع الاجتماعي. تتضمن قيم ذات علاقة بالحياة الاجتماعية والمهنية	تم التعبير عنه بشكل غايات لكل مادة وتكفل بعض القيم بشكل معزول وغير مخطط له	ملح التخرج
بنائي اجتماعي بوضع البنيوية الاجتماعية في الصدارة في الاستراتيجيات المنتهجة	بنائي يستهدف الاستقلالية في بناء التعلم عن طريق تنمية كفاءات ذات طابع معرفي	النموذج التربوي

على مستوى إعداد المناهج : تجد فيه عدة جوانب أهمها:

الجانب البيداغوجي:

مناهج الاصلاح		عناصر المقارنة
الجيل الثاني	الجيل الأول	
المقاربة بالكفاءات التي تعرف بالقدرة على حل وضعيات المشكلة بات دلالة	المقاربة بالكفاءات التي تستدعي جملة من القدرات المعرفية	المقاربة البيداغوجية
وضعيات مشكلة للتعلم ذات طابع اجتماعي مستنبطة من أطر الحياة.	بنشاطات التعلم: التركيز على الشاطات التطبيقية التي تمكن من تحويل المكتسبات في وضعيات مدرسية جديدة	المدخل
التقويم يشكل أداة فعلية من ادوات التعلم ويهتم بالوظيفتين التعديلية، القرارية عن الطريق تقويم المسارات والكفاءات	برر الاهتمام بالوظائف التالية للتقويم التشخيصي، التكويني والتحصيلي، ارتقي إلى تقويم القدرات العليا مثل القدرة على حل المشكلات	التقويم

الجانب الديدانكئكئ:

مناهج الاصلاح		عناصر المقارنة
الجيل الثاني	الجيل الأول	
تهيكلت المادة على أساس مفاهيم منتقاة حسب قدرتها الإدماجية ومنظمة في ميادين	تهبكل على أساس مفاهيم أساسية منظمة في مجالات مفاهيمية	هيكلة المادة
حددت مستويات المقاهيم على أساس الصعوبات التي تطرح عند ممارستها في التعليم والتعلم	حددت مستويات التناول حسب مستوى النضح العقلي للمتعلم ومكتسباته القبلية	مستور تناول المفاهيم
نظمت المحتويات على شكل مواد معرفية	نظمت المحتويات بشكل معارف أكثر ترابط لخدمة مجال مفاهيمي	المضامين المعرفية

8- أهداف عملية تعديل وطباعة المناهج الجديدة:

تمت إعادة كتابة منهاج الجيل الثاني ل:

- معالجة الثغرات و أوجه القصور التي تم تحديدها في منهاج الجيل الأول
- تعزيز المقاربة بالكفاءات كمنهج لإعداد البرنامج وتنظيم التعليمات
- امتثال المناهج المدرسية للضوابط المحددة في القانون التوجيهي للتربية والمرجعية العامة للمنهاج والدليل المنهجي لإعدلا المناهج، (مليكة، 2015).

9 - خصائص منهاج الجيل الثاني:

تتمثل باختصار فيما يلي: (سليمان، 2016 صفحة 14).

- يتمحور المنهاج حول التلميذ ويجسد خبراته كمشروع للحياة أو إعداد لها.
- ينمي شخصية المتعلم بجميع جوانبها الوجدانية والعقلية والبدنية في شمول واتزان.
- يؤكد على ضرورة توظيف المعلومات والمهارات والخبرات التي يكتسبها التلميذ في حياته اليومية الحاضرة والمستقبلية.
- يهيئ الفرص لتنمية روح الإقدام والأكتشاف والاستقصاء والابتكار والقدرة على تحسين حسن

الاختيار واتخاذ المواقف وحل المشكلات الحياتية.

وهذه الخصائص تتماشى مع الاختيار المنهجي الذي نص عليه القانون التوجيهي للتربية الوطنية بالنسبة للمقاربة التي ينبغي اعتمادها في تقديم المناهج الجديدة.

10. كيفية بناء منهاج الجيل الثاني:

تم بناء منهاج الجيل الثاني وفق (الإبتدائي، 2016 : صفحة 02) كما يلي:

من حيث القيم (الكسيولوجيا):

المقاربة النسقية والمنهجية: لقد أعدت المناهج على صعيدين باعتبار المواد منفصلة، وباعتبار التشارك بين المواد وذلك وفق التنظيم الآتي :

من الغايات إلى ملامح التخرج من المرحلة والطور

من الأطوار إلى الكفاءات الشاملة :

من الكفاءات الشاملة إلى الكفاءات الختامية

من الكفايات الختامية إلى المناهج انطلاقاً من تحليل الكفاءات الختامية إلى مركبات.

ويشكل الانسجام الداخلي للمنهاج الشغل الشامل للجنة الوطنية للمنهاج كما عبرت عنه في العديد من وثائقها، خاصة وثيقة أسباب إعادة كتابة أو تعيل المنهاج

انسجام بين الملامح والكفاءات الشاملة والكفاءات الختامية.

تدعيم القيم: تعتبر القيم أول مصدر للمنهاج، هو اعتبار في محله لأنها أصل كل الفلسفات والعقائد، والأخلاق والثقافات التي تصاغ منها السياسات التربوية، ولذلك ينبغي أن تتكفل بها المناهج الدراسية بإعطاء الأولوية للقيم المشكلة للهوية الوطنية، والضامنة للانسجام الوطني وممارسة المواطنة والتضامن الوطني.

من حيث المنهجية: لماذا المقاربة بالكفاءات؟

قصد سد الثغرات التي خلفتها المقاربة بالأهداف، تعتبر المقاربة بالكفاءات المبنية على أسس بنيوية اجتماعية المحور الرئيسي لهذا المنهاج والتي:

توفر المعظم إمكانية التجنيد بشكل ضمني لعدد من الموارد المندمجة في حل
وضعية مشكلة

فصل منطق التعلم الذي يركز على التلميذ وردود أفعله في مواجهة الوضعيات
المشكلة عن

منطق التعليم الذي يركز على اكتساب المعارف.

تجنبنا تجزئة المعارف،

11. شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني:

يعتمد تطبيق هذه المناهج على جملة من الممارسات نوجزها فيما يلي:

الممارسة البيداغوجية

تقتضي الممارسة البيداغوجية في المقاربة بالكفاءات تنويع التدريس والتعلم النشط،
فالتنويع يتمثل في استخدام المعلمين للأنشطة التعليمية التعلمية وابتكار طرق متعددة
توفر للمتعلمين على اختلاف قدراتهم وميولهم واهتماماتهم احتياجاتهم التعليمية ...
فرصا متكافئة لفهم واستيعاب المفاهيم واستخدامها في مواقف الحياة اليومية، كما
تسمح بتحمل مسؤولية تعلمهم وتقييمهم من خلال التعلم الذاتي وتعلم الأقران والتعلم
الفوجي.

اختيار الطرائق: والتي تدفع المتعلم إلى المبادرة والأخذ بزمام الأمور ضمن
الاختبارات البيداغوجية التي تعتمدها المقاربة بالكفاءات، وذلك في سياق مرافقة
إيجابية من طرف الأستاذ ليضمن سلامة المسار قبل وأثناء وفي نهاية التعلم.

التحكم في الوسائل وحسن استغلالها:

سندات مكتوبة، صور أشرطة سمعية بصرية، انترنت، المكتبة المدرسية، الإذاعة المدرسية، المسرح المدرسي، المكتبات العمومية المعالم الأثرية، دور الثقافة الأماكن السياحية والشواطئ والغابات والصحراء .. الخ

12. مكونات مناهج الجيل الثاني:

ورد في: (التربية، 2016، الصفحات 08-09) مكونات مناهج الجيل الثاني فيما يلي:

ملامح التخرج: ترجمة بيداغوجية للغايات الواردة في القانون التوجيهي للتربية، وهو مجموع الكفاءات الشاملة للمواد إذا كان متعلقا بالتخرج من المرحلة، ومجموع الكفاءات الختامية إذا كان متعلقا بالمادة الواردة

البرنامج السنوي : هو التعليمات السنوية المبرمجة، لكنه لا يقتصر على تحديد المحتويات، بل يربطها رباطا متينا بصفاتها موارد ضرورية لبناء القيم والكفاءات العرضية وكفاءات المواد ويقدم أنماط لوضعيات تعليمية، ومعايير التقويم ومؤشراته ومقترحات لتوزيع الحجم المساعي.

الكفاءة الشاملة: هدف تسعى إلى تحقيقه في نهاية فترة دراسية محددة، وفق نظام المسار

الدراسي، لذا نجد كفاية شاملة في نهاية المرحلة وكفاية شاملة في نهاية كل طور وكفاءة شاملة في نهاية كل سنة.

الميدان: جزء مهيكّل ومنظم للعائلة قصد التعلم وعدد الميادين في العادة يحدد عدد الكفاءات

الختامية التي ندرجها في ملامح التخرج

الكفاءة الختامية: مرتبطة بكل ميدان من الميادين المهيكلة للعادة وتعتبر بصيغة التصرف عما هو منتظر من التلميذ في نهاية فترة دراسية لميدان مهيكلة

مركبات الكفاءة: هو تجزئة للكفاءة الختامية تتناول مستوى واحد: المضامين المعرفية، توظيفها لتنمية القيم والكفاءات العرضية المناسبة لهذه المادة .

الموارد المعرفية: هي المضامين المراد إرساؤها لتحقيق الكفاءة والمستنبطة من المصنوفة

الوضعية التعليمية: هي أنماط مقترحة من الوضعيات التعليمية، تمكن من التحكم في المعارف واستعمالها، وتشكل مركبات الكفاءة وأنماط الوضعيات الإدماجية.

13 معايير ومؤشرات التقويم :

المعيار : هو حجر الزاوية لتقويم الكفاءات، وهو النوعية التي ينبغي أن يتصف بها **المنتوج:** الثقة والوضوح، الانسجام والأصالة....

المؤشر : هو الوجه العلمي للمعيار رمز ملموس قابل للملاحظة والقياس.

أنماط النصوص: النمط عبارة عن المواصفات التي يتميز بها نص عن غيره تتناسب موضوعه

ولكل فن تعبيرى نمط يلائمه، فالحكاية مثال يناسبها النمط السردى، والمقالة تناسبها النمط البرهاني أو التفسيري.

14. توجيهات تربوية تتعلق بوضع المنهاج حيز التطبيق:

ورد عن (المنهاج، 2015، صفحة 134) أن الانطلاق من منطق التعليم إلى منطق التعلم الذي تتبناه المقاربة بالكفاءات، يستدعي تغييرا جذريا في الممارسة البيداغوجية داخل القسم لذا فالمدرس هو الفاعل الرئيس في كل عملية تربوية والذي ينبغي أن يكون واعيا بالتغيرات التي يحملها الإصلاح في مختلف جوانبه (المنهجية

،البيداغوجية والاسراتيجية)، ولا بد من تكوينه لتغير ابستمولوجي حقيقي يكون مرشدا مرافقا لتعليمات التلميذ، ويجعلهم في وضعيات تعلمية لا تعليمية تلقينية. يعد مخططا للتعليمات المبرمجة، مراعيًا في تلك التدرج والمستوى العقلي لتلاميذه. يوفر للدرس الوسائل الملموسة الضرورية، لاسيما في الطور الأول من هذه المرحلة التعليمية.

يستعمل المناسبات التاريخية والدينية كسباقات تعليمية لغرس القيم الوطنية والعالمية.

يغير نمط التقويم بتقويم الكفاءات إلى جانب تقديم المعارف.

يحدد معايير التقويم ومؤشراته وفق ما تقتضيه الوضعية.

15. القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني:

إن المناهج تتحمل النصيب الوافر في مجال نقل وإدماج القيم الوطنية والإنسانية المستمدة من الاختبارات الأساسية للدولة الجزائرية، وذلك بالتكامل مع المكونات الأخرى للنظام التربوي ويمكن حصر القيم الرئيسية التي تنميها حسب المرجعية العامة في:

مجال التأسيس الوطني (الهوية، المواطنة، الضمير الوطني)

عارفا مبادئ الانتماء للجزائر، وقادرا على التعبير عن احترامه للرموز التي تحملها.

عارفا مؤسسات الأمة الجزائرية، ومبديا تعلقه بها.

مكتسبا معرفة واسعة عن التراث التاريخية والجغرافي، واللغوية والثقافي، والديني للأمة.

مشاركاً في الحياة ضمن مجموعة من أقرانه في العائلة، زملاء الدراسة، أطفال الحي ... ومؤدياً أدواراً تقوم على المسؤولية والتضامن واحترام القواعد المشتركة.

قادراً على اتخاذ مبادرات والمثابرة عليها.

في مجال التفتح على العالم.

واعياً بتعدد البلدان، والحضارات والثقافات عبر العالم إلى جانب بلده وحضارته وثقافته.

عارفاً بالمشاكل الإنسانية التي يعاني منها العالم (الفقر، الأمن، الصحة، البيئة)، بوجود المؤسسات والهيئات الدولية المعروفة في محيطه، وله فكرة عامة عن مهامه.

16 آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني:

تيسيراً لمقرئية المنهاج وتنفيذه وضعت وزارة التربية الوطنية مجموعة من الوثائق هي:

توضيح بعض مفاهيم المنهاج ومبادئه بواسطة أمثلة عملية من المضامين المعرفية والقدرات والكفاءات والأهداف التعليمية.

توضيح بعض المعالم التي تساعد المعلم على اتخاذ القرارات المتعلقة بتناول المنهاج وتطبيقه وتنظيم الأنشطة ضمن وحدة التعلم.

اقتراح بعض المعالم الأخرى التي تساعد الأستاذ على إعداد خططا ولعمل وتصميمه (حثروبي ، صفحة 37).

اعتمد في إعداد هذه الوثيقة على الغايات المحددة لها الحلول المرجعي لبناء المناهج، وهي غايات تعبر عن سقف توقعات عال نتمنى أن نحققه والمتعاملين معها

من خلال قدرتها على شرح وتوضيح ما ينبغي تعلمه من جهة، والإطار الذي يجري فيه المعلم اختياراته البيداغوجية من جهة أخرى، ليكون التعليم مصدرا من مصدر من مصادر الإمتاع والإلهام للأستاذ إلى أفق النجاح والتفوق والتميز) العربية، 2016 : صفحة 57).

دليل المقاطع التعليمية: ويعد هذا الدليل مكملا للمنهاج والوثيقة المرافقة له، وداعما للبرنامج التكويني الذي قدمه المفتشون في الميدان، حيث يطرح العديد من الأفكار والتصورات، مع إتاحة الفرص لكل جديد يساعد على تثبيت الأفكار واستيعابها، كما يقدم شرحا عمليا إجرائيا لمساعدة الأستاذ على الارتقاء بالأداء طبقا للمعايير المهنية. ويزوده بالكثير من المعلومات التي تساعد ليرتقي بمستوى تصوره وتخطيطه وأدائه للمقطع التعليمي.

اعتماد المقاربة بالكفاءات: أنه من المسلم به لدى الجميع ممن يهتم ويتابع المنظومة الجزائرية أنها في المقاربات السابقة كانت تركز على التعليم حيث يقوم الأستاذ بنقل المعارف من الكتب وتلقينها لتلاميذ ثم انتقلت إلى المقاربة بالكفايات والتي تركز على التلميذ وهو من يبني معارفه بنفسه.

خلاصة الفصل

إن المناهج التعليمية الراهنة لا بد من النظر إليها على أنها لا تستوعب التغيرات الحالية والمستقبلية التي تفرضها طبيعة التحديات المحلية والإقليمية والدولية، ولهذا أصبح من الضروري تغيير محتوياتها لتواجه هذه التحديات، مع العلم أنه كلما عدلت لتلحق بذلك التغيير، كان التغيير قد قطع شوطاً آخر يقتضي تعديلاً جديداً في المناهج وهكذا ... يأتي المنهج الدراسي في قمة المنظومة التربوية والتعليمية لأي نظام تربوي وذلك لأن أي إصلاح تربوي لا يتم بمعزل عن تطوير المنهج الدراسي بحكم أنه المحور الأساسي للعملية التعليمية والتجسيد الواقعي لها فجميع الأنظمة الفرعية للنظام التربوي من نظام إعداد المعلم ونظام التقويم والنشاط المدرسي كل هذه الأنظمة وغيرها لا بد أن تكون متصلة بالمنهج الدراسي وأساسه ومتطلباته وأن تعمل على تحقيق أهدافه. ولأنه بمقدار ما يتوفر في المنهج الدراسي من عوامل الكفاءة والقوة بمقدار ما يحكم على مخرجاته من حيث الكفاءة والفعالية. ولكي يحقق المنهج الدور الفعال في مواجهة التحديات فإن ذلك يستلزم تبني سياسة جديدة وأهدافاً جديدة للتعليم تقتضي تحسين مدخلات المنهج الدراسي من حيث الأهداف، المحتوى، الخبرات - طرق التدريس، النشاط المدرسي والتقويم والذي يؤدي بدوره إلى تحسين نوعية المخرجات التعليمية للأفراد وحاجات المجتمع.

الفصل الثالث

الإجهاد النفسي

- تمهيد

- 01-تعريف الضغط
- 02-تعريف الإجهاد النفسي
- 03-نماذج الإجهاد النفسي
- 04-الإشارات الأولية للإجهاد النفسي
- 05-مراحل الإجهاد النفسي
- 06-مصادر الإجهاد النفسي
- 07-النتائج المترتبة عن الإجهاد النفسي
- 08-كيفية تفادي الإجهاد النفسي
- 09-قياس الإجهاد النفسي
- 10-الإجهاد النفسي عند الأستاذ
- 11-مصادر الإجهاد النفسي عند الأستاذ
- 12-مظاهر الإجهاد النفسي عند الأستاذ
- 13-خلاصة الفصل

- تمهيد :

يعتبر الضغط بصفة عامة مرض العصر لارتباطه بالتغيرات الاجتماعية السريعة و المستمرة ، و ما يترتب عنها من متطلبات التكيف ، و قد تم صياغة هذا المصطلح من طرف الطبيب الكندي سيلبي هانس سنة 1936 إثر دراسات قام بها في هذا المجال .

1- تعريف الضغط :

اختلف الباحثون في تعريفهم للضغط ، و هذا نتيجة اختلاف تخصصاتهم العلمية و الاجتماعية .

و يعرف الضغط على أنه عبارة عن استجابة جسم الإنسان لمتطلبات خارجية من عوامل فيزيولوجية ، نفسية و فيزيقية توجد في المحيط الذي يعيش فيه على التوازن الجسمي و العقلي الذي هو فيه . و هذه المحاولة في التكيف تعبر عن طريق استجابات هورمونية عصبية ، فالفرد الملتزم و المخلص بالإضافة إلى ظروف العمل الضاغطة تحت ضغط العطاء و في الوقت نفسه يواجه ظروف متغيرات خارجية عن إرادته و تحكمه تقلل من فاعليته في القيام بعمله بالصورة التي تعكس دافعه الشخصي . فالمرضة مثلا التي لا تتمكن من إعطاء اهتمام شخصي لكل مريض بسبب كثرة المرضى في الجناح ، و الأستاذ الذي يواجه أعداد هائلة من التلاميذ داخل القسم و بالتالي لا يتمكن من إعطاء وقت كاف لكل منهم و غيرهم ممن يشتغلون في الإدارات و مراكز الشرطة ، هؤلاء هم أكثر الناس عرضة للإصابة بحالة الإجهاد النفسي التي و في غالب الأحيان يكون نتيجة التعرض لمجموعة من الضغوط . فهي حالة تصاحب الضغوط النفسية المتزايدة على الفرد (عسكر،2000، ص 112)

2- تعريف الإجهاد النفسي : (الاحتراق النفسي)

يختلف الباحثون في تعريف الإجهاد حسب تخصصاتهم العلمية والاجتماعية , فمثلا الإجهاد عند المهندسين هو القوة الضاغطة على قطعة ما ، و عند الأطباء هو التعب و الإرهاق المزمن ، و عند الأخصائيين النفسانيين هو حصيلة تصاحب الضغوط النفسية ، لها مظاهرها و أعراضها .

- و يشير ماك جراث (1970) : إن الإجهاد هو إدراك الفرد لعدم قدرته على رد فعل مناسب للموقف ، مما يصحبه مظاهر سلبية تكون مؤشرا لهذا الإجهاد (بركندي ، 1993 ، ص 29)

و يقول لازروس و فولكمان (1984) : إن الإجهاد يضمن جملة تعاملات و تبادلات الفرد ومحيطه ، تتوسطها طريقتان تفاعليتان هامتان ، التقييم والمواجهة

- و يرى كاري جرانس : الإجهاد النفسي هو فقدان الاهتمام بالآخرين الذين يتعاملون معه كردود أفعال العمل (شقير ، 1998 ، ص 02)

- و يعرفه 1991 Vchio و يتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال : التعب ، الإرهاق ، الشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين ، فقدان اهتمام بالعمل ، السخرية من الآخرين ، الكآبة الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات و التغيب المستمر عن العمل (عسكر ، 2000 ، ص 112)

- و قد أكد باويل (1994) : على العلاقة التبادلية بين الضغط النفسي و مشاعر الإجهاد أو الاحتراق النفسي و أوضح أن أعراض الاحتراق النفسي تظهر في الإحساس بالفشل و الغضب و العناد و الإحساس بالتعب معظم اليوم و فقدان الإحساس الإيجابي نحو العمل، و الغياب المتكرر و عدم المرونة و المقاومة ، التغيير والسلبية بصورة عامة في المعاملة مع الآخرين .

- و يعرفه علي عسكر و آخرون (2000) على أنه حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني و الانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية.

و مما سبق نلاحظ اختلاف الباحثين في مجال الإجهاد النفسي في تعريفهم لهذا المفهوم , فمنهم من يقوم تعريفه للإجهاد على المنبه و الاستجابة و التفاعل مثل (لازروس، و فولكان ، و جراث) .و منهم من ركز على أعراض التكيف و سوء التكيف مع ضغوط الحياة مثل (كاري جونس, علي عسكر ...) و مع ذلك أبدى معظمهم اتفاقا في جوانب أخرى في مضمون الإجهاد كونه حالة توتر لدى الفرد تعرقل سير حياته و تكيفه مع محيطه و تؤثر في أدائه ، و قد اندمجت هذه التعاريف لتحدد لنا أكثر مفهوم (الإجهاد النفسي) .

3- نماذج الإجهاد :

تعتبر ظاهرة الإجهاد ظاهرة غاية في التعقيد ، لذلك فقد عكف الباحثون في تحليلها ، من خلال دراساتهم و التوصل إلى نتائج تتعلق بالإجهاد و متغيراته و يعتبر سيلبي أول من حاول تحليل الظاهرة ثم تلاه باقي الباحثين في المجال وتمخضت عن هذه الدراسات اختلاف نظرة الباحثين وتحليل ظاهرة الإجهاد فمهم من يراه من زاوية طبية (فيزيولوجية كيميائية) و آخرون من ناحية معرفية نفسية و غيره .

3-1- النموذج المهني للإجهاد:

لقد صاغ "هاوس" نموذج الإجهاد المهني سنة 1974 فقد ركز "هاوس" في نمودجه على خمسة (5) متغيرات ضرورية لفهم موضوع الإجهاد (كشرود ، 1995، ص 325) وهي:

1- الظروف الاجتماعية والموضوعية المؤدية للإجهاد. عبء العمل ...

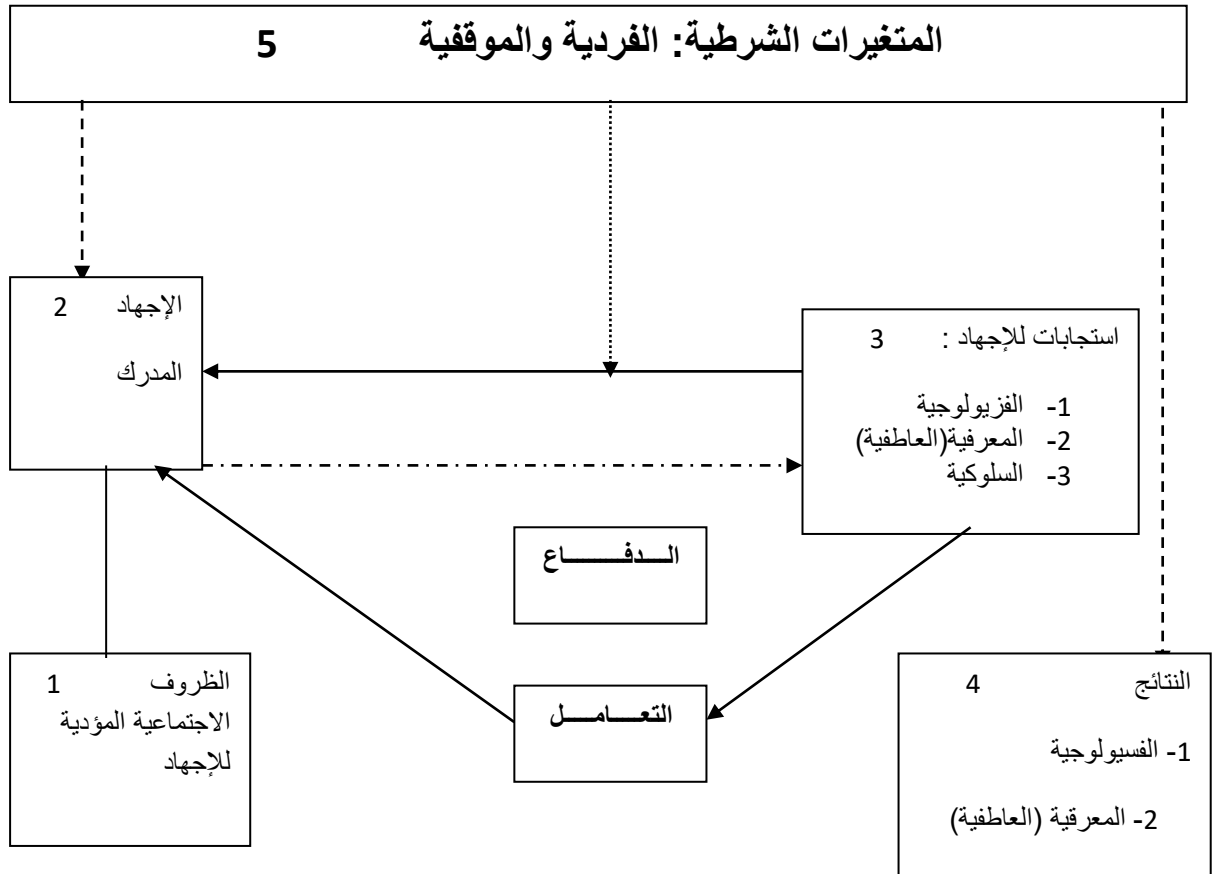
2- الإدراكات الفردية للإجهاد.

3- الاستجابات الفردية للإجهاد المدرك إنكار (معرفية)، انهيار (نفسية)، تدخين (سلوكية).

4- نتائج التحمل الكبير للإجهاد المدرك: للتعب الفكري ومرض الأوعية القلبية.

5- المتغيرات الشرطية الفردية والموقفية: إدارة البيت، رعاية الأبناء، عبء العمل، التزامات مالية.

الشكل رقم (01) يوضح المتغيرات الخمس لحدوث الإجهاد تبدأ بالظروف الاجتماعية المؤدية للإجهاد ثم ادراكات الفرد لهذا الإجهاد ومنه استجابات المعرفية والسلوكية والفيزيولوجية.

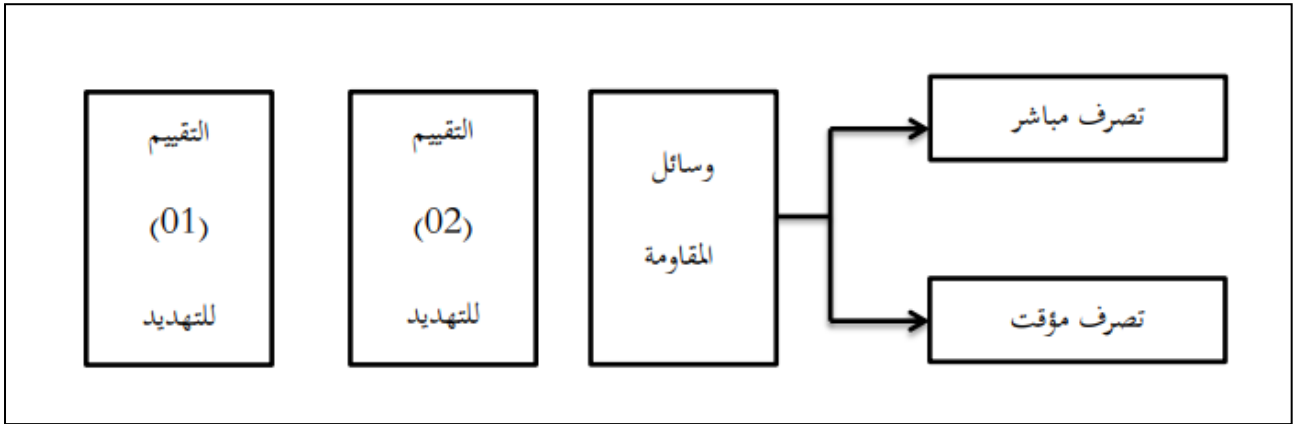


شكل (01) يوضح نموذج هاوس للإجهاد المهني

3-2- النموذج النفسي (المعرفي) للإجهاد :

تمت صياغة هذا النموذج من طرف (لازوروس 1966) واعتمد فيها الباحث عن كيفية إدراك الحدث أو الموقف , حيث أوضح أنه لا يمكن للفرد اعتبار الموقف مجهدا إلا إذا كان إدراكه كذلك , وعلى أنه خطر مهدد لأمنه .

والشكل رقم (02) يوضح النموذج النفسي المعرفي ويتضمن تقييم الموقف الضاغط أو المجهد فإذا كان تقييمه للموقف على أنه مسبب للإجهاد فإنه سيكون كذلك عن طريق المعاشة وبالتالي ستكون النتيجة إما الاستجابة للإنهاك أو الحياد عنه وذلك إما التصرف المباشر أو التصرف المؤقت .



الشكل (02) النموذج النفسي (المعرفي) للإجهاد (BAKAL.1979-P89)

3-3- النموذج الكيميائي – الحيوي للإجهاد :

تمت صياغة هذا النموذج من طرف (هانزسيلي 1956) و يهتم أساسا بتحليل ظاهرة الإجهاد على أنه حالة تحددها أعراض محددة تتكون من كل التغيرات المجهدة غير المحددة داخل النظام الحيوي . و طبقا لهذا النموذج نجد هناك العديد من المواقف المجهدة: المواد السامة , الظروف أو الحالات العاطفية , الألام الجسمية التي تنتج عن

الضغوط , و قد أطلق عليها "سيلبي" اسم أعراض التكيف العام و التي تتكون من ثلاث مراحل سببها مصدر مجهود واحد .

و هذه المراحل هي :

- مرحلة الإنذار
- مرحلة المقاومة
- مرحلة الإنهاك

والشكل رقم(03) يوضح المراحل الثلاثة للإجهاد:

فالمرحلة الأولى يبدأ الجس باستكشاف المواقف الضاغطة وكذلك يبدأ بشحن المقاومة وفي المرحلة الثانية تزداد المواقف الضاغطة و تزداد مقاومات هذه المواقف أكثر من المعدل الطبيعي لها . و في المرحلة الثالثة يبدأ الجسم بالإحساس و الإنهاك و التعب فتقل طاقة المقاومة .

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
مستوى طبيعي للمقاومة	المقاومة	الإنهاك/التعب
يبدأ الجسم بالتنفيذ في أول كشف للعوامل الضاغطة. و كذلك نقل المقاومة	يزداد ظهور عوامل الضغط غير أن المقاومة تزداد أكثر من المعدل	بعد فترة مقاومة يبدأ الجسم في الإحساس بالإنهاك و نقل طاقة المقاومة

الشكل (03) يوضح مراحل الإجهاد النفسي وفق نموذج سيلبي SELY

وأخيرا نتائج الإجهاد النفسية والفيزيولوجية والسلوكية للإجهاد عن طريق التعامل.

لقد قام الباحثون في مجال الإجهاد لتحليل هذه الظاهرة كل حسب تخصصه فنرى النموذج المهني للإجهاد والذي صاغه "هاوس" فإنه جمع بين إدراك الفرد للمواقف المجهد إضافة إلى الظروف الاجتماعية والموضوعية داخل العمل وأثرها في حياة الفرد. و بالنسبة لـ "لازوروس" فقد ركز عن إدراك الفرد للمواقف المجهد بشكل منفرد وأهمل باقي أجزاء التفاعل الاجتماعي. وأما "سيللي" والملقب بـ "أب الإجهاد" فقد اتجه اتجاها طبييا في تحليل الظاهرة، متجاهلا العناصر الموضوعية والنفسية التي تساهم في شكل كبير في حدوث الظاهرة،

4- الإشارات الأولية للإجهاد النفسي:

تشير (باربرا براهام) إن هناك أربعة مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار كنوع من التحذير، بأن الفرد في طريق تعرضه للإجهاد النفسي هي:

1- الانشغال الدائم الاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي دونها الفرد لنفسه كل يوم. فعندما يقع الفرد في شرك الانشغال الدائم فإنه يضحى بالحاضر، وهذا يعني أن وجوده في اجتماع أو مقابلة يكون جسديا وليس ذهنيا، ففكره إما يكون في مقابلة سابقة أو فيها ينبغي عمله في اللقاء اللاحق فعادة في مثل هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي ع الآخرين، حيث أن الأهم الوحيد الذي يشغل باله هو السرعة والعدد وليس الإتقان والاهتمام بما بين يديه.

2- تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية من خلال الاقتناع الذاتي لأن هناك وقتا لمثل هذه الأنشطة الاجتماعية ولكن "فيا بعد" لن يأتي أبدا، ويصبح التأجيل القاعدة والمعيار في حياة الفرد.

3- العيش حسب قاعدة "يجب وينبغي" يصبح هو السائد في حياة الفرد، الأمر الذي يترتب عليه زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرون ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه وحتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين، التي تصاحب هذه القاعدة، فإنه يجب ذلك ليس بالأمر السهل عليه.

4- فقدان الرؤية أو المنظور الذي يؤدي إلى أن يصبح كل شيء عنده مهما وعاجلا وتكون النتيجة أن ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح، ويجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات (عسكر، 2000، ص 114، 113).

5- مراحل الإجهاد النفسي (الاحتراق النفسي):

قد يؤدي التعرض المستمر للضغوط النفسية إلى حدوث حالة الإجهاد النفسي ويشير الباحثون إلى أن المناخ البيروقراطي في المنظمة وزيادة العمل الوظيفي يعتبران من أكثر

المصادر المساهمة في نشوء الحالة ولا يصل الفرد إليه بشكل مفاجئ بل يمر عبر مراحل ثلاث.

5-1- مرحلة الإنذار :

وتسمى بمرحلة الاستشارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله . وترتبط بالأعراض التالية : سرعة الانفعال ، القلق الدائم فترات من ضغط الدم ، صفير الإنسان أثناء النوم ، النسيان ، صعوبة التركيز ، الصراع وضربات القلب غير عادية .

5-2- مرحلة المقاومة :

و تعرف كذلك بمرحلة توفير أو الحفاظ على الطاقة و ينتقل إليها الكائن الحي كلما زادت حالة الإجهاد أو الضغط استمر التهديد ، و تشمل الاستجابات السلوكية

مثل : التأخير عن الدوام ، التهاون في إنجاز المهام ، انسحاب اجتماعي ، السخرية ، الشعور بالتعب في الصباح (عسكر،2000،ص116)

5-3- مرحلة الإنهاك و الاستنزاف :

و فيها يستنزف طاقة الجسم ويصيبه العياء و التعب ، و يحل الإرهاق حينما تنهار المقاومة . و في هذه المرحلة تظهر الأعراض التالية : الإكتئاب المتواصل ، اضطرابات مستمرة في المعدة (القرحة) ، إجهاد ذهني مستمر ، صراع دائم ، الرغبة بالانسحاب النهائي من المجتمع ، هجر الأصدقاء و ربما العائلة ، ارتفاع متكرر لضغط الدم (عسكر،2000،ص117).

6- مصادر الإجهاد النفسي :

و تتعدد مصادره بالنسبة للفرد العامل و هي : دور الفرد ، صراع الدور ، وغيرها ستناولها بالتفصيل .

6-1- صراع الأدوار :

و هو من أهم المصادر الشائعة للإجهاد و قد أشارت الأبحاث إلى أن صراع الأدوار يساهم في إيجاد حالة من التوتر العاطفي أو الوجداني . و هو بدوره يؤدي إلى انخفاض الرضا و الدافعية نحو العمل .

و من أشكال صراع الدور : الصراع بين العمل و الأسرة فأحيانا قد يتطلب العمل الغياب عن الأسرة لفترة و من هنا قد يصاحب البقاء على متطلبات دور معين بعض أعراض التوتر النفسي مثلا ، القلق و الإجهاد مما يجعل من الصعب الإبقاء بمتطلبات الدور الآخر مثلا . و العكس صحيح فمتطلبات الأسرة تسبب القلق و عدم التركيز في العمل (حسن،2004،ص402-403) .

6-2- عبء العمل : و يتخذ شكلين إما أن يكون العبء الزائد للدور أو العبء الأقل للدور .

أ- **العبء الزائد للدور :** و هنا يظهر الإجهاد النفسي لأن عبء العمل كبير مقارنة بقدرات وموارد الفرد البشرية و كمثال لذلك المرأة العاملة , فهي تقوم برعاية الأطفال ورعاية المنزل في آن واحد . و في نفس الوقت تريد أن تحقق ذاتها مهنياً .

ب- **العبء الأقل للدور :** و يمثل تحمل عبء العمل أقل من اللازم نوعاً آخر من الإجهاد النفسي و يحدث هذا في حالة الأعمال التي تتطلب قدراً كافياً من التحدي و التعب أو حجم العمل ليس كافياً لشغل الوقت الفرد (حسن، 2004 ص403) .

3-6- الشعور بالنقص و عدم الكفاية :

ينتج الإجهاد النفسي للفرد من شعوره بعدم التوازن بين الأجر التي تحصل عليها والمكافئة التي يريد الحصول عليها (الأجر) و إضافة إلى زملاء العمل و الخلافات الشخصية وعلاقاته مع رئيسه (المدير) و الإدارة العليا . و توجيهاتهم التي قد لا يتقبلها الفرد فتحدث له صراعاً بين ما يجب أن يكون عليه و ما هو عليه فيحدث التوتر والقلق و يصاب الفرد بالإجهاد النفسي نتيجة ذلك الصراع بين واقعه و قيمه

7- النتائج المترتبة عن الإجهاد النفسي :

إن حياة الفرد الشخصية و المهنية مليئة بالمواقف الضاغطة التي لا بد أن تترك آثارها السلبية سواء على الصعيد النفسي أو الجسمي أو الصحي أو السلوكي و في ما يلي نعرض عليك بعضاً من النتائج الكثير التي تترتب عن الإجهاد النفسي .

1-7- **النتائج الجسمية :** ومنها زيادة الإفرازات الهرمونية و حين يواجه المعلم طلابه لأول مرة وحين يستقبل تاجراً عميلاً مهماً أو حين يواجه زعيماً مناصريه تتسارع دقات قلبه و تزداد سرعة تنفسه و تتوتر هذه التغيرات تحدث فعلاً في الجهاز الذي للشخص فتحدث لديه أعراض منها (العيسوي، 1974، ص38-39)

الأعراض النفسية	الأعراض الفيزيولوجية
اضطرابات النوم .	ارتفاع معدل نبضات القلب وقت الراحة وبعد المجهود .
عدم المبالاة .	ارتفاع معدل ضغط الدم (الانقباض في الراحة مع انخفاض حاد للضغط الانبساط)
القابلية السريعة للإثارة والنفرة	تأخر عودة النبض في حالته الطبيعية .
زيادة الملل والضجر لفترات طويلة	ارتفاع درجة حرارة الجسم
فقدان الشهية	صعوبة التنفس
التعب	الم العضلات والتعب العضلي
زيادة الغضب والقلق	
تغير في التفاعل مع الآخرين	
نقص الثقة بالنفس	

جدول رقم (01) الأعراض الفيزيولوجية والنفسية للإجهاد النفسي .

7_2_ النتائج السيكوسوماتية : وهي أمراض جسمية ذات جذور وأساليب نفسية تظهر على شكل رد فعل لأي عضو مصاب كالاستجابات المعدية والاستجابات القلبية ، الهيكلية ، التناسلية . فأسباب الأمراض تحدث على نتيجة ضغط انفعالي مستمر أو مشكلات أو أعباء الحياة اليومية ، ويعد مفهوم السيكوسوماتية حسب

وجهة نظر عدة باحثين أن المرض النفسي الجسدي هو ربط بين المرض النفسي والمرض الجسدي (حمداش، 2002 ص 181) .

إن مرض السيكوسوماتية متعددة تشمل كل الأعضاء الجسم فمنها من كانت من القديم ومنها ما هي حديثة وتنصف هذه الأمراض كما يبرزها الجدول التالي :

تصنيف الأمراض السيكوسوماتية	
<ul style="list-style-type: none"> _ القرحة المعدية _ قرحة الكولون _ السمنة المفرطة 	أمراض الجهاز الهضمي
<ul style="list-style-type: none"> - عصاب القلب - التوتر الزائد - الصداع الدائم - امتداد النسيج القلبي - الضغط الدموي 	أمراض الأوعية الدموية
<ul style="list-style-type: none"> - أوجاع الظهر المزمنة تشنج العضلات 	الاضطرابات الهيكلية أمراض الجهاز التنفسي

جدول رقم (02) يوضح الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن الإجهاد النفسي

ومما سبق نستخلص أن للإجهاد النفسي نتائج على الجسم الفرد بصحتهم في أن واحد فقد يصاب المجهد بأمراض القلب المميطة أو القرحة المعدية أو ارتفاع ضغط الدم .

7 - 2 - 1 - أمراض القلب : وهي من الأمراض السيكوسوماتية التي تتخذ أشكالاً متعددة منها ما تكون العوامل النفسية هي المسبب الأول فيها أو تكون عاملاً مساعداً على حدوثها وقد أكدت الدراسة التي قام بها راب و أذعها في الإذاعة الوطنية بتاريخ 13 فيفري 2001 في إحدى الحصص الصحية أنه يوجد علاقة كبيرة بين أمراض الشرايين والقلب وبين الضغوطات الحياتية الاجتماعية والنفسية (ليفي، 1995، ص26)

7_2_2_ القرحة المعدية : تعتبر القرحة المعدية من الاضطرابات المألوفة من الجهاز الهضمي وهي عبارة عن حالة تتضمن التصلخ التدريجي لمنطقة صغيرة في نسيج المعدة أو الجزء العلوي للأمعاء الدقيقة ، وقد برهن الأمريكيان هارولدج وولف ، استوارت وولف 1971 على وجود علاقة بين أشكال معينة من قرحة المعدة وبين الإجهاد الفكري .

7-2-3- ارتفاع ضغط الدم : يعد أحد أهم عوامل الحضارة اليوم التي تتميز بالسرعة والتغيير المستمر وعدم الاستمرار وهو عادة ما يصاحب حالات الإنهاك النفسي والقلق والتوتر والإجهاد الفكري لدى الشخص .

7-3- النتائج النفسية : ومن أهم المؤشرات الدالة على الاضطرابات النفسية للإجهاد هي الحالة النفسية للشخص حيث أن الفرق الفردية بين الأشخاص تتجلى في النواحي الجسمية والنفسية فإحساس الفرد بهذه الاضطرابات يختل من شخص لآخر ، فإذا زادت الضغوطات التي يتعرض لها الشخص بدأت بالتوترات والمنبهات تبرز لدى البعض المشاكل الفيزيولوجية النفسية التي تصبحها الحالة من القلق والاكتئاب والتعب .

7-3-1- الاكتئاب : يعد من بين أهم الآثار والعواقب النفسية للإجهاد النفسي فهو ينشأ من أثر أزمة نفسية أو موقف مفاجئ أو صدمة طارئة يفقد الفرد توازنه وقدرته

على التكيف معها على شكل مناسب وصحي وتثير مشاعره وأحاسيسه وإذا ما استمرت هزت كيان الفرد بإفقاده الإحساس بالمتعة والمغامرة .

ومثل ما جاء به العديد من الباحثين منهم " عبد الحميد الهاشمي 1987 و عبد الرحمان بن محمد هجام 1998" أنه يمكن تقسيم أشكال الاكتئاب إلى ثلاثة فئات رئيسية وهي :

*الحزن : وفي هذه المرحلة ينتاب الفرد الشعور لعدم السعادة وذلك بخصوص حادثة معينة مثل عدم الحصول على التشجيع الكافي في العمل أو عدم التمكن شرح وجهة نظره للإدارة في موقف حيث يرفض الاستماع في وجهة نظره مع إيمانه بصحته كذلك من الممكن أن يحدث نتيجة للتغيير مزاج الفرد و الحزن هو المرحلة الأولى للاكتئاب

* الاكتئاب الشديد : هذا النوع من الاكتئاب غالبا ما يحصل لسبب الضغوطات و الحوادث المثيرة للشخص حيث تكون أعراضه الواضحة يمكن ملاحظتها حسب درجة الاكتئاب و يدوم هذا النوع لفترة طويلة .

* الاكتئاب المزمن : هذه الدرجة من الاكتئاب لا ترتبط بحادثة معينة حيث يمكن أن تتطور للدرجة أن الفرد لا يستطيع أن يحدد متى بدأت حالة الاكتئاب عنده .

7-3-2- القلق : يعرف حامد عبد السلام زهران 1978 هو عبارة عن اضطراب وظيفي في الشخصية يجعل حياة الشخص أقل سعادة خاصة والقلق يعتبر نذيرا بالخطر الذي يتهدد امن الفرد و سلامته النفسية و تقدير لذلك كما تهدد إحساسه بالسعادة و الرضا و يعتبر القلق أحد أهم الآثار النفسية للإجهاد النفسي (ابراهيم، 1994،ص24).

7-3-3- التعب : و يعرفه كريبلين بأنه حالة من حالات التغير النفسي و الجسمي

و التي تحدث للكائن الحي كله و للتعب مظاهر هي :

* **مظاهر جسمية** : زيادة سرعة نبضات القلب و زيادة سرعة التنفس تغير ضغط الدم و تغير في عدد كريات الدم البيضاء .

* **نقص الأداء** : و يسمى بالتعب الموضوعي و آثار التعب على الأداء في العمل) أبو النيل،1985، ص36)

و ينظر علماء النفس إلى التعب على أنه حالة من حالات التغير النفسي و الفيزيولوجي أثناء العمل (الهاشمي، ب س ص 110).

4-7- النتائج السلوكية : تعد النتائج السلوكية أكثر وضوحا وبروزا من النتائج الفيزيولوجية و النفسية كما تمثل شكلا آخر من الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد الذي يعاني من ضغط الإجهاد المهني و تتجلى هذه النتائج السلوكية بالإفراط في التدخين تناول العقاقير المهنية و المخدرات ، فقد الشهية أو الإفراط في الطعام ، الأرق أو الإفراط في النوم و ارتكاب الحوادث ، الغياب عن العمل ، التأخر عن الذهاب إليه ، ترك العمل ، شرود الذهن اضطرابات الكلام ، الاعتداء على الأفراد و على الأشياء و الانتحار في أقصى حالات الإجهاد النفسي .

1-4-7- اضطرابات الأكل : بالنسبة للأكل يتبين أن الإجهاد بصفة عامة و منه الإجهاد المهني يترك آثاره على الفرد من حيث رغبته في الأكل سواء كان ذلك فقدان الشهية او زيادته و من شأنه أن يزيد من حدة الإجهاد اليومي الذي يتعرض له في حياته و ذلك من خلال مضاعفة أو زيادة هذه الضغوط أو من خلال الإسهام في خلق حالة من التعب .

2-4-7- التدخين وتعاطي المخدرات : يعتبر التدخين وتعاطي المخدرات و المشروبات الكحولية من المؤشرات السلوكية الجلية التي تدل في غالبية على وقوع الفرد في شبكة الضغوطات العائلية و المهنية فحسب تقارير وزارة الصحة والإسكان سنة 2000 تؤكد أن من أهم الاضطرابات و المشاكل السلوكية التي يعاني منها الشباب الجزائري التدخين وتعاطي المخدرات و الكحول و كذا الهروب

المدرسي كما تجلى من أبرز النتائج السلوكية للضغوطات العائلية و الحياتية بصفة عامة .

7-4-3- اضطرابات النوم : تتجلى أبرز اضطرابات النوم في المظاهر التالية :

- الأرق
- تقطع النوم
- التقلب الزائد أثناء النوم
- مرادة الكواليس
- صعوبة الدخول في النوم

و تتمثل الآثار السلوكية الإجهاد النفسي في اضطرابا النوم لعدم القدرة على النوم بشكل منتظم , و لا شك ا اضطرابات النوم لها تأثير على المزاج و الأداء في العمل (العبيدي، 1995، ص 256).

8- كيفية تفادي الإجهاد النفسي :

حالة الإجهاد النفسي ليست بالدائمة و بالإمكان تفاديها و الوقاية منها و تأتي الخطوات التي تتخذ قبل من المنظمة للتعامل مع مصادر الضغوط و يعتبر قيام الفرد العادي بحياة متوازنة من حيث التغذية و النشاط الحركي و الاستيفاء الذهني و بصورة عامة يوصي الباحثون بإتباع الخطوات التالية :

1- إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى ضرب حدوث الإجهاد النفسي .

2- تحديد الأسباب و من خلال الحكم الذاتي ، أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب .

3- تحدي الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة .

4- تطبيق لأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها : تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي و إدارة الوقت , تنمية الهوايات و مواجهة الحياة

كتحدي القرارات الذاتية و الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن , الاستعانة بالتمحيص , الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها .

5- تقييم الخطوات العملية التي اتبعتها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فعاليتها و اتخاذ بدائل إذا لزم الأمر .

9- قياس الإجهاد النفسي :

تشكل الاستجابات السلوكية و المظاهر الدالة على حالة الإجهاد النفسي القاعدة الأساسية التي يعتمد الباحثون في تصميم أدوات تساعدهم على الإجابة على التساؤل فيما إذا كان الفرد " مجهدا نفسيا " و في العادة يقوم المستجيب بالإجابة على الأسئلة و يقدر بعدها ما إذا كان مجهدا أو بدرجة معينة أو لا يعاني من الإجهاد (عسكر، 2000، ص117)

و بوجه عام لم تكن الدراسات العربية مقياس لإجهاد النفسي سوى عبارات مقياس السيد السمدوني بدون تعليمات ثم جاءت الدكتورة زينب محمود شقير بمراجعة الدراسات الأجنبية التي حصلت عليها أثناء المسح الشامل للدراسات السابقة أنها جميعا (على وجه التقريب) استخدمت مقياس موسلاش للإجهاد النفسي (الاحتراق النفسي) ذو الثلاث أبعاد و هي : الاستنزاف الانفعالي , فقد الآنية ، الإنجاز الشخصي (شقير، 1998، ص 5-6)

ثم قام مجموعة من الباحثين بتصميم مقياس للإجهاد النفسي يمكن للفرد من خلاله تطبيقه للحصول على نتائج ما إذا كان مجهدا نفسيا أو لا و احتوى مقياسهم على 10 بنود .

10- الإجهاد النفسي عند الأستاذ :

تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها لأستاذ في مدارسنا إلى استنزاف جسمي و انفعالي , و يعتبر الإجهاد النفسي للأستاذ إحدى الظواهر الشائعة في المدرسة العربية . إن دور لأستاذ يقع ضمن شبكية التعليم يدعم فيها السياسي و الفني , فقد أصبح المعلم أداة سهلة في أيدي الخواص و كأنه لا قيمة لأبعاده العلمية والشخصية مما يزيد في احتراقه شخصيا .

11- مصادر الإجهاد النفسي عند الأستاذ :

تتعدد مصادر الضغوط المسببة للإجهاد النفسي للأستاذ منها :

- سلوك التلاميذ
- علاقة الأستاذ بالمشرف و الموجه التربوي
- علاقته العلمية بزملائه
- الصراعات المدرسية
- ضيق الوقت وتعدد المسؤوليات
- غياب التفاهم بين الأستاذ والإدارة و بين الأستاذ وأولياء الأمور
- تدخل الآباء و أولياء الأمور في عمل الأستاذ : فكثير من الآباء يجادلون الأساتذة في عملهم ويخطئون في أساليب تعاملهم مع أبنائهم، و يتشككون في قدراتهم و كفاءاتهم مما يهز ثقة الأستاذ في نفسه و ينقص من أدائه.
- صراع الأدوار : فالأستاذ قبل أن يكون أستاذا فهو أب و زوج يتبادل أدوارا كثيرة في المجتمع و هذا يخلق عند الإحساس بالتشتت والضياع (خضر، 2005، ص 6).
- إلى آخره من العوامل التي تتشابك فيما بينها لتجعل من المعلم فريسة سهلة لظاهرة الإجهاد النفسي (الاحتراق النفسي) .

13- مظاهر الإجهاد النفسي عند الأستاذ :

- و من مظاهر الإجهاد النفسي عند الأستاذ ما يلي :
- فقدان الحماس للاهتمام بالعمل و التلاميذ و اللامبالاة
 - نقص الدافعية وتبؤد المشاعر نحو التلاميذ و العمل و الإدارة
 - الأداء النمطي نحو العمل (التدريس)
 - مقاومة التغيير و فقدان الابتكارية
 - انسحاب الأستاذ من المجتمع المدرسي
 - الإحساس بالشك نحو الآخرين و السخرية منهم .
 - فقدان التركيز عند إلقاء الدرس و تكرار السرحان .
 - التغيب المتكرر عن العمل و التأخر عند الحضور .

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى موضوع الإجهاد النفسي و التحديد الدقيق و مفهومه و مختلف التعاريف التي وضعت له و أهم نماذجه و مراحلها و مصادره و أبرز النتائج المترتبة عنه و الإشارات الأولية له إضافة إلى كيفية قياسه و كيفية تفاديه و ختاماً خصصناه بالإجهاد النفسي لدى المعلم مصادره و مظاهره و أسبابه و أهم الدراسات التي تطرقت إلى المفهوم بصفة عامة ثم الدراسات التي تناولت الإجهاد النفسي لدى المعلمين و أهم النتائج المتوصل إليها.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد

- 1- المنهج المتبع
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- عينة الدراسة
- 4- أداة البحث و خصائصها السيكمترية

- تمهيد :

تعد الدراسة الأساسية حلقة وصل بين الجانب لنظري و المعطيات و النتائج المحصل عليها من خلال الدراسة . فهي القاعدة الأساسية لأي بحث علمي . فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع المعلومات و المعطيات الخاصة ببحثه و تجسيد الإشكالية المطروحة على أرض الواقع إذ على الباحث أن يتبع أساليب موضوعية و تحديد أدوات البحث بدقة و التعريف بها و التأكد من صدقها و ثباتها و اعتماد أساليب إحصائية و بيانات بحثه .

1- المنهج المتبع :

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث و بما أننا بصدد دراستنا الحالية و قد اعتمدنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي و بالضبط نوعين من الدراسة: الاستكشافي في الفرضية العامة و المقارن في الفرضيتين الأولى و الثانية، وهذا لأن المنهج الوصفي يمثل " مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع" اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات وتصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لاستخلاص دلائلها و الوصول إلى نتائج و تعميمات عن الظاهرة (راشد ، 2000 ، ص59)

الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي و التي يهدف الباحث من خلالها التحقق من مدى صلاحية أداة الدراسة و درجة صدقها و ثباتها و كذا التعرف على الظروف التي يتم فيها تطبيق البحث , و قمنا بالتطبيق الأولي للأداة على عينة استطلاعية متكونة من 6 أساتذة من متوسطة المجاهد برشي أحمد بمسعد.

عينة الدراسة :

بعد الحصول على التسهيلات لإجراء البحث الميداني طبقنا الدراسة الميدانية على عينة تتكون من 55 أستاذا وأستاذة في الرياضيات من التعليم المتوسط ببلدية مسعد ولاية الجلفة, و هذه العينة تمثل مسح شامل لمجتمع البحث ببلدية مسعد موزعين على 10 متوسطات.

و الجدول رقم (03) يوضح عدد أفراد العينة و النسبة المئوية

العدد الأصلي للأستاذة	النسبة المئوية	العدد المدروس من الأستاذة	النسبة المئوية
55	% 100	55	% 100

الجدول رقم (04) يوضح عدد المتوسطات المدروسة

المتوسطات الأصلية	النسبة المئوية	المتوسطات المدروسة	النسبة المئوية
10	% 100	10	% 100

و الجدول يوضح توزيع أفراد العينة.

الجدول رقم (05) يوضح عينة الدراسة بدلالة الجنس و المتوسطة

المتوسطات	الجنس	ذكور	إناث	المجموع
متوسطة المجاهد برشي أحمد	4	2	6	
متوسطة لهزيل مسعود دمد	5	0	5	
متوسطة الهاني بلهادي	4	2	6	
متوسطة عمر بن الخطاب	3	2	5	
متوسطة الحاج احمد بن دحمان	4	2	6	
متوسطة بو عبدلي دحمان	5	3	8	
متوسطة الشيخ الطاهر	4	2	6	
متوسطة خليفة براهيم	5	0	5	
متوسطة الحاج براهيم سعيفي	4	0	4	
متوسطة طاهيري بلخير	2	2	4	
المجموع	40	15	55	

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة توزعت على 10 متوسطات يتواجد بها 55 أستاذا منهم 40 ذكرا و 15 أنثى .

- خصائص العينة :تضم العينة 55 أستاذا , 40 ذكرا بنسبة 62.5% و 18 إناث بنسبة 37.5%

, و الجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (06) يوضح العينة حسب الجنس

الجنس	ذكور	إناث	المجموع
توزيع العينة	40	15	55
النسبة المئوية	72.7%	27.3%	100%

أما الذين لهم أكثر من 10 سنوات خبرة فعددهم 25 أستاذا بنسبة 45.45% و الذين هم أقل من 10 سنوات خبرة عددهم 30 أستاذا بنسبة 54.55% و الجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (07) يوضح توزيع العينة حسب الأقدمية في مهنة التدريس

عدد سنوات الخدمة	أقل من 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	المجموع
توزيع العينة	25	30	55
النسبة المئوية	45.45%	54.55%	100%

4- أداة الدراسة و خصائصها السيكومترية

هي عبارة عن استبيان صممته الباحثة زينب محمود شقير معتمدة في ذلك عن عبارات مقياس الصمادوني المأخوذة عن سلم موسلاش للإجهاد النفسي ذي ثلاث أبعاد : التوتر الانفعالي , الانسحاب , نقص المردود .

و قد تم تكييف الأداة على عينة الدراسة وهي أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني ببلدية مسعد علما أن الأداة كانت موجهة لطلبة الجامعات في البيئة المصرية و السعودية و قد كلفنا بما يناسب بيئتنا و خصائص العينة. و بما أن الصحة والراحة النفسية للطلبة تكون مرتبطة بالأسرة والمدرسة . فإن العبارات جاءت موجهة لذلك و قد تم تكييفها حيث تناسب عينة الأساتذة لأن راحتهم النفسية مرتبطة بالمناخ التنظيمي و قد تم تغيير البدائل الموضوعية من طرف الباحثة .

أولا : التعليمات : خصصت الصفحة الأولى للتعليمات و شملت ما يلي :

- البيانات الشخصية : جنس ، عدد السنوات في الخدمة .
- طريقة الإجابة : تتم الإجابة عن العبارة بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة حسب البدائل (دائما , أحيانا , نادرا)
- ثانيا : الأوزان : و قد قدرنا الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة بالنسبة للأداة : دائما(3), أحيانا(2) ، نادرا (1) .

4-1- الخصائص السيكومترية للأداة :

تم اختيارنا للمقياس المبني من طرف الباحثة زينب محمود شقير , الذي طبقته على عينة من طلبة الجامعات مصر والسعودية و قد اشتمل على خمس و عشرين فقرة (بندا) بالإضافة إلى المقياس الذي طبق على معلمي المرحلة الابتدائية بوكالة

غوٲ اللاجئين في منطقة الخليل التعليمية والمقياس تحت عنوان " دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلم المرحلة الابتدائية و يشتمل على خمس و أربعين بندا فقد ارتأينا أن نغير في مفردات الفقرات (البنود) و ما يناسب عينة دراستنا

4-1-1-الصدق : هو أن الاختبار يعتبر صادقا إذ كان يقيس ما وضع لقياسه (معامرية ، 2007، ص 130)

صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة في علم النفس حيث قدموا ملاحظاتهم على مدى صلاحية عبارات الاستبيان وتناسقها، قمنا بدورنا بتعديل الملاحظات التي تم الإشارة إليها للحصول على المقياس في شكله النهائي.

الصدق الذاتي :

تم حساب الصدق الذاتي لمقياس الإجهاد النفسي من مناهج الجيل الثاني والمستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات فكانت النتيجة كما يلي :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.72} = 0.84$$

ومنه فان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

الثبات : الثبات في القياس النفسي هو باختصار "ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الفرد أو نفس المجموعة من الأفراد " (معامرية ، 2007، ص 167)

التجزئة النصفية :

بعد تقسيم عبارات المقياس إلى قسمين (فردي - زوجي) و حساب معامل الارتباط بينهما فكانت قيمته (0.71) وبعد تصحيحه بمعامل سبيرمان- براون بلغت قيمته (0.81) دل هذا على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

معامل ألفا -كرونباخ :

تم حساب معامل ألفا - كرونباخ للمقياس الكلي عن طريق المبرمج spss و حصلنا على ما يلي : ألفا - كرونباخ يساوي 0.72 وهو جيد لكي نعتبر أن المقياس ثابتا .

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

- تمهيد

- 1- عرض نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض نتائج الفرضية الأولى
- 3- عرض نتائج الفرضية الثانية

- تمهيد:

بعد تطبيق أداة البحث على عينة الدراسة سنحاول في هذا الفصل عرض النتائج الميدانية و اختبار صحة الفرضيات , و ذلك بعرض النتائج المتعلقة بكل فرضية على حده من خلال جداول إحصائية .

الفرضية العامة : مستوى الإجهاد النفسي من مناهج الجيل الثاني لدى أساتذة

الرياضيات في التعليم المتوسط

المتوسط الفرضي = 78		المؤشر الإحصائي	
النسبة المئوية	التكرار	الفئة	
00 %	00	منخفض	[78 -39]
100 %	55	مرتفع	[117 -78]
100 %	100	المجموع	

من خلال نتائج الجدول السابق يتبين لنا أن لديهم مستوى عالي من الإجهاد النفسي من مناهج الجيل الثاني لدى أفراد عينة البحث وبنسبة 100 % حيث بلغ المتوسط الفرضي (78) وجاءت كل الاستجابات فوق المتوسط .

مناقشة نتائج الفرضية العامة و تفسيرها:

لقد نصت الفرضية العامة للبحث على أنه نتوقع وجود إجهاد نفسي لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني بنسبة مرتفعة . ولقد أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن قبول فرضية البحث حيث أثبتت أن نسبة الإجهاد لدى أستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني مرتفعة .

و يمكن تفسير ذلك في إطار النتائج السابقة المشار إليها أعلاه لأن الضغوط المهنية لأستاذ الرياضيات أكثر تأثيراً على علاقاته بالعمل و زملائه و بالتالي تحدث لديه سوء التكيف و هو مظهر من مظاهر الإجهاد النفسي .

كما أن مصادر الإجهاد عند الأستاذ كثيرة كعلاقاته بالإدارة المدرسية و الزملاء و التلاميذ في الصف و عبء المسؤوليات و تعددها عليه من شأنه أن يحدث لديه إجهاد , فإذا تضافرت هذه المصادر فإن لا محالة سوف تجعل الأستاذ فريسة للإجهاد النفسي.

و إذا عدنا إلى واقع متوسطاتنا سنلاحظ أن علاقة الأستاذ بالإدارة عادة ما تكون علاقة ذات طابع رسمي رأسي ، و ذلك بما يبدو من شكوى الأساتذة المتعددة من العلاقات الإدارية .

و أما علاقاتهم بالزملاء فتكون في العادة ذات طابع اجتماعي و تخلو من صيغة الأكاديمية بين الأساتذة القدامى و في المقابل تأخذ طابع الندية و المنافسة في كثير من الأحيان و الاتفاق أحيانا أخرى بين الأساتذة الجدد , و أما بين الأساتذة الجدد و القدامى فتأخذ طابع الوصاية و الاستخفاف بخبرته من قبل القدامى تجاه الجدد , و في المقابل تصطبغ بصفة الرفض و الاستخفاف بتحجره على معاني قديمة وبالية . و بطبيعة الحال فإن هذا الوضع ليس دائماً إلا أنه الأعم و الأكثر انتشاراً و هو الطابع العلائقي الذي يكون أحد المصادر القوية للإجهاد النفسي .

أما وضعية الأستاذ داخل القسم فإن عدد التلاميذ و عامل اكتظاظ الأقسام قد يحدث للأستاذ نوعاً من الإجهاد النفسي في كثير من الأحيان , إضافة إلى طول المنهاج و التركيز على إتمامه مع قلة الوسائل خاصة التكنولوجية يزيد العبء عليه و كذا تعدد مسؤولياته فهو مرب و معلم و أب و زوج فلا بد أن صراع أدواره فيما بينها ستوقعه فريسة للإجهاد النفسي .

الفرضية الأولى : نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين حسب متغير الجنس

البيانات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
ذكر	40	114.26	3.12	0.05	53	0.091	0.05
أنثى	15	114.28	3.36	غير دالة			غير دالة

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "ت" تقدر بـ 0.091 وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط في مستوى الإجهاد النفسي من مناهج الجيل الثاني، تعزى لمتغير الجنس وهذا يعني أن عامل الجنس لا يؤثر على مستوى الإجهاد النفسي فكل الأساتذة يتعرضون للإجهاد النفسي الذي سببته مناهج الجيل الثاني .

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها :

تنص الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي الإجهاد لدى أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني باختلاف جنسهم .

وقد تم الوصول من خلال هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي لدى أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني باختلاف جنسهم .

إذا فقد تم قبول فرضية الدراسة و يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تطبيق مناهج الجيل الثاني و توحيد الضغوطات و وحدة الواجبات المهنية لدى كل من الأستاذ و الأستاذة على حد سواء أي متماثلة، فقد تساوت المرأة مع الرجل في شعورهما بالإجهاد و يمكن تفسير ذلك بما هو مطلوب من الأستاذ رجل كان أو

امرأة قد بلغ الحد الأدنى للإجهاد بمعنى أن قدرات الرجل رغم تفوقها على قدرات المرأة إلا أنها اتفقت مع ما تتطلبه المهنة من جهد على الصعيد الجسدي و النفسي .
و قد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع الدراسة التي أجراها هاينز و آخرون سنة 1978 و التي أثبتت عدم وجود فوارق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الإجهاد النفسي (حمداش ، 2002 ، ص175) .

و في دراسة لهم سنة 1980 أثبتت الدراسة عدم وجود فروق جوهرية في مؤشرات أمراض القلب بين الرجال والنساء كنتيجة للإجهاد النفسي .

و قد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع كل من سيزالي 1972 و رادالوف 1975 و السمادوني 1989 و أ بوسريع 1993 توصلوا إلى استخلاص في مقارنة بين النساء و الرجال للإجهاد النفسي وجدوا أن النساء أكثر إجهادا و فسروا ذلك بأن بنية المرأة الجسدية ليست قوية كالرجل إضافة إلى اختلاف الدراسة الحالية مع دراسة " ليروسيل " و آخرون 1987 التي توصلت إلى أن الرجال أكثر إحساسا و تعبيرا عن الإجهاد النفسي من النساء و ذلك لمعاناة المعلمين من نفقات الأسرة و الارتباطات المالية و غيرها (حمداش ، 2002 ، ص175) .

الفرضية الثانية : نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين حسب متغير مدة العمل

البيانات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
أقل من 10 سنوات	30	114.23	03.21	0.015 غير دالة	53	0.05	05.0 غير دالة
أكثر من 10 سنوات	25	114.29	03.29				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة "ت" تقدر بـ 0.05 وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط في مستوى الإجهاد النفسي من مناهج الجيل الثاني، تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس وهذا يعني أن مدة التدريس لا تؤثر على مستوى الإجهاد النفسي فكل الأساتذة سواء الجدد أو القدامى يتعرضون للإجهاد النفسي الذي سببته مناهج الجيل الثاني.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها :

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإجهاد النفسي لدى أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط باختلاف سنوات الخدمة . وقد أثبتت نتائج الدراسة الحالية لا وجود فروق دالة في الإجهاد النفسي لدى أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط باختلاف سنوات الخدمة ، و بذلك تحققت فرضية البحث.

و يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المناخ التنظيمي للأستاذ و توحيد الضغوطات و الواجبات المهنية لدى كل من الأستاذ القديم والجديد على حد سواء ، و رغم توقع أن القديم سيكون أقل قدرة نفسية و جسدية في تحمل مشاق مهنة التعليم ، إلا أن النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أثبتت عكس ذلك ، فقد تساوت في الإجهاد بين الأستاذ القديم والجديد .

و إذا أسقطنا هذه النتائج على واقعنا المدرسي فإننا سنجد أن الذين لديهم أكثر 10 سنوات هم الذين يعانون من هذه الظاهرة نظرا لرتابة وضعهم إضافة إلى عامل تراكم الإجهاد وعدم قدرتهم على التنقل والسفر و بحكم أنهم يدرسون نفس الدروس لنفس التلاميذ سنة بعد أخرى ، فإن وسيلة التجديد من شأنها أن تحدث الإجهاد لدى هؤلاء الفئة .

و لكن النتائج المحصل عليها من خلال الدراسة أثبتت العكس ، فقد تبين عدم وجود فروق دالة بين الذين لهم أقل من 10 سنوات وأكثر من 10 سنوات و يفسر ذلك لعدم قدرة الأستاذ مهما كان على فهم المناخ التنظيمي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني و أنهم لا يملكون المعلومات المسطرة حديثا (المقاربة بالكفاءات) لأنهم لا يعون مضامينها و أهدافها , و أنهم يفتقرون إلى الخبرة اللازمة لممارسة هذا النظام الجديد .

خاتمة

تكتسي الدراسة الحالية أهمية بالغة لما يواجه أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني من صعوبات حيال مهنته وتحدياته المستقبلية و تحسين مستوى التلاميذ , فمن خلال هذه الدراسة تم التعرف على وضعية الأستاذ داخل متوسطاتنا في ضوء النتائج المتحصل عليها و المتمثلة أساسا في طبيعة ظاهرة الإجهاد النفسي و أبرز مصادره . و قد تم التوصل إلى أن أساتذة الرياضيات في التعليم المتوسط يعانون بدرجة كبيرة من ظاهرة الإجهاد النفسي . كما تم التوصل إلى عدم وجود فروق في تعرض الأساتذة لهذه الظاهرة باختلاف جنسهم و عدد سنوات خدمتهم , و بالتالي نقترح ما يلي :

- تنمية قدرة الأستاذ على التأثير والتغيير التربوي و تشجيعه على تطوير نظراته النقدية للمواقف التعليمية .
- تطوير نظم الإعداد و التعليم عن طريق الإصلاح التعليمي الشامل و زيادة التدقيق في تمهين التعليم وفرز الملتحقين بالمهنة .
- تشجيع الأستاذ على أداء دوره النقدي أي المبادرة بالتطوير التربوي المعقول .
- توظيف أخصائي نفسي خاص بالمؤسسة يساعد الأساتذة على حل مشكلاتهم الخاصة سواء المهنية أو العائلية أو الصحية .
- العمل على إعطاء قيمة للتعليم من أجل دفع التلاميذ للاهتمام بالعلم و دافعيتهم للتعلم .
- الرفع من قيمة العائد المادي للأستاذ من أجل حياة كريمة .
- الرفع من المؤهلات العلمية للأستاذ لمواكبة طرائق التدريس الجديدة وتقنياتها.
- ضبط سن قانوني للأستاذ يتوقف عندها العطاء .

- تطوير العلاقات الإنسانية و الاجتماعية بين الأساتذة و الأطراف الأخرى في المؤسسة .
- توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في تدريس مادة الرياضيات.
- اعتماد طريقة الخرجات الميدانية لربط الرياضيات بالواقع المعيش.
- مواصلة الدراسة الحالية بالبحث عن علاقة هذا المتغير (الإجهاد) لمتغيرات ديمغرافية أخرى و محاولة حل مشكلات اكتظاظ الأقسام , و القيام بحملات توعية وحصص إعلامية للتعامل مع ضغوط العمل
- إجراء دراسات أخرى حول مستويات أخرى لظاهرة الإجهاد النفسي.

قائمة المصادر و المراجع

1 - المصادر

القران الكريم الآية (سورة المائدة ، سورة ابراهيم)

2- المراجع :

1. أحمد محمد الطيب , التقويم و القياس النفسي و التربوي , المكتب الجامعي الحديث , الإسكندرية , ط1 , 1999 , ص 155.
2. الإطار العام للوثيقة المرافقة لمناهج التعليم الإبتدائي الجزائر. (2016).
3. بشير معامرية , القياس النفسي و تصميم أدواته , منشورات الحبر , ط2 , 2007
4. توفيق معري. المناهج التربوية . مصر: الشركة العربية المتحدة للتسويق. (2009)
5. حثروبي محمد صالح. المدخل إلى التدريس بالكفاءات. الجزائر: دار الهدى ، ط. بدون سنة
6. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد .الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية. ط 1 .دار الصفاء للنشر و التوزيع .عمان
7. محمد محمود الخوالدة. مصر: أسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي دار الفكر العربي. (2004).
8. رابح تركي. مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب. (1984).
9. راوية حسن : السلوك التنظيمي المعاصر , الدار الجامعية للنشر و التوزيع , 2004
10. زينب بن يونس. كيف نفهم الجيل الثاني من المقاربة بالكفاءات الى بيداغوجيا الدماغ ALLURE. الجزائر: ط. (2017)

11. زينب محمود شقير : مقياس الاحتراق النفسي (الإجهاد النفسي) في البيئة العربية (المصرية والسعودية) ,توزيع مكتبة النهضة المصرية , القاهرة, 1998.
12. طيب نايت سليمان. دليل المعلم كتاب السنة الثانية من التعليم الابتدائي الجزائر. (2016)
13. عبد الرحمن العيسوي : علم النفس الفيزيولوجي , دراسة تفسير السلوك الإنساني , دار النهضة العربية للطباعة و النشر , بيروت , 1974.
14. عبد الرزاق سلطاني. اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو الإصلاح التربوي في الجزائر. قسنطينة: جامعة قسنطينة. (2011).
15. عبد الستار إبراهيم : العلاج النفسي السلوكي المعرضي الحديث , أساليبها ميادين تطبيقه , دار النشر والتوزيع , القاهرة , مصر , 1994.
16. عبد القادر فضيل. المدرسة في الجزائر. حقائق و إشكالات. الجزائر : جسور، ط1. (2009).
17. عبد الله أوصيف. مناهج الجيل الثاني من التصميم الى التنفيذ. الجزائر: الملتقى الوطني لسلك التفتيش بثانوية احمد زبانه. (2015).
18. علي عسكر: ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها , ط2 , دار الكتاب الحديث , 2000.
19. عمار الطيب كشرود : علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث , مج 02 , ط1 منشورات قاريوس , بنغازي , ليبيا , 1995 .
20. عياد مليكة. تطور المناهج المدرسية. المجموعة المتخصصة اللجنة الوطنية للمناهج. (05 أبريل,
21. غسان ناظم الزهيري : دليل للعائلة الصحي , ط1 , المؤسسة العربية للدراسات و النشر, 1984 .
22. فؤاد البوهي السيد: علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري , دار الفكر العربي ط3 , 1980 .

23. اللجنة الوطنية للمناهج الجزائر. (2015).
24. لينارت ليفي 1995: التوتر في الصناعة , أسبابه و آثاره و الوقاية منه , ترجمة رزق سند إبراهيم ليلة , دار النهضة العربية , بيروت , لبنان .
25. محمد السيد أبو نيل , في إحصاء النفسي الاجتماعي و التربوي , ط5 , دار النهضة العربية , بيروت , 1987.
26. محمد الصالح حثروبي. الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي. الجزائر . دار الهدى. (2012)
27. محمود السيد أبو النيل , علم النفس الصناعي , دار النهضة العربية للطباعة و النشر بيروت , لبنان , 1985 .
28. محمد محمود الخوالدة، مصر، أسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي دار الفكر العربي. (2004).
29. مخبر الدراسات اللغوية النظرية والتطبيقية. مناهج اللغة الجيل الثاني لتعلم اللغة العربية في الجزائر. (14 فيفري, 2017).
30. ناصر محمد العبيدي : السلوك الإنساني و التنظيمي منظور كل مقارنة , الإدارة العامة للبحوث , الرياض , السعودية, 1995.
31. وزارة التربية الوطنية. الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية. الجزائر: الطبعة 01. (2003).

2- المجالات :

- 31- محمد عوض الله سالم : دراسة لبعض المتغيرات الديمغرافية و الشخصية المرتبطة بمستوى الضغط النفسي للمعلم , العدد 56 , 1996.
- 32- منشورات قاريوس , بنغازي , ليبيا , 1995 .
- 33- هانم محمد بركندية:مستوى ضغط المعلم و علاقته بالطمأنينة النفسية , العدد 6 , 1993 .

34- لوكيا الهاشمي : الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي , بحث معتمد من
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي , مديرية البحث الجامعي رقم 98.96 12505

3- الرسائل الجامعية :

35- نوال حمداش : الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية و استراتيجيات
العامة رسالة دكتوراة بجامعة قسنطينة , غير منشورة , 2002.

4- الموقع الالكتروني:

36- 44 WWW.ATAWEL.AHEDU.COM 2005 محسن خضر :

الاحتراق النفسي للمعلم العربي .

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجلفة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم الفلسفة و علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

استبيان

أستاذي المحترم - أستاذتي المحترمة

في إطار قيامنا ببحث لإعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي حول "مناهج الجيل الثاني و أثرها على الإجهاد النفسي لأستاذ الرياضيات في التعليم المتوسط " نعرض عليك مجموعة من العبارات , الرجاء الإدلاء برأيك فيها بوضع علامة "x" في الخانة المناسبة و المعبرة عن رأيك. كما نرجو منك عدم ترك عبارة بدون إجابة و تأكد أستاذي، أستاذتي بأن إجابتك لن تستخدم إلا في إطار البحث العلمي , مع خالص الشكر و التقدير.

1. بيانات شخصية :

الجنس : ذكر أنثى

عدد سنوات الخدمة : أكثر من 10 سنوات أقل من 10 سنوات

المؤهل العلمي : المعهد التكنولوجي جامعي

مؤسسة العمل : متوسطة

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	دائما
01	أشعر بالراحة و الاطمئنان أثناء توجيهي للعمل			
02	ينتابني شعور بالضيق و الحرج عند زيارة المسؤولين			
03	أشعر أنني لا أشترك في القرارات التي تتخذ في مادة الرياضيات			
04	أشعر أن المدرسة التي أعمل بها تبعث على الإجهاد			
05	أشعر بالإجهاد عند محاولة حل مشاكل التلاميذ			
06	أشعر بعدم التركيز عند إلقاء الدرس			
07	أشعر بالتوتر عند عدم قيام التلاميذ بواجباتهم.			
08	أشعر بالقلق عند اجتياز التلاميذ لامتحان نهاية المرحلة			
09	أشعر بأن الإرشادات التي يقدمها المفتش غير كافية للتدريس			
10	أشعر بعدم الراحة لتعاملي مع الإدارة من الوهلة الأولى			
11	أشعر بالقلق عند استلامي للتوزيع الزمني الغير المنظم من ناحية الحصص في بداية الموسم الدراسي			
12	أشعر بالتوتر حينما لا أكون طرفا في اختيار الأقسام			
13	أجد نفسي كثير الغضب في البيت عند عودتي من العمل			
14	أشعر بالحرج عند تقديم ملاحظات لي من طرف الإدارة			
15	أشعر بالحرج عند تقديم ملاحظات لي من طرف المفتش			
16	أجد نفسي مجبرا عن التغيب بعد مرور أيام عن العمل.			
17	أشعر بالتذمر عند استدعائي للاجتماعات داخل المدرسة			
18	أشعر بأن المدير يصر على اتخاذ القرارات منفردا في توزيع المستويات التدريس			

			أشعر أن عملي متداخل مع واجباتي المنزلية	19
			أشعر أنني على اطلاع كامل بما يجري حولي في المدرسة	20
			أشعر أنني غير راض عن عملي في التدريس	21
			أعتقد أنني لا أختار تدريس المستويات النهائية لو أتاحت لي فرصة الاختيار مرة أخرى	22
			أشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي لإدارة عملي بشكل فاعل	23
			أحس أنني غير قادر على تحديد مطالب عملي	24
			أجد من الصعوبة في توصيل المعلومات للتلاميذ	25
			أشعر أنني لا أستطيع تحديد مسؤوليتي بدقة	26
			أشعر بالفشل عندما لا أحصل على ما استحقه من درجات عند بذل الجهد	27
			أشعر بعدم الرضا عن نجاح الدرس في ظل الإصلاحات الجديدة رغم التحضير الجيد المسبق.	28
			أشعر بالقلق و التوتر عند نسيان بعض التلاميذ للكتاب المدرسي	29
			أشعر بالحيرة في تقديم الدرس لقلة اهتمام التلاميذ	30
			أشعر بعدم القدرة على التعامل مع المناهج الجديدة في ظل غياب التكوين	31
			أشعر بالصداع عند إعداد مذكرات الدروس في يوم واحد	32
			أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي	33
			أشعر أن الوقت المعطى لي غير كاف بالقيام بالمهام المطلوبة مني	34
			أشعر أنني لا أملك السيطرة على ضبط الوضع داخل القسم	35
			أشعر أن الصفوف المكتظة تسبب لي إرهاق مضاعف.	36

			37	لا أنصح أصدقائي باختيار مهنة تدريس الرياضيات
			38	أشعر أنني بحاجة ماسة إلى الخروج في رحلة لكسر الروتين
			39	أشعر أنني بحاجة إلى اتخاذ قرار الاستقالة

RELIABILITY

4;83_ن;76_ل;75_ 3;83_ن;76_ل;75_ 2;83_ن;76_ل;75_ 1;83_ن;76_ل /VARIABLES=_75;

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Remarques

Résultat obtenu	02-JUN-2023 11:00:45
Commentaires	
Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
Entrée	
Filtrer	<aucune>
Poids	<aucune>
Scinder fichier	<aucune>
N de lignes dans le fichier de travail	55
Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de valeur manquante
	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.

	Observations prises en compte	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
	Syntaxe	RELIABILITY البنءا 1 البنءا 2 البنءا 3 /VARIABLES= البنءا 4 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.02

[Ensemble_de_données0]

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	55	100.0

Exclus ^a	0	.0
Total	55	100.0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.729	4

RELIABILITY

4;83_ن;76_ل;75_ 3;83_ن;76_ل;75_ 2;83_ن;76_ل;75_ 1;83_ن;76_ل /VARIABLES=_75;

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

Fiabilité

Remarques

Résultat obtenu	02-JUN-2023 11:01:22
Commentaires	
Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
Filtrer	<aucune>
Poids	<aucune>
Entrée	
Scinder fichier	<aucune>
N de lignes dans le fichier de travail	55
Entrée de la matrice	
Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Gestion des valeurs manquantes	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Observations prises en compte	

			RELIABILITY
			3 البند 2 البند 1 البند /VARIABLES=
		Syntaxe	4 البند
			/SCALE('ALL VARIABLES')
			ALL
			/MODEL=SPLIT.
Ressources	Temps de processeur		00:00:00.02
	Temps écoulé		00:00:00.07

[Ensemble_de_données0]

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
	Valide	55	100.0
Observations	Exclus ^a	0	.0
	Total	55	100.0

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

Statistiques de fiabilité

		Valeur	.395
	Partie 1		
		Nombre d'éléments	2 ^a
Alpha de Cronbach		Valeur	.587
	Partie 2		
		Nombre d'éléments	2 ^b
		Nombre total d'éléments	4
		Corrélation entre les sous-échelles	.715
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	.834
		Longueur inégale	.834
		Coefficient de Guttman split-half	.818

a. البند 1, البند 2. Les éléments sont :

b. البند 3, البند 4. Les éléments sont :

MEANS TABLES=م_87;78_وي_75;ل_75;80_ه_75;83_;

/CELLS MEAN COUNT STDDEV NPCT SPCT.

Moyennes

Remarques

	Résultat obtenu	02-JUN-2023 10:45:08
	Commentaires	
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
Entrée	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	55
	Définition des valeurs manquantes	<p>Pour chacune des variables dépendantes d'un tableau, les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour la variable dépendante et tous les critères de regroupement sont traitées comme manquantes.</p> <p>Les observations utilisées pour chaque tableau n'ont pas de valeur manquante dans aucune variable indépendante. De plus, toutes les variables dépendantes ne possèdent pas de valeur manquante.</p>
Gestion des valeurs manquantes	Observations prises en compte	
	Syntaxe	<p>MEANS مستوى الاجهاد TABLES= /CELLS MEAN COUNT STDDEV NPCT SPCT.</p>
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00

Temps écoulé 00:00:00.02

[Ensemble_de_données0]

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
مستوى الاجهاد	55	100.0%	0	0.0%	55	100.0%

Tableau de bord

مستوى الاجهاد

Moyenne	N	Ecart-type	% de N total	% de somme totale
114.2667	55	3.19410	100.0%	100.0%

)2 1);87_ن;80_ل-T-TEST GROUPS=_75;

/MISSING=ANALYSIS

;83_;75_ه;80_;75_ل;75_وي;78_;87_م /VARIABLES=

/CRITERIA=CI(.95).

Test-t

Remarques

	Résultat obtenu	02-JUN-2023 11:08:22
	Commentaires	
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
Entrée	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	55
	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Traitement des valeurs manquantes	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe)2 1) الجنس T-TEST GROUPS= /MISSING=ANALYSIS مستوى الاجهاد /VARIABLES= /CRITERIA=CI(.95).

Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.02

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ذكر	40	114.2667	3.12745	.80750
مستوى الاجهاد				
أنثى	15	114.2667	3.36933	.86996

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	Ddl
Hypothèse de variances égales	.050	.825	019.	28
مستوى الاجهاد				
Hypothèse de variances inégales			.000	27.846

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes
--	----------------------------------

	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
Hypothèse de variances égales	1.000	.00000	1.18697
مستوى الاجهاد Hypothèse de variances inégales	1.000	.00000	1.18697

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance 95% de la différence	
	Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	-2.43139-	2.43139
مستوى الاجهاد Hypothèse de variances inégales	-2.43200-	2.43200

)2 1);77_لمهني;75__;77_;85_;76_;82_ JT-TEST GROUPS=_75;

/MISSING=ANALYSIS

;83_;75_ه;80_;75_ل;75_وي;78_;87_م /VARIABLES=

/CRITERIA=CI(.95).

Test-t

Remarques

	Résultat obtenu	02-JUN-2023 11:08:22
	Commentaires	
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
Entrée	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	55
	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Traitement des valeurs manquantes	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	T-TEST GROUPS=الخبرة_المهنية(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=مستوى_الاجهاد /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.01

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

الخبرة_المهنية	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
أقل من 10 سنوات	23	114.2308	3.21854	.89266
مستوى الاجهاد أكثر من 10 سنوات	25	114.2941	3.27423	.79412

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	Ddl
Hypothèse de variances égales	.015	.904	-.053-	28
مستوى الاجهاد Hypothèse de variances inégales			-.053-	26.202

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes		
	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
Hypothèse de variances égales	.958	-.06335-	1.19760
مستوى الاجهاد Hypothèse de variances inégales	.958	-.06335-	1.19477

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance 95% de la différence	
		Inférieure	Supérieure
مستوى الاجهاد	Hypothèse de variances égales	-2.51652-	2.38982
	Hypothèse de variances inégales	-2.51831-	2.39161

.sav'ي;81_ي نSAVE OUTFILE='C:\Users\bzbook\Documents_76;

/COMPRESSED.