

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي
المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية
في فلسطين

إعداد

مروه حسن مصطفى أبو علي

إشراف

أ.د. عبد محمد عساف د. فايز عزيز محاميد

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2015

درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي
المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية
في فلسطين

إعداد

مروه حسن مصطفى أبو علي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2015/11/18م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

1. أ. د عبد محمد عساف / مشرفاً ورئيساً

2. د. فايز عزيز محاميد / مشرفاً ثانياً

3. أ. د زياد بركات / ممتحناً خارجياً

4. د. علي الشكعة / ممتحناً داخلياً

التوقيع

.....
.....
.....
.....

الإهداء

إلى من تحمل عنا الكثير، إلى القلوب الطاهرة النقية والنفوس البريئة والعقول النيرة.
إلى من تبسم في وجه الألم ليصنع من جيتار العلم أنغام الأمل، إلى من امسك بيدي وعلمني
بأن العلم تاج الوقار " والديّ العزيزان".
إلى سكان قلبي ونبضاته، إلى من هم سبب وجودي واستمرارتي، ومن هم أقرب إليّ من روعي
زوجي رفيق دربي " شادي " وطفلتي "هديل ورهف" حفظهم الله ورعاهم.
إلى من تعجز الكلمات أن توفيهم حقهم، إلى من امدوني بالعزم والقوة لمواصلة دربي
وطريقي، إلى من آثروني على أنفسهم ولم يبخلو يوماً بتقديم العون والمساعدة "أهل زوجي
الكرام".
إلى أعمدة العلم والمعرفة إلى كل باحث عن فكرة نيرة وبصائر مستنيرة اهدي ثمرة جهدي هذا
وعملي المتواضع عسى أن يكون خيراً ونفعاً لي ولهم.

الباحثة

الشكر والتقدير

الشكر والحمد لله حمداً كثيراً طيباً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله على ما أنعم عليّ به وجعلني بقدرته وفضله قادرة على إنجاز هذا العمل المتواضع لأصل به إلى ذروة العلم والمعرفة.

والشكر موصول في هذا المقام إلى أساتذتي الكرام الذين تفضلوا بالإشراف على هذه الرسالة للوصول بها إلى بر الأمان ، أساتذتي أعمدة العلم والمعرفة الأستاذ الدكتور الفاضل عبد محمد عساف والدكتور الفاضل فايز محاميد، على ما قدموه لي من عون ومساعدة وإرشاد. كم يسرني أن أتقدم بالشكر والتقدير أيضاً لأعضاء لجنة المناقشة كل من الأستاذ الدكتور زياد بركات والدكتور علي الشكعة، على تفضلهم بمناقشة هذه الدراسة، وإثرائها بملاحظاتهم وآرائهم السديدة وجهودهم الحثيثة لإتمام هذه الدراسة.

كما أتقدم بوافر الشكر إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء الهيئة التدريسية المحكمين لأداة الدراسة، الذين لم يبخلوا بالمساعدة وتقديم النصح والإرشاد، ليخرج هذا العمل بصورته الحالية. كما أخص بالشكر مديريات التربية والتعليم الفلسطينية ومديري و معلمي المدارس الحكومية الثانوية، وكل من ساعدني وشجعني وقدم لي يد العون والمساندة وأسدى لي النصيحة لإتمام هذه الدراسة.

جزاهم الله عنا خير الجزاء.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان: "درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين".

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يُقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

"The degree of psychological stress and its relationship to perceived self-efficacy among high school governmental teachers in the northern governorate of west bank of palestine".

اسم الطالب: مروة حنصطفى أبو عاكي
Student's Name :

Signature :

التوقيع: 

Date :

التاريخ: ٢٠١٥/١١/١٨

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الإقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الملاحق
ز	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أسئلة الدراسة
7	فرضيات الدراسة
8	حدود الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
11	الإطار النظري
34	الدراسات السابقة
44	تعقيب على الدراسات السابقة

48	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
49	منهج الدراسة
49	مجتمع الدراسة
49	عينة الدراسة
51	أداة الدراسة
51	صدق الأداة
51	ثبات الأداة
52	إجراءات الدراسة
53	متغيرات الدراسة
53	المعالجات الإحصائية
55	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
56	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
72	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
73	مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
78	مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
85	التوصيات
87	المراجع العربية
93	المراجع الأجنبية
99	الملاحق
B	الملخص باللغة الانجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
50	توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة	جدول (1)
52	معامل الثبات لادارة الدراسة ومجالاتها	جدول (2)
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الضغوط النفسية	جدول (3)
60	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الكفاءة الذاتية	جدول (4)
62	نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية	جدول (5)
63	نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين تعزى لمتغير الجنس	جدول (6)
64	نتائج تحليل التباين الأحادين لدلالة الفروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي	جدول (7)
64	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة	جدول (8)
65	نتائج تحليل التباين الأحادين لدلالة الفروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة	جدول (9)
65	نتائج تحليل التباين الأحادين لدلالة الفروق تعزى لمتغير مستوى الدخل	جدول (10)
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر	جدول (11)
66	نتائج تحليل التباين الأحادين لدلالة الفروق تعزى لمتغير العمر	جدول (12)
67	نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين تعزى لمتغير الجنس	جدول (13)
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي	جدول (14)
68	نتائج تحليل التباين الأحادين لدلالة الفروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي	جدول (15)

69	نتائج تحليل التباين الأحاديين لدلالة الفروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة	جدول (16)
70	نتائج تحليل التباين الأحاديين لدلالة الفروق تعزى لمتغير مستوى الدخل	جدول (17)
70	درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر	جدول (18)
71	نتائج تحليل التباين الأحادي تعزى لمتغير العمر	جدول (19)

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
99	الإستبانة قبل التحكيم	ملحق (1)
104	الإستبانة بعد التحكيم	ملحق (2)
109	أسماء المحكمين	ملحق (3)
110	كتاب الموافقة على العنوان	ملحق (4)
111	كتاب تسهيل جامعة النجاح الوطنية	ملحق (5)
112	كتاب تسهيل وزارة التربية والتعليم	ملحق (6)
113	كتاب تسهيل مهمة الطالبة في المدارس	ملحق (7)

درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية
في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين

إعداد

مروه حسن مصطفى أبو علي

بإشراف

أ.د. عبد محمد عساف

د. فايز محاميد

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، كما هدفت إلى التعرف إلى دور متغيرات الدراسة في درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة. وتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، وقد بلغ عددهم (7962) معلماً ومعلمة. قامت الباحثة باختيار عينة عنقودية عشوائية، إذ تم توزيع (367) استبانة، ويتضح من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بالكفاءة الذاتية المدركة؛ كما تشير نتائج الدراسة إلى درجة متوسطة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين. وتشير نتائج الدراسة إلى درجة مرتفعة للكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين.

ويتضح من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث، سنوات الخبرة لصالح 15 سنة فأكثر والعمر لصالح من أعمارهم من 26 الى اقل من 36 سنة، كما ويتضح من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى

لمتغير الجنس لصالح الإناث، المؤهل العلمي لصالح البكالوريوس والعمر لصالح مَنْ أعمارهم من 26 الى اقل من 36. وبناءً على نتائج الدراسة، تم اقتراح التوصيات مثل ضرورة العمل على رفع الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين عن طريق عقد الدورات التدريبية والتأهيلية لهم والتركيز على رفع قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم في عملهم؛ وضرورة العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أسئلة الدراسة
- فرضيات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

التربية عملية ملازمة للإنسان منذ وجد، وهي مستمرة إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها. إذ تعد الوسيلة الفعالة لبناء الإنسان السليم، وتلعب دوراً مهماً وخطيراً في حياة الأمم فهي أداة المجتمع في المحافظة على مقوماته الأساسية من أساليب الحياة وأنماط التفكير المختلفة وتعمل على تشكيل الأفراد والكشف عن طاقاتهم ومواردهم واستثمارها وتعبئتها ليكونوا أكثر فاعلية بالمجتمع.

إن مهنة التعليم أجلّ المهن وأشرفها قدراً وأبلغها مكانةً في حياة الأمم والشعوب كافة، ويعد المعلمون دعامة كل إصلاح اجتماعي، إذ على عاتقهم تقع مسؤولية تنشئة أجيال الأمة ورعايتها، ومن هنا كان اهتمام الأمم بمعلميها إعداداً وتدريباً قبل الخدمة وأثناءها، لأن المعلمين عنوان تقدم الأمم وسر عظمتها، فبصلاحهم ونجاحهم في أداء رسالتهم ترقى مجتمعاتهم ويهنأ عيشها، والعكس صحيح فحينما تتردى أوضاع المعلمين علمياً وروحياً ومهنياً تتصدع مجتمعاتهم ويكدر عيشها (عقل، 2004).

ويشير سليمان (1994) إلى أن المعلم مرشد يهدي الأجيال المقبلة إلى طريق الخير والإصلاح، وهو قوة دافعة تساعد على نجاح الخطط الإنمائية في مجتمعه، وهو ساعد قوي للنهوض بأمتة وشعبه إلى أعلى درجات الرقي والحضارة، فعن طريقه تنتقل ثقافة المجتمع المتمثلة في القيم والمعرفة، ومعايير السلوك، والاتجاهات، وغيرها، ومن الجيل الأكبر إلى جيل المستقبل. إلا أنه كغيره من المشتغلين بأي مهنة يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة دوره المتوقع والمنشود، لأن مهنة التعليم من أكثر المهن إقبالاً بضغط العمل نظراً لما تنطوي عليه من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الصبر والكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم.

وفي ضوء ما سبق تصنف مهنة التدريس ضمن المهن الضاغطة، فقد أشارت كثير من الدراسات منها، الخرابشة وعريبات (2005)، خلفيات والزغلول (2003) وغيرها إلى أن المدرسين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من ضغط بالعمل وتحمل المسؤوليات وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف المتباينة (المشعان، 2000).

كما أن أحداث الحياة اليومية تحمل ضغوطاً يدركها المعلم، عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في حياته، حيث أن الأحداث اليومية تلاحقه في حله، وترحاله، لما يتعرض له يومياً للمواقف التي يقف عاجزاً عن حلها، الأمر الذي أدى إلى اضطراره لمواكبة التسارع لتحقيقها، مما زاد من الضغط على نفسه أكثر من طاقته (نظمي والسميري، 2008).

وتؤثر الضغوط النفسية على اكتشاف الفرد لذاته بكل ما تحتويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة في شخصيته، وفي مقدرته من أجل التوافق مع الواقع العملي الصعب الذي فرض نفسه على الجميع، وأصبح يحتم عليهم تنمية قدراتهم وتطوير كفاءتهم للتوافق مع الواقع العملي في ظل التطورات الكبيرة التي يشهدها العالم، ومشكلات الحياة اليومية المعاصرة، والكفاءة الذاتية تجعل الأفراد يختارون المهام التي فيها يستشعرون بأنهم أكفاء واثقون، وفي المقابل يتجنبون المواقف التي يستشعرون أنهم فيها محدودي الكفاءة. كما تلعب الكفاءة الذاتية دوراً مهماً ليس في مجال الاختبار فقط، ولكن في تحديد حجم المجهود الذي سيبدل، والى مدى تأثر الفرد لافي مواجهة العقبات، وتؤثر أيضاً على انماط التفكير، ومن ثم الردود الانفعالية والسلوكية (Pajares, 1996).

وقد بدأ الاهتمام بمفهوم الكفاءة الذاتية (self efficacy) على يد باندورا (Pandora) في أطروحته التي عرضها عام (1977) حيث عزا وجود هذه المعتقدات الفردية لدى الفرد، ذكراً كان أو أنثى، إلى اعتقاد الفرد في مقدرته على إحراز النجاح، والأخذ بزمام المبادرة في تحقيق الإنجاز، ومن ثم تعد توقعات الفرد عن كفاءته الذاتية متغيراً وسيطاً عاماً بين المعتقد والسلوك الفعلي ويجب أن يؤخذ بالإعتبار عند إرادته تغيير السلوك (Rosa, et al, 2001).

ويشير داود (2000) إلى أن مفهوم الكفاءة الذاتية من السمات المهمة التي تتطور مع الزمن وتشكل عنصراً مهماً في منظومة شخصية الفرد. وتعد للفرد من المحددات الأساسية لسلوكه في مواقف الحياة اليومية المختلفة سواءً أكان ذلك داخل المدرسة أم خارجها.

ويرى زايد (2004)² أن الكفاءة مهارة أداء على حسب ما يستطيع الفرد بغض النظر عن مستواه في القدرة، وتتعلق بكيفية إدراك الفرد نفسه ومستوى المهمة والمعوقات التي يواجهها عندما يقوم بأدائها، ويعرف الكفاءة الذاتية المدركة على أنها الطريقة التي ينظر بها الفرد لقدراته، إذ تعتبر الكفاءة الذاتية للمعلم سواء كانت خصائص ذاتية أو قدرات مهنية، موصلاً للمعلومات والمعارف ومكوناً للخبرات والمهارات وميسراً للتعلم. والمعلم الكفاء يتمتع بخصائص شخصية تتواءم مع نموه المهني لمساعدة التلاميذ على التحصيل الدراسي الجيد والنمو الجسمي والعقلي السليم. والمشاركة في العملية التعليمية بلا خوف، اعتماداً على ما يملكه المعلمون من كفاءة تجعلهم في مأمن من الخوف من التقييم السلبي من قبل طلابهم.

وبالتالي فإن دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة للمعلمين، موضوع غاية بالأهمية، لأنه في مجال الحديث عن مهنة التدريس فإن من الأمور التي تتبادر إلى ذهن الضغوط التي يتعرض لها المعلم، والتي تحد كثيراً من قدرته على العطاء، ومن ثم كفاءته في التدريس، فعندما يتمتع المعلمون بكفاءة ذاتية مرتفعة من المحتمل أن تساهم هذه الكفاءة في دفعهم نحو تجريب أفكار جديدة لا سيما التكتيكات الصعبة في التنفيذ، كما أن التوقعات بالكفاءة الذاتية تحفز المعلمين لتجريب أساليب جديدة لتحقيق إنجازات مبتكرة، ومن ثم يتغلبون على الضغوطات النفسية التي تواجههم. وفي المقابل فإن المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية جمة ولا يملكون معتقدات مرتفعة عن كفاءتهم الذاتية فمن المحتمل أن تعوق توقعاتهم السالبة هذه قدرتهم على التأثير في طلابهم وإقناعهم، وتعيقهم على الاحتفاظ بالتوافق النفسي الاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته.

مشكله الدراسة:

لقد تناولت العديد من الدراسات مثل دراسة نظمي (2009) ودراسة بروويرز وتوميك (Brouwers & Tomic, 2000) موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة حيث أن الضغوط النفسية تعد من أبرز المشكلات التي تواجه المعلمين في المؤسسات التعليمية، ولما للضغوط النفسية من آثار سلبية على سلوك الانسان الاعتيادي فمن المؤكد أن تكون نتائجها اكثر ضرراً إذا أصابت المعلم، لأن عمله يتطلب جهداً استثنائياً يحتاج منه المزيد من التحمل والصبر والقدرة على مواجهة الضغوط المختلفة، حيث أن الضغوط النفسية تعد أحد المؤثرات على كفاءة التدريس والانجاز داخل المدرسة وأكد بعض الباحثين على العلاقة السببية بين الكفاءة الذاتية، والضغط والتوتر، وترى الباحثة أن موضوع العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين والكفاءة الذاتية المدركة موضوع غاية بالأهمية ومن الضرورة بمكان الاطلاع والحديث عن تأثير هذه الضغوط على أداء المعلم وكفاءته، وكذلك لقللة الدراسات التي جمعت العلاقة بين المتغيرين، رأيت الباحثة إلى ضرورة اجراء هذه الدراسة، ومن هنا تمثلت مشكله الدراسة بالإجابة عن السؤال التالي: ما درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

أهميه الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كونها تتناول موضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون، والتي تتطلب منهم القدرة على التحمل والتفكير بعقلانية حتى يمكنهم ذلك من التكيف معها والتغلب عليها وتحقيق الكفاءة اللازمة وتتبع أهميها من كونها مكونة من:

-**الأهمية النظرية:** وذلك من خلال الاطلاع على الأدبيات المعاصرة والدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة، والتعرف على محتوياتها الفكرية والعلمية والأدبية واستخلاص أبرز المؤشرات المفيدة لنا في هذه الدراسة، من أجل بناء الإطار النظري الخاص بالدراسة.

-**الأهمية البحثية:** تتضمن إعداد أداه بحثيه لجمع البيانات المتعلقة بدرجة الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة وتحليلها واستخراج النتائج وتعميمها.

- الأهمية التطبيقية: مساعدة معلمي المدارس الثانوية الحكومية في التعرف على درجة الضغوط التي تواجههم واتخاذ كافة السبل والإجراءات للتغلب عليها وتحقيق الكفاءة الذاتية المدركة للمعلم باستغلال إمكانياته وقدراته من أجل تحقيق أقصى غايات التعليم.

أهداف الدراسة:

بما أن الجهود تتجه حالياً نحو إصلاح النظام التعليمي رغبةً في جعله المنطلق الأساسي لتحقيق النهضة ومواكبة التقدم وروح العصر، فإن المعلم هو أحد العناصر وأهم الركائز التي تقوم عليها دعائم النهضة التعليمية، ولذلك فإن تفعيل دور المعلم، ورفع كفاءته، وتنمية معتقداته التربوية، وتخفيف الضغوط عليه، وتقدير دوره، يساهم كثيراً في تحقيق الآمال المعقودة عليه، لذلك فإن هذه الدراسة تهدف إلى:

1- التعرف إلى درجة الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة من أجل التغلب عليها ورفع الكفاءة الذاتية للمعلمين.

2- الكشف عن الفروق الموجودة في درجة الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات الشمال التي تعزى إلى متغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، مستوى الدخل).

3- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية.

أسئلة الدراسة:

التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة هو: ما درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين".

ويترفع عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

1- ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

2- ما درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

3- هل هناك فروق في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين تعزى لمتغيرات (الجنس، العمر، مستوى الدخل، المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة)؟

4- هل هناك فروق في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين تعزى لمتغيرات (الجنس، العمر، مستوى الدخل، المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة)؟

5- هل هناك علاقة بين درجة الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

فرضيات الدراسة:

سعت الدراسة لإختبار الفرضيات الصفرية التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير مستوى الدخل.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس.

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير مستوى الدخل.

10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمحددات الآتية:

المحدد البشري: اقتصرت الدراسة الحالية على معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية.

المحدد المكاني: تناولت الدراسة الحالية المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية.

المحدد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام 2014-2015.

المحدد الإجرائي: تتحدد نتائج الدراسة بما توفره من شروط اختيار العينة وحجمها، وبما توفره أداة الدراسة من صدق وثبات لفقراتها، بالإضافة إلى طبيعة التحليل الإحصائي المستخدم في تحليل النتائج للإجابة عن أسئلتها وفرضياتها.

مصطلحات الدراسة:

تعتمد الدراسة التعريفات التالية لمصطلحاتها:

الضغط النفسي: (psychological stress) هو " حاله يدركها الفرد عند تعرضه لموقف غير مرض يحتاج منه إلى نوع من التوافق، واستمراره قد يؤدي إلى سوء التوافق، مما يؤثر سلباً عليه جسماً ونفسياً" (أبو مصطفى، 2007: 7). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

الكفاءة الذاتية المدركة: (perceived self efficacy) عرفها بندورا "بأنها الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء" (Bandura, 1997, 123) في حين عرفها العدل بأنها: " ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة (العدل، 2001، 131). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المستخدم في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضاً لمفهوم الضغط النفسي، أسبابه، أنواعه، آثاره، نظرياته واستراتيجيات التكيف معه، وكذلك يتناول مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة ومعتقداتها وافترضاها وعلاقتها بالضغط النفسية إلى جانب عدد من الدراسات السابقة ذات الصلة بالضغط النفسية والكفاءات الذاتية والعلاقة بينهما.

أولاً: الإطار النظري

1- الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية هي نتاج تقدم حضاري متسارع يؤدي إلى إفراز ضغوطات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، وتشكل الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط، إذ لا يخلو مجتمع كان راقياً أم فقيراً منها، وازيادة التطور الحضاري وما يحمله من آفات تستهدف النفس البشرية وتحملها أعباء فوق طاقتها، يعيش إنسان هذا العصر ضغوطاً شتى تؤثر على الحالة الصحية والجسدية والبدنية والنفسية لديه مما يؤدي به إلى الانهيار، ولا سيما معلمي هذا العصر الذين يعملون في بحر متلاطم بأمواج من الضغوط والتوترات بشتى صورها.

وترى سيلاي (Selye) التي قدمت مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العلمية أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسدية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط (Allen, 1983).

ويرى هانسون (2000) أن الضغوط وليدة بيئة يحكمها قانون المكان والزمان وما يدور في إطاريهما من تطور ونشاط ونظم وقيم وعادات وتقاليد وتحديات، فهي تصحب الفرد تبعاً للمكان

الذي يعيش فيه وتلازمه حسب العمل الذي يقوم به، فالضغوط بكل أنواعها ناتجة عن التقدم الحضاري المتسارع الذي يميز الحياة اليومية التي يعيشها الكثيرون، والى ضغوط العمل من أمراض القرن الحادي والعشرين.

وتشير الأكثر (2003) إلى أن الضغوط النفسية هي مجموعة من التغيرات الجسمية والسلوكية والانفعالية التي يتعرض لها المعلمون نتيجة لاختلال التوازن بين قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية والمهنية، وبين متطلبات العمل الذي يتعين انجازه، ونتيجة لأفكارهم ومعتقداتهم الخاطئة تجاه المهنة.

أما شقير (2002) فتري أن الضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف في قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعاليه وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد.

ويرى حسن (2006) بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدرته وإمكاناته وتهدد رفايته النفسية، وهي توتر أو صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد أو أنها خليط من عناصر ثلاثة، هي البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعمل بها والمشاعر ذات الطابع السلبي بالإضافة إلى الاستجابات البدنية الصادرة من الفرد، وهذه العناصر تتفاعل مع بعضها البعض بطرق خاصة مما يثير في ذات الفرد القلق والضغوط والاكتئاب.

أما عطية (2006) فيرى انه لا يوجد شخص مهما كان، أن يكون في منأى بعيداً عن الضغوط، ولكن يمكن إدارتها واستثمارها بما يعود بالنفع للإنسان ولكي نتمكن من إدارة الضغوط بشكل صحيح ونقل من تأثيرها واستغلالها واستثمارها بصورة جيدة لصالح الفرد أن نقلل من المتطلبات التي تؤدي إلى الضغوط والزيادة من مهارات الفرد وخبراته كي توافق أنواع الضغط المختلفة.

وترى الباحثة أن الضغوط النفسية هي تجمع عوامل داخلية وخارجية تؤثر على سلوك الفرد وأدائه في المجتمع، ويتطلب منه استخدام كافة إمكانياته الشخصية والاجتماعية حتى يتكيف معها أو يصل لحد الاتزان.

آثار الضغوط النفسية ومظاهره

للضغوط النفسية آثاراً سلبية ومدمرة ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، إذ ترتبط بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دوراً مهماً وكبيراً في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية وتصنف آثار الضغوط النفسية إلى ما يلي الغرير وأسعد (2009):

أولاً: آثار جسمية وتشمل ارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والإنهاك الجسمي والصداع.

ثانياً: آثار نفسية وتشمل التعب والإرهاق وانخفاض الميل للعمل والملل والاكتئاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات.

ثالثاً: آثار اجتماعية وتشمل العزلة والانسحاب إنهاء العلاقات وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفتل في اداء الواجبات اليومية المعتادة.

رابعاً: آثار فسيولوجية، وتشمل الارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللثة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والإحجام، واضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء والنظرة السوداوية للحياة.

خامساً: آثار معرفية وتشمل اضطرابات في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط.

طبيعة الضغوط :

يختلف الأفراد فيما بينهم من حيث قدرتهم على مقاومة العوامل والأسباب التي تؤدي إلى إحداث الضغوط فالبعض يتحمل قدر كبير منها والبعض الآخر يتحمل درجة متوسطة والبعض الثالث يتأثر بأقل قدر من الضغوط ويتوقف مدى التأثير وإحداث التغييرات النفسية السلوكية على الأفراد بدرجات متفاوتة وفقا لقدرتهم الجسمية و النفسية على التوافق والتكيف مع هذه المؤثرات (هلال، 2006).

أنواع الضغوط

أولاً: من حيث نوعية التأثير:-

أ. **ضغوط بناءة:-** تعطي الإنسان الطاقة اللازمة التي تمكنه من تطوير أدائه ونظام عمله وتدفعه إلى الخلق والإبداع والابتكار وتقدم حلولاً للمشكلات التي تواجهه بطريقة مبتكرة، و تجعل الإنسان على درجة عالية من اليقظة ولديه القدرة على إدراك ووعي ما يدور حوله مما يمكنه من اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وبصورة أكثر واقعية وموضوعية، ولكي يتحقق ذلك يجب أن تكون الضغوط على درجة مناسبة تمكن الفرد من السيطرة والتغلب عليها.

ب. **ضغوط هدامة:-** تؤدي إلى سوء علاقات الفرد مع المحيطين ويكون أكثر توتراً، والأداء العقلي له يكون عند أدنى مستوى والحالة الذهنية للشخص ليست على ما يرام ويصاحبها ظهور أعراض جسمية ونفسية.

ثانياً: من حيث الفترة التي تستغرقها:-

أ. **ضغوط وقتية (متقطعة):**

وتظهر الأحداث المسببة لها على فترات متقطعة أي ليست بصفة مستمرة مما تجعل الفرد يعاني من التوتر على فترات أثناء محاولاته التوافق مع المتطلبات المحدثة لها وتحقيقها، وهذا النوع من الضغوط تجعل الشخص على استعداد لمواجهة الموقف والقضاء عليه او الهروب منه، ومع

التقدم العلمي والتكنولوجي وضغوط الحياة أدى ذلك إلى ظهور هذه الضغوط التي مع مرور الوقت سوف تتحول إلى ضغوط مزمنة تؤرق الإنسان وتجعله يقع صريعاً لها.

ب. ضغوط مستمرة (مزمنة): هذا النوع يظل مصاحباً للإنسان لفترة طويلة مما ينتج عنه إصابته بانتكاسات صحية ونفسية إلى جانب ذلك تؤدي إلى نفاذ رصيد الطاقة المدخرة ثم بعد ذلك تحدث اضطرابات وخلل في أجهزة الجسم ووظائفها (عطية، 2006).

ويشير الخطيب والحديدي (2003) لعدة أنواع من الضغوط النفسية منها:-

1. ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وبعض الأعراض التي من السهولة ملاحظتها.

2. ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر، وهذا لا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية او جسمية وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

3. ضغوط متأخرة: وهذه الضغوط لا تظهر دائماً أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4. ضغوط بعد الصدمة: وهي الضغوط التي تلي الصدمات والأحداث المؤلمة، وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

يذكر الحواجري (2004) أنه يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى: ضغوط

مؤقتة، وضغوط دائمة، كما يمكن تقسيمها تبعاً لأثرها إلى: ضغوط ايجابية وضغوط سلبية.

إما الضغوط المؤقتة: فهي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم تزول، وعادة ما تكون مرتبطة

بموقف مفاجئ، لا يدوم أثره طويلاً، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا اذا كانت قدرة

تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له، بينما الضغوط الدائمة فهي التي تحيط بالفرد لمدة

طويلة نسبياً، مثال ذلك تعرض الفرد لمرض مزمن وآلام مرافقة له، يرافق ذلك ظروف و أوضاع

مادية واقتصادية واجتماعية متدنية، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك.

كما أن الضغوط الإيجابية تحدث توتراً يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة والالتزان النفسي، في حين تؤدي الضغوط السلبية إلى الشعور بالإحباط والتعاسة وعدم السرور، وعدم الاتزان النفسي، ويشعر الفرد في الموقفين بالتوتر، ولكن مع فارق في تأثير كل منها فيه، وقد يرافق هذه الضغوط أمراض نفسية، أو فسيولوجية، تؤدي إلى الاختلال الوظيفي للأعضاء، واختلال في الصحة النفسية، وشعور الفرد بالانفعال، وقد تؤدي إلى الانحراف.

أسباب الضغوط النفسية:-

1. طبيعة المهنة: أن طبيعة العمل من الساعات الطويلة والمسؤوليات الصعبة والدقة والانتباه التي يتطلبها العمل كلها تعرض العامل للخطر كعمل المراقبين الجويين أو الممثلين الذين لا يعرفون ما هي النتائج التي سيعطيها النقاد لهم.

2. عدم وضوح الدور: مثل ربة أسرة وأم لأربعة أطفال وعاملة وقد ترعى والديها وكما كان الناس قادرين على إدارة الموقف والسيطرة فهم بذلك يستطيعون التخفيف من الضغوطات وإبقائها في حدودها.

3. العلاقات بين الأشخاص: عند وجود علاقات تتصف بالصراع والاحتدام والتضارب وخاصة بين الزوجين.

4. الانتقال والتغيير: إذ تتطلب معظم التغييرات تكيفاً مع الموقف الجديد مثل الأبوة أول مرة / تغيير العمل / التقاعد/ وحتى الأحداث السارة يمكن أن تسبب الضغط والأزمات القلبية.

5. أزمات الحياة: والأزمات تمثل فترة من عدم الثبات والاستقرار وتتطلب التكيف معها واتخاذ القرارات الملائمة، ففي بعض الأحيان تتطور الأزمة من سلسلة من الأحداث الأصغر الداخلية والخارجية التي لم يعد بالإمكان التعامل معها وتحملها (غيرير وأسعد، 2009).

وترى الباحثة بناء على ما سبق بأن الضغوط هي من الأمور الحياتية التي يجابهها الأفراد بشكل مستمر ويومي، وهي تختلف حسب السياقات التي ينشط خلالها الأفراد، وتزداد هذه الضغوط بازدياد النشاطات التي يقوم بها الأفراد.

2. مصادر الضغوط النفسية:

ومن التعاريف التي تناولت هذا المصطلح ما يأتي:

* **عرفها حريم (2003)** بأنها المصادر التي تؤدي إلى الشعور بالإجهاد والضييق والتوتر وعدم الارتياح وتتمثل في مجموعة المثيرات والمتغيرات في مجالات البيئة الدراسية، والسياسات الإدارية والدور الوظيفي والعلاقات مع الآخرين وحاجات الفرد وسماته الشخصية.

* **عرفها حمداش: (2004)** بأنها خلاصة تفاعل عوامل بعضها متعلق بظروف وخصوصيات ومكونات العمل (المنظمة) والبعض الآخر متعلق ببيئته ويكون أيضا متعلق بخصائص وشخصية وقيم الأفراد أنفسهم.

ويرى جودة والياقي (2002) أن الباحثين الذين اجتهدوا في وضع تصانيف لمصادر الضغوط النفسية، سلكوا ثلاثة مسارات هي:

أولا: الأنموذج الثنائي:

يصنف مصادر الضغوط النفسية في مجموعتين رئيسيتين هما

1- **الضغوط التنظيمية:** وهي التي تتعلق بمحيط العمل والمتغيرات المرتبطة به، مثل عبء الدور، وغموض الدور، وصراع الدور، وعوائق الترقية والتقدم المهني، والمشاركة في صنع القرار

2- **الضغوط الشخصية:** وهي التي تتعلق بشخصية المعلم واعتقاداته ومدى توافقه مع التغيرات الحاصلة في حياته ومدى قدرته على التحكم فيها والاستجابة لها (أبو طالب، 2000).

ثانياً: الأنموذج الثلاثي:

يرجع أصحاب هذا الاتجاه بشكل عام مسببات الضغوط النفسية إلى ثلاثة مصادر رئيسية هي: العوامل المتعلقة بالفرد والعوامل المتعلقة بالمنظمة والعوامل المتعلقة بالبيئة. فقد صنف حتاملة (2002) مصادر الضغوط النفسية إلى ثلاث أصناف، أو مجاميع رئيسية هي:

1- الأسباب التنظيمية: ويندرج ضمنها (زيادة أو نقص عبء العمل والمحفزات وتقييم الأداء ومدى موضوعية وطبيعة العمل وأساليب التنظيم وغموض الدور وتعارض الدور والمستقبل الوظيفي).

2- الأسباب الوظيفية: ويندرج ضمنها (بيئة العمل المادية، والمسؤولية عن الغير، احتياجات السلامة المهنية، ومحدوديات الوقت، وضعف التغذية الراجعة، ومحدوديات المشاركة في صنع القرار).

3- الأسباب الشخصية: ويندرج تحتها عدة أسباب منها المشكلات الأسرية، والمشكلات الاقتصادية، وعوامل الضغط الوسيطة، والنمط السلوكي الشخصي.

ثالثاً: الأنموذج متعدد الأبعاد:

لا يختلف هذا النموذج كثيراً عن سابقه إلا أنه متعدد الأبعاد في تصنيف مصادر الضغوط إذ يصنف هذه المصادر إلى أربع مجموعات رئيسية وهي:

1- مطالب المهنة: ترتبط هذه المطالب بالأنشطة المحددة التي يجب القيام بها لأداء عمل معين، وتكشف الدراسات أن نوع العمل الذي يقوم به الفرد وما يتضمنه من واجبات ومسؤوليات وأعباء تعتبر من المحددات الهامة لمقدار ونوع الضغط.

2- مطالب الدور: يقصد بالدور مجموعة التوقعات السلوكية التي يتوقعها الآخرون من الشخص القائم بدور معين، ويتعرض الفرد في المؤسسة لمجموعة من التوقعات تأتي إليه مجموعة الدور التي ينتمي إليها، وكثيراً ما تكون هذه التوقعات متضاربة فتخلق له صراعاً نفسياً تتوقف حدته على

قوة هذه الضغوط وعلى قوة شخصيته. وتشمل صراع الدور، والدور المؤدى، والدور المدرك، والعبء الزائد، وغموض الدور.

3-المطالب البيئية أو الفيزيائية: تتمثل في الظروف البيئية التي يعمل فيها الفرد منها: تلوث الجو والضوضاء والحرارة والبرودة والإضاءة المبهرة أو الخافتة وذبذبة الصوت وسوء تصميم أماكن العمل والترددات ومخاطر العمل مثل الحوادث في المهنة.

4-المطالب الشخصية: وتشمل انسجام وتعارض المكانة والعبء الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي وأسلوب القيادة وضغوط الجماعة (بار، معمور، 2005).

أساليب مواجهة الضغوط:

إن مصطلح مواجهة الضغوط عبارة عن الأفكار والأساليب التي يستخدمها الفرد للسيطرة والتحكم في إدارة الضغوط والتعامل معها. وتعتمد مواجهة الضغوط على الاختلاف بين الأفراد من حيث الأسلوب الذي يتم استخدامه في مواجهة الضغوط. ويشير مفهوم استراتيجيات المواجهة إلى الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية الناتجة عن التعرض للمواقف الضاغطة وتهدف إلى التخفيف من التوتر والضيق المرتبط بتلك المواقف، (Thornton.& Pickus ,2005).

ويعرف كيبارت (Kepbart ,2003) استراتيجيات المواجهة بأنها عملية إعادة إدراك وتقييم وتكيف تحدث كرد فعل للضغوط، وتهدف إلى مقاومة الضغوط والتخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بها، فالأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبيين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق متعددة، بمعنى مواجهتها، والأفراد يواجهون الضغوط بطرق متنوعة، بعضها ناجح وفعال والبعض الآخر أقل فعالية وتأثيراً.

وعندما يشعر الفرد بأنه مؤهل للتعامل مع المواقف الضاغطة فهو بذلك يستخدم مهمة التوجيه وهو الأسلوب المباشر في التعامل مع متطلبات الموقف الضاغطة، وهذا يعني أن الفرد يواجه الموقف بموضوعية ويحاول تحليل الموقف الضاغطة تحليلاً جيداً من خلال تحديد الأسلوب المناسب الذي يجب عليه إتباعه، وتقييم هذا الأسلوب ومحاولة إيجاد الحلول البديلة لمواجهة هذا الموقف، ويتميز أسلوب التوجيه بالمرونة، والتي تمكن الفرد من تغيير أسلوبه ومتطلباته في مواجهة الموقف الضاغطة. وقد يكون الفعل الذي يسلكه الفرد اتجاه الضغوط واضح وصريح من خلال التماس الدعم الاجتماعي، وأحياناً يكون رد الفعل اتجاه الضغوط خفي وغير واضح كتقليل مستوى الطموح (احمد، 2008).

ويشير كاو (Kao, 2005) إلى ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية هي:

أولاً: أساليب المواجهة الفسيولوجية: تعتبر من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث أن الاستجابة الشائعة للضغوط التي يواجهها الفرد تظهر من خلال الاستجابة الفسيولوجية حيث يصاب الفرد بتوتر الأعصاب والعضلات واضطراب المعدة وارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب، وبذلك تعمل أساليب المواجهة الفسيولوجية بكفاءة للقضاء على هذه الأعراض، ومن أمثلتها التمارين الرياضية التي تؤدي إلى زيادة الكفاءة للقضاء على هذه الأعراض وتؤدي إلى شعور الفرد بالتحسن. ومن أمثلة الأساليب الفسيولوجية أيضاً الاسترخاء الذي يعتمد على تصفية الذهن وتنقيته من الضغوط والتخلص من الأفكار السلبية والمشاعر المزعجة، وقد تحتاج هذه العملية إلى تدريب.

ثانياً: أساليب المواجهة المعرفية: لا يستطيع الفرد دائماً التحكم والسيطرة على جميع المواقف الضاغطة في الحياة، ومع ذلك فلديه القدرة على التحكم في ردود الأفعال العقلية تجاه هذه الضغوط، فقد يتعامل الفرد مباشرة مع مصادر الضغوط محاولاً التعرف المشكلة وإيجاد حلول لها واختبار الحل الأفضل من بينها، كما قد يكون من المفيد للفرد التعبير عن مشاعره تجاه المشكلة، وبذلك يحصل على تغذية راجعة من خبرات الآخرين.

ثالثاً: أساليب المواجهة السلوكية: بعض مصادر الضغوط التي يواجهها الفرد قد يكون السبب فيها هو سلوكيات الفرد ذاته، فهناك بعض الأفراد يجدون صعوبة بالتعامل مع المواقف الضاغطة من خلال وسائلهم و دافعيتهم، ولذلك فإن إستراتيجية إدارة الضغوط السلوكية، كمهارة التعامل مع النقد والتعبير عن المشاعر والتحكم في الغضب، تساعد الأشخاص على التعامل بكفاءة وفاعلية مع هذه الضغوط.

النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تناولت النظريات الضغوط النفسية ضمن تفسيرات، وأطر، ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، ومن أهم نظريات الضغوط النفسية المفسرة للضغط النفسي:

نظرية سيلاي " Selye Theory "

تعد عالمة سيلاي (Selye ,1967) المقدمة لنظرية الضغط النفسي، إذ ترى أن التعرض المستمر، أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية في حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية، أو نفسية، أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية.

وحددت سيلاي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وترى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي

1- مرحلة التنبيه (Alarm Reaction): وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط النفس، وهي رد فعل الأعضاء عندما تتعرض فجأة لمثيرات مختلفة، ويظهر رد الفعل المباشر للعامل المثير، ومن أعراضه ارتفاع التوتر، وزيادة في إفرازات الهرمونات.

2- مرحلة المقاومة (Resistance Stage): هنا مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد، فيهيئ الفرد نفسه للمواجهة، إذ يتم حشد الموارد الجسمية للتكيف مع الموقف الضاغطة، ويعتمد التكيف على قدرة الفرد، وعلى شدة الضغط، وفي حال استمرار الضغوط فإن الفرد يفقد

القدرة على التركيز ، وهنا قد يعاني الفرد من الإنهاك أو التعب، وهذا يدفعه للدخول في المرحلة الثالثة.

3- مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage): تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية، وتستنفذ طاقة التكيف، فيصبح الفرد حساساً جداً للأمراض وعرضة لها، وفي الحالات الشديدة والخطيرة، يكون الفرد عرضة للانهاك، وربما يسبب الضغط هنا في حدوث الموت.

"Learned Helplessness Theory "

طور هذه النظرية العالم سيلجمان (Seligman ,1975) وقد أكدت على أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة مع تزامن اعتقاده انه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة، أو مواجهتها، من شأنه أن يشعر الفرد بالعجز، وأن الناس يتعلمون أن بأن يصبحوا عاجزين عندما يواجهون أحداثاً لا يستطيعون التحكم بها، وبخاصة حين يفشلون في مواجهة مهمات معينة.

ويرى سيلجمان (Seligman ,1975) أن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى آثار تعليمية ودافعية وانفعالية، فيتمثل الأثر التعليمي في أن الفرد يتعلم أن سلوكه غير ذي جدوى، وأن النتائج التي يرغب بها لا تعتمد على سلوك يقوم به، أما الأثر الدافعي فيتمثل بعزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة، أما الأثر الانفعالي فيتمثل في أن فقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور يؤدي إلى استجابات انفعالية سلبية.

"Lazarus and Folkman "

فسر لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman ,1988) الضغط النفسي بأنه علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد بأنها مرهقة، فعندما يواجه الفرد موقفاً ويتم تقييمه على أنه ضار، او مهدد، ينشأ الضغط النفسي.

ويريان لازاروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين:

1- عملية التقييم الأولي: وهي عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له هل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا؟

2- عملية التقييم الثانوي: وهي تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، وتتأثر عملية التقييم الثانوي بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية. وحسب نظريتهما عن الضغط توجد ثلاثة مكونات رئيسية للضغط وهي:

أولاً: الموقف أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف وهو كيفية تفسير الفرد للموقف، فموقف معين يفسره شخص على أنه موقف ضاغط، بينما آخر يفسره غير ذلك.

ثانياً: المصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط، ولكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادر وإمكانيات تساعد على التعامل مع الضغط، بينما الآخر لا يعتقد ذلك، فكل منهما يستجيب ويتعامل مع الموقف حسب ما لديه من مصادر شخصية تتعلق بالسمات الشخصية والخصائص المعرفية للفرد.

ثالثاً: مصادر بيئية ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية.

رابعاً: نظرية سبيلجر (Spelgre Theory) :

تعتبر نظرية سبيلجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أنه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق ويهتم كذلك بأنة يميز بين مفهوم الضغط (Stress) ومفهوم التهديد (Threat) فكلاهما مفهومان مختلفان. فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال لبيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير لموقف خاص على أنه خطير ومخيف (الرشيدي، 1999).

نظرية موراي (Moray Theory):

فالضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية والعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان. ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يرى الشخص.

ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، الانتماء، العدوان، الاستقلال، المضادة، السيطرة والتحقير (العبيدي وآخرون، 1990)

نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

تحول هذه النظرة بين إدراك الفرد إحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها وبالتالي تفترض بأن مشاعر الضغط لا بد وأن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يفضله الفرد (جرير، 2000).

وترى الباحثة أن نظريات الضغط النفسي على اختلافها، تتفق على أنها تنشأ نتيجة لضغوط العمل المستمرة والمنهكة، وتزداد سوءاً على الفرد فيصعب اتزانه وتكيفه مع نفسه والبيئة الاجتماعية المحيطة به، إذا ما ارتبطت بشخصيته ومحيطه.

2- الكفاءة الذاتية:

إن فهم الذات وتحقيقها هو الدافع الأساسي الذي يدفع الإنسان نحو العمل والإنجاز والإبداع، و أن دافع تحقيق الذات هو قوة رئيسية تدفع الفرد لتطوير قدراته واستثمارها وتحقيقها وبالتالي فإن مفهوم الذات هو مفهوم افتراضي مدرك يتشكل من خلال المتغيرات البيئية الكثيرة والتي لا يمكن الفصل بينهما تماماً فهي تشترك بدرجات متفاوتة مع بعضها، إذ تؤثر كل منهما في الأخرى فأبي تحسن في أي متغير من المتغيرات التي تشكله ستصب في مفهوم الذات العام (سليمان، 2005).

أبعاد مفهوم الذات

يرى الظاهر (2004) أن مفهوم الذات يشمل كل ما يدركه الفرد بالصورة المركبة والمؤلفة من تفكيره عن نفسه وتحصيله وخصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية ورؤية الآخرين له، كذلك رؤيته بما يتمنى أن يكون عليه. يتفق العلماء والباحثون على أن مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وإن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها وجعله بهوية تميزه عن الآخرين، ومن وظائفها نمو الشخصية وإحساس الفرد بذاته الجسمية والإحساس بهوية الذات وماهيتها، ورغبة الفرد في ارتقاء الأنا وامتدادها وتلك الوظائف تبدأ في مرحلة الطفولة، ويتعدى مفهوم الذات يحدث تغير في السلوك، وأنه بدخول خبرات جديدة ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية يزول الإحساس بالتناقض والتوتر.

نظرية الذات لروجرز: (Rogers)

نظرية الذات لروجرز تركز على استبصار الفرد بذاته والخبرات التي أختبرها فأنكرها أو حرقها، ثم عمل محاولة التقريب بينها، وإحداث التطابق بين الذات والخبرات، مما يعطي الفرد الفرصة لنمو سليم ومتوافق ويصبح إنساناً سوياً ومتكاملاً الاداء وترتبط هذه النظرية بما يسمى بالإرشاد والعلاج المتمركز حول المسترشد.

وقد اهتم روجرز بالجماعات من خلال العلاج الجماعي الذي مارسه مع المسترشدين بشكل فعلي عام (1970)، حيث انتشر أسلوب العلاج الجماعي بشكل واسع وظهرت فائدته لتعم المجتمع بكل فئاته، اذ يصف روجرز الإرشاد والعلاج الجماعي بأنه يقدم مساعدة للأفراد والجماعات في مواقف الاضطراب النفسي والصراع والضغوط، وان لكل فرد قدرات داخلية يمكن استخدامها لفهم ذاته وتعديل مفهومه عن ذاته وتعديل سلوكه واتجاهاته نحو الآخرين، وهذا يحتاج إلى تواصل بين المرشد و المسترشد من خلال تهيئة الجو المناسب للتخلص من الضغوط النفسية، وهنا يقوم المسترشد بتوجيهه نحو النضج الانفعالي وحل مشكلاته بنفسه.

ويلخص روجرز وميدور وياترسون أن عملية الإرشاد تمر في عدة مراحل يمكن تلخيصها في نقاط محددة هي مرحلة الانفتاح على النفس، واكتشاف النفس، والتواصل مع النفس، والمساعدة في إحداث تطابق مع النفس.

وخلاصة القول بأن النظرية تحقق أهداف الإرشاد للحالات من يواجهون ضغوطاً نفسية من خلال الممارسة الإرشادية التي تتيح الفرصة للتعبير عن المشاعر والانفتاح على النفس واكتشافها والتواصل معها وتقبل المشاعر ومفهومها عن الذات، وبشكل أكثر تطابقاً مع الواقع وتوظيف للأداء والطاقت بشكل أفضل (حسونة، 2009).

ومفهوم كفاءة الذات المدركة من المفاهيم المهمة في تفسير السلوك الإنساني خاصة من وجهة نظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي، اذ يدل مفهوم الكفاءة الذاتية على أدراك الفرد لقدرته وفعاليته في مواجهة أحداث الحياة، ويجادل باندورا (Albert Bandura) بأن الكفاءة في الشخصية الإنسانية لا تقتصر على امتلاكها مهارات سلوكية متنوعة، بل إلى جانب ذلك على الثقة والاعتقاد بالكفاية الذاتية. ويضيف باندورا بأن إدراك الفرد بكفايته الذاتية من شأنه التأثير على سلوكه ونمط تفكيره وانفعالاته (عسكر، 2000).

وقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد العالم الأمريكي ألبرت باندورا (Bandura 1997) عندما قدم نظرية متكاملة لهذا المفهوم حدد فيها أبعاد، ومصادر الكفاءة الذاتية، وتمثل هذه

النظرية جانباً مهماً من نظرية التعلم الاجتماعي، كما تشكل المحدد الرئيس لسلوك الفرد فيرى (Bandura, 1977) أن الكفاءة الذاتية تعد بمثابة مرآة معرفية، فهي مؤشر لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية، وأعماله، فالفرد الذي لديه إحساس عال بالكفاءة الذاتية يمكن أن يسلك بطريقة أكثر فاعلية، ويكون أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته، واتخاذ القرارات، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عال، بينما الشعور بنقص الكفاءة الذاتية يرتبط بالاكتئاب، والقلق، والعجز، وانخفاض التقدير الذاتي، وامتلاك أفكار تشاؤمية عن مدى القدرة على الإنجاز، والنمو الشخصي.

ومفهوم الكفاءة الذاتية المدركة يعد من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه باندورا Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة؛ ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف (اليوسف، 2010).

ويشير قطامي (2004) بأن الكفاءة الذاتية المدركة تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، فالكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها وهي تعتمد في جزء منها على إدراك الذات (Self - Perception) وهي الصورة التي يطورها الفرد عن نفسه حيث تؤثر في مستوى الجهد المبذول في أداء المهمات.

وبدأت الكفاءة الذاتية لدى المعلمين في الظهور كمحور من محاور علم النفس التربوي في بداية الثمانينات. ذلك أن معتقدات الكفاءة الذاتية تؤثر بطريقة مؤكدة على مدى التفتح والانفتاح على الابتكارات الجديدة في المناهج، وطرق التدريس، وفلسفة التربية، وتكنولوجيا التعليم لدى المعلمين، وقد بدأ الاهتمام بمفهوم الكفاءة الذاتية (Self efficacy) على يد باندورا في أطروحته التي عرضها عام (1977)، حيث عزى وجود هذه المعتقدات الفردية لدى الفرد، ذكراً كان أم أنثى،

إلى اعتقاد الفرد في قدرته على إحراز النجاح، والأخذ بزمام المبادرة في تحقيق الإنجاز، ومن ثم تعد توقعات الفرد عن كفاءته الذاتية متغيراً وسيطاً عاماً بين المعتقد والسلوك الفعلي ويجب أن يؤخذ في الاعتبار عند إرادة تغيير السلوك، ومن ثم الفهم، والتنبؤ بالسلوك (Bandura , 1997).

إلا أنه مع بداية التسعينات بدأ الاهتمام يتزايد في مجال البحث التربوي عن علاقة الكفاءة الذاتية بالأداء الأكاديمي سواء لدى المعلمين أو الطلاب، إذ أن تمتع المعلمين ومن يقومون بالتدريس بكفاءة ذاتية مرتفعة من المحتمل أن تساهم هذه الكفاءة في دفعهم نحو تجريب أفكار جديدة لا سيما التقنيات الصعبة في التنفيذ. كما أن التوقعات بالكفاءة الذاتية تحفز المتعلمين لتجريب أساليب جديدة لتحقيق إنجازات مبتكرة، ومن ثم يتغلبون على الصعاب اعتماداً على ما يملكه هؤلاء من كفاءة تجعلهم في مأمن من الخوف من التقييم السلبي من قبل طلابهم، ويساهم هؤلاء المعلمون من خلال معتقداتهم حيال ما يملكون من كفاءة ذاتية في تنمية توقعات متفائلة لدى تلاميذهم حول نجاحاتهم المتوقعة في المستقبل من خلال ملاحظة هؤلاء الطلاب لتجاربهم وممارسات أساتذتهم، وفي المقابل فإن المعلمين الذين لا يملكون معتقدات مرتفعة عن كفاءتهم الذاتية فمن المحتمل أن تعوق توقعاتهم السالبة هذه قدرتهم على التأثير في طلابهم. ويسعى هؤلاء المعلمون إلى محاولة التغطية على عجزهم، وكونهم غير واثقين من قدراتهم وذلك بإتباع أساليب تميل إلى السيطرة، والقمع وهم بذلك يقاومون كل جديد وتغير (Rosa et al , 2001).

ويرى باجارييس (Pajares, 2006) أن الكفاءة الذاتية المدركة توفر الخصال والإمكانات الشخصية، بما يسمح للفرد بلوغ الأهداف، والتغلب على الأزمات والعقبات بمختلف الأساليب، واستثمار كل الإمكانيات لتحقيق الأهداف المطلوبة.

ويرى موران وهولي (Moran & Holy , 2001) أن الكفاءة الذاتية للمعلم تتعلق بحكمه وتقييمه لقدراته في تحقيق الناتج المرغوب فيه، فيما يتعلق بتفاعل ومشاركة كافة الطلاب، بمن فيهم منخفضي الدافعية وغير المتجاوبين، حيث ترتبط كفاءة المعلم مع اتصافه بالمثابرة والحماس والالتزام، ومع سلوكه التدريسي، كما تؤثر على تحصيل طلابه ودافعيتهم وكفاءتهم الذاتية.

وتُعتبر الكفاءة الذاتية المدركة من العوامل المهمة، التي تلعب دوراً كبيراً في خفض درجة التوتر والقلق لدى الفرد وتقليلها، فالأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة في مجالات متنوعة تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة والفشل أكثر فاعلية، كما تؤثر في مظاهر متعددة من سلوك الأفراد والتي تضمن اختيارهم للأنشطة والأهداف وإصرارهم على إنجاز المهمات التي ينهملون به (علي، 2000).

وتتضح الكفاءة الذاتية المدركة من خلال تمكن الفرد من إنجاز الأعمال المتعددة بإتقان، وقدرته على التكيف مع الآخرين وبالتالي فإن ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والشعور بالتكيف النفسي (Linnenbrink & Pintrich, 2003).

ويشير باندرورا (Bandura, 1997) إلى أن الكفاءة الذاتية تتكون من ثلاثة أبعاد :

1- الكفاءة الذاتية السلوكية: اذ يمكن تقييم الكفاءة الذاتية السلوكية من خلال المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي.

2- الكفاءة الذاتية المعرفية: وتُشير إلى إدراك لقدرته على السيطرة على أفكاره ومعتقداته.

3- الكفاءة الذاتية الانفعالية: وتُشير إلى معتقدات الفرد حول أداء أفعال تؤثر في الحالة الانفعالية للفرد ومزاجه.

الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها نظرية الكفاءة الذاتية:

توجد عدد من الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها نظرية الكفاءة الذاتية وهي (الزيات، 1999):

1_ يسعى الناس جاهدين إلى التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياتهم وضبطها أو على الأقل ضبط إيقاعها.

2- مستوى دافعية الأفراد وحالاتهم الانفعالية أو الوجدانية وأفعالهم هي الدالة لما يعتقدون في ذواتهم من إمكانيات لا ما هي عليه بالفعل.

3- تؤثر اعتقادات أو ادراكات الكفاءة أو الفعالية الذاتية للفرد على وجهة السلوك وطاقته، المثابرة في مواجهة التحديات أو الفشل، القدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات في المواقف الصعبة.

4- يمكن للناس أن يتحكموا في أو يضبطوا إيقاع ما يصدر عنهم من فعل أو سلوك وما يقوم به الناس أو يفعلوه قصدياً هو المحدد لكفاءاتهم.

5- تقف الكفاءة الذاتية للفرد خلف (طموحاته وتوقعاته، وسلوكياته وأفعاله وجهوده ومثابرته، وردود أفعاله الانفعالية أو الوجدانية)، وعلى ذلك فإن النواتج المعرفية للعقل لدية ترتبط على نحو موجب باعتقادات أو ادراكات الكفاءة الذاتية.

معتقدات الكفاءة للمعلمين:

ويعرف باندورا معتقدات الكفاءة المدركة بأنها " معتقدات الأفراد حول قدرتهم الذاتية للقيام بسلوكيات تؤدي إلى مخرجات معينة ". وتبعاً لذلك عني الباحثون بدراسة العوامل التي تؤثر في تشكيل هذه المعتقدات، ومن أجل الإسهام في تطويرها ودعم مستوياتهم لدى المعلمين، وتتعدد العوامل المؤثرة في المعتقدات الكفاءة المدركة للمعلمين بتعدد مصادر معتقدات الكفاءة، حيث يفترض باندورا أربعة مصادر رئيسة لتكون معتقدات الكفاءة المدركة سواء كانت على المستوى الفردي أو الجماعي (المؤسسي)؛ وهذه المصادر، هي: الخبرات الإبتقانية أو المباشرة والخبرات البديلة والحالة النفسية والجسمية، والإقناع الاجتماعي ويتباين تأثير كل مصدر من هذه المصادر في تشكيل شعور المعلمين بالكفاءة الذاتية والجماعية (Bandura ,1992).

تمثل معتقدات الكفاءة للمعلمين (**teachers efficacy beliefs**) بنوعيتها الذاتي والجماعي عاملاً من العوامل المهمة المؤثرة في العملية التعليمية من خلال تأثيرها في سلوك المعلم؛ فهي ترتبط بقدرة المعلم على التعامل مع التباين في الموقف التعليمي، وبقدرته على تبني

الاستراتيجيات التي تراعي الفروق الفردية لطلابها، وبصموده في وجه التحديات التي قد تتولد بسبب طبيعة المناهج المستخدمة أو نوعية طلابه. إلى جانب ذلك فإن تأثير الحالة النفسية والانفعالية في معتقدات الكفاءة المدركة قد يكون مهماً خاصة إذا ما اقترن بخبرات نجاح مباشرة؛ فالإحساس بالاستمتاع والسعادة الذي قد يشعر به المعلم إثر تحقيقه لأهداف أو تدريسه بنجاح لحصة دراسية ما، يمكن أن يزيد من شعوره بكفاءته الذاتية، بينما إحساس المعلم بالقلق أو الضغوط النفسية وانخفاض قدرته على إدارة الصف قد ينتج عنه انخفاض في معتقدات الكفاءة المدركة

(Tschannen & Woolfolk, 2007).

وتتمثل مصادر المعلومات التي تؤثر في التوقعات الخاصة بالكفاية الذاتية ومن ثم القرار بالقيام بالسلوك المطلوب في العناصر التالية:

تحقيق الأداء: يعتبر العنصر الأكثر وزناً في الكفاية الذاتية. ويشير إلى الخبرات السابقة لأداء الفرد في المواقف الحياتية. فالفرد الذي سبق له النجاح في موقف سابق، من الطبيعي أن يتوقع القيام بالسلوك السابق أو بأي سلوك يماثله. وبعبارة أخرى، فإن تحقيق الأداء يضيف بعداً إيجابياً لشعوره بالكفاية الذاتية.

الخبرة البديلة: يشير هذا العنصر إلى الخبرات التي نتعلمها أو ندرك أمكانية القيام بها من مشاهدتنا لآخرين يقومون بها بنجاح، وبخاصة ممن يمتلك قدرات وإمكانات مماثلة في حالة المقارنة.

الإقناع اللفظي: ويتم غالباً للذين يحاولون إقناع الفرد بقدرته على الأداء. والإقناع اللفظي له دوره وبخاصة إذا كان مصدر الاتصال شخص خبير في المجال الذي يتحدث فيه. وفي هذا الصدد تؤثر الخبرة الشخصية ومدى واقعية الهدف الذي يتحقق من الأداء في نجاح أو فشل الإقناع اللفظي.

الحالة الفسيولوجية: وتتعلق بالإنفعالات المتمثلة بالقلق أو الخوف وما يصاحبها من تغيرات داخلية عند مواجهة المواقف الحياتية. وهذه الانفعالات من شأنها التأثير السلبي على الشعور بالكفاية الذاتية (عسكر، 2000).

تعد الفعالية الذاتية أحد المفاهيم التي قدمها "باندورا" في سياق عرضه لدور العوامل الاجتماعية والمعرفية في التعلم، وما يحدث فيما بينها من تفاعل حيث يقصد بمفهوم الفعالية الذاتية اعتقادات الفرد الافتراضية حول القدرات والمهارات التي يملكها. أو هي أحكام عامة يطلقها الفرد على ما يمتلك من قدرات وبالتالي نتوصل إلى أحكام وتقييمات تعكس هذا الشعور بالفعالية الذاتية مثل: أنا ماهر في لعبة كرة القدم. أو أنا ضعيف في الرياضيات (Elliott et al,2000).

إن شعور الأفراد بالفعالية الذاتية يؤثر في مظاهر متعددة من سلوكهم، والتي تتضمن اختيارهم للأنشطة والأهداف وإصرارهم على إنجاز المهمات التي ينهزمون بها من خلال:

1-إختيار النشاطات: يختار الأفراد المهمات والنشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ويتجنبون المهمات والنشاطات التي تزداد فيها احتمالية فشلهم ومثال ذلك الطلبة الذين يثقون بكفاءتهم في مادة الرياضيات تزداد احتمالية تسجيلهم في مسابقات الرياضيات في الجامعة مقارنة بالطلبة ذوي الاحساس المتدني بكفاءتهم في مادة الرياضيات

2-التعلم والإنجاز: إن الأفراد ذوي الاحساس المرتفع بالفعالية الذاتية يميلون إلى التعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوي الاحساس المنخفض بالفعالية الذاتية، بالرغم من امتلاكهم لنفس مستويات القدرة.وبمعنى آخر، إذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدرتهم، فإن الطلبة الذين يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز مهمة ما هم أكثر احتمالاً لإنجازها بنجاح مقارنة بالطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم إنجازها.

3- الجهد المبذول والإصرار: يميل الأفراد ذوو الإحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية إلى بذل جهد أكبر في محاولتهم لإنجاز مهمات معينة. وهم كذلك أكثر إصراراً (مثال:سوف أحاول..يجب أن أحاول مرة أخرى...) عندما يواجهون عقبات تعيق نجاحهم، أما الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بالفعالية الذاتية لإنجاز مهمات محددة والنجاح بها فسوف يبذلون جهوداً أقل، يتوقفون بسرعة عن الاستمرار بالعمل عندما يواجهون عقبات تعيق إنجاز المهمات (غزال، 2007).

العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة:

تظهر الضغوط من خلال ما تتركه من آثار سلبية على صحة الإنسان، وإذا ما استمرت فإن ذلك قد يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء، وفقدان الدافعية، وعدم الاهتمام بالعمل (جاسم، 2004).

وفيما يتعلق بالضغوط، فقد وجد أن ذوي الدرجة العالية من الكفاءة الذاتية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الاستثارة الفسيولوجية (مستوى أقل من الأدرينالين في الدم)، وبذلك يظل هؤلاء في حالة هادئة نسبياً عند مواجهتهم الأزمات المصاحبة لهذه المواقف. وضمن إطار الصحة النفسية، بينت البحوث بأن الأفراد العاديين لديهم درجة أعلى من إدراك الكفاءة الذاتية مقارنة من الذين يعانون من مشكلات عصبية. وبصورة عامة، يعزف الفرد عن محاولة تحقيق هدف إذا اعتقد بأن ليس في استطاعته تحقيقه (عسكر، 2000).

وقد تناول العديد من الباحثين العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة تبينها العديد من الباحثين مثل: (هلال، 2006؛ حسن، 2006) والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية تقل بزيادة الضغوط النفسية، والعكس صحيح.

ويشير علي (2008) إلى أن الاحساس القوي بالكفاءة الذاتية يسمح للمرء بحسن استخدام انتباهه وجهده وتجعله قادر على إدراك المعرفة الأساسية للمهارات النفسية للتأثير على من حوله وتهيئتهم نفسياً، وتكون خصائص الفرد ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة مؤشراً على قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر.

وهذا ما تؤكده نظرية باندورا (Pandora) والتي تبين بأن الكفاءة الذاتية تعتبر حاسمة في القدرة على تحمل الضغوط النفسية، فهي تؤثر على الانجازات والخبرات السابقة للاتفاق في المهام والأعمال التي يقوم بها الفرد، وعليه فإن الخبرات الناجحة تزيد من الكفاءة الذاتية المدركة وبينما الفشل المتكرر يقلل الاحساس بالكفاءة الذاتية وتعتبر خبرات الفشل بوجه خاص ضارة في عملية إتقان العمل (علي، 2008).

ويرى فريدمان (Freidman, 2003) ، أن الكفاءة الذاتية المنخفضة لدى الأفراد تجعلهم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية في حين أن الأفراد المرتفعي الكفاءة كانوا أكثر قدرة على مجابهة الصعاب وتجريب أساليب جديدة في العمل، والتخلص من الإجهاد والتوتر فهم يتيحون الفرص لمن حولهم في التجريب وإبداء الرأي.

وقد أكد بروارز وتومك (Brouwers & Tomic, 2000) ، بأن هناك علاقة سببية بين الكفاءة الذاتية والأمراض النفسية الناتجة عن الضغوط النفسية مثل الضغط والتوتر فالكفاءة الذاتية لها اثر متزامن على كل من الضغط النفسي والانجاز الشخصي لدى الأفراد بشكل عام.

ويرى فينج وشين (Feng, Li & Chen, 2015) بأن الكفاءة الذاتية المدركة لها علاقة بمواجهة الضغوط والأفكار المتعلقة بالضغوط، وقدرات الأفراد على مواجهة مثل هذه الضغوط. ويشير إلى أن هناك علاقة قوية بين الضغوط النفسية والمشكلات التي تترتب عنها مثل الأمراض، حيث يرى بأن الكفاءة الذاتية المدركة تلعب دوراً بالغ الأهمية في التوسط بين الضغوط النفسية ومعالجة المشكلات التي تترتب عنها.

وبناء على ما سبق ترى الباحثة بأن الضغوط النفسية المحيطة بالأفراد كثيرة ومتعددة الأسباب والمصادر، وليس هناك قدرة على السيطرة عليها أو تقليلها، ولكن يمكن أن يتم تدريب الأفراد وإكسابهم مهارات من شأنها جعلهم قادرين على تحملها أو التغلب عليها، ومن هذه المفاهيم هو مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة والتي يجب أن يتحلى بها الأفراد من أجل جعلهم قادرين على التحكم بها والتغلب عليها.

ثانياً: الدراسات السابقة

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين في مراحل التعليم المختلفة، إذ أنه موضع إهتمام علماء التربية وعلم النفس، وقد تناولت هذه الدراسات الضغوط النفسية وأسبابها وعلاقتها بكفاءة المعلم المدركة وغيرها

من المتغيرات، وستكتفي الباحثة بإلقاء الضوء على بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالي:

دراسة الكحلوت (2006)، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط النفسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع (34) من المعلمين و (32) من المعلمات" بمحافظة غزة وشمالها. وتمثلت الأدوات التي استخدمها الباحثان بمقياس الضغوط النفسية واستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى (55.19%)، وأن الضغوط النفسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير. كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى (77.95%). وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقويم. ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط النفسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

ودرس الدليمي (2005) الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة حيث هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية التي تواجه معلمات التربية الخاصة البالغ عددهن (296) معلمة في مدينة بغداد. أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية التي تعاني منها المعلمات تترتب تنازلياً، إذ لوحظ أن هناك (20) فقرة تمثل ضغوطاً نفسية لدى معلمات التربية الخاصة وهي بحاجة إلى وضع حلول ومعالجات لها، واحتلت فقرة (ينظر إلى معلمة التربية الخاصة على أنها معلمة للمعوقين) على المرتبة الأولى، واحتلت الفقرة (قلة توافر الأثاث والتجهيزات في الصف الخاص) على المرتبة الثانية، أن هذه الدراسة وغيرها التي تناولت موضوع الضغوط أن دلت على شيء فإنما تدل على أهمية هذا المتغير وتأثيره على المعلم والمؤسسة التربوية.

كما درس خلفيات و زغلول (2003) مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد تكونت عينة الدراسة من (406) من المعلمين والمعلمات في مدارس مديرية تربية محافظة الكرك، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن معلمي مديرية تربية

محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهم على فقرات الأداة (57.164)، وهو أعلى وبدلالة إحصائية من الوسط الفرضي، والبالغة قيمته (147)، وأن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي الضغوط المرتبطة ببعد الدخل وتليها العلاقة بالمجتمع المحلي ثم أولياء الأمور، فالأنشطة اللامنهجية، ثم البناء والمناخ المدرسي، وأخيراً عملية التدريس، في حين لم تشكل الأبعاد الأخرى مصادر ذات أهمية كبرى في إثارة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وهدفت دراسة متولي (2000) التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة في المرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصبية والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم، وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

كما درس محمد (1999) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الإرشادية، وهدفت إلى الوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط، وقد أجريت عينة الدراسة على (189) معلماً ومعلمة من المدارس الإعدادية والثانوية بمنطقتي العين، وعجمان التعليميتين بدولة الإمارات العربية المتحدة، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى، تليها الضغوط الطلابية، ثم الضغوط التدريسية، وأخيراً الضغوط الناشئة عن العلاقات مع الزملاء.

وفي دراسة قام عزت و جلال (1997) هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالعمر والجنس والخبرة وأبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس. وتكونت العينة من (90) معلماً ومعلمة متجانسة من حيث العمر ومدة الخبرة بالتدريس والاتجاه نحو المهنة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط

النفسية التي تتعلق بالضمان المالي للمدرسين الذكور، والعمر الزمني، ومدة الخبرة التدريسية. كما أظهر المعلمون شعوراً بالضغط النفسية التي تتعلق بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية أكثر من المعلمات، بالإضافة إلى أن الشعور بالضغط النفسية الناجمة عن العلاقة بين المعلمين أدى إلى انخفاض درجة الاتجاه نحو العمل داخل الفصل الدراسي. كما أظهرت الدراسة علاقة دالة موجبة بين العبء الوظيفي والاتجاه نحو القيمة الاجتماعية نحو مهنة التدريس، أي كلما زادت الأعباء الوظيفية للمعلم، كلما شعر المدرس بقيمته ومكانته وأهمية مهنته للمجتمع.

ومن أهم الدراسات الأجنبية ما يلي:

دراسة فارويل (Farwel, 2003) هدفت التعرف إلى استراتيجيات المعلم للتكيف مع الضغوط والمشكلات الصفية التي تواجهه. تكونت الدراسة من (329) معلماً ومعلمة يعانون من ضغوط نفسية. وبينت الدراسة أن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون هي الاستراتيجيات النفسية، ثم الجسمية، وأخيراً الاجتماعية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر لمتغيرات: الجنس والخبرة، ونوع المدرسة، وذلك لصالح المعلمين الذكور، والمعلمين الأقل خبرة، ومعلمي المرحلة الأساسية. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية تبعا لمتغيرات التخصص، والمؤهل العلمي، والعمر.

وفي دراسة أجراها سجويك (Sedgwick, 2002) بهدف التعرف إلى ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين وتأثره في استخدام المعلم للاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط الصفية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (208) معلماً ومعلمة. وكان من بين نتائج هذه الدراسة أن الاحتراق النفسي يؤثر سلباً في مدى استخدام المعلم للاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط والمشكلات الصفية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في استخدام هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصص، وذلك لصالح المعلمات الإناث، والمعلمين من حملة دبلوم التربية، والمعلمين في التخصصات التطبيقية.

وفي دراسة أجراها هوا وكان (Hui & Chan, 1996) هدفت التعرف إلى مصادر الضغط النفسي عند معلمي المرحلة الثانوية، وقد ركزت الدراسة على المصادر المتعلقة ببيئة

العمل. وتكونت عينة الدراسة (451) معلماً ومعلمة في هونج كونج. و أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين الضغط النفسي والرضى المهني لدى المعلمين والمعلمات.

دراسة ساهيو ومسرا (1995, Sahu & Misra)، هدفت التعرف إلى علاقة ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية حسب مصدرها بأساليب مواجهة الضغط، وعند كل من الذكور والإناث. تكونت عينة الدراسة من (120) معلماً، و(120) معلمة في الهند. استخدمت في الدراسة مقياس للضغط يتضمن ثلاثة أنواع من الضغوط حسب المصدر وهي (ضغوط اجتماعية، ضغوط العمل، والضغوط الأسرية)، وكذلك استخدم مقياس من إعداد الباحثين للتعرف على أساليب مواجهة هذه الضغوط. وأشارت النتائج إلى أن المعلمين يواجهون نوعين من الضغوط (ضغوط العمل، وضغوط اجتماعية)، بينما تواجه المعلمات ضغوط أسرية. كذلك أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب المواجهة للضغوط لدى المعلمين هي الأساليب التي تركز على المشكلة، كفهمها وتحليلها ومناقشتها، والأساليب الانفعالية، كطرح الانفعالات ومناقشتها. بينما كانت الأساليب الانفعالية، ولوم الذات هي الأكثر استخداماً من قبل المعلمات لمواجهة الضغوط.

كما درس هيبس هالبين (1991, Hipps & Halpin): الضغوط التي يتعرض لها المعلمون في المدارس الحكومية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كمستوى الإنجاز، وجهة الضبط، والعمر، والجنس، والمؤهل العلمي. وقد تألفت عينة الدراسة من (219) معلماً ومعلمة، و(58) مديراً يعملون في المدارس الحكومية في ولاية ألاباما الأمريكية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أهم العوامل التي تسهم في تعرض المعلمين للضغوط هي: عبء العمل، المسؤوليات، الوظيفة، العلاقة بين المعلمين وزملائهم، والرواتب.

الدراسات العربية التي تناولت موضوع الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين.

دراسة الخاليلة (2011) هدفت للتعرف إلى الفعالية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء، من خلال محاور هذه الفعالية، ومنها محور الإدارة الصفية. وتكونت عينة الدراسة من (401) معلماً من معلمي المحافظة البالغ عددهم (7285) معلماً، واستخدمت الباحثة لهذا الغرض استبانة معدة

سابقاً شملت محاور الفعالية الذاتية للمعلم: الإدارة الصفية، ومشاركة الطلبة في العملية التعليمية التعلمية، واستخدام استراتيجيات التعليم. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية المعلمين الذاتية كان مرتفعاً، وخاصة في مجال الإدارة الصفية، وبمتوسط حسابي قدره (3.82) وفق مقياس ليكرت الخماسي.

وهدفت دراسة حسونه (2009) التعرف إلى درجة الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة، ثم الكشف عن تأثيرها بالجنس، والتخصص في الثانوية بمقياسها (STEBI-B) العامة . ولقد تم تطبيق أداة قياس المعتقدات المرتبطة بكفاءة تدريس العلوم على عينة الدراسة المكونة من (194) طالباً وطالبة من قسم التعليم (PSTE & STOE) في الجامعة الإسلامية بغزة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن معظم أفراد العينة يمتلكون الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم بدرجة متوسطة أو مرتفعة. كما تفوقت الإناث على الذكور في كلا المقياسين الفرعيين بصورة دالة إحصائياً، وتفوق حاصلون على الثانوية العامة من الفرع بصورة دالة إحصائياً، بينما لم يكن (PSTE) العلمي على خريجي الفرع الأدبي في درجات مقياس وأوصت الدراسة. (STOE) لتخصص الثانوية تأثير ذو دلالة إحصائية على درجات المقياس بإسناد تعليم العلوم في المرحلة الأساسية الدنيا لمعلمين أنها الدراسة الثانوية في الفرع العلمي، وبدعم وتعزيز المعلمين الذكور أثناء إعدادهم لتحسين كفاءتهم الذاتية.

وهدفت دراسة هبة (2006 , Heba) التعرف إلى معتقدات الكفاءة الذاتية للمعلمين قبل الخدمة، وتصوراتهم لأنفسهم كمعلمي علوم، وتأثير مساق أساليب تدريس العلوم عليها. وشارك في الدراسة (36) طالباً من كلية التربية من أقسام التعليم الأساسي، والكيمياء والفيزياء، والأحياء حيث أجابوا على بنود أداة قبل وبعد إتمام المساق الذي اشتمل على عروض تعليم مصغر وتبني الاتجاه البنائي في التعليم C بفرعيه قد زادت بصورة دالة (STEBI-B) والتعلم، حيث أبدى الطلاب ثقة أكبر في تدريس العلوم . ولكن لم يكن دالا إحصائيا إلا في مجموعة (DASTT-C) انخفاض درجات الطلاب في أداة طلاب الكيمياء، مما يدل على ميلهم إلى الاتجاه المتمركز حول الطالب .

وتوصلت الدراسة لوجود ارتباط متوسط بين درجات الطلاب ذوي الكفاءة العالية في الأداتين، وأن زيادة الكفاءة الذاتية ترتبط مع الاتجاه المتمركز حول الطالب.

و**درس الخياط وذياب (1996)**، نظام تقويم كفاءة المعلم أثناء الخدمة في وزارة التربية بدولة الكويت، حيث يغلب على عملية تقويم كفاءة المعلم الطابع الإداري مثل المحافظة على الدوام والالتزام بأخلاقيات المهنة، بينما يأتي الجانب الفني من العملية التربوية في المرتبة الثانية مثل إعداد الدروس وطريقة عرضها وإدارة الفصل وتحمل المسؤولية. ويتضح من نتائج الدراسة أن الأداء التدريسي يأتي في الدرجة الثانية بعد الجانب الإداري مما يقلل من الفعالية تقويم كفاءة المعلم فيما يتعلق بتدريبه أثناء الخدمة.

الدراسات الأجنبية:

ومن أهم الدراسات الأجنبية ما يلي:

درس **فورس (Voris, 2011)** العلاقة بين فاعلية الذات والرضا الوظيفي وبين نوع الشهادة لمعلمي التربية الخاصة حديثي الخبرة (0-5) سنوات، تكونت عينة الدراسة من (222) معلماً، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين فاعلية الذات لمعلمي التربية الخاصة وبين زيادة تحصيل الذات، كما بينت النتائج أن فاعلية الذات والرضا المهني هو اقل لدى المعلمين حديثي الخبرة.

وسعت دراسة **بلاكبورن و روبنسون (Robinson & Blackburn, 2008)**، التعرف إلى العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين ودرجة رضاهم الوظيفي على عينة مكونة من (80) معلماً من معلمي مدارس ولاية كنتاكي الأمريكية. ودلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين ودرجة رضاهم، وأن المعلمين أكثر فاعلية في مجال الإدارة الصفية.

وهدفت دراسة **بمبينوتي (Bembenutty & Chen, 2005)** إلى بحث العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين قبل الخدمة وبين سلوكهم التعليمي المتمثل في الجهد المبذول في التعليم، ودقة

التقييم الذاتي الأكاديمي، وإدارة الوقت، ومعطيات البيئة التعليمية. وقد تكونت عينة الدراسة من (60) معلماً قبل الخدمة، وتوصلت إلى أن المعلمين الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية كانوا أكثر قدرة على فهم المادة التعليمية، والتقييم الذاتي الأكاديمي، والحصول على الدرجات المرتفعة، وإدارة الوقت، والتعامل مع معطيات البيئة التعليمية من زملائهم الذين كانوا يتمتعون بفاعلية ذاتية منخفضة.

دراسة كاكيروغلو وبوني (Çakiroglu & Boone, 2005) وهي دراسة مقارنة لكفاءة المعلمين الذاتية في المرحلة الأساسية قبل الخدمة فيما يتعلق بتدريس العلوم، وشملت عينة الدراسة (100) معلم تركي و (79) معلم أمريكي. وقد توصلت الدراسة إلى وجود معتقدات ايجابية حول تدريس العلوم في كلا الدولتين، ولكنها كانت أقوى لدى الأمريكيان حسب المقياس الفرعي فمثلا 89% من أفراد العينة الأمريكيان مقابل 78% من الأتراك كانوا واثقين بقدرتهم (PSTE) على تدريس العلوم بفاعلية، وربما يعود ذلك إلى عدد الساعات المخصصة لتدريب الطلاب ونظام القبول في برامج إعداد المعلمين. بينما لم يكن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين ولم يكن لعامل (STOE) بالنسبة لتوقعات مخرجات تدريس العلوم التي يحددها المقياس الفرعي الجنس أي تأثير على المعتقدات المرتبطة بتدريس العلوم في العينة ككل.

تناولت دراسة شامبر وهينسن (Chambers & Henson, 2001) نوع الشخصية والكفاءة الذاتية كمتنبئين بتوجهات ضبط الفصل لدى المعلمين المبتدئين وهدف إلى بحث تأثير الكفاءة الذاتية للمعلم ونوع الشخصية على اعتقادات وتوجهات المعلمين في ضبط وإدارة الفصل، واشتملت عينة الدراسة على (120) معلماً خبراتهم سنة في التعليم، وأوضحت الدراسة أن الكفاءة الذاتية للمعلم من أهم المنبئات بتوجهات إدارة الفصل. وكذلك هناك فروق دالة بين منخفضي ومرتفعي كفاءة الذات في توجهات إدارة الفصل وأن معلمي كفاءة الذات المنخفضة أكثر نزعة لدعم استقلالية التلميذ في ضبط سلوكه الخاص مقارنة بمعلمي الكفاءة الذات المرتفعة.

وقام جوردن (Gordon, 2001) بدراسة كفاءة الذات المرتفعة لدى المعلم الكفاء كمنبئ بفعالياته في إدارة الفصل من خلال: الكشف عن الفروق بين المعلمين منخفضي ومرتفعي كفاءة

الذات في توجهات الضبط وعلاقتها بعدد من المتغيرات (النوع- سنوات الخبرة - نوع الدراسة - المستوى التربوي) على عينة من (289) من معلمي المرحلة الابتدائية في (21) مدرسة عامة في أوروبا نسبة الإناث (83.4%) الذكور (15،2%) وتوصلت الدراسة إلى أن معلمي الكفاءة الذاتية المرتفعة لديهم اعتقادات أقوى بتقبل التلميذ والثقة فيه بعكس معلمي الكفاءة الذاتية المنخفضة، واستخدام معلمي الكفاءة الذاتية المرتفعة المكافآت واستراتيجيات التعزيز الإيجابي مقارنة بمعلمي الكفاءة الذاتية المنخفضة فإنهم يستخدمون العقوبات الشديدة.

أجرى فينسون وآخرون (Finson & Jesunathadas , 2000) ، دراسة للتحقق من العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية للمعلم وتصوره لذاته كمعلم علوم. وشارك فيها (135) معلم مرحلة أساسية قبل الخدمة من المسجلين في مساق أساليب تدريس العلوم، واستخدمت فيها أداة قياس المعتقدات المرتبطة بكفاءة تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية قبل الخدمة (STEBL- B) ، وأداة (DASTT -C) للكشف عن تصورات الذات كمعلم علوم. ووجد أن المعلمين ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يدركون سلوكيات المعلم والطالب، ويميلون للتعلم اللاصفي للعلوم، والعمل في مجموعات، ومراعاة الفروق الفردية، ويقللون من تحكمهم وضبطهم لطلاب الصف، ويؤمنون بقدراتهم على تدريس العلوم، وبقدرة طلابهم على التعلم، وذلك بعكس متدني الكفاءة الذين اعتبروا دور المعلم هو الأساس حيث يشرح دروسه دون الاهتمام بمشاركة الطلاب وتفاعلهم.

الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة.

دراسة عبيد (2006) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظة بغداد، وتكونت العينة من (200) مرشد ومرشدة من المحافظة، وقام الباحث بتطبيق أدواتي فاعلية الذات والاستقرار النفسي التي أعدهما مسبقاً، ومن خلال تحليل البيانات إحصائياً أظهرت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات لدى المرشدين التربويين دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغت القيمة المحسوبة (27.23) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.32)، وكذلك أظهرت النتائج أن الاستقرار النفسي عالٍ ودال إحصائياً لدى المرشدين

التربويين عند مستوى دلالة (0.01)، ووجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائياً بين متغيري فاعلية الذات والاستقرار النفسي.

وهدفت دراسة الدليمي (2005) إلى معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لمعلمي المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية وطلبة في كليات إعداد المعلمين في السعودية، تكونت عينة الدراسة من (200) متطوع بواقع (50) متطوع من كل فئة من الفئات الأربعة وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين الفاعلية المهنية للمعلمين وكل من الفاعلية الذاتية والمعتقدات التربوية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغط النفسية، والى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في تحديهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية العامة والضغط النفسي المهني والمعتقدات التربوية تعزى لمراحل التعلم وذلك لصالح المرحلة الابتدائية.

ومن أهم الدراسات الأجنبية ما يلي:

درس شوازير وهالوم (Schwarzer & Hallum, 2008) العلاقة بين ضغوط العمل والاحترق النفسي، مع التركيز على الدور المعدل لكفاءة الذات. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 1203 مدرساً (311 من الذكور، 892 من الإناث) من سوريا وألمانيا. وبينت نتائج هذه الدراسة ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين ضغوط العمل والاحترق النفسي في ظل انخفاض كفاءة الذات، والعكس حيث انخفضت معاملات الارتباط بين ضغوط العمل والاحترق النفسي في ظل ارتفاع كفاءة الذات. وفي ضوء ذلك أكد الباحثان أن كفاءة الذات لدى المدرس تعد عوامل الحماية النفسية التي تعينه على مواجهة ضغوط العمل.

وقام فريدمان (Friedman, 2003) بدراسة كفاءة الذات والاحترق في التعليم وهدف إلى بحث العلاقة بين شعور المعلمين بكفاءة الذات والإحترق النفسي وبلغت عينة الدراسة: (322) معلماً أسترالياً في (21) مدرسة، وأشارت الدراسة إلى أن الارتباط سلبي فالمعلم مرتفع الكفاءة لديه

مستويات منخفضة من الاحتراق النفسي والعكس، وهناك تأثير لكفاءة الذات في التنبؤ بالإرهاك العاطفي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأبعاد لاحتراق المعلم.

و**درس لاجون (Labone, 1995)** العلاقة بين احتراق المعلم والكفاءة الذاتية للمعلم، بهدف بحث العوامل الديناميكية الشخصية المؤثرة في الاحتراق النفسي، على عينة من (800) معلم من المدارس الحكومية (500) إناث (300) ذكور، ودعمت الدراسة اقتراح أن الكفاءة الذاتية للمعلم تلعب دوراً مهماً في فهم احتراق المعلم. وأن المعلمين مرتفعي كفاءة الذات ارتفعت لديهم مستويات الإنجاز الشخصي بعكس منخفضي كفاءة الذات تناقصت لديهم مستويات الإنجاز الشخصي، وكذلك فإن مرتفعي كفاءة الذات قل لديهم فقدان الشعور بهوية الذات عكس منخفضي الكفاءة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

وقد أجريت الدراسات السابقة على مجتمعات المعلمين والمرشدين في مراحل تدريسية مختلفة مثل الأساسية والثانوية والابتدائية، وكانت في معظمها تتناول الضغوط النفسية والمشكلات الصفية، والكفايات النفسية والذاتية، والتكيف مع الضغوط ولكن أي من الدراسات السابقة قد ربطت بين المفهومين أو اهتمت بدراسة العلاقة بينهما بشكل كبير وواضح. حيث تمتاز الدراسة الحالية بأنها قد اهتمت بمفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات فلسطين الشمالية.

وقد تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بكونها قد استخدمت المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات من مجتمع الدراسة. وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تطوير أداة الدراسة من حيث تعرف مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم بالإضافة إلى مقاييس الكفاءة الذاتية.

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين بأن العديد من الدراسات السابقة بحثت العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة تبينها العديد من الباحثين مثل: (الشافعي، 2005 ؛ محمد، 2006 ؛ حسن، 2007) والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية تقل بزيادة الضغوط النفسية،

والعكس صحيح. وقد بينت بعض الدراسات مثل دراسة فريدمان (Freidman, 2000)، أن الكفاءة الذاتية المنخفضة لدى الأفراد تجعلهم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية في حين أن الأفراد المرتفعي الكفاءة كانوا أكثر قدرة على مجابهة الصعاب وتجريب أساليب جديدة في العمل، والتخلص من الإجهاد والتوتر فهم يتيحون الفرص لمن حولهم في التجريب وإبداء الرأي.

دراسة الدليمي (2005) والتي أظهرت وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في تحديهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية العامة والضغط النفسي المهني والمعتقدات التربوية تعزى لمراحل التعلم وذلك لصالح المرحلة الابتدائية. مثل دراسة عبيد (2006) ودراسة الدليمي (2005) والتي أشارت إلى وجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائياً بين متغيري فاعلية الذات والاستقرار النفسي. والتي أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة.

وقد استفادت الباحثة في التعرف إلى درجة الإرتباط بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة مثل دراسة فريدمان (Friedman, 2003) والتي أشارت الدراسة إلى أن الارتباط سلبي فالمعلم مرتفع الكفاءة لديه مستويات منخفضة من الاحتراق النفسي والعكس، وهناك تأثير لكفاءة الذات في التنبؤ بالإرهاك العاطفي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأبعاد لاحتراق المعلم. ودراسة شوايزر وهالوم (Schwarzer & Hallum, 2008) والتي أكدت على أن كفاءة الذات لدى المدرس تعد عوامل الحماية النفسية التي تعينه على مواجهة ضغوط العمل ودراسة الكحلوت (2006)، والتي أظهرت أن الضغوط النفسية شائعة عند المعلمين وأن الضغوط النفسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير.

وقد اهتمت الدراسات السابقة بتعرف أهم مصادر الضغوط مثل دراسة الدليمي (2005) التي أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية التي بينت أهم مصادر الضغوط تتمثل في قلة توافر الأثاث والتجهيزات في الصف الخاص ودراسة خلفيات والزغلول (2003) والتي أشارت إلى أن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي الضغوط المرتبطة ببعده الدخل وتليها العلاقة بالمجتمع

المحلي ثم أولياء الأمور، فالأنشطة اللامنهجية، ثم البناء والمناخ المدرسي، وأخيرا عملية التدريس، في حين لم تشكل الأبعاد الأخرى مصادر ذات أهمية كبرى في إثارة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وفي المقابل أشارت بعض الدراسات مثل دراسة محمد(1999) و دراسة عزت و جلال (1997) إلى أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى، تليها الضغوط الطلابية، ثم الضغوط التدريسية، وأخيراً الضغوط الناشئة عن العلاقات مع الزملاء.وان علاقة دالة موجبة بين العبء الوظيفي والاتجاه نحو القيمة الاجتماعية نحو مهنة التدريس، أي كلما زادت الأعباء الوظيفية للمعلم، كلما شعر المدرس بقيمته ومكانته وأهمية مهنته للمجتمع.

وقد تفاوتت الدراسات السابقة من حيث تقديرها لمستوى الفاعلية الذاتية ومصادر الضغوط مثل دراسة الخلايلة (2011) ودراسة حسونه (2009) و دراسة بمبينوتي (2005, Bembenutty) وقد تبين من خلال الدراسات السابقة مثل دراسة فينسون وآخرون (2000, finson et al)، التي أشارت إلى أن المعلمين ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يدركون سلوكيات المعلم والطالب، ويؤمنون بقدراتهم وبقدرة طلابهم على التعلم، وذلك بعكس متدني الكفاءة الذين اعتبروا دور المعلم هو الأساس حيث يشرح دروسه دون الاهتمام بمشاركة الطلاب وتفاعلهم.

وتعزو الباحثة هذا الإرتفاع في تقدير الكفاءة الذاتية إلى أن تقويم كفاءة المعلم أثناء الخدمة يغلب عليه الطابع الإداري مثل المحافظة على الدوام والالتزام بأخلاقيات المهنة، بينما يأتي الجانب الفني من العملية التربوية في المرتبة الثانية مثل إعداد الدروس وطريقة عرضها وإدارة الفصل وتحمل المسؤولية.

وقد تناولت بعض الدراسات دور متغير الجنس مثل دراسة حسونه (2009) ودراسة يلماز وكافاز (2008, Yilmaz & Cavas)، وبعض الدراسات تناولت المؤهل العلمي مثل دراسة فارويل (2003, Farwel) ودراسة سجويك (2002, Sedgwick) التي أظهرت وجود فروق

في استخدام هذه الاستراتيجيات تبعًا لمتغير المؤهل العلمي وذلك لصالح المعلمين من حملة دبلوم التربية.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى العلاقة بين فاعلية الذات والمعلمين وربطتها بالخبرة مثل دراسة فورس (Voris ,2011) وبعض الدراسات تناولت دراسة مصادر الضغوط النفسية الأكثر إثارة مثل دراسة خلفيات و الزغلول (2003) ومن الدراسات السابقة التي أشارت إلى دور الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية دراسة عزت و جلال (1997) و دراسة فارويل (Farwel ,2003).

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداة الدراسة
 - صدق الأداة
 - ثبات الأداة
- إجراءات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

قامت الباحثة في هذه الدراسة بتوضيح مجتمع الدراسة وعينتها، وتطوير أداة الدراسة، وفحص صدق الأداة وثباتها، كما قامت بوصف متغيرات الدراسة والطرق الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات.

منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً للدراسة لملائمته لطبيعتها. وهو منهج قائم على دراسة الظواهر والمتغيرات ومعرفة اذا كان هناك علاقة بين المتغيرات، وتحديد قوة واتجاه هذه العلاقة.

مجتمع الدراسة:

تألف مجتمع الدراسة من جميع معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، والذي بلغ عددهم (7962) معلماً ومعلمة وفق إحصاءات وزارة التربية والتعليم لسنة 2015/2014.

عينة الدراسة:

من خلال هذه الدراسة اعتمدت الباحثة عينة عشوائية ممثلة لعدد معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، حيث تم تقسيم مجتمع البحث إلى مجموعات تسمى (Clusters) حسب التوزيع الجغرافي لمجتمع البحث. وهذه المجموعات أطلق عليها بالنوع العنقودي بسبب احتواء هذه المجموعات على مجموعات. بعد هذا التقسيم، قامت الباحثة باختيار بعض المجموعات المتحصل عليها بشكل عشوائي، بحيث يتم أخذ جميع أفراد المجموعة المختارة لتصبح جزء في العينة ويتم جمع المعلومات من أفراد هذه المجموعات المختارة، حيث تم توزيع (400) استبانة وتم استرجاع (367) استبانة، والجدول (1) يبين توزيع

عينة الدراسة تبعا للمتغيرات المستقلة: وقد تم اعتماد أسلوب المعاينة الاحتمالي في هذه الدراسة، لأن مجتمع الدراسة محدد. حيث تم تقدير حجم هذه العينة باستخدام الجداول الاحصائية المخصصة لتقدير حجم عينة الدراسة.

حيث تم تناول قائمة باسماء المدارس من وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي حسب كل مديرية وتم اختيار المدارس بالطريقة العشوائية.

الجدول (1)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	161	43.9
	أنثى	206	56.1
المؤهل العلمي	بكالوريوس	330	89.9
	ماجستير	35	9.5
	دكتوراه	2	.5
سنوات الخبرة	أقل من 7 سنوات	105	28.6
	7 - 14 سنوات	151	41.1
	15 سنة فأكثر	111	30.2
مستوى الدخل	أقل من 2500 شيقل	89	24.3
	2500-3500 شيقل	227	61.9
	أكثر من 3500 شيقل	51	13.9
العمر	أقل من 26 سنة	19	5.2
	26- إلى أقل من 36 سنة	125	34.1
	36-45 سنة	112	30.5
	أكثر من 45 سنة	111	30.2
المجموع		367	100.0

أداة الدراسة:

تم استخدام الإستبانة كأحد أدوات البحث حيث احتوت مجموعة من الأسئلة والمعلومات الديموغرافية عن الأشخاص موضع البحث، بحيث تكون مصممة من أجل التحليل الإحصائي للإجابات، وقد قامت الباحثة بتطوير الاستبانة كأداة لجمع المعلومات، وذلك من خلال مراجعة الأبحاث والدراسات والكتب التي بحثت في علاقة الضغوط النفسية بالكفاءة الذاتية مثل: (دراسة الشافعي، 2005 ؛ هلال، 2006 ؛ حسن، 2007) وقد تكونت أداة الدراسة من ثلاثة أجزاء:

الجزء الأول: يتكون من المعلومات الأولية عن المعلم الذي قام بتعبئة الإستبانة.

الجزء الثاني: والذي تألف من (61) فقرة بعد ان تم حذف ودمج بعض الفقرات بناءً على رأي المحكمين، موزعة على مجالين وهما الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية، إذ يتم الاستجابة عن هذه الفقرات من خلال ميزان ليكرت الخماسي، الذي يبدأ بالدرجة الكبيرة جداً وتُعطى (5) درجات، ثم الكبيرة وتُعطى (4) درجات، ثم المتوسطة وتُعطى (3) درجات، ثم القليلة وتُعطى درجتين، وينتهي بالقليلة جداً وتعطى درجة واحدة فقط.

صدق الأداة:

قامت الباحثة بعرض الاستبانة على المحكمين من ذوي الاختصاص والذين بلغ عددهم (15) محكماً (ملحق 1)، وذلك للتأكد من صدقها وصدق فقراتها وصياغتها، ومدى ملائمتها لما وُضعت له، حيث تمت الموافقة عليها وتعديل وصياغة وحذف فقرات منها لعدم أهميتها، وقد رأى المحكمون بضرورة الإبقاء على (61) فقرة، وحذف (12) فقره وردت مضامينها في فقرات أخرى، وقد تم الأخذ برأي الأغلبية في عملية التحكيم، وبذلك يكون قد تحقق الصدق الظاهري للإستبانة وبلغت النسبة (80%)، حيث تم التوصل بالدراسة لصورتها النهائية (ملحق 2).

ثبات الأداة:

ولفحص ثبات الأداة تم استخراج معامل الثبات، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، والجدول (2) يبين معاملات الثبات لأداة الدراسة ومجالاتها.

الجدول (2)

قيم الثبات لأداة الدراسة ومجالات درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا
1	الضغوط النفسية	29	0.87
2	الكفاءة الذاتية	32	0.93
الثبات الكلي			0.91

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الثبات لمجالات الإستبانة ودرجتها الكلية تراوحت بين (0.87 - 0.93)، وهي معاملات ثبات عالية وتفي بأغراض البحث العلمي.

إجراءات الدراسة:

قامت الباحثة بالاجراءات والخطوات التالية لإتمام الدراسة:

أولاً: من خلال الدراسة تم إعداد أداة الدراسة بشكلها النهائي.

ثانياً: تم تحديد أفراد عينة الدراسة.

ثالثاً: الحصول على الموافقة من الجهات ذات العلاقة كما تبينها الملحقات (3)، (4)، (5).

رابعاً: وزعت الباحثة الأداة على عينة الدراسة، وقامت باسترجاعها.

خامساً: قامت الباحثة بإدخال ومعالجة البيانات وذلك من خلال الحاسب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

سادساً: قامت الباحثة باستخلاص النتائج وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها مع ما ورد من دراسات سابقة، واقتراح التوصيات المناسبة.

متغيرات الدراسة:

استندت الدراسة إلى المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

- الجنس: ويشمل فئتان: (ذكر، أنثى).
- المؤهل العلمي: وله ثلاثة فئات: (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه).
- مستوى الدخل: وله ثلاثة فئات: (اقل من 2500 شيقل، 2500-3500 شيقل، أكثر من 3500 شيقل).
- سنوات الخبرة: وله أربعة فئات (اقل من 7سنوات، من 7 الى 14 سنوات، 15 سنة فأكثر).
- العمر: وله ثلاثة فئات أقل من 26 سنة، 26-اقل من 36 سنة، 36-45 سنة، أكثر من 45 سنة.

ب- المتغير التابع: تمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة من المعلمين على مجالات مقياس أداة الدراسة المتمثلة في درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين.

المعالجات الإحصائية:

تم في هذه الدراسة استرجاع الاستبانات من أفراد العينة حيث قامت الباحثة بتفريغها وترميزها وإدخالها للحاسوب حيث تم معالجتها باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة:

1. حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لتقدير الوزن النسبي لفقرات الإستبانة.

2. استُخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent T-test)، لفحص الفرضيات المتعلقة بمتغير الجنس.
3. استُخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيات المتعلقة بالمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، مستوى الدخل، والعمر.
4. إجراء معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، لحساب الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة.
5. إجراء معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرئيس.

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

قامت الباحثة في هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة حسب ترتيب أسئلتها وفرضياتها.

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرئيس:

ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال

الضفة الغربية في فلسطين؟

وللإجابة عن السؤال الرئيس، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمجالات أداة الدراسة، إذ قامت الباحثة بتحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في الدراسة، وتم حساب المدى ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، حيث أصبح طول الخلايا كالتالي:

مرتفعة جداً	(%80-100%)
مرتفعة	(%70-79.9%)
متوسطة	(%60-69.9%)
منخفضة	(%50-59.9%)
منخفضة جداً	(أقل من 50%)

درجة الضغوط النفسية:

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الضغوط النفسية

التسلسل	الترتيب	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف لمعياري	النسبة المئوية	التقييم
.1	27	أشعر بقلّة اهتمام الطلبة، وضعف دافعيّتهم للتعليم.	1.97	1.17	39.46	منخفضة
.2	28	أجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ الغير مبالين دراسياً.	2.18	1.25	43.54	منخفضة
.3	26	أستغرق وقتاً طويلاً في مناقشة بعض أفراد المجتمع لإقناعهم بمهنة التدريس.	2.26	1.24	45.23	منخفضة
.4	25	أشعر بالإحباط عندما تمر بي ظروف صحية مضطربة.	2.28	1.27	45.61	منخفضة
.5	24	مهنة التعليم لا تتيح امتيازات وظيفية مقارنة مع المهن الأخرى.	2.32	1.13	46.49	منخفضة
.6	29	أشعر بأن المجتمع لا يقدر مهنتي كمعلم.	2.36	1.30	47.25	منخفضة
.7	23	أرى أن مديري يشكك في قدراتي.	2.74	1.38	54.88	متوسطة
.8	20	أعتقد أن تقييم المدير لي لا يقوم على أسس عادلة.	2.93	1.42	58.53	متوسطة
.9	22	لا أشعر بالأمن الوظيفي لمستقبلي.	3.04	1.38	60.76	متوسطة
.10	21	التنقلات التي تحدث في العمل المدرسي لا تتلاءم مع ظروف الشخصية.	3.13	1.29	62.62	متوسطة
.11	19	الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني.	3.14	1.29	62.72	متوسطة
.12	9	أشعر بالإرهاق الجسدي بعد انتهاء اليوم الدراسي.	3.17	1.34	63.43	متوسطة
.13	18	أنا غير راضٍ عن التواصل مع مديري فيما يتعلق بالعمل المدرسي	3.22	1.38	64.31	متوسطة

متوسطة	64.85	1.28	3.24	ضغط الوقت يسبب لي الإرباك لإنجاز عملي المدرسي.	8	.14
متوسطة	65.07	1.36	3.25	لن أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم.	4	.15
متوسطة	65.18	1.25	3.26	أشعر بأني منهك نفسياً من عملي المدرسي.	11	.16
متوسطة	66.54	1.19	3.33	أشعر بالإجهاد حينما أحاول حل مشكلات الطلبة.	13	.17
متوسطة	67.36	1.21	3.37	أشعر بالملل من طبيعة عملي كمعلم.	1	.18
مرتفعة	68.12	1.25	3.41	يضايقني الأسلوب الديكتاتوري في العمل المدرسي.	5	.19
مرتفعة	70.41	1.24	3.52	أفكر بالاستقالة من عملي نتيجة الضغوط والمضايقات التي أتعرض لها.	6	.20
مرتفعة	71.77	1.15	3.59	أشعر بأن عملي يؤثر سلباً على حياتي الاجتماعية.	12	.21
مرتفعة	72.92	1.19	3.65	تضايقني قلة التجهيزات المدرسية المتوفرة لإنجاز عملي المدرسي.	7	.22
مرتفعة	73.62	1.24	3.68	أتعرض في عملي لضغوط إدارية من أجل تحسين مستوى أدائي.	3	.23
مرتفعة	74.44	1.07	3.72	لا أشترك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.	15	.24
مرتفعة	74.60	1.19	3.73	أشعر بأنني لا أملك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي.	16	.25
مرتفعة	74.77	1.05	3.74	لا تتيج لي ضغوطات العمل المدرسي الفرصة لمواكبة التطورات العلمية في مجال الاختصاص.	17	.26
مرتفعة	74.99	1.11	3.75	أشعر بأني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة.	14	.27
مرتفعة	78.64	0.99	3.93	أشعر أن العمل الذي أقوم به يفوق قدراتي المهنية.	2	.28
مرتفعة	79.89	1.03	3.99	إمكانية الحوار المباشر مع مديري غير متاحة.	10	.29
متوسطة	63.38	.57	3.17	المتوسط الكلية		

يشير الجدول (3) إلى أن درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين في مجال الضغوط النفسية، قد أتت بمتوسط $(3.17) +$ وانحراف معياري (0.57) ، وهذا يدل على درجة متوسطة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين.

كما ويتضح من خلال الجدول رقم (3) بان الفقرات ذات الأرقام (27، 28، 26، 25، 24، 29) قد حصلت على تقديرات منخفضة حسب وجهة نظر عينة الدراسة وهي التي تتعلق بمواضيع مثل: الشعور بقلّة اهتمام الطلبة، وضعف دافعيتهم للتعليم، ومواجهة صعوبة في التعامل مع التلاميذ غير المبالين دراسياً، والشعور بالإحباط عندما تمر بظروف صحية مضطربة. كما يتضح من خلال الجدول رقم (3) بان الفقرات ذات الأرقام (6، 12، 7، 3، 15، 16، 17، 14، 2، 10) قد حصلت جميعها على درجات استجابة كبيرة حسب عينة الدراسة وهي التي تتعلق بمواضيع مثل الشعور بعدم الاستطاعة والقدرة لتحديد مستوى مسؤوليتي بدقة، والشعور بان العمل يفوق قدرة المستجيب المهنية، والشعور بان إمكانية الحوار المباشر مع المدير غير متاحة.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني:

ما درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات

شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الكفاءة الذاتية

التقييم	النسبة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الترتيب	التسلسل
متوسطة	52.92	1.07	2.65	لدي القدرة لتوظيف التكنولوجيا في التدريس.	59	.30
متوسطة	53.95	1.10	2.70	أمتلك القدرة على استخدام الحاسوب في الأعمال المدرسية.	57	.31
متوسطة	54.50	1.20	2.72	أرى أن مهنة التعليم تتلاءم مع ميولي المهني.	53	.32
متوسطة	54.66	1.08	2.73	أعتقد أنني إنسان هادئ.	61	.33
متوسطة	55.04	1.19	2.75	أشعر بأني حققت ذاتي من خلال دوري كمعلم.	51	.34
متوسطة	55.04	1.03	2.75	أقدم الحلول البديلة للمشكلات التي تواجهني.	58	.35
متوسطة	56.46	1.23	2.82	أعتقد أن مهنة التعليم أتاحت لي الفرصة لبناء علاقات اجتماعية جيدة.	52	.36
متوسطة	56.46	1.12	2.82	لدي القدرة لتطوير خطة عملي المدرسي.	55	.37
متوسطة	56.62	1.16	2.83	لدي القدرة على تنظيم وقتي المدرسي.	56	.38
متوسطة	56.73	1.10	2.84	أعتمد على قدراتي الذاتية للتعامل مع الصعوبات التي تواجهني.	60	.39
متوسطة	57.33	1.16	2.87	لدي الثقة بقدرتي على العمل ضمن فريق عمل.	54	.40
مرتفعة	73.95	1.10	3.70	يحدثني أصدقائي عن مشكلاتهم.	49	.41
مرتفعة	75.31	1.01	3.77	أشعر بأن زملائي لا يغضبون مني.	42	.42
مرتفعة	75.86	1.01	3.79	لدي القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.	48	.43
مرتفعة	75.75	1.04	3.79	أتحكم بتصرفاتي عندما أغضب.	50	.44
مرتفعة	77.33	.88	3.87	لدي قدرة التأثير على الآخرين.	39	.45
مرتفعة	77.71	.95	3.89	أستطيع التغلب على مشاعر القلق لدي.	47	.46

مرتفعة	77.98	.90	3.90	أحب المواقف التي فيها قدر من التحدي.	40	.47
مرتفعة	78.15	.91	3.91	أشارك زملائي في نشاطاتهم المدرسية.	41	.48
مرتفعة	79.02	1.04	3.95	أتحمل المتاعب مهما كانت كبيرة لإتمام المطلوب مني.	43	.49
مرتفعة	79.46	.96	3.97	أستطيع السيطرة على مشاعري.	36	.50
مرتفعة	79.67	.97	3.98	أنهي واجباتي المدرسية بسرعة.	44	.51
مرتفعة	79.89	.90	3.99	لدي مستوى معقول من الإرادة وقوة العزيمة.	37	.52
مرتفعة جدا	81.47	.97	4.07	أعتقد بأن أصدقائي معجبون بي.	31	.53
مرتفعة جدا	81.80	1.07	4.09	لدى أخلاق حسنة في التعامل مع الناس.	45	.54
مرتفعة جدا	82.78	.90	4.14	أملك إمكانيات شخصية تؤهني للقيام بعمل كمعلم.	33	.55
مرتفعة جدا	82.72	.91	4.14	أجيد التعامل مع الناس الآخرين.	35	.56
مرتفعة جدا	83.11	.89	4.16	أرى بأن الناس من حولي يحترموني.	30	.57
مرتفعة جدا	83.11	.82	4.16	أرى أن علاقتي مع أقاربي طيبة.	32	.58
مرتفعة جدا	83.54	.90	4.18	لدي ثقة عالية بنفسني.	34	.59
مرتفعة جدا	84.47	.80	4.22	أشعر أنني موضع ثقة مع من أتعامل معهم.	38	.60
مرتفعة جدا	84.47	.79	4.22	أعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات المهمة.	46	.61
مرتفعة	71.48	.56	3.57	المتوسط الكلي لمجال الكفاءة الذاتية		

يشير الجدول (4) إلى أن درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية

الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين في مجال الكفاءة الذاتية، قد أتت بمتوسط

(3.5) وانحراف معياري (0.56)، وهذا يدل على درجة مرتفعة للكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي

المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين .

حيث يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (4) بان الفقرات ذات الأرقام (59، 57، 53، 61، 51، 58، 52، 55، 56، 60، 54) قد حصلت على درجة استجابة متوسطة، حيث كانت مواضيعها تتعلق بالقدرة على توظيف التكنولوجيا في التدريس، وامتلاك القدرة على استخدام الحاسوب في الأعمال المدرسية، وأيضاً النظر إلى أن مهنة التعليم تتلاءم مع الميول المهنية.

كما يتضح من خلال نتائج الدراسة بان الفقرات ذات الأرقام (30، 32، 34، 38، 46) قد حصلت على أعلى درجات الاستجابة وهي التي تتعلق بمواضيع مثل الشعور بالثقة العالية، والشعور بالثقة من قبل الآخرين، والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث:

هل هناك علاقة بين درجة الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين؟
للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول (5)

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين

الدالة	ر	الكفاءة الذاتية المدركة		الضغوط النفسية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
*0.00001	0.26	0.56	3.57	0.57	3.17

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.26).

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

1 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

الجدول (6)

نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث		ذكور		المجال
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.00	4.035-	0.58	3.27	0.53	3.04	الضغوط النفسية

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، ودرجات حرية (253).

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

في الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الاناث.

2. النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط

النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،

ونتائج الجدول (7) تبين ذلك.

الجدول (7)

نتائج تحليل التباين الأحادي، لفحص دلالة الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير المؤهل العلمي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	0.88	2	0.44	1.36	0.26
	خلال المجموعات	117.10	364	0.32		
	المجموع	117.97	366			

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

3. النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (8) تبين ذلك.

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
.48	3.07	105	أقل من 7 سنوات
.61	3.13	151	7 - 14 سنوات
.55	3.32	111	15 سنة فأكثر
.57	3.17	367	المجموع

الجدول (9)

نتائج تحليل التباين الأحادي في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	3.67	2	1.83	5.84	0.00
	خلال المجموعات	114.30	364	0.31		
	المجموع	117.97	366			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث كانت الفروق بين أقل من 7 سنوات - و 15 سنة فأكثر ولصالح 15 سنة فأكثر.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

الجدول (10)

نتائج تحليل التباين الأحادي في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	0.30	2	0.15	0.46	0.63
	خلال المجموعات	117.67	364	0.32		
	المجموع	117.97	366			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل.

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (11) تبين ذلك.

الجدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
0.52	3.13	19	أقل من 26 سنة
0.55	2.97	125	26-أقل 36 سنة
0.56	3.23	112	36-45 سنة
0.55	3.34	111	أكثر من 45 سنة
0.57	3.17	367	المجموع

الجدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي، لفحص دلالة الفروق في درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	8.36	3.00	2.79	9.23	0.00
	خلال المجموعات	109.61	363.00	0.30		
	المجموع	117.97	366			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير العمر حيث كانت الفروق بين 26-أقل من 36 سنة و أكثر من 45 سنة ولصالح 26- أقل من 36 سنة .

النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول (13) تبين ذلك.

الجدول (13)

نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث		ذكور		المجال
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.02	2.245	0.61	3.63	0.48	3.50	الكفاءة الذاتية

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، ودرجات حرية (253).

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة

($\alpha \leq 0.05$) في الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات

شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الإناث،

وأيضاً تبين الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات وجهات نظرهم في مجال

الكفاءة الذاتية، والدرجة الكلية، وهذه الفروق لصالح الإناث.

2. النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (14) تبين ذلك.

الجدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
0.55	3.59	330	بكالوريوس
0.61	3.48	35	ماجستير
0.75	2.53	2	دكتوراه
0.56	3.57	367	المجموع

الجدول (15)

نتائج تحليل التباين الأحادي، في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير المؤهل العلمي

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
0.02	4.18	1.29	2	2.57	بين المجموعات	الكفاءة الذاتية
		0.31	364	112.17	خلال المجموعات	
			366	114.75	المجموع	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير المؤهل العلمي. بين بكالوريوس دكتوراة ولصالح بكالوريوس.

3. النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

ونائج الجدول (16) تبين ذلك.

الجدول (16)

نتائج تحليل التباين الأحادي، في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	بين المجموعات	0.92	2	0.46	1.48	0.23
	خلال المجموعات	113.82	364	0.31		
	المجموع	114.75	366			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة. النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،

الجدول (17)

نتائج تحليل التباين الأحادي في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	بين المجموعات	0.19	2	0.10	0.30	0.74
	خلال المجموعات	114.55	364	0.32		
	المجموع	114.75	366			

يتضح من الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل.

النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر.

ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (18) تبين ذلك.

جدول رقم (18)

درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	N	
3.47	0.60	19	أقل من 26 سنة
3.46	0.54	125	26-أقل 36 سنة
3.57	0.54	112	36-45 سنة
3.73	0.57	111	أكثر من 45 سنة
3.57	0.56	367	المجموع

الجدول (19)

نتائج تحليل التباين الأحادي في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	بين المجموعات	4.39	3	1.46	4.81	0.00
	خلال المجموعات	110.36	30	0.30		
	المجموع	114.75	366			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة

($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في

محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير العمر بين 26-36 سنة سنوات و

أكثر من 45-سنة ولصالح 26-أقل من 36 سنة.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

- مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة
- مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
- التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة لنتائج الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة وتفسيرها حيث يتناول هذا الفصل عرضاً لمناقشة نتائج الدراسة وفقاً لترتيب أسئلتها وفرضياتها

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرئيس:

ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

تشير نتائج الدراسة إلى أن درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين في مجال الضغوط النفسية، قد أتت بمتوسط (3.17) وانحراف معياري (0.57)، وهذا يدل على درجة متوسطة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين اللازمة للتطوير في مجال الضغوط النفسية.

كما ويتضح من خلال نتائج الدراسة بأن الفقرات التي قد حصلت على تقديرات منخفضة حسب وجهة نظر عينة الدراسة وهي التي تتعلق بمواضيع مثل الشعور بقلّة اهتمام الطلبة، وضعف دافعيتهم للتعليم، ومواجهة صعوبة في التعامل مع التلاميذ الغير مبالين دراسياً، والشعور بالإحباط عندما تمر بظروف صحية مضطربة.

كما يتضح من خلال نتائج الدراسة بأن الفقرات التي تتعلق بمواضيع مثل الشعور بعدم تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة، والشعور بأن العمل يفوق قدرات المستجيب المهنية، والشعور بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير غير متاحة.

حيث تتفق نتائج الدراسة مع دراسة الكحلوت (2006)، والتي أظهرت أن الضغوط النفسية شائعة عند المعلمين وأن الضغوط النفسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ

وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير. كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى 77.95%. وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقييم. ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط النفسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

كما تختلف مع نتائج دراسة الدليمي (2005) التي أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية التي بينت بأن أهم مصادر الضغوط تتمثل في قلة توافر الأثاث والتجهيزات في الصف الخاص

وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة خلفيات والزلغول (2003) والتي أشارت إلى أن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي الضغوط المرتبطة ببعد الدخل وتليها العلاقة بالمجتمع المحلي ثم أولياء الأمور، فالأنشطة اللامنهجية، ثم البناء والمناخ المدرسي، وأخيرا عملية التدريس، في حين لم تشكل الأبعاد الأخرى مصادر ذات أهمية كبرى في إثارة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وفي المقابل تتفق نتائج الدراسة مع دراسة محمد (1999) ودراسة عزت وجلال (1997) التي أشارت إلى أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى، تليها الضغوط الطلابية، ثم الضغوط التدريسية، وأخيرا الضغوط الناشئة عن العلاقات مع الزملاء. وان هناك علاقة دالة موجبة بين العبء الوظيفي والاتجاه نحو القيمة الاجتماعية نحو مهنة التدريس، أي كلما زادت الأعباء الوظيفية للمعلم، كلما شعر المدرس بقيمته ومكانته وأهمية مهنته للمجتمع.

حيث تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أهم مسببات الضغوط النفسية حسب نتائج الدراسة تعود إلى العوامل المتعلقة بالمنظمة والبيئة، حيث تلعب الأسباب التنظيمية والتي يندرج ضمنها زيادة أو نقص عبء العمل والمحفزات وتقييم الأداء ومدى موضوعية وطبيعة العمل وأساليب التنظيم وغموض الدور وتعارض الدور والمستقبل الوظيفي. وتليها الأسباب الوظيفية التي يندرج ضمنها بيئة العمل المادية والمسؤولية عن الغير، احتياجات السلامة المهنية، ومحدوديات الوقت، وضعف التغذية الراجعة، ومحدوديات المشاركة في صنع القرار.

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني:

ما درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات

شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

يشير نتائج الدراسة إلى أن درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين في مجال الكفاءة الذاتية، قد أتت بمتوسط (3.5) وانحراف معياري (0.56)، وهذا يدل على درجة مرتفعة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين .

حيث يتضح من خلال نتائج الدراسة بأن الفقرات التي كانت مواضيعها تتعلق بالقدرة على توظيف التكنولوجيا في التدريس وامتلاك القدرة على استخدام الحاسوب في الأعمال المدرسية، وأيضاً النظر إلى أن مهنة التعليم تتلاءم مع الميول المهنية قد حصلت على درجات استجابة متوسطة.

كما يتضح من خلال نتائج الدراسة بأن الفقرات التي تتعلق بمواضيع مثل الشعور بالثقة العالية، والشعور بالثقة من قبل الآخرين، والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات قد حصلت على درجات استجابة عالية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الخلايلة (2011) ودراسة حسونه (2009) ودراسة بمبينوتي (Bembenutty, 2005) والتي أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية المعلمين الذاتية كان مرتفعاً، وإلى أن المعلمين الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية كانوا أكثر قدرة على فهم المادة التعليمية، والتقييم الذاتي الأكاديمي، والحصول على الدرجات المرتفعة، وإدارة الوقت، والتعامل مع معطيات البيئة التعليمية من زملائهم الذين كانوا يتمتعون بفاعلية ذاتية منخفضة.

وتتفق نتائج الدراسة مع ما توصل إليه فينسون وآخرون (finson et al , 2000)، التي أشارت إلى أن المعلمين ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يدركون سلوكيات المعلم والطالب، ويؤمنون بقدراتهم ويقدره طلابهم على التعلم، وذلك بعكس متدني الكفاءة الذين اعتبروا دور المعلم هو الأساس حيث يشرح دروسه دون الاهتمام بمشاركة الطلاب وتفاعلهم.

وتعزو الباحثة هذا الارتفاع في تقدير الكفاءة الذاتية إلى أن تقويم كفاءة المعلم أثناء الخدمة يغلب عليها الطابع الإداري مثل المحافظة على الدوام والالتزام بأخلاقيات المهنة، بينما يأتي الجانب الفني من العملية التربوية في المرتبة الثانية مثل إعداد الدروس وطريقة عرضها وإدارة الفصل وتحمل المسؤولية.

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث

هل هناك علاقة بين درجة الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين؟

يتضح من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.26).

حيث تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه (Rosa , 2001) بأن المعلمين الذين لا يملكون معتقدات مرتفعة عن كفاءتهم الذاتية فمن المحتمل أن تعوق توقعاتهم السالبة هذه قدرتهم على التأثير في طلابهم. ويسعى هؤلاء المعلمون إلى محاولة التغطية على عجزهم، وكونهم غير واثقين من قدراتهم وذلك بإتباع أساليب تميل إلى السيطرة، والقمع وهم بذلك يقاومون كل جديد وتغيير

حيث تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين عن العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة تبينها العديد من الباحثين مثل: (الشافعي، 2005؛

محمد، 2006؛ حسن، 2007) والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية تقل بزيادة الضغوط النفسية، والعكس صحيح.

كما وتتفق ما توصل إليها علي (2008) إلى أن الاحساس القوي بالكفاءة الذاتية يسمح للمرء بحسن استخدام انتباهه وجهده وتجعله قادراً على إدراك المعرفة الأساسية للمهارات النفسية للتأثير على من حوله وتهيئتهم نفسياً، وتكون خصائص الفرد ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة مؤشراً على قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر.

كما وتتفق نتائج الدراسة مع ما توصل إليه فريدمان (Freidman, 2000) أن الكفاءة الذاتية المنخفضة لدى الأفراد تجعلهم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية في حين أن الأفراد المرتفعي الكفاءة كانوا أكثر قدرة على مجابهة الصعاب وتجريب أساليب جديدة في العمل، والتخلص من الإجهاد والتوتر فهم يتيحون الفرص لمن حولهم في التجريب وإبداء الرأي.

وبناءً على ما سبق ترى الباحثة بان الضغوط النفسية المحيطة بالأفراد كثيرة ومتعددة الأسباب والمصادر، وليس هناك قدرة على السيطرة عليها او تقليلها، ولكن يمكن أن يتم تدريب الأفراد وإكسابهم مهارات من شأنها جعلهم قادرين على تحملها او التغلب عليها، ومن هذه المفاهيم هو مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة والتي يجب أن يتحلى بها الأفراد من اجل جعلهم قادرين على التحكم بها والتغلب عليها.

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة عبيد (2006) ودراسة الدليمي (2005) والتي أشارت إلى وجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائياً بين متغيري فاعلية الذات والاستقرار النفسي. والتي أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الفاعلية المهنية للمعلمين وكل من الفاعلية الذاتية.

وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة الدليمي (2005) والتي بينت وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية، والى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في تحديهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية العامة والضغط النفسي المهني والمعتقدات التربوية تعزى لمراحل التعلم وذلك لصالح المرحلة الابتدائية.

كما تتفق مع درس شوايزر وهالوم (Schwarzer & Hallum, 2008) والتي أكدت على أن كفاءة الذات لدى المدرس تعد من عوامل الحماية النفسية التي تعينه على مواجهة ضغوط العمل.

حيث تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تمتع المعلمين بكفاءة ذاتية مرتفعة من المحتمل أن تساهم هذه الكفاءة في دفعهم نحو تجريب أفكار جديدة لاسيما التكتيكات الصعبة في التنفيذ. كما أن التوقعات بالكفاءة الذاتية تحفز المعلمين لتجريب اساليب جديدة لتحقيق انجازات مبتكرة، ومن ثم يتغلبون على الضغوطات النفسية التي تواجههم. وفي المقابل فإن المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية جمه ولا يملكون معتقدات مرتفعة عن كفاءتهم الذاتية فمن المحتمل أن تعوق توقعاتهم السالبة هذه قدرتهم على التأثير في طلابهم واقناعهم. وتعيقهم على الاحتفاظ بالتوافق النفسي الاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

1. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس.

يتضح من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الاناث.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محمد (1999) التي أوضحت نتائج الدراسة أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى، ولكنها تختلف مع دراسة فارويل (Farwel, 2003) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر لمتغير الجنس لصالح المعلمين الذكور.

وتتفق مع نتائج دراسة أجراها سجويك (Sedgwick , 2002) التي أظهرت وجود فروق في استخدام هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير: الجنس، وذلك لصالح المعلمات الإناث. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإناث أكثر قدرة على تحسس الضغوط النفسية، من الذكور وذلك بطبيعة تركيبتهن الجسدية، وبكون المجتمع يعتبر مجتمعا ذكورياً يكون الرجل فيه هو المتحمل لأعباء الأسرة وهو المتلقي الرئيس للضغوط.

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي. يتضح من نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة فارويل (Farwel, 2003) والتي قد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة أجراها سجويك (Sedgwick , 2002) التي أظهرت وجود فروق في استخدام هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير: والمؤهل العلمي وذلك لصالح المعلمين من حملة دبلوم التربية. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن متغير المؤهل العلمي يلعب دوراً في إكساب المعلم خبرات ومعارف من شأنها أن ترفع من كفاءته الذاتية المدركة وقدرته على تحمل الضغوط، حيث أن المؤهل العلمي يزيد من قدرة المعلم على تحمل الضغوطات التي تواجهه.

3. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

يتضح من خلال نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة،

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عزت و جلال (1997) والتي وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط النفسية التي تتعلق بمدى الخبرة التدريسية، كما وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة فارويل (Farwel, 2003) التي أظهرت وجود أثر لمتغير الخبرة ولصالح المعلمين الأقل خبرة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الخبرات نتعلمها أو ندرك أمكانية القيام بها من خلال مشاهدتنا لآخرين يقومون بها بنجاح، وبخاصة ممن يمتلك قدرات وإمكانات مماثلة في حالة المقارنة. ويتم غالباً للذين يحاولون إقناع الفرد بقدرته على الأداء. والإقناع اللفظي له دوره وبخاصة اذا كان مصدر الاتصال شخص خبير في المجال الذي يتحدث فيه. وفي هذا الصدد تؤثر الخبرة الشخصية ومدى واقعية الهدف الذي يتحقق من الأداء في نجاح أو فشل الإقناع اللفظي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل.

يتضح من نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل. وتختلف نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة خلفيات والزغلول (2003) حيث تعتبر المشكلات المتعلقة بالوضع الاقتصادي للفرد من المشكلات الشخصية والتي يندرج تحتها عدة أسباب (المشكلات الأسرية، والمشكلات الاقتصادية، وعوامل الضغط الوسيطة، والنمط السلوكي الشخصي). فالضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية والعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر.

يتضح من الجدول مناقشة نتائج الدراسة جود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير العمر لصالح 26 الى اقل من 36. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عزت وجلال (1997) التي أشارت إلى دور الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية بالعمر وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طبيعة العمر يرتبط بالخبرة ارتباطاً وثيقاً حيث أن مصدر الاتصال شخص خبير في المجال الذي يتحدث فيه. وفي هذا الصدد تؤثر الخبرة الشخصية ومدى واقعية الهدف الذي يتحقق من الأداء في نجاح أو فشل الإقناع اللفظي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس.

يتضح من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الإناث، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حسونه (2009) التي أظهرت تفوق الإناث على الذكور في كلا المقياسين الفرعيين بصورة دالة إحصائية. في حين تختلف مع ما توصلت إليه دراسة يلماز وكافاز (Yilmaz & Cavas, 2008) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

يتضح من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة فارويل (Farwel, 2003) والتي قد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. وتتفق مع ما توصلت إليه دراسة أجراها سجویك (Sedgwick, 2002) التي أظهرت وجود فروق في استخدام هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير المؤهل العلمي وذلك لصالح المعلمين من حملة دبلوم التربية. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن متغير المؤهل العلمي يلعب دوراً في إكساب المعلم خبرات ومعارف

من شأنها أن ترفع من كفاءته الذاتية المدركة وقدرته على تحمل الضغوط، حيث أن المؤهل العلمي يزيد من قدرة المعلم على تحمل الضغوطات التي تواجهه.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. ولفحص الفرضية، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

ويتضح من خلال مناقشة نتائج الدراسة بأنه ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة فورس (Voris , 2011) والتي أشارت إلى العلاقة بين فاعلية الذات والمعلمين حديثي الخبرة حيث بينت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات اقل لدى المعلمين حديثي الخبرة. وتعزو الباحثة إلى أن المعلمين من ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة لديهم خبرات عالية وكبيرة تتمثل في اعتقادات أقوى والثقة بعكس معلمي الكفاءة الذاتية المنخفضة من ذوي الخبرات المنخفضة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل.

يتضح من نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير مستوى الدخل.

وتختلف نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة خلفيات و الزغلول (2003) والتي اشارت إلى أن مصادر الضغوط النفسية الأكثر إثارة هي الضغوط المرتبطة ببعده الدخلى بحيث كانت ذات أهمية كبرى في إثارة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الضغوط النفسية المؤقتة التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم تزول، وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ، لا يدوم أثره طويلاً، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له، بينما الضغوط الدائمة فهي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثال ذلك تعرض الفرد لظروف و أوضاع مادية واقتصادية واجتماعية متدنية، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر. حيث يتضح من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، تعزى لمتغير العمر.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عزت وجلال (1997) التي أشارت إلى دور الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية بالعمر حيث بينت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط النفسية التي تتعلق بالعمر، كما تختلف نتائج الدراسة مع دراسة فارويل (Farwel, 2003) والتي أظهرت عدم وجود فروق جوهرية تبعاً للعمر.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طبيعة العمر يرتبط بالخبرة ارتباطاً وثيقاً حيث أن مصدر الاتصال شخص خبير في المجال الذي يتحدث فيه. وفي هذا الصدد تؤثر الخبرة الشخصية على إحساس الفرد بكفاءته الذاتية.

التوصيات:

وبناء على نتائج الدراسة، تم اقتراح التوصيات التالية:

1. ضرورة العمل على رفع الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين عن طريق عقد الدورات التدريبية والتأهيلية لهم والتركيز على رفع قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم في عملهم.
2. ضرورة العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر.
3. ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة المناسبة المحيطة بالمعلمين بحيث تقلل الضغوط النفسية الملقاة عليهم.
4. أن يتم تدريب المعلمين وإكسابهم مهارات من شأنها جعلهم قادرين على تحملها أو التغلب عليها، ومن هذه المفاهيم هو مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة والتي يجب أن يتحلى بها الأفراد من أجل جعلهم قادرين على التحكم بها والتغلب عليها.
5. تشجيع المعلمين نحو تجريب أفكار جديدة لاسيما التكتيكات الصعبة في التنفيذ. كما أن التوقعات بالكفاءة الذاتية تحفز المعلمين لتجريب أساليب جديدة لتحقيق انجازات مبتكرة، ومن ثم يتغلبون على الضغوطات النفسية التي تواجههم.
6. ضرورة العمل على تحديد مستوى مسؤوليات المعلم بدقة، وأن يتحلى المعلم بالشعور بإمكانية الحوار المباشر مع المدير المدرسي.
7. ضرورة العمل على تحسين الأسباب التنظيمية في المدرسة والتي من شأنها أن تحد من عبء العمل والمحفزات وتقييم الأداء ومدى الموضوعية وطبيعة العمل وأساليب التنظيم وغموض الدور وتعارض الدور والمستقبل الوظيفي

8. العمل على تحسين الأسباب الوظيفية لدى المعلم والتي من شأنها تحسين بيئة العمل المادية والمسؤولية عن الغير، احتياجات السلامة المهنية ومحدوديات الوقت وضعف التغذية الراجعة ومحدوديات المشاركة في صنع القرار.

9. ضرورة القيام بتقويم كفاءة المعلم أثناء الخدمة في مجالات المحافظة على الدوام والالتزام بأخلاقيات المهنة والتركيز على الجانب الفني من العملية التربوية مثل إعداد الدروس وطريقة عرضها وإدارة الفصل وتحمل المسؤولية.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

ابو سريع، رضا، ورمضان، محمد. (1993). *رضا المعلم وتفضيله للثواب والعقاب وعلاقتهما بمستوى الضغط النفسي*. مجله البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعه الأزهر، (1-49).

أبو طالب، تغريد. (2000). "مصادر ضغط العمل لدى معلمات رياض الأطفال في منطقة عمان الكبرى"، *الأردن. مجلة الدراسات التربوية*، (27)، (1)، 187-199.

أحمد، بشرى إسماعيل. (2008). " *الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من نمط القيادة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من القادة الإداريين*". مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (9)، (5)، ص. 135.

الأكشر، سماح أحمد. (2003). "برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الابتدائية". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بشبين الكوم، جامعة المنوفية، مصر.

بار، يوسف، معمور، عبد المنان ملا. (2005). *الضغوط النفسية التي تواجه الموظفين والعاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسسات الطوافة بمدينة مكة المكرمة*. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية.

جاسم، محمد. (2004). *سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسة وآفاق التطوير العام*. ط1، الإصدار الأول، دار الثقافة، عمان، الأردن.

جرير، سارا. (2000). *من أجل إدارة الضغوط بنجاح*. بيروت، دار الخليج.

- جودة، إيمان، و اليافي رندة. (2002). *ضغوط العمل وعلاقتها بالتوجه البيروقراطي وعدم الرضا الوظيفي*. مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية، (18)، (1)، ص ص 71-120.
- حاتمة، مازن رزق. (2002). *مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (3)، (4)، ص ص 201-204.
- حريم، حسين. (2003). *"ضغوط العمل لدى الكادر التمريضي في المستشفيات الخاصة بالأردن"*. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، (6)، (1)، ص 96.
- حسن، هدى جعفر. (2006). *"التفاوت والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل"*. مجله دراسات نفسيه، (16)، (1)، ص ص 112-118.
- حسونة، سامي عيسى. (2009). *الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا الخدمة*. مجلة جامعة الأقصى (الإنسانية سلسلة العلوم) (13)، (2)، ص ص 122-149.
- حمداش، نوال. (2004). *قراءة في بعض المصادر التنظيمية للإجهاد النفسي*. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة منتوري، (17)، (21)، ص ص 17-39.
- الحواجري، عبدالله تيسير. (2004). *"العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية*. رسالة ماجستير غير منشودة"، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الخالدي، خضر ديب مبارك. (2000). *تقييم نظرية الذات لكارل روجرز ضمن مساق نظريات الشخصية*، <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=22361>
- الخرابشة؛ عمر محمد، وعربيات؛ أحمد عبد الحليم. (2005). *الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرفة المصادر*. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مكة المكرمة، مجلد (17)، العدد (2)

الخطيب، جمال، الحديدي، منى. (2003). برنامج تدريبي للأطفال المعاقين. دار الشروق، الأردن.

الخليلة، هدى . (2011). الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها فضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (25)، (1).

خليفات، عبد الفتاح، وعماد زغلول. (2003). "مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات". مجلة العلوم التربوية، مج(2)، ع(2)، ص.ص 61-88.

الخياط، عبد الكريم، و ذياب، عبد الرحمن. (1996). نظام تقويم كفاءة المعلم أثناء الخدمة في وزارة التربية بدولة الكويت "دراسة تقويمية". المجلة التربوية، (38)، (10)، ص.ص 27-78.

داود، نسيم. (2000). علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. دراسات العلوم التربوية، (7)، (2) ص.ص 44-56.

الدليمي، نجية إبراهيم. (2005). الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة. ملخصات وقائع المؤتمر العلمي الحادي عشر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، بغداد، العراق.

الرشيدي، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة، الانجلو مصرية.

زايد، نبيل محمد. (2004).1. النمو الشخصي والمهني للمعلم. ط4، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

زايد، نبيل محمد (2004).2. مقياس متعدد الأبعاد للكفاية المدركة (للأطفال). كراسة التعليمات، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

الزيات، فتحي مصطفى. (1999). *البنية العائلية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها*. أبحاث المؤتمر الدولي السادس مركز الإرشاد النفسي، جودة الحياة، جامعة عين شمس ص 389-390.

سليمان، سناء محمود. (2005). *تحسين مفهوم الذات: تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة*، جامعة عين شمس، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة.

سليمان، جميل. (1994). *"إعداد المعلم بما يحقق النوعية المطلوبة"*. المؤتمر الأول لإعداد المعلمين، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

شقيير، زينب محمود. (2002). *الشخصية السوية والمضطربة*. ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

الظاهر، خالد شاكر. (2004). *الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

العبدى، ناظم. (1990). *الشخصين بين السواء والمرض*. القاهرة، الانجلو مصرية.

عبيد، سالم حميد. (2006). *فعالية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة المستنصرية.

عبيد، ماجده بهاء الدين. (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

العدل، عادل. (2001). *تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة*. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (1)، (25).

- عزت، فوزي، جلال، نور محمد. (1997). "الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية". المجلة المصرية للدراسات النفسية، (16)، (7)، 155-184.
- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية البدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، ط2، الكويت.
- عطية، مصطفى كامل ابو العزم. (2006). المدير الحائر بين الضغوط النفسية وجودة الاداء الوقاية، الأسباب والعلاج. دار الهانبي للطباعة والنشر، مصر.
- عقل، خالد. (2004). المعلم بين النظرية والتطبيق. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- علي، أحمد، (2000) فاعلية برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية. الأردن.
- الغريب، أحمد؛ اسعد، نائل. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق، الأردن.
- غزال، معاوية محمود. (2007). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- قطامي، يوسف محمود. (2004). النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- الكلوت، عماد: الكلوت ونصر. (2006). الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا. دراسة مقدمة للمؤتمر الاول بجامعة الأقصى بغزة، المناهج الفلسطينية الواقع والتغيرات، غزة، فلسطين.
- متولي، إبراهيم عباس. (2000). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مصر.

محمد، يوسف. (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الإرشادية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، (8)، (15)، ص.ص 195-227.

المشعان، عويد. (2000). "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطراب النفسية الجسمية". مجلة العلوم الاجتماعية، (28)، (1)، ص.ص 65-96.

نظمي، أبو مصطفى،. (2007). مقياس الضغوط النفسية لدى المعلم الفلسطيني. قسم علم النفس، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

نظمي، أبو مصطفى، والسميري، نجاح. (2008). "علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى". مجلة الجامعة الإسلامية بغزة، سلسلة الدراسات الإنسانية، (16)، (1)، ص.ص 347-410.

نظمي، أبو مصطفى، والزين، ديبه. (2009). "مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة (دراسة ميدانية على عينة من معلمي الأطفال المعوقين في مؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة)". مجلة الجامعة الإسلامية بغزة (الدراسات الإنسانية)، (17)، (2)، ص.ص 303-347.

هانسون، بيتر. (2000). ضغط العمل طريقك إلى النجاح. مكتبة جرير، الرياض، السعودية.

هلال، محمد عبد الغني (2006) مهارات إدارة الضغوط. ط2، مركز تطوير الاداء والتنمية، مصر.

اليوسف، رامي محمود (2010). علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية. دار الأندلس للنشر والتوزيع، حائل.

Allen, R.J. (1983). **Human stress, its nature & control**, Burgees publishing, minnesota, USA.

Bandura, A. (2000). Exercise of Human Agency Through Collective Efficacy. **Current Directions in Human Science**, 9, 75-78.

Bandura, A (1992). Self –efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**, 37, 122-147

Bandura, A(1997). "**Self –efficacy: the exercise of control**". W.H. Freeman. New York.

Bembenutty, H., & Chen, P. P. I. (2005). Self-efficacy and delay of gratification. **Academic Exchange Quarterly**, 9(4), 78.

Blackburn, J. J., & Robinson, J. S. (2008). Assessing Teacher Self-Efficacy and Job Satisfaction of Early Career Agriculture Teachers in Kentucky. **Journal of Agricultural Education**, 49(3), 1-11.

Brouwers, A.&Tomic, W. (2000). A longitudinal study of Teacher burnout and Perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16, 239-253

Bugos, J. A., Kochar, S., & Maxfield, N. (2015). Intense piano training on self-efficacy and physiological stress in aging. *Psychology of Music*,. <http://doi.org/10.1177>.

- Cakiroglu, J., Çakiroglu, E., & Boone, W. J. (2005). Pre-Service Teacher Self-Efficacy Beliefs Regarding Science Teaching: A Comparison of Pre-Service Teachers in Turkey and the USA. **Science Educator**, 14(1), 31-40.
- Chambers, S. M., Henson, R. K., Sienty, S. F. (2001). **Personality Types and Teaching Efficacy as Predictors of Classroom Control Orientation in Beginning Teachers.**
- Chanmbers, Sh. M.& Henson, R. (2001) personality types and teaching Efficacy as predictors of classroom control orientation in beginning Teachers. **Paper presented at the Annual meeting of southwest Educaiyonal research association.** New Orlean.
- Chapman, J & Tunmer, W., (2003), reading difficulties, reading-related selfperceptions, and strategies for overcoming negative self-beliefs, **Reading And Writing Quarterly** 19, 5-24
- Elliott Ormrod S.Kratochwill, T. Cook, J & Travers, J (2000). Educational Pay-chology.3rd eds. McGraw –Hill Companies, Inc. New York.
- Farwell, J. (2003) "A study of K-12 teachers in small school districts: Their levels of stress, the source of stress, and the effect of initiating coping strategies". **ERIC**. AAC9929067.

- Feng, J., Li, S., & Chen, H. (2015). Impacts of Stress, Self-Efficacy, and Optimism on Suicide Ideation among Rehabilitation Patients with Acute Pesticide Poisoning. <http://doi.org/10.1371/journal.pone>
- Finson, k.; Riggs, I& Jesunathadas(2000). The relationship of science teaching self- efficacy and outcome expectancy. **Eric**, Ed 442 642.
- Friedman, I.A (2003). Self-efficacy and burnout in teaching: The importance of interpersonal-relations efficacy. **Social Psychology of Education**, 191-215
- Goddard, R. D., & Goddard, Y.L.(2001). A multilevel analysis of the relationship between teacher and collective efficacy in urban schools. **Teaching and Teacher Education**, 17, 807-818.
- Gordon, L. M. (2001). **High teacher efficacy as maker of teacher effectiveness in the domain of classroom management**. Paper Presented At the Annual Meeting of California Council on Teacher Education San San Diego.
- Heba, E. D. (2006, December). An investigation of pre-service teacher's self-efficacy and self-image as a science teacher in Egypt. In **Asia-pacific forum on science learning and teaching** (Vol. 7, No. 2).
- Hipps, E.S & Halpin, G. (1991): **Job stress, stress related to performance-based accreditation, locus of control, age &gender as related to job satisfaction & Burnout in teachers & principals**. Paper presented at the annual meeting of the mid-south educational research association, Lexington, Ky, November 13-15-, p 28.

Hui, E. Chan, D., (1996)." Teacher stress and guidance work in hong secondary school teachers". **British Journal of Guidance and Counselling**, Vol.24(2), p.p.199-211

Kao, C, (2005)." **Reaction to stress: social support and coping strategies of early childhood teachers.**" Ph, D., Spalding University, USA.

Kepbart, P, (2003). An investingation of the impact of gender and other workplace diversity issues on the causes, costs, consequences, and constructive coping strategies of job stress. Ph.D., Nova southeaten University, Canada.

Khiaifat Abdel Fattah, Al Zeghoul Emad, (2003)."Sources of Psychological Stress Among Al-Karak Educational Districts Teachers and Its Relation to Some Variables", Journal of Educational Sciences (JES), Vol. 2, No. 3, Pages 61-88.

Labone, E. (1995). **Teacher burnout and teacher efficacy:Treds over time.** Paper presented at the Annual Conference of the Australin Association For Research in Education, Hobart, Tasmania.

Lazarus, R.S et Folkman.S, (1988). **Stress, appraisal and coping,** publishing company, new York.

Linnenbrink, E. & Pintrich, P., (2003), The role of self-efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom. **Reading and writing quarterly**, 19, (2), p119-137.

Moran, T. M. Hoy, W. A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an Elusive construct **teaching and education**, 783-805.

Moran Tschannen- M., & Woolfolk Hoy, A. W. (2007). The differential antecedents of self – efficacy beliefs of novice and experienced teachers. **Teaching & Teacher Education**, 23, 944-956.

Pajares, F.(2006) **Current Direction in Self –Research:Self-efficacy Paper Presented at the Annual Meeting of American Education Research Association.**

Pajares, M. (1996). Self – efficacy beliefs in academic settings.Review of Educational Research, **Winter, 66(4), 543-578.**

Rathus, H.(1981).Psychology (3rd ed.). Chgicago: Holt, Rinhard Irwine, Inc

Rosa, Grau. (2001) Moderator Effects of self –efficacy on occupa- tional stress stress. **Psychology in Spain**, 5(1), 63- 74.

Sahu, K. Misra, N. (1995):Life Stress and Coping Styles in teachers. **Psychological studies**, Vol.40(3), pp.115-119.

Santrock, J. (1997). **Psychology** (7th.ed). Chicago: Brown & Benchmark

Schwarzer. R. Hallum.S.(2008).Perceived teacher self –efficacy as a predictor of jod stress and burnout: Mediation analyese. **Applied Psychology: An International Review**, 57, 152-171.

- Sedgwick, Lou. (2002) "Teacher burnout, stressful student misbehavior, and the strategies teachers use to influence that misbehavior. **Dissertation Abstracts Interntional**, 102(2) p802-A
- Seligman, M. E. Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 1975, 88, 534-541
- Selye: H, (1967)"**defining stress consept today**, San Fransisco, Jossey - Bass. USA.
- Thornton, B. & Pickus, J. & Aldrich, M.(2005). "Ways of coping in relationship and gender-role typing". **Journal of Worry and affective experience**, 1(2).pp.60-70.
- Voris, B. C. (2011). **Teacher efficacy, job satisfaction, and alternative certification in early career special education teachers.**
- Yılmaz, H., & Çavaş, P. H. (2008). The effect of the teaching practice on pre-service elementary teachers' science teaching efficacy and classroom management beliefs. **Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education**, 4(1), 45-54.

ملحق رقم (1) الاستبانة قبل التحكيم

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا
قسم الإدارة التربوية

.....:حضرة المعلم /ة:

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بحثية حول (درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين)، لذا يرجى من حضرتكم الإجابة بكل موضوعيه واهتمام عن جميع فقرات الاستبانة، وذلك بوضع إشارة (X) أمام كل فقرة، وتحت درجة الحكم التي تراها ملائمة، علماً بأن جميع إجاباتك ستكون لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثة.

شاكرة لكم لحسن تعاونكم

الباحثة: مروه حسن أبو علي

القسم الأول: البيانات الشخصية

الرجاء وضع إشارة (√) في المربع المناسب:

1. الجنس: ذكر أنثى
2. المؤهل العلمي: بكالوريوس ماجستير دكتوراه
3. سنوات الخبرة: أقل من 7 سنوات 7 - 14 سنوات 15 سنة فأكثر
4. مستوى الدخل: أقل من 2500 شيقل 2500_3500 شيقل أكثر من 3500 شيقل
5. العمر: أقل من 26 سنة 26- أقل من 36 سنة 36-45 سنة أكثر من 45 سنة

الرقم	الفقرة	بدرجه كبيرة جدا	بدرجه كبيرة	بدرجه متوسطة	درجه قليله	بدرجه قليله جدا
الضغوط النفسية						
1.	أشعر بالملل من طبيعة عملي كمعلم.					
2.	أشعر أن الراتب لا يتناسب مع كفاءتي العلمية.					
3.	أشعر أن العمل الذي أقوم به يفوق قدراتي المهنية.					
4.	أعرض في عملي لضغوط إدارية من أجل تحسين مستوى أدائي.					
5.	لن أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم.					
6.	أرى أن إدارة المدرسة تتيح لي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهم المدرسة.					
7.	يضايقني الأسلوب الديكتاتوري في العمل المدرسي.					
8.	أشعر أن مديري لا يتيح لي فرصة الإبداع.					
9.	أشعر بان مديري لا يقدم لي النصح والإرشاد اللذين احتاجهما في عملي بالتدريس.					
10.	أجد نفسي في حالة تنافس مستمرة مع الزملاء.					
11.	أفكر بالاستقالة من عملي نتيجة الضغوط والمضايقات التي أتعرض لها.					
12.	تضايقني قلة التجهيزات المدرسية المتوفرة لإنجاز عملي المدرسي.					
13.	ضغط الوقت يسبب لي الإرباك لإنجاز عملي المدرسي.					
14.	أشعر بالإرهاق الجسدي بعد انتهاء اليوم الدراسي.					
15.	أجد آذاناً صاغية لأفكاراتي التي أقدمها خلال عملي مع زملائي.					

					16. إمكانية الحوار المباشر مع مديري غير متاحة.
					17. أشعر بأنني منهك نفسياً من عملي المدرسي.
					18. أشعر بأن عملي يؤثر سلباً على حياتي الاجتماعية.
					19. أشعر بالإجهاد حينما أحاول حل مشكلات الطلبة.
					20. أشعر بأنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة.
					21. لا أشترك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.
					22. أشعر بأنني لا أملك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي.
					23. لا تتيح لي ضغوطات العمل المدرسي الفرصة لمواكبة التطورات العلمية في مجال الاختصاص.
					24. أنا غير راضٍ عن التواصل مع مديري فيما يتعلق بالعمل المدرسي.
					25. الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني.
					26. أعامل الطلاب بطريقة غير إنسانية.
					27. أعتقد أن تقييم المدير لي لا يقوم على أسس عادلة.
					28. التنقلات التي تحدث في العمل المدرسي لا تتلاءم مع ظروف الشخصية.
					29. لا أشعر بالأمن الوظيفي لمستقبلي.
					30. أرى أن مديري يشكك في قدراتي.
					31. مهنة التعليم لا تتيح امتيازات وظيفية مقارنة مع المهن الأخرى.
					32. أشعر بالإحباط عندما تمر بي ظروف صحية مضطربة.
					33. أستغرق وقتاً طويلاً في مناقشة بعض أفراد المجتمع لإقناعهم بمهنة التدريس.

					34. أشعر بقلّة اهتمام الطلبة، وضعف دافعيتهم للتعليم.
					35. أجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ الغير مبالين دراسياً.
					36. أشعر بأن المجتمع لا يقدر مهنتي كمعلم.
الكفاءة الذاتية					
					37. أرى بأن الناس من حولي يحترموني.
					38. أعتقد بأن أصدقائي معجبون بي.
					39. أرى أن علاقتي مع أقاربي طيبة.
					40. أمثلك إمكانات شخصية تؤهلني للقيام بعملتي كمعلم.
					41. لدي ثقة عالية بنفسي.
					42. أجيد التعامل مع الناس الآخرين.
					43. أستطيع السيطرة على مشاعري.
					44. لدي مستوى معقول من الإرادة وقوة العزيمة.
					45. أسامح الآخرين عندما يسيئون لي.
					46. أشعر أنني موضع ثقة مع من أتعامل معهم.
					47. لدى قدرة التأثير على الآخرين.
					48. أحب المواقف التي فيها قدر من التحدي.
					49. أشارك زملائي في نشاطاتهم المدرسية.
					50. اشعر بأن زملائي لا يغضبون مني.
					51. أتحمل المتاعب مهما كانت كبيرة لإتمام المطلوب مني.
					52. أنهى واجباتي المدرسية بسرعة.
					53. لدى أخلاق حسنة في التعامل مع الناس.
					54. أعتد على نفسي في اتخاذ القرارات المهمة.
					55. يفتقدني زملائي أثناء غيابي.
					56. أستطيع التغلب على مشاعر القلق لدي.

					57. لدي القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.
					58. أجد من الصعب بناء صداقات مع الآخرين.
					59. يحدثني أصدقائي عن مشكلاتهم.
					60. أتحكم بتصرفاتي عندما أغضب.
					61. أتجنب المهام والوظائف الصعبة في عملي.
					62. أستطيع تجنب المواقف السيئة بسهولة.
					63. أشعر بأنني حققت ذاتي من خلال دوري كمعلم.
					64. أعتقد أن مهنة التعليم أتاحت لي الفرصة لبناء علاقات اجتماعية جيدة.
					65. أرى أن مهنة التعليم تتلائم مع ميولي المهني.
					66. لدي الثقة بقدرتي على العمل ضمن فريق عمل.
					67. لدي القدرة لتطوير خطة عملي المدرسي
					68. لدي القدرة على تنظيم وقتي المدرسي.
					69. أمتلك القدرة على استخدام الحاسوب في الأعمال المدرسية.
					70. أقدم الحلول البديلة للمشكلات التي تواجهني.
					71. لدي القدرة لتوظيف التكنولوجيا في التدريس.
					72. أعتد على قدراتي الذاتية للتعامل مع الصعوبات التي تواجهني.
					73. أعتقد أنني إنسان هادئ.

ملحق رقم (2) الاستبانة بعد التحكيم

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا
قسم الإدارة التربوية

حضرة المعلم /ة:.....

تحية طيبة وبعد، ،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بحثية حول (درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين)، لذا يرجى من حضرتكم الإجابة بكل موضوعيه واهتمام عن جميع فقرات الاستبانة، وذلك بوضع إشارة (X) أمام كل فقرة، وتحت درجة الحكم التي تراها ملائمة، علماً بأن جميع إجاباتك ستكون لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثة.

شاكرة لكم لحسن تعاونكم

الباحثة: مروه حسن أبو علي

القسم الأول: البيانات الشخصية

الرجاء وضع إشارة (√) في المربع المناسب:

1. الجنس: ذكر أنثى
2. المؤهل العلمي: بكالوريوس ماجستير دكتوراه
3. سنوات الخبرة: أقل من 7 سنوات 7 - 14 سنوات 15 سنة فأكثر
4. مستوى الدخل: أقل من 2500 شيقل 2500_3500 شيقل أكثر من 3500 شيقل
5. العمر: أقل من 26 سنة 26- أقل من 36 سنة 36-45 سنة
 أكثر من 45 سنة

الرقم	الفقرة	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطه	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
الضغوط النفسية						
1.	أشعر بالملل من طبيعة عملي كمعلم.					
2.	أشعر أن العمل الذي أقوم به يفوق قدراتي المهنية.					
3.	أعرض في عملي لضغوط إدارية من أجل تحسين مستوى أدائي.					
4.	لن أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم.					
5.	يضايقني الأسلوب الديكتاتوري في العمل المدرسي.					
6.	أفكر بالاستقالة من عملي نتيجة الضغوط والمضايقات التي أعرض لها.					
7.	تضايقني قلة التجهيزات المدرسية المتوفرة لانجاز عملي المدرسي.					
8.	ضغط الوقت يسبب لي الإرباك لإنجاز عملي المدرسي.					
9.	أشعر بالإرهاق الجسدي بعد انتهاء اليوم الدراسي.					
10.	إمكانية الحوار المباشر مع مديري غير متاحة.					
11.	أشعر بأنني منهك نفسياً من عملي المدرسي					
12.	أشعر بأن عملي يؤثر سلباً على حياتي الاجتماعية.					
13.	أشعر بالإجهاد حينما أحاول حل مشكلات الطلبة.					
14.	أشعر بأنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة.					
15.	لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.					
16.	أشعر بأنني لا أملك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي.					

					17. لا تتيح لي ضغوطات العمل المدرسي الفرصة لمواكبة التطورات العلمية في مجال الاختصاص.
					18. أنا غير راضٍ عن التواصل مع مديري فيما يتعلق بالعمل المدرسي.
					19. الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني.
					20. أعتقد أن تقييم المدير لي لا يقوم على أسس عادلة.
					21. التقلبات التي تحدث في العمل المدرسي لا تتلاءم مع ظروف الشخصية.
					22. لا أشعر بالأمن الوظيفي لمستقبلي.
					23. أرى أن مديري يشكك في قدراتي.
					24. مهنة التعليم لا تتيح امتيازات وظيفية مقارنة مع المهن الأخرى.
					25. أشعر بالإحباط عندما تمر بي ظروف صحية مضطربة.
					26. أستغرق وقتاً طويلاً في مناقشة بعض أفراد المجتمع لإقناعهم بمهنة التدريس.
					27. أشعر بقلّة اهتمام الطلبة، وضعف دافعيتهم للتعليم.
					28. أجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ الغير مبالين دراسياً.
					29. أشعر بأن المجتمع لا يقدر مهنتي كمعلم .
الكفاءة الذاتية					
					30. أرى بأن الناس من حولي يحترموني.
					31. أعتقد بأن أصدقائي معجبون بي.
					32. أرى أن علاقتي مع أقاربي طيبة.
					33. أمتلك إمكانيات شخصية تؤهلني للقيام بعمل كمعلم.
					34. لدي ثقة عالية بنفسى.
					35. أجد التعامل مع الناس الآخرين.
					36. أستطيع السيطرة على مشاعري.

					لدي مستوى معقول من الإرادة وقوة العزيمة.	37.
					أشعر أنني موضع ثقة مع من أتعامل معهم.	38.
					لدى قدرة التأثير على الآخرين.	39.
					أحب المواقف التي فيها قدر من التحدي.	40.
					أشارك زملائي في نشاطاتهم المدرسية.	41.
					أشعر بأن زملائي لا يغضبون مني.	42.
					أتحمل المتاعب مهما كانت كبيرة لإتمام المطلوب مني.	43.
					أنهي واجباتي المدرسية بسرعة.	44.
					لدى أخلاق حسنة في التعامل مع الناس.	45.
					أعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات المهمة.	46.
					أستطيع التغلب على مشاعر القلق لدي.	47.
					لدى القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.	48.
					يحدثني أصدقائي عن مشكلاتهم.	49.
					أتحكم بتصرفاتي عندما أغضب.	50.
					أشعر بأني حققت ذاتي من خلال دوري كمعلم.	51.
					أعتقد أن مهنة التعليم أتاحت لي الفرصة لبناء علاقات اجتماعيه جيده.	52.

					أرى أن مهنة التعليم تتلائم مع ميولي المهني.	53.
					لدي الثقة بقدرتي على العمل ضمن فريق عمل.	54.
					لدي القدرة لتطوير خطة عملي المدرسي.	55.
					لدي القدرة على تنظيم وقتي المدرسي.	56.
					أمتلك القدرة على استخدام الحاسوب في الأعمال المدرسية.	57.
					أقدم الحلول البديلة للمشكلات التي تواجهني.	58.
					لدي القدرة لتوظيف التكنولوجيا في التدريس.	59.
					أعتمد على قدراتي الذاتية للتعامل مع الصعوبات التي تواجهني.	60.
					أعتقد أنني إنسان هادئ.	61.

ملحق رقم (3)
قائمة اسماء المحكمين

الاسم	الجامعة
أ.د. أفنان دروزة	جامعة النجاح الوطنية
أ.د. زياد بركات	جامعة القدس المفتوحة / طولكرم
أ.د. غسان الحلو	جامعة النجاح الوطنية
د. أشرف الصايغ	جامعة النجاح الوطنية
د. سهيل صالحه	جامعة النجاح الوطنية
د. صلاح ياسين	جامعة النجاح الوطنية
د. عفيف زيدان	جامعة القدس
د. علياء العسالي	جامعة النجاح الوطنية
د. علي الشكعة	جامعة النجاح الوطنية
د. فاخر الخليلي	جامعة النجاح الوطنية
د. كفاح حسن	جامعة القدس المفتوحة / طولكرم
د. مروان مصالحة	جامعة النجاح الوطنية
د. معروف الشايب	جامعة النجاح الوطنية
د. محمود رمضان	جامعة النجاح الوطنية
د. محمود الشمالي	جامعة النجاح الوطنية

ملحق رقم (4): كتاب الموافقة على العنوان

An-Najah
National University
Faculty of Graduate Studies
Dean's Office



جامعة
النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا
مكتب العميد

التاريخ : 2014/12/29

حضرة الدكتور سهيل صالحه المحترم
منسق برامج ماجستير المناهج واساليب التدريس
تحية طيبة وبعد،

الموضوع : الموافقة على عنوان الأطروحة وتحديد المشرف

قرر مجلس كلية الدراسات العليا في جلسته رقم (283)، المنعقدة بتاريخ 2014/12/24، الموافقة على مشروع الأطروحة المقدم من الطالبة / مروة حسن مصطفى ابو علي، رقم تسجيل 11255703، تخصص ماجستير الإدارة التربوية، عنوان الأطروحة:
(درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين)
(The Degree of Psychological Stress and its Relationship to Perceived Self-Efficacy Among High School Governmental Teachers in the Northern Governorate of West Bank of Palestine)

بإشراف: (1) أ.د. عبد صاف (2) د. فايز محاميد

يرجى اعلام المشرف والطالب بضرورة تسجيل الأطروحة خلال اسبوعين من تاريخ اصدار الكتاب. وفي حال عدم تسجيل الطالب/ة للأطروحة في الفترة المحددة له/ها ستقوم كلية الدراسات العليا بإلغاء اعتماد العنوان والمشرف.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام ،،،

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د. خليل عولاة

نسخة : د. رئيس قسم الدراسات العليا للعلوم الانسانية المحترم
ق.أ.ع. القبول والتسجيل المحترم
مشرف الطالب :



فلسطين، نابلس، ص.ب 7070 هاتف: 2345115/ 2345114، 2345113 (09) 972 * فاكسيل: 2342907 (09) 972
3200 (5) Nablus, P. O. Box (7) *Tel. 972 9 2345113, 2345114, 2345115
* Facsimile 972 92342907 *www.najah.edu - email fgs@najah.edu

ملحق رقم (5): كتاب تسهيل جامعة النجاح الوطنية

31/03 2008 03:21 FAX

001/001

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

State of Palestine

Ministry of Education & Higher Education

Directorate General Of General Education



دولة فلسطين

وزارة التربية والتعليم العالي
الإدارة العامة للتعليم العام

الرقم : وت/ع/٤٦/٤٤٤

التاريخ : ٢٠١٥/٤/٦ م

الموافق : ١٤٣٦/٥/٢٥ هـ

السيد د. سامح الطعوط المحترم

رئيس قسم الدراسات العليا للعلوم الإنسانية/ جامعة النجاح الوطنية

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع: تسهيل المهمة

الإشارة: كتابكم بتاريخ ٢٠١٥/٢/١٧ م

الدرجة المنوي الحصول عليها: □ الدكتوراة □ الماجستير □ مشروع تخرج □ بحث خاص

لا مانع من قيام الطالبة "مروة حسن أبو علي" بإجراء دراستها الميدانية بعنوان "درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين" وتوزيع الإستمارة المعدة لهذه الغاية على معلمي ومعلمات المدارس الثانوية الحكومية في مديريات التربية والتعليم ، وذلك بعد التنسيق المسبق مع مديري التربية والتعليم فيها، على أن لا يؤثر ذلك على سير العملية التعليمية .

مع أأختـرام،،،

خلود داود ناصر

خاتمة

/ مدير عام التعليم العام



نسخة/ الإدارة العامة للتخطيط التربوي المحترمين

نسخة/ السادة مديري التربية والتعليم المحترمين

الرجاء تسهيل المهمة

نسخة / الملحق

ع-٥

خاتمة

ملحق رقم (6): كتاب تسهيل وزارة التربية والتعليم العالي

An-Najah
National University
Faculty of Graduate Studies



جامعة
النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

التاريخ: 2015/2/17

حضرة السيد مدير عام التعليم العام المحترم
الإدارة العامة للتعليم العام
وزارة التربية والتعليم العالي
فاكس: 2983222 - 2 - 00972
رام الله

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة/ مروة حسن ابو علي، رقم تسجيل (11255703)

تخصص ماجستير ادارة تربوية

تحية طيبة وبعد ،،،

الطالبة/ مروة حسن ابو علي، رقم تسجيل 11255703 ماجستير ادارة تربوية في كلية الدراسات العليا، وهي بصدد اعداد الاطروحة الخاصة بها والتي عنوانها:
(درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين)

يرجى من حضرتكم تسهيل مهمتها في توزيع استبانة على معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية، لاستكمال مشروع البحث.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مع وافر الاحترام ،،،

رئيس قسم الدراسات العليا للعلوم الانسانية


د. سامح الغزول



فلسطين، نابلس، ص.ب 7-707 هاتف/2345115، 2345114، 2345113، 2345113، (09) 972 * فاكسيل: 2342907، (09) 972،
Nablus, P. O. Box (7) *Tel. 972 9 2345113, 2345114, 2345115
هاتف داخلي (5) 3200
* Facsimile 972 92342907 *www.najah.edu - email fgs@najah.edu

ملحق رقم (7): كتاب تسهيل مهمة الطالبة للمدارس

State of Palestine
Ministry of Education & Higher Education
Directorate of Education \Jenin



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي
مديرية التربية والتعليم/جنين

الرقم : ١١٦١ / ٣١ / ٤٣
التاريخ : ١٥ / ٤ / ١٥ م
الموافق : ٢٦ / ٦ / ٢٦ هـ
الرقم : م/ج/

التاريخ : ١٥ / ٤ / ١٥ م

الموافق : ٢٦ / ٦ / ٢٦ هـ

حضرات مديري ومديرات المدارس الاساسية الحكومية المحترمين
تحية طيبة وبعد ؛؛؛

الموضوع : تسهيل مهمة (مشروع تخرج)

تخصص ماجستير

لامانع من قيام الطالبة (مروة حسن ابو علي) بتوزيع استبانتها على مديري ومديرات المدارس الحكومية والموسومة بعنوان (درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين من وجهة نظر معلمي ومعلمات المدارس الثانوية) وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير. راجيا تسهيل مهمتها على الا يؤثر ذلك على سير العملية التعليمية.

مع الاحترام

م.م. الطاهر
مديرية التربية والتعليم
جنين

نسخة: حضرة عميد كلية الدراسات العليا /جامعة النجاح الوطنية المحترم

أ.ع.ج.م

**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**The degree of psychological stress and its relationship to
Perceived self-efficacy among high school Government
Teachers in The Northern Governorate of West Bank Of
Palestine**

**By
Marwa Hassan Abu Ali**

**Supervised by
Prof. Abed Assaf
Dr. Fayez Mahameed**

*This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Educational Administration, Faculty of
Graduate Studies, An- Najah National University, Nablus, Palestine.*

2015

**The Degree Of Psychological Stress And Its Relationship To Perceived
Self-Efficacy Among High School Government Teachers In The
Northern Governorate Of West Bank Of Palestine**

By

Marwa Hassan Abu Ali

Supervised by

Prof. Abed Assaf

Dr. Fayez Mahameed

Abstract

This study aimed to identify The degree of psychological stress and its relationship to Perceived self-efficacy among high school government teachers in the northern governorate of West Bank of Palestine, also aimed to identify the role of the variables of the study in The degree of psychological stress and its relationship to Perceived self-efficacy among high school government teachers in the northern governorate of West Bank of Palestin, was numbered (7962) teachers. The researcher selected a cluster random sample, of (367) individual, the results of the study and showed a statistically significant positive correlation relationship between psychological stress efficient self-aware; as results of the study indicate that there is a moderate degree of psychological stress among teachers of public secondary schools in the provinces of North the West Bank in Palestine. The results of the study show a high degree of efficiency of the self-perceived by the teachers of public secondary schools in the provinces of the northern West Bank in Palestine.

It is clear from the results of the study that there is statistically significant differences on the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) between the the views of teachers in psychological stress among teachers of public

secondary schools in the provinces of the northern West Bank in Palestine, due to the variables of sex, years of experience in favor of more than 15 years, and age in favor of 26-36 years

It is clear from the Results of the study there are statistically significant differences on the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) in the degree of self-efficacy among teachers of public secondary schools in the provinces of the northern West Bank in Palestine, attributed to the qualification in favor of bachelors degree holders and Gender on favor of females and age in favor of 26-36 years.

Based on the results of the study, it was suggested a group of recommendations such as the need to raise self-efficacy perceived of teachers by holding training courses and rehabilitation for them and focus on raising the capacity to withstand the psychological pressure they face in their work; and the need for science to raise the teacher's ability to deal with the psychological pressure and its ability to Successful compatibility and tolerance for frustration and make greater effort.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.