إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني

achers After applying the second Coping strategies of primary school the generation curriclum

رقية عزاق [1]،

[1] جامعة البليدة-2 (الجزائر)، rokaya_mail@yahoo.fr

تاريخ الإرسال: 2019/03/06 تاريخ القبول:2020/10/13 تاريخ النشر: ديسمبر /2020

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن أهم الاستراتيجيات التي يستعملها معلم المدرسة الابتدائية للتعامل مع الضغوط النفسية التي يعيشها، في ظل تدريسه لمناهج الجيل الثاني التي تعتبر مناهج صعبة التنفيذ خاصة لما تحتويه من طول البرنامج وكثافته، وقد استخدمنا مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من إعداد ليونارد بون وترجمة علي عبد السلام علي على عينة قوامها 57 أستاذ تعليم ابتدائي بمدارس ابتدائية على مستوى ولاية تيبازة، وتوصلنا إلى إن أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أساتذة الابتدائي هي إستراتيجية مواجهة المشكل وبعد التواصل ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الأساتذة تبعا لمتغير الجنس والخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، مناهج الجيل الثاني، معلمي المدارس الابتدائية.

Abstract

The current study aims at uncovering the most important strategies used by the primary school teacher to deal with the psychological stress he is experiencing, while teaching the second generation curricula which are difficult to implement especially because of the length and intensity of the program. Ali Abdulsalam Ali was translated into a sample of 57 primary education teachers in primary schools in the state of Tipaza. We found that primary school teachers are the most used strategies to deal

المؤلف المرسل: رقية عزاق ، الإيميل المهني: rokaya_mail@yahoo.fr

with the problem and after communication. Strategies used depending on the gender variable and professional experience.

Key words: Strategy for coping with stress, second generation curriculum, primary school teachers.

مقدمة:

عرفت المنظومة التربوية في الجزائر في الفترة الأخيرة جملة من الإصلاحات التي كان الهدف منها هو تحسين نوعية التعليم وبالتالي الحصول على مستوى مرتفع عند التلاميذ يمكن بواسطته رفع مرتبة الجزائر في مصاف المراتب الأولى للتعليم في العالم، ولأن المدرسة الجزائرية هي وريثة الاستعمار فكان من الضروري الملح إن تنتهج الجهات المعنية أساليب حديثة تتماشى مع الدين الإسلامي والموروث الثقافي للمجتمع الجزائري وفي نفس الوقت مجاراة التطور العلمي العالمي لإنتاج تلميذ يتميز بالتكامل العلمي والمعرفي.

وقد بدأت هذه الإصلاحات منذ الاستقلال حيث بدأ النظام التربوي بتعديل المنظومة التربوية وفقا لما يتماشى مع المجتمع الجزائري وإزالة أثار الاستعمار من المدرسة الجزائرية ثم استدخال اللغة العربية بالتدريج وإزالة اللغة الفرنسية واعتبارها لغة ثانية.

واستمر الإصلاح فترات طويلة حتى أخر إصلاح تربوي وهو الجيل الثاني الذي تم تطبيقه لأول مرة في السنة الدراسية 2016-2017 ومناهجه تهدف إلى نقل التلميذ من اكتساب المعارف عن طريق الحفظ والاسترجاع إلى التفكير والتحليل وإبداء الرأي و النقد، والمبتغى الأساسي من مناهج الجيل الثاني هو خلق عملية تفاعلية داخل القسم من خلال عمل الأفواج الذي يسمح بالتفاعل الاجتماعي للتلميذ مع المعلم والزملاء مما يساعده على تطوير كفاءاته، حيث يصبح المعلم العنصر المنشط والمنظم والمسهل للعملية التعليمية بعدما كان هو المصدر الوحيد للمعلومات داخل القسم والمسيطر على العملية التعليمية بملمح التخرج ، ويقصد بملمح التخرج مجموعة الكفاءات والمتعلمات التي يظهر التلميذ في نهاية طور تعليمي معين من انه متمكن منها مما يؤهله إلى الدراسة في القسم الموالي. و أبرز السيد عادل أن مناهج الجيل الثاني تقوم على مبدأ "المقاربة الشاملة" التي ترتكز على استخدام نفس الموضوع في مواد مختلفة ووفقا لخصوصيات كل مادة سواء كانت علمية أو أدبية. ولتجسيد هذه المقاربة ميدانيا, يتطلب الأمر العمل المشترك بين الأساتذة في إطار"شبه مجلس للأساتذة " بالمؤسسات التربوية لتحضير الدروس و طرح الإشكاليات التي يمكن أن تقع لأستاذ أو آخر وأن يشتركوا في إيجاد الحلول لذلك.و بخصوص عملية التقويم, فأكد أنها ستتغير, مشيرا إلى أنها كانت تهدف في السابق إلى البحث على نقائص التلميذ "لعقابه" في حين أن التقويم بالمفهوم الجديد يهدف إلى "مساعدة التلميذ وليس لومه على عدم الإجابة."

1-إشكالية الدراسة:

مهنة التدريس من المهن التي عرفها البشر منذ قديم الزمان، فالأنبياء عليهم الصلاة والسلام، الذين علموا البشر العقيدة الصحيحة وتوحيد الله عز وجل وحده لا شريك له، وأخرجوا البشر من ظلمات الجهل وأعدوا معلّمين عملوا على نقل كل ذلك عبر الأجيال،وتعتبر مهنة التدريس من أشرف المهن التي يقوم بها الإنسان، فأهمّيتها لا تقلّ أبداً عن الطبّ أو الصيدلة أو المحاماة وغيرها من المهن، فالمعلم هو الشخص الذي ينشئ أجيال واعدة متعلمة ومثقفة، فعندما يقف المعلم في الصف فإنه يعطي علمه لعشرات الطلاب وليس لطالب واحد، لذا فإنّ تأثيره على المجتمع سيكون كبيراً من خلال التأثير على عقول ذلك العدد الكبير من الطلاب، فالمعلم قبل أن يعطي علمه لتلاميذه فهو أيضاً يعلّمهم الأخلاق الحميدة، ويهذب طباعهم، ويجعل منهم أشخاصاً ذوو هدف في هذه الحياة، وينير عقولهم ليفكروا بطريقة صحيحة وإيجابيةّ، ولكشف الحقائق أمامهم، كما أنّ جميع المهن الأخرى لا يمكن أن تكون موجودة دون المعلم، فالطبيب مثلاً قبل أن يصبح طبيباً كان قد مّر على يدي معلم جعله يتقن الطبّ، والمعلّم يولد الأمل لدى طلابه ويجعلهم أكثر يقيناً بأّنهم هم بناة المستقبل.

وعادة ما يتعرض المعلمون والمعلمات إلى عدد من الضغوط، والمؤثرات التي من شأنها التأثير في مستوى أدائهم، وفي تعاملهم مع الظروف المحيطة بهم، وقد يجد المعلمون والمعلمات أنفسهم في وضع لم يختاروه، ولكن فرض عليهم من مؤثر خارجي يملك نوعًا من القوة أو السلطة، والتي يجدون أنفسهم معها غير قادرين على التصويب أو إرجاع الأمور إلى نصابها، أو أنهم ملزمون باتخاذ أو إتباع أسلوب معين بغض النظر عن درجة قناعتهم أو رضاهم به، الأمر الذي يشكل لديهم نوعًا من الضغوط التي إذا لم يحسن متخذو القرار وراسموا السياسة التعليمية التعامل معها فقد تؤدي إلى نتائج عكسية، وقد تكون مدمرة إذا ما انعكست على شخصيات المعلمين والمعلمات وسلوكياتهم، وتعاملهم مع رؤسائهم في العمل وزملائهم وطلبتهم وأفراد أسرهم.

وقد أشار **مك براید** في دراسته إلى أن مصادر الضغوط متعددة، وأهمها كثافة المدرسة والفصول والمسؤوليات الإضافية، وراتب غير كاف، والعلاقة المتعارضة مع الموجه، فكلما زاد حجم المنظمة انعدمت الروابط الشخصية واتسعت الفجوة بين الإدارة و العاملين وبين بعضهم والبعض الآخر، كما تتضاعف مشاكل التنسيق والرقابة، وفي دراسة **ویتمر** التي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين، توصلت الدراسة إلى أن المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية ينسبون ذلك إلى عدم كفاية الوقت، وزيادة عدد الطلبة، والعمل المكتبي المتعلق بالمدرسة[1]

وتعد مواجهة الضغط النفسي لدى المعلمين قضية رئيسية في المدارس، ووجد أن الشدة والضيق والضغط باهظ الثمن لدى المعلمين الذين يتعرضون له، فعلى المستوى الفردي يبرز الضغط بشكل واضح

في الشعور بالإعياء وفقدان النوم والشعور بالاحتراق، يتبع ذلك أعراض أخرى مثل التوتر الحاد والقرح المعدية وانقباض العضلات وزيادة عدد دقات القلب.

وتعد استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة من الكفايات الأساسية اللازمة لإدارة الصف الدراسي، لا سيما أن الإدارة الفعالة للصف الدراسي، تمكن المعلم من مواجهة كل ما يعترضه من مشكلات والإسهام في تحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي بين جميع عناصر العملية التعليمية إلى جانب عنايته في التحصيل الدراسي؛ لا سيما أن سوء التوافق الذي يواجه التلميذ في بداية حياته التعليمية يمكن أن يزداد خطورة إذا بقي دون علاج، فلكي يتمكن المعلم من الإدارة الفعالة يجب أن تتاح له الفرصة لمساعدة تلاميذه على التوافق مع بيئتهم التعليمية وحل مشكلاتهم. وقد استخدمت استراتيجيات تعديل السلوك في معالجة السلوك الصفي غير المرغوب فيه وتشكيله من جديد بنجاح في الصفوف الدراسية في المراحل كافة[2]

وبعد الإصلاحات التربوية الحديثة وظهور مناهج الجيل الثاني التي تم اعتمادها في المدارس الجزائرية، وما عرفته من ثقل كبير فيما يخص حجم البرنامج وصعوبة الدروس، وعدم قدرة التلاميذ على مسايرة المعلمين، أصبح للضغط النفسي مصدرا أكثرا شدة، وأصبح من الضروري أن يستعمل المعلم استراتيجيات معينة لمواجهة الضغط النفسي الذي يعانيه، وانطلاقا من ذلك سوف نجيب عن التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

-ما هي استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الأقدمية؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

-يستعمل المعلمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغط النفسي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

الفرضيات العامة:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الجنس؟

- توجد فروق دالة إحصائيا بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الأقدمية؟

3-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن:

*نوع الاستراتيجيات التي يستعملها معلمو المدارس الابتدائية لمواجهة الضغط النفسي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

*إذا كان للجنس دور في نوع الاستراتيجيات المستعملة من طرف المعلمين في المدارس الابتدائية لمواجهة الضغط النفسي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

*وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة الابتدائي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

4-مصطلحات الدراسة:

أ-الضغط النفسي:

✓ **اصطلاحا:**

يعرف العالم هانزسيلي (Selly H) الضغط النفسّي بأنه: استجابة الجسم غير النوعّية لأيّ مطالب دفاعّية، أو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأيّ حدث يتعّرض له، ويعبر عن مشاعر الخوف أو التهديد، كإجراء عملية جراحية[3]

-في الدليل التشخيصي DSMفلم يظهر إلا في الدليل التشخيصي الثاني وذلك بعد تعديله، متناولا فئات مختلفة للضغوط من امثلتها، تعرض الفرد لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده، أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر او تجربة أليمة[4]

✓ **اجرائيا:**

المحاولات التي يبذلها أساتذة التعليم الابتدائي لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال.

ب-استراتيجية مواجهة الضغط:

✓ **اصطلاحا:**

مجموعة من السياسات والمبادئ والإجراءات التي يقوم بها المعلمون في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها في غرفة الصف لتحقيق الأهداف التربوية [5]

✓ **اجرائيا:**

جملة التقنيات والطرق المستخدمة من قبل أساتذة التعليم الابتدائي لمواجهة الضغوط النفسية التي يواجهونها في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني، وهي الدرجة المتحصل عليها على مقياس ليونارد بون وترجمة علي عبد السلام علي.

ج- مناهج الجيل الثاني:

✓ **اصطلاحا:**

تحثّ على أهمية اللّغة العربيّة حيث تحظى بمكانة متميزة في منظومتنا التّربويّة، باعتبارها اللّغة الوطنّية الرسمّية ومكونا رئيسا للهُ ّية الوطنّية، فهي لغة تدريس كافة المواد في المراحل التّعليمّية. والتّحكُّم فيها هو المحور الأساسي لإرساء الموارد المطلوبة لتنمية كفاءات المواد و الكفاءات العَرْضية التي تمكّن المتعلّمين من التّواصل مشافهة وكتابة في مختلف الوضعيات التي تُعرض عليهم أو تصادفهم، باعتبارها وسيلة لامتلاك المعارف والانتفاع بها ونقلها وهيكلة الفكر من أجل التّواصل الشّفوي والكتابي، وكذا القدرة على الاندماج في الحياة المدرسية والاجتماعية والمهنية والّنجاح فيها، حيث تساهم هذه الأخيرة في تحقيق:

* ترسيخ القيم المتعلقة بالهوّية الجزائرّية، الضّمير الوطني، التّفتح على العالم.
*تنمية كفاءات ذات طابع فكري، منهجي، شخصي، اجتماعي، تواصلي.
*إرساء موارد تمكّن من التّحكم في الميادين الأربعة للّغة (فهم المنطوق، التّعبير الشّفوي، فهم المكتوب، التّعبير الكتابي)، والّتي تساهم في تنمية كفاءات المواد الأخرى[6]

اجرائيا:

جملة المناهج التي تم استدخالها على المنظومة التربوية منذ السنة الدراسية 2016-2017 والتي تحث على أهمية اللغة العربية وعلى تفعيل دور التلميذ في العملية التعليمية حيث تركز على تمكين التلميذ من النقد والفهم العميق عكس ما كان عليه سابقا يتميز بالحفظ والاسترجاع.

5-الدراسة الميدانية:

1ـ منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أغراض البحث والإجابة عن الأسئلة التي تم طرحها والتحقق من فرضياته، فقد تم الاستعانة بالمنهج الوصفي المقارن والملائم وأهداف الدراسة الحالية، كون أننا بصدد إجراء دراسة وصفية للكشف عن مختلف الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون لمواجهة الضغط النفسي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني، كما تم الاستعانة بالمنهج الوصفي المقارن وذلك بقصد التعرف على مدى وجود

فروق في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل تبعا لمتغيري الجنس والخبرة المهنية.

2- حدود الدراسة:

أ. **الحدود البشرية:** شملت هذه الدراسة عينة من المعلمين والمعلمات من مجموعة ابتدائيات بدائرة حجوط التابعة لولاية تيبازة. مدرسة الاخوة حسين. مدرسة البشير الابراهيمي. مدرسة عقبة بن نافع، مدرسة الشهيد محمد علوان، مدرسة الشايب أمينة. حيث تمثل مجتمع الدراسة في 75 أستاذ اخترنا منهم 40 أستاذا لحساب صدق وثبات المقياس ثم قمنا بالدراسة الأساسية أين اخترنا 57 أستاذ من الجنسين.

ج. **الحدود الزمنية:** طبقت هذه الدراسة في الفترة الممتدة 05 إلى 10 نوفمبر من السنة الجارية (2019/2018).

3- عينة الدراسة:

تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة قوامها 57 أستاذ وأستاذة من مجموعة ابتدائيات بدائرة حجوط، ولاية تيبازة، وقد تم اختيارهم بطريقة المعاينة بالصدفة، بمعنى أنه وقع اختيارنا على كل أستاذ أو أستاذة في كل مؤسسة من المؤسسات التي توجهنا إليها، بحيث شملت أفراد العينة أساتذة وأستاذات، وكذا من سنوات خبرة مختلفة.

- خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم 01: يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	20	%35,08
إناث	37	%64,91
المجموع	57	100%

جدول رقم 02: يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغير الاقدمية:

الاقدمية	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 10 سنوات	32	%56,14
من 10 سنوات فما فوق	25	%43,85
المجموع	57	100%

3 ـ أدوات الدراسة:

-مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي CISS:

تم الاستعانة باختبار الكوبينغ "CISS" (Coping invontory of stress full situations) الذي قام ببنائه كل من Parker& Norman S. Endler، والذي ترجمه عبد السلام، وهو مقياس مقنن على البيئة الجزائرية، بحيث طّبق في العديد من البحوث الجزائرية، وهو يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة.

وقد قمنا بحساب صدق وثبات المقياس وذلك على النحو التالي:

جدول رقم 03: ثبات المقياس

قمنا بتطبيق المقياس على عينة متكونة من 40فرد من المعلمين وهذا لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس

المقياس	عدد البنود	الفا كرو نباخ	للتجزئة النصفية
استراتيجية المواجهة	44	0.72	0.70

نلاحظ من الجدول أن متغير إستراتيجية المواجهة قد بلغ معامل الفا كرو نباخ بالنسبة له 0.72 بينما معامل التجزئة النصفية بلغت 0.70.

جدول رقم (4): صدق مقياس استراتيجية المواجهة

استخدمنا صدق الاتساق الداخلي وهو درجة الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية وكانت النتائج كالتالي

البند	العلاقة	الدلالة الاحصائية	البند	العلاقة	الدلالة الاحصائية	لبند	العلاقة	الدلالة الاحصائية
1	0.68	0.01	16	0.63	0.01	31	0.58	0.05
2	0.62	0.01	17	0.67	0.01	32	0.68	0.01
3	0.66	0.01	18	0.68	0.01	33	0.65	0.01
4	0.68	0.01	19	0.66	0.01	34	0.60	0.01
5	0.65	0.01	20	0.71	0.01	35	0.68	0.01
6	0.65	0.01	21	0.70	0.01	36	0.65	0.01

7	0.64	0.01	22	0.67	0.01	37	0.70	0.01
8	0.69	0.01	23	0.69	0.01	38	0.69	0.01
9	0.66	0.01	24	0.66	0.01	39	0.69	0.01
10	0.60	0.01	25	0.69	0.01	40	0.68	0.01
11	0.62	0.01	26	0.70	0.01	41	0.62	0.01
12	0.68	0.01	27	0.62	0.01	42	0.58	0.05
13	0.64	0.01	28	0.66	0.01	43	0.67	0.01
14	0.62	0.01	29	0.57	0.05	44	0.59	0.05
15	0.66	0.01	30	0.66	0.01			

نلاحظ من خلال الجدول بأن معاملات الاتساق الداخلي بين كل البنود والدرجة الكلية كلها لها كانت دالة عند 0.01 أو 0.05 مما يدل على انها تتمتع بصدق مرتفع

وبعد التعديلات التي أجريت على المقياس نتيجة حساب صدقه، فقد استقرت مفردات المقياس على 48 عبارة بعد أن كان يتكون من 66 مفردة، وهي موزعة على النحو التالي:

- بعد العمل: ويتكون من 16 عبارة، وهي: 1، 2، 6، 10، 15، 21، 24، 26، 27، 36، 39، 41، 42، 43، 46، 47.

- بعد الانفعال: ويتكون من 16 عبارة، وهي: 5، 7، 8، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25، 28، 30، 33، 34، 38، 45.

- بعد التجنب: ويتكون من 16 عبارة، وهي: 3، 4، 9، 11، 12، 18، 20، 23، 29، 31، 32، 35، 37، 40، 44، 48.

ويتم الإجابة على بنود المقياس وفق خمسة اختيارات هي كالتالي:

- 5 نقاط إذا كانت الإجابة بـ موافق تماما.
- 4 نقاط إذا كانت الإجابة بـ موافق.
- 3 نقاط إذا كانت الإجابة بـ أحيانا.
- 2 نقاط إذا كانت الإجابة بـ موافق نادرا.

- 1 نقطة إذا كانت الإجابة بـ على الإطلاق.

وعليه، فإن أعلى درجة على المقياس هي 240، وأدناها 48، وتدل الدرجة العالية على المقياس على وجود مستوى عالي من استراتجيات المواجهة، في حين تدل الدرجة المنخفضة على المقياس على انخفاض مستوى مواجهة الضغوط.

6 ـ 3 ـ الأدوات الإحصائية المستخدمة:

لقد تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة نتائج البحث التي تم الحصول عليها، وذلك اعتمادا على الأدوات الإحصائية المناسبة وصياغة فرضيات البحث وهي كالتالي:

- اختبار (ت) لدراسة الفروق في درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تبعا لمتغيري الجنس والخبرة المهنية.

- النسب المئوية للتعرف على مختلف الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون لمواجهة الضغوط النفسية.

- **عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:**

عرض وتفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

- يستعمل المعلمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغط النفسي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

جدول رقم05: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف معلمي المرحلة الابتدائية في ظل مناهج الجيل الثاني.

الاستراتيجيات	التكرارات	النسبة المئوية
بعد العمل	16	%28,07
بعد الانفعال	22	%38,59
بعد التجنب	19	%33,33
المجموع	57	%100

تُظهر لنا نتائج الجدول أعلاه أن معلمي المرحلة الابتدائية يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية في ظل مناهج الجيل الثاني، حيث بلغت أعلى نسبة في بعد الانفعال وهي مقدرة بـ 38,59%، وهي ما يقابلها 22 تكرارا من مجموع 57 فردا، تليها نسبة 33,33% في الدرجة الثانية، وهي ما يقابلها 19 تكرارا من مجموع 57 فردا، وآخر نسبة كانت 28,07%، وهو ما يقابله 16 تكرارا من مجموع 57 فردا.

والملاحظ أن جميع النسب متقاربة إلى حد ما، وهو ما يشير إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية يستخدمون مختلف الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني، والتي تتسم بكثافة البرامج، وكثرة المواد الدراسية التي تقف حجر عثرة في طريق المعلم لكي يقوم بمهمته على أكمل وأتم وجه، الأمر الذي يقودنا إلى القول بتحقق فرضية البحث العامة والتي مفادها أن معلمي المرحلة الابتدائية يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

وتتفق نتيجة دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة دورغان Durgin (2001) ,والتي هدفت إلى معرفة استراتيجيات المعلمين في التعامل مع الضغوط والمشكلات الصفية التي تواجههم، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة المشكلات الصفية من مثل الدعم الاجتماعي المتمثل بالأسرة، واستخدام الأنشطة المنهاجية، كما بينت النتائج وجود أثر لمتغيرات كل الجنس، والتخصص، لصالح الإناث والمعلمين في التخصصات العلمية، وعدم وجود تأثير لمتغيرات المؤهل العلمي، ونوع المدرسة. [9]

وفي نفس الصدد توصلت دراسة Didier Laugaa Marilau et Bruchon –Schweizer (2005) [10] والتي عنوانها "التغلب على الضغط المهني لدى المعلمين الفرنسيين من الدرجة الأولى"، وقد استهدفت الدراسة التعرف على استراتيجيات مواجهة الصعوبات التي يجدها المعلم ونفي مهنتهم، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أربع استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية هي كالتالي:

- إستراتيجية طلبا لدعم الاجتماعي.
- إستراتيجية التمركز حول المشكلة.
- إستراتيجية التجنب.
- إستراتيجية الميل إلى النموذج التعليمي القديم

ومن خلال ما سبق، فقد توصلت دراستنا والدراسات السابقة إلى أن المعلمين ينتهجون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغط النفسي الذي يعانونه بسبب الظروف التي يعيشونها، خاصة في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني المتميز بالطول والصعوبة مما يجعله سببا في ارتفاع مستوى الضغط النفسي، وظهرت جملة من الاستراتيجيات من بينها إستراتيجية المواجهة وهي أسلوب التعامل مع المشكل على انه موجود ولابد أن يتعامل معه الفرد بطريقة عادية تسمح بالاستمرار رغم وجوده، كما أن المعلم يستخدم إستراتيجية التمركز حول المشكل وإيجاد حلول له،حيث يعتمد المعلم على تقنياته الخاصة في تطبيق مناهج الجيل الثاني ومحاولة تبسيطها للتلاميذ حتى يتسنى لهم فهمها واستيعابها.

مما سبق يمكننا القول إن المعلمين في المدرس الابتدائية يستعملون استراتيجيات مواجهة مختلفة كمحاولة منهم للتغلب على الضغط النفسي الذي يعانون منه في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- توجد فروق بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تبعا لمتغير الجنس.

الجدول رقم 6: نتيجة تطبيق اختبار (ت) لدراسة الفروق بين الجنسين في درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	20	161,08	10.73	9,77	55	غير دال
أنثى	37	152,90	12.81			

لقد بينت لنا نتائج هذا الجدول أن المتوسط الحسابي لنتائج تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني لعينة الذكور قد قدر بـ 161,08، وتنحرف عنه القيم بدرجة 10,73، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة الإناث على نفس المقياس 152,90، وتنحرف عنه القيم بـ 12,81، وكما هو الملاحظ فإنه يبدو هناك فرق بين المتوسطين والذي يبلغ 8,18، إلا أنه فرق غير دال، وهو ما تأكد من خلال قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 9,77، وهي قيمة غير دالة، مما يشير إلى عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس بخصوص درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني.

وقد اختلفت نتيجة دراستنا مع ما توصلت إليهدراسة زياد بركات (2010) والتي هدفت إلى التعرف على أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية في ضوء متغيرات: الجنس، ونوع المدرسة، والمؤهل العلمي، والتخصص، وقد أظهرت النتائج أن المعلمين يستخدمون الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث في الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية ولصالح الذكور في الإستراتيجية الجسمية، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات المعلمين التكيفية النفسية والجسمية تبعاً لمتغير نوع المدرسة وذلك لصالح معلمي المرحلة الثانوية، بينما أظهرت عدم وجود فروق في استخدام المعلمين للاستراتيجيات الاجتماعية تبعاً لهذا المتغير[11]

وقد تم التوصل في دراستنا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني بين الجنسين، لأن متغير الجنس في دراستنا لم يلعب دور في تنويع الاستراتيجيات، فالجنسين من المعلمين يحاولون استعمال استراتيجيات تمكنهم من التعايش مع الضغط النفسي الذي يعيشونه، فالمعلم الذكر يتعامل مع المشكلات النفسية التي تسبب ضغطا حسب قدراته النفسية والجسمية وكلك المعلمة الأنثى، بينما فيما يتعلق بتطبيق مناهج الجيل الثاني فالجنسين من المعلمين يسعى لتحقيق التكيف مع الوضعية المفروضة عليهم وزاريا واتباع المناهج الجديدة رغم صعوبة تطبيقها وضيق الوقت في ذلك.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تبعا لمتغير الاقدمية.

جدول رقم 5: نتيجة تطبيق اختبار (ت) لدراسة الفروق في درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا لمتغير الاقدمية.

الاقدمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
أقل من 10 سنوات	32	149,19	3,92	10,19	55	0,05	دال
من 10 سنوات فما فوق	25	168,01	4,11				

أظهرت نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لنتائج تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني لعينة المعلمين ممن تقل خبرتهم عن 10 سنوات قد قدر بـ 149,19، وتنحرف عنه القيم بدرجة 3,92، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة المعلمين الذين تزيد خبرتهم عن 10 سنوات على نفس المقياس 168,01، وتنحرف عنه القيم بـ 4,11، وكما هو الملاحظ فإن الفرق بين المتوسطين قد بلغ 18,82، وهو فرق دال إحصائيا، حيث تأكدنا من ذلك من خلال قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 10,19، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05، مما يشير إلى تحقق الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها وجود فروق دالة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني تبعا لمتغير الاقدمية.

وقد اتفقت نتيجة دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة الحلو (2004) بدراسة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين في ضوء متغيرات: الجنس، والخبرة، والشهادة العلمية، والدخل، وقد خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج كان من بينها وجود فروق دالة إحصائياً في معظم مجالات مصادر الضغوط المهنية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والخبرة، والشهادة العلمية، والدخل الشهري، وذلك لصالح المعلمات، والمعلمين من حملة الماجستير، والمعلمين ذوي الخبرة (5-10 سنوات)، والمعلمين أصحاب الدخل الشهري أقل من (300 دينار). [12]

إن الفروق الإحصائية المتحصل عليها في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي والتي جاءت لصالح المعلمين ذوي الخبرة أكثر من عشر سنوات يعود إلى أن سنوات الاقدمية تكسب المعلم قدرة على التأقلم والتعامل مع المشكلات التي يواجهها بحكم طول فترة عمله والتي جعلته مسئولا وقادرا على استخدام طرق مختلفة تمكنه من التعايش مع الضغط النفسي خاصة الذي سببه العمل نفسه والذي يتجلى في تطبيق مناهج الجيل الثاني، فالمعلم القديم لديه ما يكفي من التجارب مع التلاميذ التي تسمح له بمزاولة عمله مهما كانت الظروف المحيطة وإيجاد الطرق المناسبة للتعايش مع كل الوضعيات المرهقة.

الاستنتاج العام:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي التي يستخدمها المعلمون في المدارس الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني، والكشف عن الفروق في هذه الاستراتيجيات فيما يخص الجنس والخبرة المهنية، ولقد طبقنا في سبيل ذلك مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي cooping، وتوصلنا إلى أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات للتعامل مع الضغط النفسي باختلاف أنواعها للسيطرة على الوضع الذي يعيشونه والتعايش مع الوضعيات المرهقة التي سببتها الظروف الحياتية وخاصة –فيما يخص الدراسة-تطبيق مناهج الجيل الثاني التي تعد حملا ثقيلا على المعلم في ظل غياب التحفيزات المادية والمعنوية للعلم الذي يعمل طيلة الأسبوع دون راحة حتى عطلة نهاية الأسبوع تكون لتحضير دروس الأسبوع الموالي، نظرا لحجم البرنامج وصعوبة الدروس المقدمة مع عدم قدرة التلاميذ على الاستعذاب.

إن المعلم الجزائري الذي يدرس في المدرسة الابتدائية يتعامل مع أطفال صغار في طور النمو لا يحتاجون فقط إلى التلقين البيداغوجي والحشو الكثير للدروس دون فهم بقد ما هم بحاجة لمراعاة مراحل نموهم المختلفة والتقرب منهم نفسيا حتى يتمكنوا من التحصيل الجيد، الأمر الذي يجعل المعلم يلعب دورين معا في التربية والتعليم ويحاول تبسيط الدروس الموجودة في البرنامج على حسب مستوى تلاميذه وقدرتهم على الفهم، لذلك بالرغم من الضغط النفسي الذي يعيشه يجد نفسه مجبرا على إيجاد استراتيجيات وطرق لمواجهة هذا الضغط من اجل الاستمرار في أداء مهامه البيداغوجية وتوصيل المعلومات للتلاميذ وإنهاء البرنامج المطلوب منه .

- يستعمل معلم الابتدائي استراتيجيات التعامل مع المشكل والاستراتيجيات النفسية والجسمية للتوصل إلى التعايش مع الضغط النفسي وعدم السماح له بالتأثير على حياته النفسية والمهنية والاجتماعية.

- لم نصل في دراستنا إلى وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي حيث أن كلا الجنسين يحاولان إيجاد حلول وطرق للتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها، حيث لم نتوصل إلى أن هناك تحيزا لأحد الجنسين في طرق الاستراتيجيات.

- توصلنا في دراستنا إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المعلمين في المدارس الابتدائية في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لصالح المعلمين ذوي الاقدمية، حيث أن سنوات التدريس تلعب دورا في إكساب المعلمين تجارب عديدة تسمح لهم بابتكار طرق للتعامل مع الضغط النفسي تحت ظل أي ظروف يمارس فيها المعلم وظيفته، فهم يعلم كيفية تعديل الوضعيات المرهقة التي يتعرض لها ومواجهتها بالطرق المناسبة ليتعايش معها ويتمكن من أداء مهامه.

خاتمة:

يساعد المعلمون على بناء العقول وتشكيلها، كما يلعبون دوراً كبيراً في بناء مستقبل الكثير من الأفراد، حيث يسعى المعلمون إلى تقديم المعرفة للأفراد في جميع مراحل حياتهم بدءاً من مرحلة رياض الأطفال حتى مرحلة الجامعة، وذلك من أجل تعليمهم الطرق اللازمة للتمكن من فهم طبيعة العالم وتحديد مكانتهم به، فيسعى المعلمون خلال مرحلة رياض الأطفال إلى تقديم قواعد التعلم الأساسية للأطفال، والتي سيحتاجون إليها طوال فترة حياتهم، ثم بعد ذلك يواجه المعلمون تحدياً كبيراً في زيادة الشغف لدى الطلاب في مراحل المدرسة المختلفة.

ويعيش المعلم ضغطا نفسيا ناتجا عن مصادر متعددة أسرية واجتماعية ومهنية، ولعل أهم ما يؤرق المعلم في المدارس الجزائرية هو تطبيق مناهج الجيل الثاني الذي يستدعي تكوينا متخصصا نظرا لحجم البرنامج ودقته، لذلك يرتفع الضغط النفس لدى المعلمين ويسعون في سبيل ذلك إلى إتباع استراتيجيات لمواجهة هذا الضغط.

ولقد توصلت دراستنا على أن المعلم في المدارس الابتدائية رغم الضغط النفسي الذي يواجهه غير أنه ينتهج استراتيجيات للتعامل معه، ويمكننا تقديم اقتراحات تتمثل في:

-الاهتمام بالجانب النفسي للمعلم وعدم اعتباره آلة، فهو يلقن أبنائنا المعارف ويحتاج إلى ان يكون مستقرا نفسيا حتى يكون عطاؤه جيدا ويقدم العلم بطريقة تسمح للتلاميذ بالاستيعاب.

-تكثيف التكوين الخاص بمناهج الجيل الثاني لمعلمي الابتدائي حتى يتمكنوا من تطبيقه على الصورة السليمة.

الهوامش:

1- الخرابشة. القمش.(2009): مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقاء في الأردن، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية، م (1)، ع (2). ص ص 44-48

2- صبري. أنعام. (1993): استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات الصفية في مدارس المرحلة الأساسية في الصفوف الستة الأولى التابعة لوكالة الغوث في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس، جامعة النجاح الوطنية.ص ص 124-126

3-Pierre loo, henriloo. (2003) : le stress permanent, 3 eme édition, Masson, paris.

4-Pierre loo, henriloo. (2003). Opcit. P27

5-Louis Croq. (2007) : traumatismes psychique, masson, paris. P3

6- صبري. أنعام.(1993)، مرجع سابق. ص 23

7-بن برنس. زينب. (2014):كيف نفهم مناهج الجيل الثاني. الجزائر. الالير للطباعة

8-Pierre loo, henriloo. (2003). Opcit. Pp 11-12

9- والي وداد (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدة المراهقين الجانحين ذكور واناث، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة وهران.ص ص 150-151

10- بركات. زياد (2010):الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة.ص 12

11-المطيري. مخلد (2010):الرضا الوظيفي وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الاجتماعية ،الرياض.ص 41

12- بركات. زياد. (2010). مرجع سابق. ص28

13- بركات زياد. (2010). مرجع سابق. ص9