مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الانسانية و الاجتماعية

المجلد (10) العدد (03) السنة (2023)

الصفحة 143-162

معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 10/07/2023
تاريخ القبول:19/12/2023

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

الضغوط النفسية المدركة لدى أساتذة السنة الخامسة ابتدائي في ظل تقييم المكتسبات –دراسة ميدانية–

Perceived psychological stress among teachers of the fifth year of primary school in light of the evaluation of gains

عيشة جحا[1*] ، أ/د نوال بوضياف[2]

[1] مخبر المهارات الحياتية/ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة (الجزائر)،

aicha.djeha@univ-msila.dz

[2] جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، naoual.boudiaf@univ-msila.dz

– **الملخص**: تهدف الدراسة الحالية للتعرف على الضغوط النفسية المدركة لدى أساتذة السنة الخامسة في ظل تقييم المكتسبات، حيث بلغ عدد أفراد العينة المفحوصة المختارة قصديا (72) أستاذ وأستاذة للسنة الخامسة، حيث تم استخدام الأسلوب الوصفي التحليلي، واستبانة تخص مجال الدراسة، وللإجابة عن تساؤلات الدراسة ومعالجتها بيانيا، تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي: وجود ضغوط نفسية بدرجة عالية يدركها أساتذة السنة الخامسة في ظل تقييم المكتسبات، وجود ضغوط نفسية بدرجة عالية لدى أساتذة السنة الخامسة تخص امتحان تقييم المكتسبات المعرفية للتلاميذ.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية المدركة، أساتذة السنة الخامسة ابتدائي، تقييم المكتسبات.

Abstract : *The current study aims to identify the psychological pressures perceived among the professors of the fifth year in light of the evaluation of gains, where the number of members of the examined sample intentionally selected (72) professors for the fifth year, where the descriptive analytical method was used, and a questionnaire related to the field of study, and to answer the questions of the study and address them graphically, a set of statistical methods were relied upon, and the results of the study resulted in the following: The existence of psychological pressure to a high degree realized by the teachers of the fifth year in light of the evaluation of gains, the presence of psychological pressure to a high degree among teachers of the fifth year regarding the exam to evaluate the cognitive gains of students.*

Keywords*: perceived psychological stress, teachers of the fifth year of primary school, evaluation of gains.*

* المؤلف المرسل

1. مقدمة:

المدرسة تلك المؤسسة الهامة التي تعتبر رافد مهما من روافد التنشئة الاجتماعية، التي تهتم بإعداد الأجيال تربويا وتعليميا، حيث يتم فيها غرس القيم و المبادئ والأخلاق السامية، وتكوين الشخصيات وتنمية القدرات المعرفية و العقلية وتقويم السلوكيات للناشئة وتعليمهم القراءة والكتابة، ويكون هذا الإعداد جيدا حين تتوفر الأجواء المناسبة للمعلم الذي يُشرف على تلك العملية، فهو القلب النابض للمدرسة ومحور العملية التعليمية التعلمية، ويتطلب من الوسط المدرسي أن يُهيئ له الجو المناسب ليكون مرتاح نفسيا في عمله، خال من كل التهديدات والمعيقات التي تعكر صفو مساره المهني، وتعتبر الضغوط النفسية محل تهديد يلازم المعلم في أداء عمله، خصوصا في الآونة الأخيرة، نظرا لمتطلبات الحياة المهنية الصعبة، الذي تجعله يعمل تحت ضغط نفسي رهيب سواء كان مؤقتا أو دائما، واذا استمر في الديمومة بات يشكل خطورة على صحته العامة و صحته النفسية خاصة، وتختلف استجابة الأفراد للضغوط فهناك من يراها تهديدا وعرقلة، وآخر يراها دافع للمضي قدما نحو تحقيق الأهداف المرجوة.

لذلك من المهم للغاية الاهتمام بالأساتذة المسؤولين عن تعليم وتنشئة الأجيال والحديث عن هذه الفئة من المدرسين وما يترتب عليها من ضغوط أصبح مطلب هام حيث شغل بال العديد من الباحثين لعقود مضت فالتعليم هو الدعامة الأساسية لتنمية المجتمع البشري وعليه تم تصنيف البحوث في هذا المجال إلى مجالات أربعه نذكر منها:

معدلات حدوث الضغط لدى الأساتذة، وعوامل الضغوط وأثارها واستراتيجيات المواجهة للحد منها
(Humphrey, j, H, 2002,P13)

ويؤكد العديد من الباحثين أن كثرة الضغوط النفسية واستمرارها على المعلم، وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن تؤدي به إلى ما يعرف بالاحتراق النفسي وعدة اضطرابات نفسية أخرى، لذلك لابد للمعلم أن يُدرك مصادر الضغوط النفسية التي تُعرقل مسيرته الوظيفية وتحد من فعاليته وأداءه، واكتشافها وإدراكها مبكرا في البيئة المدرسية كي يصبح التصدي لها سهلا وسريعا بشتى الطرق الممكنة، وهذه السنة كانت الضغوطات في أوجها لأساتذة السنة الخامسة نتيجة الضغوطات الجديدة التي انجرت عن امتحان تقييم المكتسبات المعرفية للتلميذ، الذي نقاطه التقويمية لا تدخل في الانتقال حيث دام قرابة شهر في جميع المواد ما عدى مواد الإيقاظ وأي تلميذ يتغيب عن هذا الامتحان يحرم من الانتقال، وبعده مباشرة تم خضوع التلاميذ لاختبارات الفصل الثالث إضافة لامتحان تقييم المكتسبات، وهذا الامتحان البديل يراه بعض الأساتذة مرهق و متعب من كل النواحي والمدرسة الجزائرية غير مستعدة له نفسيا وماديا، وعليه جاءت هذه الدراسة للكشف عن الضغوط النفسية المدركة لدى أساتذة السنة الخامسة في ظل فترة تقييم المكتسبات.

1.1. إشكالية الدراسة:

التعليم مهنة حيوية في المجتمع، وهو من أرقى وأنبل المهن، حيث يقدم رسالة نبيلة للأجيال السابقة واللاحقة، وفيه يقوم المعلمون بتوجيه المتعلمين، وتحفيزهم وتزويدهم بالدعم النفسي والعلمي الذي يحتاجونه في مسيرتهم التعليمية التعلمية، وفق الأطوار التعليمية، كي يتحصلون على أقصى استفادة من تعليمهم و تربيتهم، حيث يتم عبرها صقل

شخصياتهم ومهاراتهم وتعليمهم وتربيتهم، وما هو ملاحظ في الآونة الأخيرة، ازدادت هذه المهنة مشقة في ظل عوامل كثيرة مؤثرة و متداخلة منها، زيادة الكثافة السكانية، والإصلاحات التربوية وصعوبة المناهج والتوجه الاقتصادي والسياسي والمجتمعي، ولعدة أسباب ومصادر معلومة منها وأخرى مجهولة، باتت مهنة التعليم تواجه بعض التحديات والصعوبات والضغوطات النفسية، التي يتحملها المعلم على عاتقه، ويمكن أن تؤثر هذه على صحته النفسية والعقلية والجسمية.

في الجزائر، تنتهي المرحلة الأولى الابتدائية بانتهاء السنة الخامسة ، حيث يتم تقييم التلاميذ من خلال الاختبارات الفصلية الناتج عنها المعدل السنوي و معدل امتحان مرحلة التعليم الابتدائي لتحديد ما إذا كان بإمكانهم التقدم إلى الطور الثاني، يتم إجراء امتحانات متعددة المواد على مدار ثلاثة فصول دراسية، ويليها حال انتهاء الفصل الثالث امتحان نهاية مرحلة الطور الأول يخص المواد الأساسية وهي اللغة العربية والرياضيات والفرنسية، ويتطلب النجاح درجة إجمالية لمعدل يساوي أو يفوق 5 من 10 كما يمكن اللجوء حال الإخفاق فيه إلى الانتقال بالإنقاض عن طريق المعدل السنوي اذا حقق التلميذ المعدل المطلوب .

و اعتبارا من الموسم الدراسي الحالي تم إلغاء هذا الامتحان وخلال السنة الدراسية تفاجئ المجتمع التربوي باستحداث امتحان بديل له و هو ما يسمى امتحان تقييم المكتسبات و تعتمد هذه الطريقة على التقييم القياسي حيث شدد القائمين عليه في تعزيز إصلاح قطاع التعليم الجزائري لتقييم نتائج المستوى الابتدائي، ويجري تطوير على نماذج اختبار مختلفة لكل موضوع ودليل مصاحب لكل مادة تعليمية لهذا التغيير واستحداث هذا الاختبار المعياري يجمعه دفتر ملاحظات لتقييم المكتسبات لكل تلميذ، و لكنه للأسف لا يدخل تقييمه في الانتقال للطور المتوسط وفي نهاية هذا الامتحان الذي لاق تذمرا واضحا من قبل ممارسيه ميدانيا من مجتمع تربوي مكون من أولياء ومعلمين وتلاميذ ونخص بالذكر المعلمين القائمين على هذه العملية، فجلهم يرونها متعبة وسببت ضغطا رهيبا لهم وتم إثقال كاهلهم بها إضافة للضغوطات السابقة التي كل يوم تتفاقم ويعاني منها المعلمين يوميا أثناء مزاولتهم مهامهم البيداغوجية.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للتعرف عن كثب على الضغوط النفسية المدركة لأساتذة السنة الخامسة في ظل تقييم المكتسبات، ومنه تبرز إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

-إلى أي مدى يدرك أساتذة السنة الخامسة ابتدائي للضغوط النفسية في ظل تقييم المكتسبات؟

-ما مدى تعرض أساتذة المدارس الابتدائية للسنة الخامسة للضغوط التي تتعلق بامتحان تقييم المكتسبات؟

4.1.أهداف الدراسة: تتضح أهداف الدراسة فيما يأتي:

- التعرف على الضغوط النفسية المدركة لدى أساتذة السنة الخامسة في ظل تقييم المكتسبات.
- التعرف على الضغوط النفسية التي تعرض لها أساتذة السنة الخامسة في فترة امتحان تقييم المكتسبات.
- إثراء الأدب النظري بنتائج الدراسة الحالية.

5.1.أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في معرفة الضغوط النفسية المدركة لأساتذة السنة الخامسة في فترة تقييم المكتسبات.

6.1.مجالات الدراسة:

–المجال الموضوعي: تتمثل في الضغوط النفسية التي يدركها أساتذة السنة الخامسة في ظل تقييم المكتسبات.

–المجال البشري: اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية من (72) أستاذ وأستاذة من التعليم الابتدائي المسندة لهم أقسام السنة الخامسة.

–المجال المكاني: بعضا من المدارس الابتدائية بولاية الجلفة وبلدياتها.

–المجال الزماني: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الثالث من السنة الدراسية 2022-2023.

7.1.مفاهيم الدراسة:

–الضغوط النفسية المدركة: حسب تعريف (Cohien Lamarck, & Mermelstein) للضغط النفسي المدرك هو حالة تحدث عندما يواجه الفرد مطالب تتجاوز قدراته ، وتتعدى إمكانياته ، وتتعدى قدرته على التحمل والمواجهة ، ويكون الضغط المتصور نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها.(حسين، 2023، ص 1452) ، ويتم تمثيلها إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها الأساتذة في مقياس الضغط النفسي لكوهن المستخدم في الدراسة الحالية.

–أساتذة السنة الخامسة: هم الأساتذة المسندة لهم أقسام السنة الخامسة ابتدائي في المدارس العمومية أو الخاصة، المكلفين بالتربية والتعليم والإشراف على تقويم التلاميذ للانتقال للطور الأعلى.

تقييم المكتسبات: هو امتحان بديل لامتحان نهاية التعليم الابتدائي السابق تم استحداثه في السنة الدراسية 2022-2023 وهو امتحان دام قرابة شهر كامل في المواد التعليمية ما عدى مواد الإيقاظ العلمي، ونقاطه التقويمية لا تدخل ضمن معدلات الانتقال للطور المتوسط.

8.1.الدراسات السابقة:

قام القحطاني (2000) بدراسة العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض كان الهدف هو تحديد أهم العوامل التي تساهم في نقص آداء المعلمين في المدارس الابتدائية في الرياض :زيادة العب ء التدريسي للمعلم ونقص المعدات المدرسية وتجهيزاتها وزيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية، والعلاقات الشخصية السلبية داخل المجتمع المدرسي، وأنماط الإدارة غير الديمقراطية لمديري المدارس.

-وقام الزبدي (2007) بدراسة بحثت في سيكولوجية المعلم الجزائري هدفت إلى التعرف على الوضع المهني للمعلم والكشف عن العوامل التي تساهم في إيجاد عصاب القلق عند المعلم وانعكاسها على واجباته المهنية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن المعلم الجزائري يعمل في بيئة قاسية، وهناك اكتظاظ في الصفوف، وقلة الوسائل التعليمية، ويوجد ضغوط كبيرة من الإدارة، وعبر حوالي 80.91% من المدرسين بأن المكانة الاجتماعية للمعلم مهزوزة.

-وأجرى مقداد وخليفة (2012) دراسة هدفت لتحديد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وأشارت نتائج الدراسة إلى :أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها هي الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ وتبين أيضا أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

-وأجرى الزيودي (2007) دراسة الهدف منها الكشف عن الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة في المنطقة الجنوبية وعلاقتها بالمتغيرات الديموغرافية مثل الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والتعليم، وأظهرت النتائج أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات متفاوتة من الضغط النفسي والإرهاق، تتراوح من متوسط إلى مرتفع. وأشارت إلى أن معظم مصادر التوتر تتعلق بالأبعاد التالية: عدم كفاية الدخل الشهري، واكتظاظ البرامج الأكاديمية، والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم كفاية المرافق المدرسية، وزيادة أحجام الفصول الدراسية، ونقص الموارد الكافية، والحوافز المادية، والمشاركة العمال قلة التعاون والعلاقة مع الطلاب وتصور الطبقة الدنيا لمهنة التدريس. تشير النتائج أيضًا إلى أن المعلمين الذكور يعانون من ضغوط عاطفية أكبر من المعلمات وكذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين، كذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالإنجاز.

-دراسة يحياوي(2009) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى معلم المرحلة الابتدائية، لا يؤثر السن على الضغط النفسي بينما سنوات الخبرة تؤثر على الضغط النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية.

9.1.التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على جملة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا سواء من قريب أومن بعيد حيث أنها ركزت على موضوع الضغط النفسي للمعلمين، يتضح أن اغلب الدراسات ركزت على المتغيرات الديمغرافية وأخرى ركزت على الضغوط النفسية حيث الفئة الذين يزاولون مهنة التدريس معرضون للضغوط النفسية، كما تتفق العديد من الدراسات على أن أهم مصادر الضغط النفسي هي ظروف العمل والعلاقة بين المعلم والمجتمع المحلي ونقص الوسائل التعليمية وتدني الأجور.

أما عن البحث الحالي ومدى استفادته من البحوث السابقة سنتناول فيه موضوع الضغوط النفسية المدركة لأساتذة السنة الخامسة في ظل تقييم المكتسبات، فالبحث الحالي يركز على فئة مدرسي الأقسام النهائية لهذا الطور واهم المصادر التي تسبب ضغوطا نفسيا وأبرزها مصدر فترة تقييم المكتسبات هذا المصدر الجديد الذي سبب ضغوطا نفسيا لهذه الفئة إضافة لمصادر أخرى كالضغوط الناتجة عن أولياء السنة الخامسة وأخرى ناتجة عن التلميذ وأخرى ناتجة عن ضغوطات المهنة التي تتطلب تحقيق النتائج المدرسية.

2.الإطار النظري للدراسة:

1.2.مفهوم الضغط النفسي: هو إحدى الظواهر البشرية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة، مما يتطلب منه التكيف أو إعادة التكيف مع البيئة، وهذه الظاهرة مثلها مثل الظواهر النفسية الأخرى كالتوتر والصراعات والإحباطات والعدوان والقلق تدخل في طبيعة الوجود الإنساني ولا يمكن أن تكون فقط سلبية وعليه محاولة الهروب منها يفسر نقص فعالية الفرد في المواجهة وتصور كفاءته وبالتالي الفشل في الحياة. (البطي،2012، ص15)

ويلاحظ سيلي (1974) أن الأفراد يعانون بدرجات وأنواع متفاوتة من الضغط النفسي في حياتهم اليومية، حيث يتكيفون مع المواقف المختلفة، وأن هذا الضغط يختلف من شخص لآخر على الرغم من هذه الاختلافات، تميل الاستجابات العضوية والنفسية للأفراد إلى أن تكون متسقة عبر الظروف. (لعيس،2012، ص9)

2-2 تعريف الضغط النفسي:

هناك العديد من التعريفات للضغوط النفسية، بعضها عرفها من حيث أسلوب الاستجابة لها و أخر من حيث تطور العلاقة بين المثير و الاستجابة و ما يحدث بينهما من عمليات فسيولوجية وأشار جابر وكناني (1995) إلى أن مصطلح (الضغوط) له معاني كثيرة في مفردات علم النفس والطب النفسي منها: الإجهاد، التوتر الأعصاب، الألم، الحالات الجسدية والعقلية، الضغط النفسي، والصعوبات التي يواجها الأفراد من حيث المطالب والأعباء يجب عليه الامتثال و التكيف معها وقد يكون الضغط داخليًا أو خارجيًا، وقد يكون عابرًا أو ممتدا، وإذا استمر الضغط لفترة طويلة ، فقد يستهلك موارد الفرد ويتجاوزها، ويؤدي به إلى انهيار الأداء الوظيفي التنظيمي (حسن علي والمساعيد، 2014، ص 16).

وعرفه الغرير وأبو السعد بأنه استجابة تكيفية بسبب الفروق الفردية والعمليات النفسية بين الأفراد، لذلك هو نتيجة أي حدث بيئي أو موقف يتطلب مجهودًا ذهنيًا وجسديًا أكبر من الفرد (الغرير وأبو أسعد، 2009، 20).

وعرفه آخر على أنه حالة من الشعور بالضيق وعدم الراحة والتي تشارك فيها عوامل نفسية واجتماعية وبيولوجية متعددة، مثل زيادة الأدرينالين والإحباط المستمر في مواجهة المواقف الحرجة، كما أن الضغط النفسي هو حالة متوترة للشخص نتيجة متطلبات وتغيرات تتوجب منه إعادة تنظيم الفرد وما ينتج عنه من آثار جسدية ونفسية. ويمكن اعتبار أن الضغوط النفسية هي جملة من التأثيرات الغير السارة والتي يقوم الفرد بتقييمها وفق توقعات تفوق مصادر التكيف لديه وعليه تؤدي لاختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية والجسمية لدى الشخص والضغط النفسي هو وسيلة دفاعية للجسم عن نفسه بصفة طبيعية وهامة في حالات الطوارئ كالابتعاد عن سيارة مسرعة في الطريق، إلا أن استمرار الضغط لفترة طولية يسبب أمراض جسدية كالاستجابة المتكررة للتحديات ومواقف الحياة اليومية الضاغطة. (السيد عبيد، 2008، ص20-21)

يصف" (1996) Lyach الضغط" بأنه تجربة ذاتية تقلل من التوازن النفسي للفرد، مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط والتوتر والقلق وهذه الحالة العاطفية للتوتر يمكن أن تسبب اختلالات فسيولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع معدل ضربات القلب وفي النهاية الإجهاد الحاصل نتيجة المصادر الخارجية الموجودة في البيئة المادية أو الاجتماعية للفرد،

يتضح تمامًا أن دراسات الضغط النفسي لم تقتصر على مجموعة واحدة من العمال، بل شملت مجموعة متنوعة من المهنيين ومن بينهم المعلمين. (لعيس،2012، ص 9)

تنشأ الضغوط من تقييم الفرد لقدراته قدراته إن كانت كافية لتلبية متطلبات البيئة. لذلك يتم تحديد التوتر من خلال انسجام الفرد مع البيئة، فعندما تتجاوز إمكانات الفرد ما هو مطلوب للتعامل مع موقف صعب، قد يشعر بضغط معتدل، ولكن إذا أدرك أن إمكاناته كافية من المحتمل أن يكون قادرًا على التعامل مع الأمر، ولكن بجهد كبير، سيشعر بضغط معتدل. وعندما يدرك أن قدرته لا تكفي لمواجهة مطالب المحيط، فإنه حتما سيتحمل الكثير من الضغط .وبالتالي، ينشأ الضغط من عملية تقييم الأحداث (المصادر الضارة أو المهددة أو الصعبة)، وعملية تقييم الاستجابات المحتملة، والاستجابات لتلك الأحداث. (تايلور، 2008، ص 296)

يشير الضغط إلى الظروف المرتبطة بالصرامة والتوتر والشدة الناتجة عن الحاجة إلى نوع من إعادة التكيف على الفرد والآثار الجسدية والنفسية الناتجة. يمكن أن يحدث التوتر أيضًا بسبب الصداع والاكتئاب والحرمان والقلق.

قد تكون المطالب التي يضعها الضغط على الفرد جسدية أو اجتماعية أو نفسية أو مزيجًا من هذه المتغيرات الثلاثة. في حين أن التوتر هو جزء من حياتنا، إلا أن مصادره تختلف من شخص لآخر. ويمكن رصد أهم مصادر الضغوط:(عثمان، 2001، ص 96)

وعلى إثر هذه التعاريف يمكننا أن نعرف الضغوط النفسية بأنها حالة يشعر فيها الفرد للفرد بعدم الارتياح وعدم الأمان والانزعاج نتيجة لتعرضه لأحداث خارجية أو دوافع داخلية، أثرت على تفكيره وهي استجابات من العضوية تستنزف طاقته النفسية و تظهر أحيانا في مواجهة الفرد أمراً ملحّاً يتوجّب الاستجابة السليمة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، وتتجلى هذه الضغوط على شكل توتر وقلق وتأثير سلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية تنعكس على صحته النفسية والجسدية.

2-3 مراحل الضغوط النفسية المهنية: تمر مراحل ضغوط العمل بأربع مراحل وهي كما يلي:

- **مرحلة التعرض للضغوط:** بداية الشعور بالخطر حين مواجهة مثير داخلي أو خارجي
- **مرحلة رد الفعل (التعامل مع الضغط):** إما المواجهة أو التغلب عليها أو الهروب وبعدها يحدث التوازن وإن تعدى الحالة يصبح مصاب بالضغوط يمر للمرحلة التي تليها.
- **مرحلة المقاومة ومحاولة التكيف:** هي محاولة علاج الأثار والتكيف معها وإذا نجح في العلاج يستقر ويستطيع أن يأمل في الرجوع للتوازن أما الفشل فمعناه ينتقل للمرحلة الأخرى.
- **مرحلة التعب والإنهاك:** هذه المرحلة يصل لها من تعرض للضغوط لفترة طويلة حيث أصيب بالإجهاد بسبب المقاومة والتكيف والمخطط التالي يوضح ذلك. (أبو رحمة، 2020، ص17)

(مخطط رقم (01) يوضح مراحل الضغوط النفسية المهنية)

2-4 مصادر الضغوط النفسية: يرى طلعت منصور، وفيولا البيلاوي 1989 أن مصادر الضغوط هي: ضغوطات عبء المهنة، نقص الدافعية، الضيق المهني، صعوبات إدارة الوقت، أما حسب دافيد فونتانا 1880 قدم مجموعه من المصادر نذكر أهمها: ساعات العمل الطولية، المكانة والأجر والترقية، عدم الاستقرار وفقدان الأمن الوظيفي، ضغوط غموض وصراع الدور، ضغوط المواجهات المتكررة مع الرؤساء، ضغوط فقدان التأييد من الزملاء، ضغوط الأسباب عائلية، ضغوط الأسباب بيئية. (عثمان، 2001، ص 97)

2-5 مصادر الضغوط للأساتذة: حسب العديد من الدراسات التي أبرزت المصادر الرئيسية للضغوط التي يواجها الأساتذة في مهنتهم وأبرها شهرة تتمثل في:

- نقص الدافعية للتعلم لدى التلاميذ.
- فقدان السيطرة على ضبط الغرفة الصفية.
- التغيرات الحاصلة في المناهج الدراسية.
- سوء التخطيط الإداري وهدر الوقت.
- سوء التكيف مع زملاء العمل.
- الشعور بتدني قيمة مهنة المعلم اجتماعيا.
- أعباء التصحيح والتنظيم.
- زيارات أولياء الأمور المتكررة لتفسيرات تحد من وقت المعلم.

كل هذه المصادر وغيرها تجعل المعلم يعيش حالة من التوتر والقلق ويدخل في ضغط نفسي وإدراك المعلمين للمتطلبات المتأخرة في وقتها المحدد تجعلهم يصابون بالفشل لشعورهم بالتهديد الناتج عن هذا الضغط، ولابد من تناول هذه المشكلات والتحديات بشكل بسيط وعدم شعورهم بالتهديد كي يتم نجاحهم في مهماتهم العملية فالضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون تنشأ من مصادر عديدة والتكيف مع هذه الضغوط يختلف من مدرس لأخر. (كريس كرياكو، 2008، 11)

2-6 أعراض الضغوطات النفسية:

إن أهمية الضغوط على مستوى الأفراد والجماعات لاقت العديد من الاهتمام من حيث التعريفات والقياس وتنوعت الضغوط إلي تواجه الأشخاص وتفاعلها مع شخصياتهم وخبراتهم تظهر بشكل أعراض وتوجد الكثير من الأعراض الدالة على أن الفرد يعاني ضغطا نفسيا منها:

- اضطرابات النوم الغير عادية.
- قضم الأظافر –اضطرابات الكلام (التأتأة).
- عدم التوازن –كثرة الحركة – صعوبة التركيز والتذكر.
- سرعة الغضب والعدوانية غير المضبوطة.
- الانسحاب الاجتماعي والضجر وفقدان الرغبة في العمل أو أي عمل آخر.

وهناك أعراض مرضية مرتبطة بالضغوط النفسية مثل الإسهال وألام البطن والرأس. (البطي،2012، ص33)

ويمكن إجمال الأعراض كما حددها لازاروس في الآتي:

–أعراض جسمية: تتمثل في فقدان الشهية للطعام وارتفاع مستوى ضغط الدم واضطرابات في الجهاز العصبي واضطرابات هضمية وإرهاق الجسم وحساسيات في الجهاز التنفسي وحساسية جلدية

–أعراض نفسية: تتضمن ما يلي: التعب والإرهاق والكآبة، فقدان الدافعية للعمل الاكتئاب الأرق سرعه التأثر.

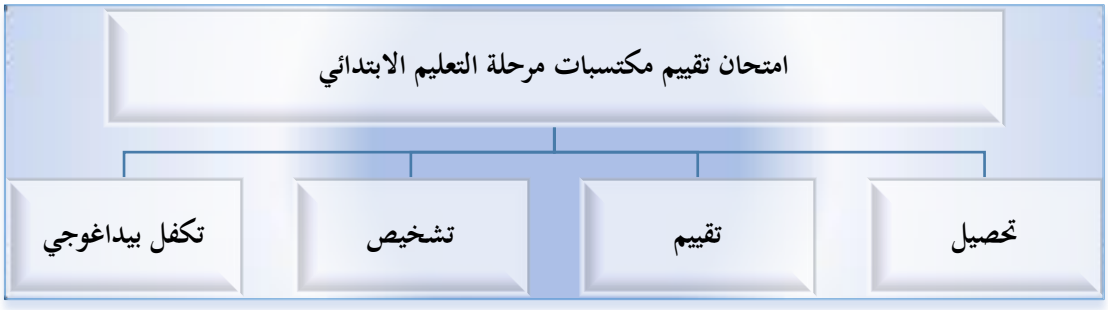
–أعراض اجتماعية: يمكن إبرازها فيما يلي: توتر في العلاقات الاجتماعية وقطع العلاقات، العزلة الانسحاب، عدم تحمل المسئولية، الضجر في القيام بالوجبات المنزلية. (البطي،2012، ص34)

وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في الاتزان الفسيولوجي للعضوية، حيث تعرض الذات البشرية لتهديدات خارجية من البيئة، فإن الجسم يظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية (حسن علي والمساعيد، 2014، ص 16) مثل: زيادة معدل التنفس وزيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم مقارنة بالظروف الطبيعية تدفع الفرد إلى الاستجابة للتهديد بالحزم أو القتال أو الفرار، حيث تكون هذه الاستجابة تكيفية في مواجهة الحريق أو أي خطر آخر. إن الغريزة الفطرية للإنسان تدفعه بعيدًا عن الرغبة العزيزة في أن يكون مع الناس، فيصبح كأنه يحمي نفسه من الضربات المستقبلية، وكأن هذه الضربات تأتي فقط من محيطه البشري، وكأن الإنسان مصدر مشاكله وآلامه، فقد يتفاعل الجسم مع اضطراب مؤقت أو دائم بسبب الإجهاد ونتيجة لذلك يعاني الشخص من أعراض مختلفة قد تستمر لأشهر بدون سبب ظاهر في الأذن، وغثيان في الظهر. وغيرها من الأعراض المذكورة أعلاه

، وعليه فهذا الإنسان تعرض قبل بدء هذه الأعراض إلى ضغط أخل توازنه وسبب له جهاد فقد يصاب الإنسان بأزمة. (الفاخري، 2018، ص 30)

2–7 تقييم المكتسبات: تم استحداث امتحان تقييم المكتسبات للسنة الخامسة من مرحلة التعليم الابتدائي في الجزائر بدلاً من امتحان نهاية المرحلة السابق. ويركز الامتحان على قياس مدى استيعاب التلاميذ للمهارات والمعرفة المطلوبة ومشاركة التلاميذ في امتحان تقييم المكتسبات مهمة جدا للعبور إلى المرحلة المتوسطة، بغض النظر عن معدلهم السنوي. وفي حالة عدم مشاركتهم في الامتحان، يحرمون من الانتقال إلى المرحلة التالية.

2–7–1 امتحان تقييم المكتسبات: امتحان يهدف إلى تقييم مكتسبات التلاميذ في هذه المرحلة التعليمية. للكفاءات المستهدفة في المنهج الدراسي وتقييم مدى اكتساب الطلاب لهذه المكتسبات، يتم استخدام هذا الامتحان لتشخيص وكشف النقائص في تَعلُمات التلاميذ وعلاجها، وضمان حظ أوفر لنجاحهم في المراحل التعليمية الموالية. (انظرhttps://taqiim.education.dz/)



(مخطط رقم (02) يوضح مراحل تقييم المكتسبات حسب منصة تقييم المكتسبات)

2-7-2 المخطط الزمني لمراحل تنظيم امتحان تقييم مكتسبات مرحلة التعليم الابتدائي:

- **مع بداية الفصل الثالث:** تقييم التعبير الشفوي والتواصل بالنسبة للغات ثم تقييم الأداء القرآني بالنسبة للغات، وحسن استظهار القرآن الكريم وتلاوته بالنسبة للتربية الإسلامية.
- **من 30 أفريل إلى 25 ماي 2023:** إجراء التقييمات الكتابية للامتحان.
- **من 05 إلى 23 فيفري 2023:** تسجيل تلاميذ السنة الخامسة من التعليم الابتدائي في الامتحان على الأرضية الرقمية لوزارة التربية الوطنية.
- **في أجل أقصاه 28 فيفري 2023:** استخراج قائمة تلاميذ السنة الخامسة من التعليم الابتدائي المسجلين في الامتحان من الأرضية الرقمية لوزارة التربية الوطنية.
- **قبل تاريخ 13 أفريل 2023:** إعداد مواضيع التقييمات الكتابية للامتحان.
- **في أجل أقصاه 25 أفريل 2023:** طبع مواضيع التقييمات الكتابية للامتحان. (م وزارة التربية،2023).

3.إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي وهو أسلوب قائم على دراسة واقع الأحداث ويساهم في وصفها وجمع المعلومات ومعالجة البيانات المراد دراستها المتعلقة بادراك أساتذة السنة الخامسة للضغوط النفسية في ظل تقييم المكتسبات.

3-2 مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع أساتذة السنة الخامسة لمرحلة التعليم الابتدائي بالجلفة،

عينة البحث: أما عن العينة فهي مختارة قصديا، وبلغ عدد أفرادها (72) معلما موزعين على بعض مدارس ولاية الجلفة تشمل أساتذة السنة الخامسة فقط.

3-3 أداة جمع البيانات:

-مقياس الضغوط النفسية المدركة: الهدف المتوخى من هذا المقياس قياس الضغوط النفسية ومشاعر الأساتذة خلال فترة تقييم المكتسبات، اعد هذا المقياس من قبل كوهن وآخرون يتكون من عشر بنود مقسمة إلى فقرات سلبية هي (1، 2، 3، 6، 9، 10) وأخرى إيجابية تمثلت في الفقرات التالية:(4، 5، 7،8)

ثبات المقياس ببيئته التي تم إعداده فيها حيث اعتمد 'كوهن وآخرون 1983) في حساب الثبات وإعادة الاختبار وتوصل حينها لمعامل ارتباط 0,85

–تصحيح المقياس: باستعمال سلم ليكرت الثلاثي حسب الخيارات كثيرا، نوعا ما، قليلا تم اعتماد الميزان التالي لتحليل النتائج: **العبارات السلبية:** كثيرا= 3، نوعا ما=2، قليلا =1.

العبارات الإيجابية= كثيرا=1، نوعا ما=2، قليلا=3.

المتوسط الحسابي من 1.00 إلى 1.66 يمثل ضغوط نفسية مدركة منخفضة.

المتوسط الحسابي من 1.67 إلى 2.33 يمثل ضغوط نفسي مدركة متوسطة.

المتوسط الحسابي من 2.34 إلى 3.00 يمثل ضغوط نفسية مدركة بدرجة عالية.

–استبانة تقييم المكتسبات: تم إعداد الاستبيان عن طريق الملاحظة الميدانية ومقابلة بعض الأساتذة لمستوى السنة الخامسة وطرح أسئلة وعلى إثرها تم إعداد مقياس مكون من 10 عبارات إلى أن أصبح 7 فقرات في صيغته النهائية

–صدق المحتوى والمحكمين: حيث تم التحقق من صدق الأداة ظاهريا من قبل الباحثين من خلال الإجراءات المتبعة، وذلك بإعادة صياغة العبارات وتعديل محتواها عدة مرات، وتم إخراج الاستبيان في شكله النهائي.

– الثبات: تم اعتماد طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاستبيان وطيق على عينة استطلاعية مكونة من (20) أستاذ، وبعد الحصول على النتائج تم تقسيم عبارات الاستبيان لعبارات فردية وأخرى زوجية، وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية (0,86)، وهي قيمة جيدة في البحوث الوصفية وأن المقياس صادق ويقيس فعلا ما وضع من أجله.

– تصحيح الاستبيان: تم استخدام سلم ليكرت الثلاثي ولتصحيح الاستبيان الحالي، وذلك حسب الخيارات التالية (موافق، محايد، غير موافق) وهي تمثل الدرجات التالية على الترتيب (1،2،3)، وقد تم اعتماد الميزان التالي لأغراض تحليل النتائج:

المتوسط الحسابي من 1.00 إلى 1.66 يمثل ضغوط نفسية منخفضة لتقييم المكتسبات.

المتوسط الحسابي من 1.67 إلى 2.33 يمثل ضغوط نفسية متوسطة لتقييم المكتسبات.

المتوسط الحسابي من 2.34 إلى 3.00 يمثل ضغوط نفسية عالية لتقييم المكتسبات.

الجدول رقم (01) يوضح المتوسطات المرجحة للمقاييس

المتوسط المرجح	الراي لمقياس الضغوط النفسية المدركة	الراي لمقياس تقييم المكتسبات
(1 –1.66)	كثيرا	موافق
(1.67 – 2.33)	نوعا ما	محايد
(2.34 – 3)	قليلا	غير موافق

3-4 الأساليب الإحصائية: بعد تطبيق أدوات الدراسة تم تفريغ البيانات ومعالجتها بالإجراءات الإحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون، التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية.

4-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة:

الجدول رقم (02) يوضح خصائص عينة الدراسة

المتغير		التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	13	% 18,06
	أنثى	59	% 81,94
السن	أقل من 30	11	% 15,28
	من 30 -40	35	% 48,61
	من 40-50	13	% 18,06
	أكثر من 50	13	% 18,06
امتلاك جهاز حاسوب	لا	17	% 23,61
	نعم	55	% 76,39
التمكن من الإعلام الآلي	لا	20	% 27,78
	نعم	52	% 72,22
كم مرة أُسند لك قسم س5	أول مرة	43	% 59,72
	من 2 إلى 3 مرات	17	% 23,61
	أكثر من 3 مرات	12	% 16,67

يلاحظ من الجدول رقم: (02) أن نسبة المفحوصين اغلبهم من جنس أنثى نسبتهم تقدر بـ 81,94، واغلب أعمارهم تفوق ثلاثين سنة، والأساتذة الذين أُسند لهم قسم السنة الخامسة لأول مرة نسبتهم كبيرة من عدد المفحوصين حوالي 59,72 %، وتمكنهم من الإعلام الآلي بنسبة 72,22 % ونسبة 76,39% ممن يمتلكون جهاز.

4-1عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج السؤال الفرعي الأول:

-إلى أي مدى يدرك أساتذة السنة الخامسة الضغوط النفسية في ظل تقييم المكتسبات؟

للإجابة عن هذا التساؤل نقوم بعرض وتحليل نتائجه وهو كما يلي:

الجدول رقم (03) يمثل النسب المئوية والمتوسطات الحسابية لعبارات مقياس الضغوط النفسية المدركة للأساتذة في ظل تقييم المكتسبات.

الرقم	الضغوط المدركة	كثيرا		نوعا ما		قليلا		المتوسط	النسبة الكلية
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
1	إلى أي مدى أحسست بالانزعاج بسبب حدوث أمر غير متوقع	63	87,50	5	6,94	4	5,56	2,82	93,98
2	إلى أي مدى أحسست بعدم القدرة على التحكم في الأمور الهامة بحياتك	62	86,11	4	5,56	6	8,33	2,78	92,59
3	إلى أي مدى أحسست بالتوتر والضغط النفسي	66	91,67	4	5,56	2	2,78	2,89	96,30
4	إلى أي مدى أحسست بالثقة في قدرتك على التعامل مع مشاكلك الخاصة	7	9,72	4	5,56	61	84,72	2,75	91,67
5	إلى أي مدى أحسست أن الأمور تسير كما تريد	5	6,94	7	9,72	60	83,33	2,76	92,13
6	إلى أي مدى وجدت نفسك غير قادر على التأقلم مع كل الأمور الواجب عليك القيام بها	60	83,33	5	6,94	7	9,72	2,74	91,20
7	إلى أي مدى	3	4,17	10	13,89	59	81,94	2,78	92,59

	تمكنت من التحكم في الأمور التي تزعجك							
8	إلى أي مدى أحسست بأنك تملك زمام الأمور (مسيطر على كافة أمورك)	14	19,44	9	12,50	49	68,06	2,49	82,87
9	إلى أي مدى أحسست بالغضب بسبب أمور خارجة عن تحكمك	65	90,28	3	4,17	4	5,56	2,85	94,91
10	إلى أي مدى أحسست بأن الصعاب تتراكم عليك لدرجة أنك لم تعد تستطيع التغلب عليها	63	87,50	4	5,56	5	6,94	2,81	93,52
	الإجمالي	408	56,67	55	7,64	257	35,69	2,77	92,18

ما يظهر جليا خلال اطلاعنا على نتائج الجدول رقم (03) أن النسبة الإجمالية للمفحوصين حصلت على نسبة عالية مقدرة بـ 92,18 % ومتوسط عال قدره 2,77، مما يدل على أن اغلب الأساتذة المفحوصين يدركون حجم الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وجُل المتوسطات الحسابية للعبارات لهذا المقياس كانت بالمستوى الأعلى محصورة بين (2.34 إلى 3.00)، حيث نجد أن أعلى عبارة احتلت الرتبة الأولى للمفحوصين هي: (إلى أي مدى أحسست بالتوتر والضغط النفسي خلال فترة تقييم المكتسبات؟)، وكان الجواب "كثيرا" وجاء بنسبة عالية قدرها 96,30 % ومتوسط عال قدره 2,89، وتفسيره أن الأساتذة قد تعرضوا لمجموعه من التوترات والضغوطات النفسية في تلك الفترة وهذا راجع لعدة أسباب منها استحداث فترة تقييم المكتسبات بشكل مفاجئ وما ترتب عليها من أعباء إضافة للضغوطات السابقة التي يعاني منها اغلب الأساتذة، ضغط العمل وعبء التدريس وكثرة التكوينات والندوات التي تزامنت مع مهنة التدريس وضغوط الأولياء وحيرتهم حيال هذا التقييم والتحيز الإداري لمسير المؤسسات التعليمية للبعض

وضغوط متعلقة بمستوى التلاميذ التعليمي الذي تدنى بشكل واضح في فترة جائحة كورونا كل هذا جعل الأستاذ يعيش ضغوطات نفسية عالية.

أما العبارة التي احتلت الرتبة الثانية هي: (إلى أي مدى أحسست بالغضب بسبب أمور خارجة عن تحكمك خلال فترة تقييم المكتسبات؟) بنسبة قدرها 94,91 % لـ "كثيرا" ومتوسط قدره 2,85 فأغلب الأساتذة قد شعروا بالغضب والعصبية وعدم الارتياح وفقدان السيطرة مما أثر على حياتهم اليومية.

والمرتبة الثالثة جاءت للعبارة (إلى أي مدى أحسست بالانزعاج بسبب حدوث أمر غير متوقع خلال فترة تقييم المكتسبات؟) بنسبة قدرها 93,98 % للخيار "كثيرا" ومتوسط قدره 2,82 وهو عال حيث تفاجأ اغلب الأساتذة بالحدث وهناك من طلبوا تغيير الإسناد التربوي لمستوى أدنى نظرا لصعوبة التوفيق بين التدريس والتقييم والتكوينات وأعباء المهنة، حتى أن اغلب عينة المفحوصين كانوا قد استلموا الأفواج لأول مرة كما يظهر بتحليل عينة الدراسة.

والمرتبة الرابعة للعبارة (إلى أي مدى أحسست بأن الصعاب تتراكم عليك لدرجة أنك لم تعد تستطيع التغلب عليها خلال فترة تقييم المكتسبات؟) وكان الجواب "كثيرا" بنسبة عالية قدرها 93,52 % ومتوسط عال مقدر بـ 2,81 والذي أرهق الأساتذة هو المذكرات اليومية المكتوبة يدويا إضافة لتصحيح التقويمات الشهرية وتصحيح كتب الأنشطة والنشاطات اليومية وتقويمات مرحلة تقييم المكتسبات مما أثقل كاهل أغلب الأساتذة.

والمرتبة الخامسة والسادسة للعبارتين (إلى أي مدى أحسست بعدم القدرة على التحكم في الأمور الهامة بحياتك خلال فترة تقييم المكتسبات؟) الذي إجاباته "كثيرا" و (إلى أي مدى تمكنت من التحكم في الأمور التي تزعجك خلال فترة تقييم المكتسبات؟) "قليلا " بنسبة 92,59 % ومتوسط قدره 2,78 وهذا يدل أن اغلب الأساتذة فقدو جانب من السيطرة والتوفيق بين حياتهم اليومية والمهنية وعدم التحكم بالأمور المزعجة.

وتليهم العبارة: (إلى أي مدى أحسست أن الأمور تسير كما تريد خلال فترة تقييم المكتسبات؟) بنسبة 92,13 % للعبارة قليلا ومتوسط قدره 2,76 حيث أن المفحوصين شعروا أن الأمور لا تسير وفق ما هو مسطر له ومتوقع

والعبارة التالية: (إلى أي مدى أحسست بالثقة في قدرتك على التعامل مع مشاكلك الخاصة خلال فترة تقييم المكتسبات؟) وكان الجواب "قليلا "بنسبة 91,67 % ومتوسط 2,75 وهنا نشاهد اغلب المفحوصين قد فقدوا الثقة في الأخذ بزمام الأمور حيث أثرت على مشاكلهم الشخصية الخاصة.

والعبارة التالية: (إلى أي مدى وجدت نفسك غير قادر على التأقلم مع كل الأمور الواجب عليك القيام بها خلال فترة تقييم المكتسبات؟) بنسبة 91,20% لـ "كثيرا "ومتوسط قدره 2,74 وهذا يدل أن اغلب المعلمين قد شعروا بالعجز والتعب من جراء الفترة الصعبة والمتعبة في نظرهم ونتيجة لضغط العمل الذي تعرضوا له.

والمرتبة الأخيرة للعبارة (إلى أي مدى أحسست بأنك تملك زمام الأمور (مسيطر على كافة أمورك) خلال فترة تقييم المكتسبات؟) بنسبة 82,87 % لـ قليلا ومتوسط قدره 2,49 هنا يظهر جليا أن اغلب الأساتذة غير مسيطرين على حياتهم حيث الفترة أتعبتهم وأرهقتهم وتأثرت على الأداء التعليمي للأستاذ.

4-5 3عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج السؤال الفرعي الثالث:

ما مدى تعرض أساتذة المدارس الابتدائية للسنة الخامسة للضغوط التي تتعلق بامتحان تقييم المكتسبات؟

الجدول رقم (04): يمثل النسب المئوية والمتوسطات الحسابية لعبارات مقياس الضغوط المرتبطة بامتحان تقييم المكتسبات

الرقم	الضغوط المرتبطة بتقييم المكتسبات	موافق		محايد		غير موافق		المتوسط	النسبة الكلية
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
1	تقييم المكتسبات جاء بشكل مفاجئ	65	90,28	3	4,17	4	5,56	2,85	94,91
2	يعتبر عمل إضافي ومتعب للمعلم	66	91,67	4	5,56	2	2,78	2,89	96,30
3	يعتبر امتحان طويل ومكلّف بالنسبة للمدرسة الابتدائية	63	87,50	5	6,94	4	5,56	2,82	93,98
4	امتحان المكتسبات عرقل سير الدروس	61	84,72	4	5,56	7	9,72	2,75	91,67
5	سبب توتر وخوف للتلاميذ والأولياء	60	83,33	5	6,94	7	9,72	2,74	91,20
6	فترة تقييم المكتسبات كانت طويلة بنظرك	58	80,56	5	6,94	9	12,50	2,68	89,35
7	طريقة طرح الأسئلة لا تراعي قدرات التلميذ	60	83,33	4	5,56	8	11,11	2,72	90,74
	الإجمالي	433	85,91	30	5,95	41	8,13	19,44	92,59

من خلال ملاحظة الجدول رقم (04): وحسب المفحوصين نجد أن الضغوط المرتبطة بتقييم المكتسبات قدرت بنسبة عالية بـ 93,25 % ومتوسط قدره 3,05 ونجد أن اعلى عبارة سجلت تجاوب المفحوصين هي: (يعتبر عمل إضافي يرهق المعلم ويتعبه) 96,30 و متوسط قدره 2.89 ويليها أن: (تقييم المكتسبات جاء بشكل مفاجئ) بنسبة قدرها 94,91 و متوسط قدره 2,85 ، كما أن امتحان تقييم المكتسبات كان طويل ومكلف بالنسبة للمدرسة الابتدائية وللمعلم حيث دام قرابة شهر كما أن طريقة طرح الأسئلة كانت لا تراعي قدرات التلميذ و أن هذه الفترة من التقييم لو تغيب التلميذ يحرم من الانتقال و هذا ما سبب إرهاق للمعلم و التلميذ و حتى أولياء الأمور نستطيع أن نقول انه إصلاح جديد جاء على حين غفلة لم تدرس جوانبه بشكل جيد و لم تراعي السلطات أن تجهيز المدارس تابع للبلدية ولا يوجد مصدر تمويل للمدارس فقد عانت اغلب المدارس و المعلمين من ناحية طباعه أوراق الامتحان كما أن الامتحان عرقل سير الحصص فقد تزامن قبيل امتحانات الفصل الثالث و هو ما جعل التلميذ في حيرة من أمره و يعيش ضغطا نفسيا و الشي الوحيد الذي يطمئنه انه لا يدخل ضمن تقويم الانتقال.

5–نتائج الدراسة: من خلال تحليل النتائج تم استخلاص أن:

- وجود ضغوط نفسية بدرجة عالية يدركها أساتذة السنة الخامسة في ظل تقييم المكتسبات
- وجود ضغوط نفسية بدرجة عالية لدى أساتذة السنة الخامسة تخص امتحان تقييم المكتسبات المعرفية للتلاميذ.

6–توصيات ومقترحات:

ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج البحث نوصي بما يلي:

- تحسين مستوى التلاميذ بتكثيف دروس الدعم لمستوى السنة الخامسة ونخص بالذكر نظام الدوامين.
- توفير للأساتذة قاعات مجهزة بأجهزة الإعلام آلي ومستلزمات الطباعة في المدارس الابتدائية.
- إلغاء المذكرات اليدوية المرهقة لأساتذة وخصوصا أساتذة السنة الخامسة والعمل بالمذكرات الوزارية.
- صياغة أسئلة امتحان تقييم المكتسبات وفق قدرات التلميذ وتقليص مدة ومواد امتحان تقييم المكتسبات إن دام هذا الإصلاح.
- تخصيص أخصائيين نفسانيين واجتماعيين يشرفون على المتابعة النفسية والاجتماعية لهذه الصفوف وتحسيسهم لتسهيل المهمة لأساتذة هذه المرحلة.
- تقليل عدد التلاميذ في أقسام السنة الخامسة فالاكتظاظ لا يخدم التلميذ معرفيا ويؤثر بشكل سلبي على آداء الأستاذ.
- توفير المساندة النفسية لأساتذة السنة الخامسة ابتدائي.
- تحسين الاتصال داخل المؤسسات التربوية وتطويره.
- تحسين برامج التدريب والتكوين والندوات.

7-الخاتمة:

بشكل عام، فإن كل أستاذ عرضة للضغوط النفسية في بعض الأحيان في حياته المهنية، وذلك بسبب العديد من العوامل المختلفة في الحياة اليومية. ومن بين العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الضغوط النفسية نجد الضغوط العملية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الشخصية، والضغوط الصحية، والضغوط الاقتصادية، وغيرها. ويمكن أن تؤثر هذه الضغوط على صحة الأستاذ النفسية والعملية.

وأساتذة السنة الخامسة هذه السنة بشكل خاص تعرضوا للضغوطات النفسية وخصوصا ضغوطات تقييم المكتسبات، هذا الإصلاح الجديد الذي أرهق المعلم والتلميذ وأولياء الأمور إضافة للضغوطات الناتجة عن متطلبات المهنة والضغوط وضغوط أولياء السنة الخامسة والضغوط الناجمة عن تدني مستوى التلميذ وضغوط فقدان التأييد من الزملاء كل هذه الضغوطات وغيرها يمكن أن تؤثر على أدائه في مهنته و تؤثر على حياته اليومية ، لذلك يجب على أساتذة السنة الخامسة العمل على تحسين صحتهم النفسية والعملية، والتعامل مع الضغوط بطرق صحية وفعالة كاستخدام استراتيجيات المواجهة، وإتباع المرونة في التعامل واكتساب الصلابة النفسية، وضرورة التواصل مع المستشارين النفسيين بالصحة المدرسية، وممارسة الرياضة للترويح عن النفس، وغيرها من الطرق التي يمكن أن تساعد في التخفيف من الضغوط النفسية.

8-المراجع:

1. أبو رحمة، مُحَمَّد حسن (2020)، **ضغوط العمل التربوي انعكاسات وأبعاد**، ط1، الناشر مجلة رابطة التربويين الفلسطينيين المحافظات الجنوبية، غزة، فلسطين.
2. البطي، أمنة أشتيوي أحمد (2018)، **الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها**، ط1، مركز الكتاب الأكاديمي.
3. تايلور، شيلي (2008)، **علم النفس الصحي**، ط1، دار الحامد للنشر المحقق، ترجمة وسام درويش بريك فوزي شاكر داود.
4. حسن علي والمساعيد، ثامر وعبد الكريم عبد الله (2014)، **سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها**، الطبعة الأولى، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
5. حسين، علي ناصر(2023)، **الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية**، مجلة الدراسات المستدامة، المجلد5، العدد2.
6. الزيودي، مُحَمَّد حمزة (2007) **مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة**، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، المجلد 23، العدد الثاني.
7. الزبدي ناصر الدين (2007). **سيكولوجيا المدرّس** –دراسة وصفية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع، الجزائر
8. السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008)، **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
9. عثمان، فاروق السيد (2001)، **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. الغرير وأبو السعد، أحمد نايل، أحمد عبد اللطيف (2009)، **التعامل مع الضغوط النفسية**. ط1، الإصدار الأول، دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان الأردن.
11. الفاخري، مبروكة مُحَمَّد علي (2018)، **الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين**، ط1، مركز الكتاب الأكاديمي.
12. القحطاني، وهف على (2000)، **العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض**، مكتبة التربية العربية لدول الخليج، العدد 77.
13. خليفة ومقداد، فاضل عباس ومُحَمَّد (2012) **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي الفصل بمملكة البحرين**، دراسات نفسية وتربوية، العدد التاسع.
14. كريس كرياكو(2004)، **الضغط والقلق لدى المعلمين**، ترجمة وليد العمري، دار الكتاب الجامعي، ط1، العين، الإمارات العربية المتحدة.
15. لعيس، إسماعيل صالح(2012) **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين**، أبحاث نفسية وتربوية، مج. 2012، ع. 5

16. يحياوي، زكية (2009) **مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، رسالة ماجستير جامعة الجزائر.

17. مراسلة وزارة التربية بخصوص تنظيم امتحان تقييم مكتسبات نهاية مرحلة التعليم الابتدائي للسنة الدراسية 2023\2022

18. موقع تقييم المكتسبات (*https://taqiim.education.dz*)

*19. Humphrey, J. H. (2002). **An anthology of stress** : selected works of James H. Humphrey. Huntington, N.Y. : Nova Science Publishers.*