استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية

د. شوقي ممـــــادي

أ. خـــالـــد بـن عـيـسـى

جامعة وادي سوف – الجزائر

Abstract :

The study aimed to identify the strategy used to meet the professional pressure of primary school teachers, as well as the effectiveness of their teaching and to identify the correlation between the variables of coping strategies and the effectiveness of teaching among the teachers of the primary stage. The study was conducted on a sample of 110 teachers in the wilaya of Medea.

The researcher concluded there is a correlation between the dimensions of strategies to confront professional pressures and the effectiveness of teaching among teachers of the primary stage and the absence of differences in the grades of teachers on the scale of coping strategies attributed to the gender variable. There were no differences in the teachers' grades on the measure of the effectiveness of teaching due to the gender variable, while there were differences due to the variable of seniority on the same scale.

Keywords: coping strategies,professional pressures, teaching effectiveness. For the benefit of a group whose age exceeds (15) years in education.

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإستراتيجية المستخدمة لمواجهة الضغط المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، وكذا فاعلية التدريس لديهم والتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري استراتيجيات مواجهة الضغوط وفاعلية التدريس لدى معلمي الطور الابتدائي، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 110 معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية بولاية المدية .

وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وفعالية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية وعدم وجود فروق في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس. كما انه لا توجد فروق في درجات المعلمين على مقياس فعالية التدريس تعزى لمتغير الجنس بينما كانت هناك فروق تعزى لمتغير الأقدمية على نفس المقياس وذلك لصالح الفئة التي تزيد أقدميتها عن (15) سنة في التعليم.

الكلمات المفتاحية : استراتيجيات المواجهة ، الضغوط المهنية ، فاعلية التدريس.

مقدمة:

أصبح من المتفق عليه لدى المختصين في علوم التربية أننا نعيش في منظومة بيئية تتراكم فيها المثيرات ، والمنبهات المتنوعة ، وتعدد أسبابها ، وكان لها تأثير يستمر مع الإنسان من البيت إلى المدرسة ، إلى المجتمع الذي يعيش فيه ، مما يشكل لديه ضغوطات مختلفة تؤدي بدورها إلى أن يعيش الفرد في حالة من القلق والتوتر والانفعال ،فيؤثر ذلك على مهام الفرد وواجباته الأسرية والوظيفية، وعلاقته بالمجتمع المحيط به ، وقد يؤثر ذلك على صحته الجسدية.

وغالبا ما يتعرض العاملون في السلك التعليمي إلى جملة من الضغوط ، والمؤثرات التي من شأنها التأثير في مستوى أدائهم ،وفي تعاملهم مع الظروف المحيطة بهم ، الأمر الذي يولد لديهم نوعا من الضغوط التي إذا لم يحسن متخذوا القرار في تخطيط السياسة التعليمية التعامل معها ستؤدي إلى نتائج سلبية تعود عواقبها على الفرد والمؤسسة وعلى المجتمع ككل.

إن الهدف من التربية والتعليم اليوم هو تنمية الوعي لدى الأفراد بما يدور حولهم وتوجيههم للعيش السليم ضمن مجتمعاتهم المتجددة ، لذلك جاءت الإصلاحات الجديدة التي قامت بها وزارة التربية الوطنية لتساير هذا المبدأ سعيا منها لتحقيق تعليم فعال يعود بالنفع على الفرد والمجتمع من خلال إدراج سياسة حل المشكلات لتقريب المتعلم من الحياة العملية ، إلا أن ذلك يستلزم منفذا فعالا لمثل هذه الإصلاحات ونقصد بذلك المعلم الذي يعد الربان الموجه للعملية التعليمية. ومن هنا تبرز الحاجة إلى بحث العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية وفعالية التدريس مما يجعل دراسة هذا الموضوع على المستوى الصحي والاجتماعي والاقتصادي والتربوي والثقافي مطلبا من المطالب الأساسية .

- الإشكالية:

وظيفة التربية والتعليم من أقدس وأعظم المهن مهنة الرسل والأنبياء لا ينجح فيها إلا من آمن بها وأحبها وأخلص لها ،وكان راضيا عنها إلى درجة عليا ،وبطبيعة الحال وما دام النجاح فيها مرتبط بكثير من العوامل المتداخلة والأسباب المتشابكة ، أصبح على كل مجتمع يصبو إلى تحقيق النمو والرقي في كل خطوة يخطوها إلى الأمام أن يهتم برجل التربية والتعليم نظرا للأدوار الحساسة والفعالة التي يقوم بها في إعداد وتربية وتكوين الأجيال التي سوف تضطلع في المستقبل بتحقيق الأهداف التي سطرها لنفسه وبلوغ الطموحات التي يرغب فيها. وانطلاقا من أهمية الدور الذي يلعبه المعلم في أي تقدم أو تطور، بادرت المجتمعات وخاصة تلك التي أدركت مبكرا أهميته وخطورته إلى الاعتناء بهذا العنصر الهام في المجتمع بانتقائه أولا وإعداده وتكوينه تكوينا متينا ملائما متوافقا مع مستجدات ومبادئ ونظريات التربية الحديثة ومتطلبات الحياة المعاصرة . إضافة إلى الحرص الدائم والمستمر على توفير كل الوسائل التي تعينه وتمكنه من أداء مهمته في أحسن الظروف ، والتكفل بكل المشكلات التي تعرقل طريقه . والملاحظ أن الجزائر بذلت مجهودات معتبرة ومحاولات عديدة من أجل إصلاح المنظومة التربوية ،لجعلها تواكب مستجدات التربية الحديثة ومتطلبات التنمية ،هذه الأخيرة كما يراها تركي رابح "لا تقوم إلا على أساس التعلم الجيد ، وأن التعلم الجيد يكون على يد المعلم الجيد .

(تركي رابح ،1990، ص55) وقد ظهر الإصلاح الذي طبقته الجزائر جليا بناءا على نتائج التقرير الخاص بإصلاح النظام التربوي الجزائري. وأكدت الكثير من المؤتمرات والندوات التي عقدت في الوطن العربي على ضرورة التجديد في الاستراتيجيات للتدريس. واستعمال طرائق تدريسية حديثة تنسجم مع متطلبات العصر الحالي ، فقد دعت اغلب المؤتمرات الدولية إلى ضرورة التنويع والتجديد

في طرائق التدريس وإعداد المدرسين إعدادا علميا ومهنيا وتدريبهم على استخدام الطرائق التدريسية الحديثة . وأكدت معظم الندوات الدولية إلى ضرورة تحسين طرائق وأساليب التدريس بما يتناسب والثورة العلمية والتكنولوجية التي يمر بها العالم.

الأمر الذي يجعل المدرس يعيش نوعا من الصراع من أجل التكيف مع متطلبات المهنة وإمكاناته وقدراته في ظل الظروف المحيطة وهذا ما يولد لديه ضغوطا مهنية نظير المجهود المضاعف للتعامل مع وضعية يجهلها ، حيث "أكدت دراسة "فونتنا وأبو زريع 1993" أنه من بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس واحد يعاني ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها.

(صحراوي وافية ،2011،ص129)

الضغط المهني له انعكاس سلبي كبير على مردود المعلم باعتبار الارتباط الوثيق بين ظروف العمل والضغوط المهنية وكذا فعالية التدريس ،الأمر الذي من شأنه أن يعود بالسلب على اتجاه المدرس نحو مهنة التدريس وعلى انجازه لمتطلبات المهنة .

والمعلم عندما يواجه مشاكل مهنية فإن الأمر يتطلب منه إستراتيجية تعامل لإزالة التوتر أو التخفيف منه وهاته الاستراتيجية تعتمد على تقييمه الذاتي لمصدر الضغط من أجل إعطاء دفعة للنهوض بالمستوى التعليمي في الجزائر وتحقيق فعالية أكبر في ميدان التدريس من هذا المنطلق ولتسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع صيغت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

* هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وفعالية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

*- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الجنس.

*- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الاقدمية في التدريس.

2- الفرضيات:

* توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وفعالية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الجنس.

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس.

3- تحديد المفاهيم:

3-1- استراتيجيات التعامل: هي مجموعة من المجهودات المبذولة من طرف معلم المرحلة الابتدائية تجاه الموقف الضاغط والذي يدركه كتهديد لاستقراره وتوازنه النفسي والمهني .

3-2- الضغوط المهنية: عبارة عن ردود أفعال جسمية فيزيولوجية ونفسية،تحدث نتيجة تجاوز متطلبات وظيفة أو عمل المعلم ،قدراته وإمكانياته مما يسبب له التهديد ويصبح غير قادر على التكيف مع بيئة عمله ، وتترجم الانفعالات لدى المعلم والتي تعبر عن الضغط المهني من خلال:الإرهاق ، التغيب الأمراض النفس جسدية ، دون أن ننسى المظاهر النفسية كالقلق والتوتر وغيرها من الأعراض الأخرى.

3-4 فاعلية التدريس: هي مجموعة من الإجراءات المخططة والهادفة التي يقوم بها المعلم ،وتسعى إلى تمكين المتعلم من اكتساب المعارف والمهارات ،وهدفها الإنجاز المحقق بأقل جهد وأسرع وقت ممكن .

4- أهداف الدراسة:

أ- إبراز العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وفعالية التدريس لدى المعلمين .

ب- إبراز دلالة الفروق بين أفراد العينة في إستراتيجيات مواجهتهم للضغوط المهنية وكذا دلالة الفروق في فعاليتهم التدريسية وفقا لمتغيرات (الجنس- الأقدمية) .

ت- التدرب على تقنيات البحث العلمي .

ث – تقديم تفسيرات علمية يمكن أن تعتمد في فهم مخلفات الضغط المهني على المعلم وما ينجر عنه من اضطرابات (نفسية وعضوية) والتي قد تؤدي إلى تدهور العملية التعليمية التعلمية.

5- أهمية الدراسة:

أ- الدور الفعال الذي يلعبه المعلم في نجاح أو فشل المشروع الدراسي .

ب- تأثيرات الضغوط المهنية على المعلم من مختلف النواحي الحياتية وتبعاتها السلبية على العملية التعليمية التعلمية .

ت- الإصلاحات المطبقة في النظام التربوي الجزائري وما تكتسيه من غموض في بعض المجالات المتعلم على إدارة معرفته وتوظيفها بطريقة فعالة في مواجهة الواقع .

الإطار النظري:

تمهيد:

الإنسان بطبعه الاجتماعي يعيش في وسط مليء بالتقلبات والتغيرات ، يسعى دائما إلى استكشافه للتعرف عليه محاولا تكييفه مع مطالبه أو التكيف مع متطلباته لإشباع حاجاته . وتتخلل مسار حياة الفرد العديد من الأحداث الضاغطة منها :البحث عن العمل ،تغيير العمل أو مكانه ، إجراء امتحانات مصيرية ...إلخ ، والتي تبلور لديه تجارب الحياة المعاشة ، "هذه التجارب يمكن أن تهدده حسب درجة صعوبتها ، فتشكل له اضطرابات انفعالية ، التي يمكن أن تؤدي بدورها على المدى البعيد إلى آثار وخيمة على الصحة النفسية والجسدية .

1- استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية:

تعبر استراتيجيات المواجهة عن الكيفية التي نفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للأحداث المسببة للتوتر و كل من الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية للمواجهة تكون فعالة في تعديل آثار التوتر. **(السيد عبد الرحمن، 2000 ،ص.315)**

و ترجع استراتيجيات المواجهة إلى الجهد المعرفي و السلوكي الذي يبذله الفرد من أجل تسيير المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد كتهديد من أجل التعامل معها بغرض تسييرها ، كما تتسم هذه الأساليب والاستراتيجيات بالمرونة وعدم الثبات إذ تتغير حسب الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد .

1-1- التصنيف الوظيفي لاستراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من تصنيفات المواجهة ،وأشارت معظمها إلى الانقسام بين المواجهة المتمركزة حول الانفعال والمواجهة المتمركزة حول المشكل كما اقترحها "لازاروس وفولكمان"**(Lazarus et Folkman, 1984 p142)**

ونظرا لكون تصنيف "لازاروس وفولكمان" هو أكثر التصنيفات تداولا و لأن صنفي المواجهة في هذا التقسيم هما أكثر استعمالا في الوضعيات الضاغطة ،جعلنا هذا نتعرض له بشكل مفصل كالآتي:

1-1-1 - المواجهة المتمركزة حول المشكل:

يهدف هذا النوع من المواجهة إلى التعامل مع المشكلة التي تسبب الضغط ،وفيها يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.
(سيد يوسف ،2000 ،ص.69)

ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالا تتمثل في:

أ - البحث عن معلومات أو طلب النصيحة: أي البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو الحصول على توجيه من شخص مسؤول والتحدث مع شخص آخر وطلب المساعدة.

ب - اتخاذ إجراء حل المشكلة: وتشمل إعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مع الموقف ، وتعلم مهارات موجهة نحو المشكلة والتفاوض للتوفيق في حلها .

ج – تطوير مكافأة أو إثابات بديلة: عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا كبناء علاقات اجتماعية ، استقلالا ذاتيا ، وتنمية وجهة ذاتية . (عبد العظيم ،**2006** ،**ص31**)

1-2-1- المواجهة المتمركزة حول الانفعال: يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر و الضغوط و الاحتفاظ باتزان وجداني . وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالا منها:

أ – التنظيم الوجداني: مثل الضبط الانفعالي ، معايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

ب – التقبل المذعن: كالإنتظار بعض الوقت مع توقع الأسوأ ، وتقبل الموقف كما هو والإقرار بأن لا شيء يمكن عمله والاستسلام للقدر. (احمد ربيع، **2006**،**ص316**)

ج – التفريغ الانفعالي: يدخل فيه الأساليب المشتملة على التعبيرات الكلامية ، البكاء ، التدخين وزيادة الأكل والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة إلى الخارج .

2- فعالية المواجهة: يشير مفهوم الفعالية إلى التأثير النفسي للمواجهة ، يعني النتائج المترتبة عن الطريقة التي يتصرف بها الفرد في الوضعية ، والآثار الناتجة على راحته الجسمية والنفسية.

(Fischer Tarquinio ,2006,p.124)

ولبيان هذا نعرض فيما يلي فعالية المواجهة على الضغط الانفعالي والصحة الجسمية للفرد :

2-1- فعالية المواجهة على الضغط الانفعالي:

تسمح المواجهة المتمركزة حول المشكل ب تخفيض الضغط المعاش فقد أظهرت دراسة (Schmidt, 1988) أنه قبل التدخل الجراحي للمرضى الذين بحثوا عن معلومات وطورو استراتيجيات فعالة كانوا أقل قلقا ، وكانت لديهم تعقيدات أقل بعد الجراحة من الذين لجأوا إلى استراتيجيات مواجهة سلبية مثل الاستسلام ، غير أن فعالية إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل تعتمد عموما على عدد من العوامل مثل: التحكم في الوضعية ، فإذا كانت الوضعية متحكم فيها يصبح هذا النوع من المواجهة فعالا بينما في الوضعيات غير المتحكم فيها فإن تأثيرها يميل ليصبح سلبيا و تعتبر المواجهة المتمركزة حول الانفعال عموما أقل فعالية بفعل أشكالها التعبيرية المختلفة ، مثل قمع الانفعالات ، أو العجز مرتبطان بارتفاع الضيق النفسي .

إن التعليم باعتباره عملية معقدة ومتعددة الجوانب والأبعاد ، تتأثر بعدة متغيرات وأطراف فاعلة فيها وعلى وجه الخصوص المعلم والمتعلم ، واللذان تتداخل أدوارهما وتتشابك خاصة في ظل الانفجار المعرفي والتكنولوجي ، ومع ذلك تبقى كفاءة العملية مرتبطة بكفاءة أطرافها الفاعلة فالمردود التربوي لمؤسساتنا مرتبط مباشرة بالمعلم والمتعلم ، إلى جانب عدة متغيرات أخرى طبعا إذ تنعكس كفاءة المعلم على فاعليته ومدى قدرته على استثارة دافعية تلاميذه وبالتالي على تحصيلهم الدراسي.

3- التدريس الفعال: هو نشاط تعليمي مخطط ذو أهداف محددة مسبقا قادر على إحداث التعلم و يهدف إلى تأكيد الجوانب الإدراكية والانفعالية والاجتماعية للتعليم و هو يزيد من فاعلية المتعلم في التعامل مع المواقف التعليمية المختلفة .

3-1- صفات وخصائص التدريس الفعال: إن مبدأ التدريس الفعال يشتق من المنظور النفسي التعليمي، إذ يتم التشديد فيه على تحديد السلوك في داخل غرفة

الدراسة ، والربط بين مدخلات العملية التعليمية ومخرجاتها. وإن جوهر التدريس الفعال يرتبط بقدرة المتعلم على إرساء تجربة تعليمية تحقق مخرجات تعليمية مطلوبة. ولكي يحدث هذا يجب أن يكون كل متعلم مشغولا في نشاط التعليم في جميع مراحله وقد حدد أندرسون صفات التعليم الفعال بما يأتي حسب عطية:

أ- أن يكون شرح المدرس واضحا.

ب- أن يكون المناخ السائد فيه هو التشديد على وظيفة التعليم.

ت- أن يستفيد إلى حد كبير من الأنشطة التعليمية المستمدة من الواقع.

ث- أن يتم فيه تشجيع المتعلمين على المشاركة الفعالة في التعلم.

ج- الحرص على مراقبة التقدم الذي يحرزه الطلبة والتنبه على احتياجاتهم .

3-2- مكونات نظام التدريس الفعال: التدريس الفعال نظام ، وهذا النظام يتكون من مدخلات عمليات إجرائية ومخرجات تشكل في مجملها متغيرات التدريس الفعال كما حددها عطية ، وهي كما يأتي : **(عطية ،محسن علي، 2008 ، ص 67-68)**

3-3- مدخلات التدريس: وتشمل:

أ- المعلم: وما يتصل به من صفات وخصائص مثل: العمر ، الجنس ، الخصائص النفسية والاجتماعية ، تأهيله والفلسفة التربوية التي يؤمن بها وكذا مستوى اندفاعه لمهنته ورغبته فيها كل هذه الصفات تعد مدخلات مهمة في نظام التدريس ، ولها آثار لا يمنك إغفالها في عملية التدريس.

ب- المتعلم: وما يتصل به من صفات وخصائص مثل: العمر، الجنس والقدرات والخلفية الاجتماعية والقيمية ، وحالته الاقتصادية ومستوى دافعيته

واستعداداته كلها تعد مدخلات نظام التدريس ، ولها آثار كبيرة على نتائج التدريس لا سيما أن المستهدف في العملية التعليمية برمتها هو المتعلم.

ج- المادة أو الموضوع المراد تدريسه: وذلك من حيث الجوهر ومستوى الصعوبة ، ودرجة أهميته وصلته بحاجات المتعلم ، والكتاب المدرسي ، وما يرافقه من مرشد للمدرس أو دليل للطالب.

د- بيئة التعلم: وصفاتها مثل: حجم المدرسة وحجرة الدراسة ، مستوى التجهيز والتأثيث ودرجة الاستيعاب ، بالإضافة للموقع الجغرافي والعوامل الخارجية المؤثرة .

1- في سير التدريس في تلك البيئة ،كل هذه الأمور تعد عناصر أساسية في مدخلات التدريس.

3-4- العمليات الإجرائية:

وتشمل كل ما يفعله المدرس للقيام بالتدريس مثل: تحديد أهداف التدريس وصوغها ،الطرائق والأساليب المستخدمة في التدريس وما يتصل بها من حماس المعلم ، ووضوح العرض واستخدام الأسئلة الصفية والتعزيز والتغذية الراجحة ،واستراتيجيات إدارة الصف وضبطه والتقويم وغيرها كلها تعد من المتغيرات الفعالة في التدريس وذلك بتفاعلها مع المدخلات ما يؤدي إلى المخرجات التي وضعها التدريس كهدف يسعى للوصول إليه .

3-5 - مخرجات التدريس:

وشمل المتغيرات التي تم التخطيط لإحداثها في نهاية عملية التعلم ، أي أنها تشمل نتائج العملية التعليمية التي يسعى المدرس إلى تحقيقها ، بما فيها

الأهداف قصيرة المدى ، ووضعها على طريق خدمة الأهداف بعيدة المدى، ومن بين هذه المخرجات :

1- زيادة المعرفة لدى المتعلم . 2- زيادة المهارات لدى المتعلم. 3- زيادة الاهتمام بالموضوع.

3- تحفيز ذكاء المتعلم. 5 - تعزيز الثقة بالنفس.

إجراءات الدراسة الميدانية

1- **منهج الدراسة:** للإجابة على تساؤلات الدراسة ، والتعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة وفعاليتهم التدريسية ، قام الباحث باستخدام "المنهج المسحي الوصفي" وذاك بإعتبار أن طبيعة موضوع الدراسة هي التي تحدد المنهج الملائم. ويمكن تعريف المنهج الوصفي على أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو المشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننةعن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

2- عينة الدراسة : جدول رقم (01) يبين عينة الدراسة.

العدد الإجمالي	الجنس		الأقدمية في التدريس		
	ذكور	إناث	أقل من 10 سنوات	من 10 إلى 15 سنة	أكثر من 15 سنة
110	62	48	23	35	52
%100	%56	%44	%21	%32	% 47

من خلال ملاحظة الجدول يتضح لنا أن من بين (110) مدرس نجد (48) إناث أي بنسبة (44%) هذا إن دل على شيء إنما يدل على دخول المرأة عالم الشغل خاصة في ميدان التربية والتعليم . في حين نجد أن (52) من عينة

الدراسة تزيد أقدميتهم عن 15 سنة في ميدان التعليم أي ما نسبته (47%) ، وهذا ما يؤثر على المنظومة التربوية الوطنية نتيجة الإرهاق الذي يصيب المدرسين لطول المدة في نفس المجال ، وكذا التغييرات التي حدثت في المنظومة التربوية مما يؤثر سلبا على المدرسين وخاصة و أن هذه التحولات تعتبر حديثة بالنسبة لهم.

3 – حدود الدراسة:

الحدود الزمانية : تم إجراء تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة بين 15 أفريل إلى 15 ماي 2017 .

الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في بعض المدارس الإبتدائية التابعة لمديرية ولاية المدية

4– أدوات الدراسة:

لجمع المعلومات حول الموضوع المدروس إستخدم الباحث مقياسين هما:مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ومقياس فعالية التدريس .

4–1– مقياس استراتيجيات المواجهة:

ويتكون المقياس من 29 بند والتي تمثلت في 05 سلالم فرعية وهي كالتالي:
المواجهة المركزة حول المشكل وتضم: إستراتيجيات حل المشكل – إستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي أما **المواجهة المركزة حول الانفعال تضم:** إستراتيجيات التجنب مع التفكير الإيجابي – إستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي – إستراتيجيات التأنيب الذاتي .

صدق وثبات المقياس: الصدق: قام الباحث بحساب الصدق التكويني الفرضي عن طريق حساب معامل ارتباطات المقاييس الجزئية فيما بينها و بين الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية عند المعلمين دالة عند

مستوى دلالة 0.01 ، أما فيما يخص قيمة معامل ألفا لكرونبخ فقد قدرت ب 0.68 وهي قيمة مقبولة ومنه نقول أن المقياس صالح للتطبيق

4-2- مقياس فعالية التدريس:

ويتكون المقياس من (21) مفردة من نوع "ليكرت" ذي التدرج الخماسي في الاستجابات (موافق بشدة ، موافق ، غير متأكد ، غير موافق ،غير موافق بشدة).وقد وزعت مفردات المقياس على مجالين اثنين هما:

* فاعلية الذات * الناتج المتوقع

ويتراوح مدى الدرجات لاستجابات المعلمين على كل مفردة بين الدرجة (01 و05) بحيث تمنح الدرجات للبنود الإيجابية من الدرجة 05 إلى الدرجة 01 . أما في حالة البنود السلبية فتمنح الدرجات عكس الأولى بحيث أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المعلم في المقياس ككل هي (105) وأدنى درجة هي (21).

صدق المقياس : استخدم الباحث طريقة التماسك الداخلي فيما يخص ارتباط أبعاد مقياس الفعالية التدريسية فيما بينها وكذا ارتباطها بالدرجة الكلية بحث قدرت قيمة البعد فاعلية الذات بـــ0.91 و قدرت قيمة بعد الناتج المتوقع بـــ 0.78 والتي لها دلالة احصائية عند 0.01 أما بالنسبة لثبات المقياس فقدرت قيمة معامل ألفا لكرونبخ بـــ 0.76 وهي قيمة مقبولة ومنه يمكننا اعتبار المقياس المعتمد في دراستنا قابلا للتطبيق.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

*-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وفعالية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

الجدول رقم (02) يوضح قيمة معامل الارتباط بين أبعاد استراتيجيات المواجهة وبين الفعالية التدريسية لدى المعلمين.

	أبعاد استراتيجيات المواجهة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
			0.01	0.05
فعالية التدريس	الاستراتيجيات المركزة على حل	0.19	دال	
	الاستراتيجيات المركزة على الانفعال	−0.29	دال	

** دال عند α=0.01

يتبين من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين بعد الاستراتيجيات المركزة على المشكل والفعالية التدريسية تساوي (0.19) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعد الاستراتيجيات المركزة على المشكل والفعالية التدريسية لدى المعلمين . وكانت قيمة معامل الارتباط بين بعد الاستراتيجيات المركزة على الانفعال و الفعالية التدريسية تساوي (−0.29) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) مما يشير إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين بعد الاستراتيجيات المركزة على الانفعال وفاعلية التدريس لدى المعلمين.

2− عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

*− توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (03) يوضح دلالة الفروق في استراتيجيات المواجهة حسب الجنس.

	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	قيمة "ت" « t »المحسوبة
ذكور	62	75.45	8.69	138	0.71
إناث	48	77.33	8.31		
المجموع	110				

قدرت قيمة "ت" بـــ (0.71) ، وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة ت (1.96) عند مستوى الدلالة (α=0.05) تبين أن الفرق غير موجود بين متوسط المعلمين الذكور(75.45) ومتوسط المعلمين الإناث (77.33) . وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (04) يوضح دلالة الفروق في الفعالية التدريسية حسب الجنس.

	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الحرية df	قيمة "ت" « t »المحسوبة
ذكور	62	80.43	9.95	138	-1.90
إناث	48	77.73	8.40		
المجموع	110				

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "ت" "t" المحسوبة قدرت بـــ (-1.90) ، وقدر المتوسط الحسابي لدى الذكور بـــ 80.43 وبانحراف معياري 9.95 في حين ان قيمة المتوسط الحسابي للإناث قدر بـــ 77.33 وبانحراف معياري 8.40 وبالتالي لا توجد فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية في الفعالية التدريسية لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس.

جدول رقم (05) يوضح تحليل التباين في الفعالية التدريسية حسب الأقدمية.

مصدر التباين	SS	DF	MS	F	مستوى الدلالة
تباين بين	936.93	02	468.46	6.28	0.05
تباين داخل	14772.01	197	74.98		
تباين كلي	15708.95	199			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الفرق الظاهر في درجات الفعالية التدريسية بين المتوسطات الثلاث: متوسط المعلمين الذين تقل أقدميتهم عن 10 سنوات قدر بـــ (70.28) والذين تتراوح أقدميتهم بين 10 سنوات و15 سنة قدر بـــ (77.60) و اللذين تزيد أقدميتهم عن15 سنة قدر بـــ (80.68) و هو فرق دال احصائيا ، بنسبة تأكد (95% واحتمال خطا (05%) ، ومنه بالفعل يوجد اختلاف في الفعالية التدريسية بين الفئات الثلاث.

يتضح من نتائج تحليل التباين أن الاختلاف حقيقي ، وأن هناك فرق بين المعلمين الذين تقل أقدميتهم عن 10 سنوات ، والذين تتراوح أقدميتهم بين 10 سنوات و15 سنة والذين تزيد أقدميتهم عن 15 سنة في فاعليتهم التدريسية. وللتعرف على طبيعة هذه الاختلافات ،وما هي الفئة الأكثر فعالية في التدريس لجأ الباحث لحساب اختبار (Sheffé) للمقارنات البعدية بين المتوسطات ، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (06) يبين طبيعة الاختلاف في الفعالية التدريسية بين المجموعات الثلاث.

المقارنة بين المتوسطات	الفرق بين المتوسطين	القيمة الحرجة	الدلالة الإحصائية
أقل من 10 سنوات	−7.31	3.56	
أقل من 10 سنوات أكثر من 15 سنة	−10.39	3.34	0.05
من 10 – 15 سنة أكثر من 15 سنة	−3.07	1.56	

* دال عند α=0.05

من خلال الجدول يتضح أنه يوجد اختلاف دال إحصائيا بين فئة المعلمين الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات ونظرائهم ممن تزيد خبرتهم عن 15 سنة في فاعليتهم التدريسية ، في حين أن الاختلاف بين فئة المعلمين الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات مع المعلمين الذين تتراوح خبرتهم بين 10 و15 سنة ، وكذا الاختلاف بين هته الأخيرة وفئة المعلمين الذين تزيد خبرتهم عن 15 سنة غير دال إحصائيا ، بنسبة تأكد (95%) واحتمال خطأ (05%) ، وبذلك فالاختلاف يظهر بين الفئة ذات الخبرة القليلة والفئة ذات الخبرة الكبيرة في فاعليتهم التدريسية بشكل حقيقي وذو دلالة إحصائية ،وذلك لصالح الفئة التي تقل أقدميتها عن (10) سنوات.

- تفسير النتائج:

1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد استراتيجيات المواجهة وفعالية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائي. حيث تبين من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاستراتيجيات المركزة على المشكل وفعالية التدريس بلغت (0.19) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.01$. ومنه هناك علاقة ارتباطية ضعيفة نوعا ما ودالة إحصائيا بين الاستراتيجيات المركزة على المشكل وفعالية التدريس ،حيث تتوافق نتيجة دراستنا هذه مع دراسة "خطار ،2001" التي خلصت إلى أن الطلبة الذين تحصلوا على أفضل النتائج في شهادة البكالوريا يلجؤون إلى استخدام استراتيجيات حل المشكل ، الأمر الذي يشير إلى دور هذه الاستراتيجية كعامل محفز للمعلمين لرفع فعاليتهم التدريسية. وهناك اتفاق بين عديد الباحثين على غرار "أندرسون" (Anderson) و"ستريكلاند"(Strikland) الذين يعتبرون أن الأفراد الذين يميلون إلى استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ،يسعون للبحث عن المعلومات وتحمل المسؤولية ببذل الجهد لمواجهة المشكل المفروض عليهم بغية تحقيق النجاح بفعالية وهذا ما يدعم النتائج المتوصل إليها من طرف الطالب.

فشعور المعلم بأهمية التفوق في المهمة الموكلة إليه يحدد أهدافه المستقبلية ، ويكون لديه معتقدات بإمكانية التحكم في أي موقف يواجهه وذلك ببذل الجهد وتسطير استراتيجيات نشطة ترتكز على حل المشكل ، تجعل المدرس يتحمس أكثر ويضاعف جهوده المعرفية والسلوكية لتحقيق فعاليته التدريسية.

أما قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاستراتيجيات المركزة على الانفعال وفعالية التدريس فقد بلغت (0.29-) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى

الدلالة α=0.01 . ومنه هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الاستراتيجيات المركزة على الانفعال وفعالية التدريس ، حيث تتوافق نتيجة دراستنا هذه مع دراسة "خطار ،2001" حيث توصلت نتائج دراستها إلى أن الطلبة المتحصلون على نتائج ضعيفة في امتحان البكالوريا يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ،حيث أن هذه الفئة لا تميل إلى مواجهة الضغط مباشرة ،بل تحاول تجنبه للتقليل من التوتر الانفعالي ،وهذا ما أكده "شفارزار" (Schwarzer) الذي يرى أنه عند شعور الفرد بالقلق إزاء مواجهته للموقف يجعله يشك في قدرته على مواصلة النشاط وبالتالي يكون تفكيره محصورا في الفشل الذي يوصله إلى فقدان التحكم في الموقف ،الأمر الذي يقوده للفشل ،وبالتالي تكون فعاليته التدريسية على المحك.

2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس. وبعد عرض نتائج الجدول رقم (03) تبين من خلاله أن قيمة (ت)بلغت (0.71) وهي قيمة غير دالة إحصائيا ،وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة ترجع لمتغير الجنس. وهذا ما يتفق مع نظرة (Lazarus et Folkman)(1980)للمواجهة للضغوط بحيث يعتبر ان أنه لا يوجد فرق بين الإناث و الذكور في استعمال استراتيجيات المواجهة ،وهذا موافق لنتائجنا ،إلا أن ذلك يرتبط بخصوصيات مكان العمل ،و يدعم رأي (Dewe) (1988) نتائجنا هذه إذ يرى أن الاستراتيجيات المستعملة ليس لها أية علاقة بالجنس ،فهي تحدد تبعا لطاقات المعلم البدنية و الاجتماعية و النفسية ،وبالتالي فلا دخل للجنس في طريقة المواجهة أو تجنب الضغط

3 – تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الجنس ، وبعد عرض نتائج الجدول رقم (04) تبين من خلاله أن قيمة (ت) بلغت (-1.90) وهي قيمة غير دالة إحصائيا ،وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة ترجع لمتغير الجنس ،حيث يمكن إرجاع ذلك إلى ارتباط فعالية التدريس بمتغيرات شخصية على غرار الاتجاه نحو مهنة التدريس ،القدرات والاستعدادات والميول ،وكذا الرغبة في التفوق التي يتبناها المدرس ويسعى إلى تحقيقها بغض النظر عن جنس المعلم ،كما أن فعالية التدريس قد تعود إلى تجاوب المتعلم مع معلمه ودافعيته نحو التعلم .

4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

والتي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس الفعالية التدريسية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس ، وبعد عرض نتائج الجدول رقم (05) تبين من خلاله أن قيمة (F) (6.28) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة α=0.05 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس فعالية التدريس ترجع لمتغير الأقدمية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج "خريشة 1985" ودراسة "العنكبي 2002" حيث ظهر التفوق في الفعالية التدريسية عند فئة المعلمين الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات وهذا راجع إلى الحماس والرغبة التي يتميز بها المعلمون الجدد في ميدان التعليم ،عكس الفئتين الأخريين اللتين تزيد خبرتها عن 10 سنوات حيث جاءت نتائجها أقل على مقياس فعالية التدريس ،وهذا راجع إلى الملل الذي يعايشه المعلم نتيجة الروتين من جهة وصعوبة التكيف مع المقاربة الجديدة التي تبنتها وزارة التربية من جهة أخرى نظرا لتعاقب مقاربات أخرى على

نفس الفئة من المعلمين وهي المقاربة بالمضامين وبعدها المقاربة بالأهداف ما يجعل من التماشي مع المقاربة بالكفاءات ومحتوياتها أمرا يفوق طاقات المعلمين.

الاستنتاج العام:

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا ،مع تحديد وسائل ومؤشرات قياس هذه المتغيرات ،شرع الطالب في العمل الميداني لجمع بيانات الدراسة ثم تحليلها باستخدام تقنيات إحصائية ،ليتم في الأخير تحليل ومناقشة النتائج من حيث التأكيد أو النفي لفرضيات البحث.

و هذا التحليل أتبع بتفسير النتائج المتوصل إليها من مناقشة نتائج التحليل الإحصائي ،وذلك بالاعتماد على الآراء ووجهات النظر وكذا النتائج الإمبريقية للدراسات المنجزة من طرف الباحثين الواردين في التناول النظري ،وقد خلص الطالب إلى النتائج التالية:

*- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وفعالية التدريس لدى معلمي الطور الابتدائي.

*- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس ، وهذا لارتباط استراتيجيات المواجهة بعوامل أخرى أكثر تأثيرا من عامل الجنس.

*- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس فعالية التدريس تعزى لمتغير الجنس .

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمين على مقياس فعالية التدريس تعزى لمتغير الأقدمية ،وذلك لصالح المعلمين الذين تقل خبرتهم عن

10 سنوات ،نظرا للحماس والرغبة الذي تتميز به هذه الفئة ،على عكس الفئة ذات الأقدمية الكبيرة.

فالحوصلة العامة لأهم النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة ،تبين وتأكد أهمية استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل في المواقف التعليمية ،إذ تنشط المعلم وتحفزه لمضاعفة مجهوداته مع تنظيم عمله وذلك بوضع استراتيجيات عمل منظمة ودورية ،كما تشعره بالمسؤولية وضرورة الاعتماد على نفسه من أجل الوصول إلى الأهداف التي رسمها لنفسه ،عكس استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال التي تجعل المعلم ينسب كل المواقف الضاغطة لظروف خارجية وأن الطريقة الأنسب للتخفيف عن عما يعانيه جراءها هو تجنبها.

فالنتائج المتوصل إليها جاءت لتدعم النتائج الإمبريقية المتوصل إليها من طرف الباحثين في المجال المعرفي ،وتأكد فعالية استراتيجيات المواجهة في الحد وتسيير الضغوط المهنية التي تواجه المعلمين ،وتبقى هذه النتائج مقبولة في حدود العينة المتعامل معها.

قائمة المراجع:

1- السيد ،عبد الرحمن محمود ،(2000) :علم الأمراض النفسية و العقلية الأسباب الأعراض – التشخيص و العلاج ،الجزء 02 ،دار قباء للطباعة و النشر ، القاهرة .

2- تركي ،رابح ،(1990) :أصول التربية والتعليم ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر.

3- جمعة ،سيد يوسف ،(2000) :دراسات في علم النفس الإكلينيكي ، دار غريب للنشر ،القاهرة.

4- سلامة ،عبد العظيم حسين ،وطه عبد العظيم حسين ،(2006) :استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ،ط1 ،دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن.

5- شحاتة ،محمد ربيع ،(2006) :علم النفس الصناعي ،دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ،ط03 ،القاهرة.

6- عطية ،محسن علي ،(2008) :الاستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال ،ط01 ،دار الصفاء للنشر والتوزيع ،عمان.

7- صحراوي ،وافية ،(2011) :الضغط المهني وعلاقته بالولاء التنظيمي لدى أساتذة التعليم العالي بجامعة الجزائر،مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية تصدر عن كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر-02- ،العدد 17 ،الجزائر..

2- المراجع باللغة الأجنبية:

8- Fischer, Gustove Nicolas , Tarquinio ,Cyril (2006) : concepts fondamentaux de la psychologie de la santé , DUNOD , Paris.

9-Lazarus ,RS. Folkman ,S.(1984) ,Psycological stress and the coping process ,M.C.GRAW.HILL ,NEW YORK