

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية
قسم علوم التربية وعلم النفس



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

في ميدان: العلوم الإنسانية والاجتماعية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية

إعداد الطالبان: - فيروز صياغ

- مراد عيساني

تحت عنوان :

التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المهنية

لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لقطاع التربية لولاية تقرت

تاريخ المناقشة: يوم الأربعاء 2024/06/05

لجنة المناقشة:

رئيساً	أستاذ التعليم العالي جامعة قاصدي مرباح	أ.بن زاهي منصور
مشرفاً ومقرراً	أستاذ محاضر أ جامعة قاصدي مرباح	أ.لقوي الهاشمي
مناقشاً	أستاذ محاضر أ جامعة قاصدي مرباح	أ.بن الزين نبيلة

الموسم الجامعي: 2024/2023

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية
قسم علوم التربية وعلم النفس



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

في ميدان: العلوم الإنسانية والإجتماعية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية

تحت عنوان :

التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المهنية

لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لقطاع التربية لولاية تقرت

تاريخ المناقشة: يوم الأربعاء 2024/06/05

لجنة المناقشة:

رئيساً	أستاذ التعليم العالي جامعة قاصدي مرباح	أ.بن زاهي منصور
مشرفاً ومقرراً	أستاذ محاضر أ جامعة قاصدي مرباح	أ.لقوقي الهاشمي
مناقشاً	أستاذ محاضر أ جامعة قاصدي مرباح	أ.بن الزين نبيلة

الموسم الجامعي: 2024/202

شكر وعرهان

أول من يشكر و يحمد آناء الليل وأطراف النهار،

هو العليم القدير، الباسط الرازق

الذي أغدقنا بنعمه التي لا تحصى

وبرزقه الذي لا يفني،

فله جزيل الحمد والثناء العظيم،

فالشكر موصول أولاً الى والدينا الأعزاء،

والى كل من أفادنا بعلمه من أولى مراحل الدراسية

حتى هذه اللحظة، وكل من أنار دربنا وساعدنا في تسطير خطة مسيرتنا،

كما نرفع كلمة شكر إلى أستاذنا المشرف، له منا جزيل الشكر وعظيم الامتنان

(لقوي الهاشمي)

الذي ساعدنا على إنجاز هذه المذكرة،

كما نوجه جزيل الشكر الى أساتذتنا الأفاضل كل بإسمه بداية من ولوجنا

الى رحاب المؤسسة الجامعية الى السنة الثانية ماستر، سنة التتويج ان شاء الله،

إلى الذين لم يبخلوا علينا بنصائحهم وإرشاداتهم وتوجيهاته القيمة

(جعلها الله في ميزان حسناتهم)

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين التفكير الايجابي والضغط المهنية لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تقرت ، على عينة قوامها (128) أستاذ وأستاذة، وقد تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي (من تصميم الطالبين) ومقياس الضغوط المهنية ل:عسكر وآخرون(1986). واعتمدنا على المنهج الوصفي وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- مستوى التفكير الايجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.
 - مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي منخفض.
 - لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الايجابي والضغط المهنية في حين توجد علاقة دالة بين بعد الضبط الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تقرت.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية تعزى إلى متغير سنوات الأقدمية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لصالح فئة أقل من 10 سنوات.
 - وعلى أساس هذه النتائج، اختتمت هذه الدراسة بعدد من التوصيات ومقترحات لدراسات مستقبلية.
- الكلمات المفتاحية:**التفكير الإيجابي،الضغوط المهنية، أساتذة التعليم الإبتدائية.

Study summary

This study aims to investigate the relationship between positive thinking and professional stress among a sample of primary school teachers in the wilaya of Touggourt, on a sample of (128) male and female teachers. The positive thinking scale (designed by the students) and the professional stress scale by: Askar et al (1986) were applied. We relied on the descriptive approach and the statistical processing was carried out using the statistical program (SPSS).

The study reached the following results:

- The level of positive thinking among primary education teachers is high.
- The level of professional stress among primary education teachers is low.
- There is no statistically significant relationship between the dimensions of positive thinking and professional stress, except for emotional control among primary school teachers in the state of Touggourt.
- There are statistically significant differences in the degree of professional stress due to the variable years of seniority among primary school teachers, in favor of the group of less than 10 years.

On the basis of these results, this study was concluded with a number of recommendations and suggestions for future studies.

Keywords: positive thinking, professional stress, primary school teachers.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب	الملخص
ج	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
هـ	فهرس الأشكال البيانية
و	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام لدراسة	
3	1- إشكالية الدراسة
4	2- الدراسات السابقة
11	3- فرضيات الدراسة
12	4- أهمية الدراسة
12	5- أهداف الدراسة
12	6- حدود الدراسة
13	7- التعاريف الإجرائية
13	8- خلاصة الفصل
الفصل الثاني: التفكير الإيجابي	
	تمهيد
15	1- تعريف التفكير الإيجابي
15	2- أهمية التفكير الإيجابي
16	3- أنواع التفكير الإيجابي
17	4- مهارات التفكير الإيجابي
21	5- نظريات التفكير الإيجابي
23	6- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
25	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الضغوط المهنية	
	تمهيد
27	1- مفهوم الضغوط المهنية
28	2- أهمية دراسة الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي
29	3- مصادر الضغوط المهنية
30	4- بعض نماذج النظريات المفسرة للضغوط المهنية
36	5- آثار الضغوط المهنية
37	6- علاقة التفكير الإيجابي بالضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي
38	7- خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	
	تمهيد
40	1- منهج الدراسة المتبع
40	2- مجتمع وعينة الدراسة
40	3- أدوات الدراسة
43	4- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
46	5- الأساليب الإحصائية
47	6- خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتفسير النتائج	
	تمهيد
49	1- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الأولى
51	2- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الثانية
52	3- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة
55	4- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة
56	خلاصة الفصل
57	الإستنتاج العام
59	قائمة المراجع
61	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
41	1- جدول رقم (01) يوضح أبعاد التفكير الإيجابي
43	2- جدول رقم (02) يوضح أبعاد الضغوط المهنية
43	3- جدول رقم (03) يوضح نتائج الصدق المحتوى لبنود التفكير الايجابي
44	4- جدول رقم (04) يوضح سلم البدائل
44	5- جدول رقم (05) يوضح نتائج الصدق التمييزي لأبعاد التفكير الايجابي
45	6- جدول رقم (06) يوضح نتائج الصدق الداخلي
46	7- جدول رقم (07) يوضح نتائج الصدق التمييزي لمتغير الضغوط المهنية
49	8- الجدول رقم (08) يوضح قيم التحقق من التوزيع الاعتدالي
49	9- الجدول رقم (09) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الايجابي والمتوسط الفرضي للمقياس
51	10- الجدول رقم (10) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس
52	11- الجدول رقم (11) يوضح قيم الارتباط بين أبعاد التفكير الايجابي والضغوط المهنية
54	12- جدول (12) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجة الضغوط المهنية تبعاً لمتغير سنوات الأقدمية

فهرس الأشكال البيانفة

الصفحة	عنوان الشكل
17	1- الشكل رقم 01 : أنواع التفكفر الإفجابف
24	2- الشكل رقم 02 : العوامل المؤثرة فف التفكفر الإفجابف
30	3- الشكل رقم 03 : مصادر الضغوط المهنية
31	4- الشكل رقم 04 : نموذج هب hebb للضغط
32	5- الشكل رقم 05 : عوامل الضغوط المهنية
33	6- الشكل رقم 06 : نموذج مارشال
34	7- الشكل رقم 07 : نموذج كان

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق
61	1- الملحق (01): إستمارة الإستبيان
66	2- الملحق (02): نتائج صدق وثبات التفكير الايجابي
70	3- الملحق (03): نتائج صدق وثبات الضغوط المهنية
70	4- الملحق (04): إختبار فرضيات الدراسة
71	5- الملحق رقم (05): قائمة الأساتذة المحكمين
73	6- الملحق رقم (06): نتائج صدق وثبات الضغوط المهنية(الصدق التمييزي)
74	7- الملحق رقم (07): الضغوط المهنية(نتيجة الفا كرونباخ)
74	8- الملحق رقم (08): الضغوط المهنية(نتيجة التجزئة النصفية)
74	9- الملحق رقم (09):التحقق من التوزيع الاعتدالي
75	10- الملحق رقم (10)إختبار فرضيات الدراسة (نتيجة الفرضية1)
76	11- الملحق رقم (11) نتيجة الفرضية2
76	12- الملحق رقم (12) نتيجة الفرضية3
77	13- الملحق رقم (13) نتيجة الفرضية4
78	14- قائمة الأساتذة المحكمين

مقدمة :

كرم الله سبحانه وتعالى الانسان بالعقل الذي يعتمد على المنطق، فبواسطته ترسم وتحدد الآراء و الأفكار والسلوكيات، فقد تنتاب الانسان نوبات من التخمين، أحيانا قد تكون سلبية وأخرى إيجابية، فقبل أن يتعامل الفرد مع المواقف المختلفة ، المزعجة منها أوالجيدة، لا بد من حجيث مع النفس، تختلجه لحظات من التفكير الإيجابي وربما حتى السلبي أحيانا الخرى.

فالتفكير الإيجابي يبدأ دائماً بالحديث مع النفس، الذي هو تدفق ليس له نهاية للأفكار الخفية التي تجري في الرأس. فقد تكون تلك الأفكار التلقائية إيجابية أو سلبية، ويكون بعض حديثك مع النفس نتاجاً للعقل والمنطق، وقد يأتي حديث آخر إلى النفس نتيجة مفاهيم خاطئة تشكلت لديك بسبب نقص المعلومات، أو توقعات ناتجة عن أفكار المسبقة عما قد يحدث.

إن سيرورة حياة الفرد تخضع للتفكير الإيجابي والسلبي أحيانا، بحسب منطلقاته وتخميناته الداخلية، وهو ما ينعكس على حياته بصفة عامة، فاستاذ التعليم الابتدائية، كون دوره ريادي في مسيرة الحياة التعليمية للتلاميذ، مما يحتم عليه التأثير بالإيجاب على الفئة التي يسهر على تلقينها أسس العلم والمعرفة، لذا وجب التحلي بالتفكير الإيجابي زرعاً للتفاؤل و نشراً للسلوكيات المحفزة للتلميذ على التحصيل،وتقوية للدافعية بين أساتذة التعليم الابتدائي.

ورغم وجود التفكير الإيجابي لمواكبة سير الحياة المهنية و الوظيفية لاستاذ التعليم الابتدائية، الا انه تنتابه كثير من المطبات والمتنطبات التي تعكر صفو الحياة المهنية وقد تمتد حتى للاجتماعية ، فمن اهم هذه العوارض الضغوط المهنية السائدة داخل المنظمة والتي تعتبر ضمن السلوكيات التي تكون نتيجة تفاعل بين العامل و البيئة المحيطة به من زملاء العمل و الإدارة التي يزاول فيها نشاط.

فكان لزاما توفر استراتيجيات لتجاوز هذه الضغوط المهنية، لعل من أهمها التفكير الإيجابي، كل هذا ضمانا لتوفير فرص الإبداع لدى أساتذة التعليم الابتدائي، رغبة في ضمان أداء راق ، يضمن تحقيق الأهداف التربوية مروراً بالمقاربات المنتهجة لتحقيق الجودة التعليمية،من ثم تحقيق الذات لاساتذة، وتفعيل القيم التنظيمية في المدرسة الابتدائية ،من اجل تحقيق أداء تربوي يرقى الى الاحترافية في الأداء ون ثم التمكين لمستوى عال من التعليم للتلاميذ.

ولقد قسمنا دراستنا الى جانب نظري وآخر ميداني، فشمّل الجانب النظري ثلاثة فصول، الفصل الأول يتضمن الجانبالاطار العام للدراسة ، اين طرحت الإشكالية،و الدراسات السابقة التي تعرضت

لمفهومي المتغيرين ثم التعقيب على الدراسات السابقة العربية منها الأجنبية، ثم الأهمية، الأهداف والحدود الزمانية، البشرية، المكانية والموضوعية ومنها عرجنا على التعاريف الاجرائية .

ليتناول الفصل الثاني والثالث أدبيات الدراسة متمثلة في ماهية ومكونات التفكير الإيجابي من تعريف، أهمية، أنواع، مهارات، إضافة الى اهم النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي وأخيرا العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي، فخلاصة للفصل، أما الفصل الثالث فنطرق لمفهوم الضغط المهني من مفهوم، أهمية دراسة الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي، النماذج المفسرة للضغوط المهنية واثار الضغوط المهنية ، ثم ابرزونا علاقة التفكير الإيجابي بالضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي من خلال الأدبيات التي تطرقت للموضوع، ليلها خلاصة للفصل.

وبعد الخوض في الجانب النظري، جاء دور الجانب التطبيقي، الذي شمل فصلين: الرابع تضمن الإجراءات الميدانية والخامس عرض وتفسير النتائج، فخلال الجانب الميداني تطرقنا لمنهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، فالأدوات المستعملة وهي الاستبيان، وكان لزاما علينا معرفة الخصائص السيكومترية للأدوات المستعملة، خاصة واننا قمنا ببناء اداة قياس التفكير الإيجابي وتبيننا أداة لقياس الضغوط المهنية لعسكر وآخرون (0000)، ومن خلال كل هذا اوردنا الأساليب الإحصائية المتبعة لقياس فروضنا و حساب معاملات الارتباط، لنيلها بخلاصة للفصل.

أما الفصل الخامس فخصص لعرض، تفسير ومناقشة النتائج، فهو أهم الفصول، كونه يوضح مدى تحقق فرضياتنا من عدمه، ويؤكد وجود او نفي الظاهرة المدروسة، وقد تم عرض نتائج التساؤلين الأوليين كونهما تساؤلات استكشافية والتي كشفت عن أن مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى أساتذة الطور الابتدائي لولاية تقرت، و أن مستوى الضغوط المهنية لدى عينة دراستنا منخفض وتم التحقق من صدقها، وقدمنا تفسيرا لها من خل توافقها مع بعض الدراسات السابقة وما تم عرضه في الإطار النظري، أما الفرضيات المتبقية "الثالثة والرابعة"، تم التحقق من صحتها من خلال الأساليب الإحصائية خاصة انها فرضيات فارقية، حيث خلصنا الى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة ماعدا بعد الضبط الإنفعالي ، وهذا راجع إلى كون أساتذة الطور الإبتدائي يملكون قدرا كبيرا من التفكير الإيجابي، وتوصلت النتائج الى وجود فروق في الضغوط تعزى الى الاقدمية لصالح فئة أقل من 10 سنوات هذا يعني أن فئة أقل من 10 سنوات يشعرون بالضغوط اكبر من الفئة الأخرى

وفي الختام تم عرض استنتاج عام للدراسة وتقديم مجموعة من الإقتراحات لمتابعة البحث في هذا الموضوع.

الجانِب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- الدراسات السابقة

2-1- دراسات التفكير الإيجابي

2-2- دراسات الضغوط المهنية

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- حدود الدراسة

7- التعاريف الإجرائية

8- خلاصة الفصل

- إشكالية الدراسة:

يمثل النظام التربوي الإطار الذي ينظم عملية التعليم والتعلم في المجتمع، حيث يهدف الى تطوير مهارات الطلاب واكتساب المعرفة والقيم، التي تساعدهم على التفاعل بفائلية في المجتمع. ويتضمن النظام التربوي عناصر مهمة مثل المناهج الدراسية، الطرق التعليمية، المدارس والأساتذة، وهو يتطور باستمرار لتلبية احتياجات المجتمع والتحديات العصرية.

فنجاح أي نظام تربوي يحتاج الى قوة بشرية وكفاءة عالية تكمن في العنصر البشري، الذي يعد أساس تحقيق النظام التربوي الناجح، فالعنصر البشري ممثلاً في الأستاذ يعتبر الركيزة الاساسية ومفتاح العملية التربوية، وعليه تبنى الأهداف المستقبلية والأمال المرجوة وليس من الشك أن العملية تمتاز بالتعب والتعقيد في جوانبها، حيث يتحمل الاستاذ مسؤولية تأسيس، رسم وتنمية مستقبل الاجيال القادمة فعليه ان يكون متمكناً ومبدعاً في تقديم المعرفة بطرق تفاعلية وشيقة بالاضافة الى ذلك يتعين عليه التعامل مع احتياجات وقدرات متنوعة للتلاميذ بما في ذلك ذوي الاحتياجات الخاصة والذين يعانون من صعوبات تعليمية بالرغم من التحديات التي يواجهها، فأستاذ التعليم الابتدائي له دور الحيوي في بناء مجتمعات متقفة ومتطورة لا ينكره إلا جاحد.

للقيام بالدور على أكمل وجه، كان لزاماً على أستاذ التعليم الابتدائي ان يكون القائد الذي يؤثر في التلاميذ أيما تأثير، لانه كما أسلفنا العنصر الفعال والقائد في المنظومة التعليمية. لذا فإن أداء أستاذ التعليم الابتدائي لمهام المهنة وتحمله لآعبائها يعد أحد الاهتمامات لدى علماء علم النفس عمل وتنظيم، مما يسلم معرفة الخصائص السيكولوجية لأستاذ التعليم الابتدائي بما في ذلك جانب التفكير، الذي يعد من الاساسيات الجوهرية لأداء المهنة بطريقة صحيحة.

فالتفكير هو الوسيلة لبلوغ مبتغى ما يريد ايصاله للتلاميذ ومقدرته على التغلب على اعباء وتحديات المهنة، ولقد عرفه **الباحث محمد جميل** يمكن أن تكون القدرة على التنبؤ بالنجاح في مواجهة التحديات من خلال استخدام استراتيجيات القيادة الذاتية وسيلة لزيادة ثقة الفرد بنفسه وقدرته على التحكم والإدارة الفعالة لعمليات التفكير (عايد، 2024، ص907).

حيث يمكن ان يخضع الأستاذ لعدة ظروف وعوامل تجعل من تفكيره سلبياً، وبذلك قد تشوبه بعض الصعوبات في الاداء، ، ويمكن ان يتميز الأستاذ بالتفكير الإيجابي، مما قد يساعده على إيجاد الشخصية السوية التي تستمتع بالسلوكيات والأفعال الإيجابية، التي من ضمنها الثقة بالنفس والثبات الانفعالي والعمل باريحية والقدرة على تحمل المسؤولية والراحة النفسية، وتعزيز التنظيم الانفعالي والقدرة

على التعامل مع المشاعر والافكار السلبية وتحويلها الى تفكير وسلوك إيجابي مثلما أكدته دراسة (اسليم 2017) بعنوان التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي، فكانت من ابرز نتائجها انه هناك علاقة طردية بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي. ومنه فان السلوك الايجابي الناتج يؤثر بشكل كبير على الاداء المهني للاستاذ، وأيضا دراسة(بن عريمة وخملوش 2022) انه ارتفاع مستوى الأداء المهني للاستاذ بارتفاع مستوى التفكير الايجابي، وانه هناك علاقة طردية واضحة بين التفكير الايجابي والاداء المهني. فحسب هذه الدراسات، ان التفكير الإيجابي يعزز في روح الاستاذ الثقة بالنفس والتحفيز والتفاؤل مما يؤدي الى زيادة الانتاجية، والابداع، والتفاعل الإيجابي مع الزملاء والتلاميذ وله علاقة بالشعور بالرضا وجودة الحياة كما أكدت نتائج دراسة(النجار و الطلاع 2014) على وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الايجابي والشعور بجودة الحياة وكذلك دراسة (بن جلول و لوكيا 2018) انه توجد علاقة ارتباطية دالة بين كل أبعاد جودة الحياة والتفكير الايجابي.

ولعل التفكير الإيجابي حسب الدراسات المذكورة سالفًا تعد احد استراتيجيات زيادة القوة النفسية لدى استاذ التعليم الابتدائي للوصول أداء مهني راق، ومن ثم تجاوز الضغوط المهنية، والتي تنتشر في جميع المهن والوظائف، الا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها ومتطلباتها من مهنة لأخرى، ومن هنا يمكن أن نشير إلى أن الضغط المهني هو « كل تأثير مادي أو نفسي أو معنوي يأخذ اشكالا مؤثره على سلوك متخذ القرار ويعيق توازنه النفس والعاطفي ويؤدي الى اعداد التوتر العصبي او قلق نفسي يجعله قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد او القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الاداريه التي تواجه منتخب القرار في المؤسسة » (الخضيري.1991. ص12).

وتعتبر الضغوط المهنية من ابرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها، وتظهر لديه العديد من الاعراض والمظاهر الاضطرابيين كالإرهاق، القلق، مشاعر الاحباط، الغضب والاكنتاب(ثابت.2002.ص 513).
وكون مهنة التدريس من اهم القطاعات الضاغطة على حد قول ابراهيم فشقوش ، محمد الاحمدي(2000) و اكدته جمله من الدراسات من اهمها ما ورد في دراسة (تيايبية،2009)، والتي حددت مصادر الضغوط، التي يمكن ارجاع بعضها للعمل والآخر للمؤسسة بحد ذاتها والبعض الثالث للبيئة، فإنه حسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة يرجع بعضها الى شخصية المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ويرجع

البعض الآخر الى نظام التعليم ومؤسساته و ما ينظم أو يقيد عملها قرارات ولوائح، ويرجع البعض الآخر الى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

لذا تعتبر الحياة المهنية المعاصرة مليئة بالضغوط خاصة في المجال الذي يجب على الفرد التوافق مع العديد من المشكلات، فالحديث عن الضغوط المهنية في مهنة التعليم تكون اكثر استثارة للضغوط عن غيرها بحسب المكانة والانشطة التي تتطلبها المهنة والصفات المطلوبة لتنفيذ المهام وكذا غيرها من العوامل المتعددة المرتبطة بهذه المهنة.

فالأداء الدور المنوط بقطاع التربية والتعليم بصفة عامة و أستاذ التعليم الابتدائي بصفة خاصة، وجب عليهم تبني وإيجاد استراتيجيات متعددة لتجاوز الضغوط المهنية ومن بينها التفكير الإيجابي، الذي قد يكون عاملا من عوامل خفض التوتر و الضغط المهني بغية تحقيق الجودة المهنية وذلك لمالها من دور فعال على أستاذ التعليم الإبتدائي والمؤسسة التعليمية قاطبة.

ومن خلال ما تم ذكره، تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن:

العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لولاية توقرت

وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى أساتذة المدرسة الإبتدائية التعليم الإبتدائي لولاية توقرت ؟
- ما مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المدرسة الإبتدائية التعليم الإبتدائي لولاية توقرت ؟
- ما علاقة أبعاد التفكير الإيجابي بالضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لولاية توقرت؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية تعزى لمتغير سنوات الأقدمية لدى أساتذة المدرسة الإبتدائية التعليم الإبتدائي لولاية توقرت ؟

2- الدراسات السابقة:

تعتبر مراجعة الدراسات والأبحاث السابقة ذات العلاقة بالموضوع خطوة أساسية يجب على الباحث المرور بها، كما يتعين عليه إجراء مسح شامل للدراسات السابقة التي تناولت مجال بحثه. وفي هذا الإطار، تم مسح للدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي والضغوط المهنية. ثم نجد تعقيب على الدراسات السابقة، يتضمن نقاط الاختلاف والتشابه بينها، كما يتحدّد موقع الدراسة الحالية من هذه الدراسات.

2_1-1- الدراسات التي تناولت التفكير الايجابي :

2-1-1- دراسة الهلالي (2013):

بعنوان التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين والتي هدفت إلى: درجة التفكير الايجابي لدى المعلمين، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، العلاقة بين التفكير الإيجابي و أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. وتمثلت عينتها في 400 معلم ومعلمة، وتم بناء إستبيان لقياس التفكير الإيجابي، وتم تبني مقياس الضغوط النفسية، وكانت من أبرز نتائجها: تمتع المعلمين بدرجة عالية من التفكير الايجابي، تمتع المعلمين بمجموعة من الأساليب، وجود علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي وأسلوبى (مواجهة المشكلة و الإسناد الروحي)، مع تقديم الباحث لبعض التوصيات.

2-1-2- دراسة النجار والطلاع (2014):

بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة هدفت إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، والتحقق أهداف الدراسة تم تطبيق أدائتي الدراسة وهما مقياس التفكير الإيجابي إعداد عبد الستار ابراهيم (2008)، ومقياس جودة الحياة إعداد الباحثين، وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة وأشارت النتائج على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة، كما توصلت النتائج أن متغير الخبرة لصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بأصحاب الخبرة أقل من خمس سنوات، وأوصت الدراسة العاملين على المؤسسات الأهلية على تنمية التفكير الإيجابي لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية وإكسابهم أساليب التعامل الإيجابي مع الآخرين بما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة لديهم.

2-1-3- دراسة رضائي و هيداريا 2015 & SEYEDEH FATEMEH REZAI

:ALIREZA HIDARIA

بعنوان تأثير تدخل التفكير الإيجابي على ضغوط العمل لدى الممرضات، والتي هدفت إلى تقييم العلاقة بين تصورات ضغوط العمل و استخدام التفكير الإيجابي بين ممرضات الرعاية الحادة، وتمثلت عينتها في 298 ممرضا، واستخدم استبيان الديموغرافي واختبارات على الممرضات وفق المنهج التجريبي،

ومن أبرز نتائج هذه الدراسة نلاحظ انه يتم استخدام التفكير الإيجابي كمهارة لتعامل مع الضغوط ويمكن تحسينها من خلال التدريب .

2-1-4- دراسة اسليم (2017):

بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية التي هدفت الى مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم النفعالي لدى خريجي الجامعات، والعلاقة بين التفكير الإيجابي و التنظيم الإنفعالي، والتعرف على الفروق في مستوى التفكير الإيجابي وتمثلت عينتها في 364 من خريجي الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة سنة 2015_2016، وقام الباحث بإعداد مقياس التفكير الإيجابي و التنظيم الإنفعالي لجمع البيانات و فق المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أبرز نتائجها أن هناك علاقة طردية بين التفكير الإيجابي و التنظيم الإنفعالي، لا توجد فروق بين متوسط التفكير الإيجابي والتنظيم الإنفعالي تعزى للجنس ودخل الأسرة، كما يقدم الباحث توصيات.

2-1-5- دراسة بن جلول ولوكيا(2018):

بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الموظفين بالمؤسسات الشبانية لولاية ورقلة هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين جودة الحياة الوظيفية والتفكير الإيجابي لدى الموظفين بالمؤسسات الشبانية والرياضية لولاية ورقلة ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث اعتمد على مقياس جودة حياة الوظيفية العبد الفتح المغربي (2004) ومقياس التفكير الإيجابي الإنجرام وويستكي وترجمة الوقاد (2012)، كأداة رئيسية للدراسة ، فيما بلغ حجم العينة من (176) فردا من موظفي المؤسسات الشبانية والرياضية لولاية ورقلة أختيروا بطريقة عشوائية ومن أهم نتائج الدراسة، توجد علاقة ارتباطات دالة إحصائيا بين كل أبعاد جودة الحياة الوظيفية والتفكير الإيجابي باستثناء بعد الأجور والمكافئات حيث لم يتبين وجود علاقة ارتباطية بينه وبين التفكير الإيجابي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة في التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير (الجنس، عدد سنوات الخدمة).

2-1-6- دراسة بن الضب (2020):

بعنوان مستوى الطموح وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى الأخصائيين النفسانيين العياديين
الممارسين دراسة ميدانية بولاية ورقلة وغرداية، والتي هدفت الى الدراسة بين مستوى الطموح والتفكير
الإيجابي لدى الأخصائيين النفسانيين ، ومعرفة مستوى الطموح والتفكير الإيجابي ومعرفة الفروق الدالة
إحصائيا للمتغيرات تعزى للجنس، وتمثلت عينتها في 74 أخصائي نفسي عيادي ممارس اعتماد في
القياس على إستبيان لمستوى الطموح والتفكير الإيجابي، وفق المنهج الوصفي، ومن أبرز نتائجها مستوى
الطموح والتفكير الإيجابي مرتفعين لدى الأخصائيين، وانه لا توجد فروق دالة تعزى لمتغير الجنس .

2-1-7- دراسة الحربي(2021):

تحت عنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية،
بلغ عدد أفراد الدراسة (220) طالبا ، تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (عبد الله
2002) وتعديل الهلالي (2009). ومقياس التفكير الإيجابي إعداد الانجرام ووينسكي، وترجمة الوقاد،
2012)، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة
الضغوط والتفكير الايجابي وبلغت (0.386). وجاء ترتيب أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداما
على الترتيب الاستسلام، التنفيس الانفعالي الانكار، المواجهة وتأكيد الذات ضبط الذات، لوم الذات
التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية التركيز على الحل، وجاء أسلوب البحث عن إثباتات بديلة كأقل
الأساليب استخداما، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة
الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الأساليب التالية التحليل المنطقي، (التركيز على
الحل، تحمل المسؤولية، إعادة التفسير الإيجابي) الصالح الصف الثالث الثانوي، وعدم وجود فروق بين
متوسطات درجات التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة، وانتهى الباحث إلى التوصيات.

2-1-8- دراسة بن عريمة وخنبلوش (2022):

بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بالأداء المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي هدفت الدراسة
الحالية الى معرفة علاقة التفكير الإيجابي بالأداء المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي ببعض ثانويات
مدينة ورقلة، وكذا معرفة مستوى كل من التفكير الإيجابي والأداء المهني لدى عينة الدراسة، بالإضافة
إلى معرفة الفروقات الموجودة باختلاف المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في الجنس السن والاقدمية، وتم
اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث بلغت عينة الدراسة (100) أستاذ واستاذة من بعض
ثانويات مدينة ورقلة، ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبي
الارتباطي والمقارن، وجمعت البيانات من عينة الدراسة من خلال استبيان يتكون من مقياس للتفكير

الإيجابي من اعداد انجرام وويسنكي، اقتباس وترجمة الوقاد 2012، ومقياس للأداء المهني من اعداد محمد سلمان البلوي (2008)، توصلت الدراسة الحالية الى النتائج التالية : مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببعض ثانويات مدينة ورقلة، مستوى مرتفع في الأداء المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي ببعض ثانويات مدينة ورقلة، طبيعة علاقة التفكير الإيجابي بالأداء المهني طردية لدى أساتذة التعليم الثانوي ببعض ثانويات مدينة ورقلة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي و الأداء المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي ببعض ثانويات مدينة ورقلة باختلاف الجنس السن والاقدمية .

2-1-9- دراسة عقوب (لا توجد السنة):

بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، تمثلت عينتها في 68 معلم ومعلمة من مرحلة التعليم الأساسي، واستخدم الباحث إستبيان متبنى، وفق المنهج الوصفي التحليلي، وكان من أبرز نتائجها عدم وجود فروق دالة في درجة التفكير الإيجابي و أساليب إدارة الضغوط بين الذكور والإناث، وأن هناك علاقة الارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي و أساليب إدارة الضغوط.

2-2-2- الدراسات التي تناولت الضغوط المهنية :

2-2-1- دراسة ثابت (2003):

بعنوان ضغوط العمل لدى المعلمين و العاملات في محافظات غزة. وتكونت عينة الدراسة من (375) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة، واستخدام الباحث بعض الأدوات التي تمثلت باستبانة ضغوط العمل المدرسي إعداد الباحث، كمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي حبيب (1990)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين و المعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي كالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكمية وعينتي المعلمين و المعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية والمعلمات.

2-2-2- دراسة الكحلوت (2006):

بعنوان مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من 66 من معلمي لتكنولوجيا بالمرحلة الاساسية العليا من الجنسين بواقع 34 من المعلمين و32 من المدرسية ملاحظة الأداء من اعداد الباحثين وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بمرحلة اساسية العليا عند مستوى 55.19% وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير، كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى 77.95% وأن الأداء يندرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقييم، ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

2-2-3- دراسة سلامة (2008):

بعنوان مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي، هدفت هذه الدراسة في التعرف على المشكلات المتعلقة بمهنة التدريس في كل المراحل، وما ينجم عن هذه المشكلات من ضغوط وأثارها، لمدرسي المراحل الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، أما المنهج المستعمل في هذه الدراسة فقد تمثل في المنهج الوصفي، أما الأداة فكانت عبارة عن استبيان للضغوط المهنية وآخر للاضطرابات السيكوسوماتية، وقد بلغت العينة (816) مدرس ومدرسة من المراحل الثلاث وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مدرسي المراحل الثلاث يعانون من مستوى عال من الضغوط، حيث أبرزت النتائج أن ذوي الخبرة الطويلة عرضة للاضطرابات السيكوسوماتية أكثر من غيره. أما مرحلة التدريس فلم تظهر فروقا دالة إحصائية بين مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي على مقياس الضغط ومصادره، الأمر نفسه لأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية والأجهزة، لم تسجل فروق بين مدرسي المراحل الثلاث، أي أن عامل المرحلة لا يدخل في تحديد مصادر الضغوط ولا نوعية الاضطرابات السيكوسوماتية. كما توصلت الدراسة الميدانية إلى وجود علاقة بين مصادر الضغوط المهنية حسب ما تقيس أداة الدراسة، وأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي.

2-2-4- الضريبي (2010):

بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال المواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب

مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي سنوات الخبرة العمر لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق. أجريت الدراسة على (200) عامل اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية. وقد طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث لهذا الغرض. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي ثانوي)، وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي. وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات)، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر.

2-2-5- دراسة قويدر وحابي (2014):

بعنوان الضغط المهني لدى عمال قطاع الصحة لولاية تيارت، وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط لدى العاملين في مجال قطاع الصحة، وكذا تحديد أشكال وتصورات العمل وكيف يؤثر على الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، إضافة إلى معرفة الفروق التي تعزى لمتغير الجنس التخصص و الأقدمية المهنية. حيث تكونت العينة من (36) طبيبا عاما و (48) أخصائيا نفسيا و (52) ممرضا، وقد استخدمت مقياس كراساك للضغط المهني، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود مستوى منخفض بنسبة 69.18% وما قبلها بنسبة 30.9% مستوى مرتفع. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية التي تعزى لمتغير الجنس التخصص، الأقدمية المهنية.

2-2-6- دراسة عيشاوي (2015):

بعنوان علاقة الضغوط المهنية بالاداء الوظيفي لدى أساتذة المدرسة الابتدائية، هدفت الدراسة الى ان المستويات الخاصة بضغط العمل التي يواجهها افراد العينة كانت متباينة بشكلها العام بين المرتفع والمنخفض سواء الدور اضافه الى وجود علاقه ارتباطيه بين ضغوط العمل والمتمثلة في غموض الدور والدور الاداء الوظيفي لداء المدرسين.

2-2-7- دراسة، كوي، شياوشيا (CUI QIEN ، 2015 ZHANG XIAOXI):

بعنوان واقع الابعاد الشخصية وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي الطور الابتدائي والثانوية، توصلنا في النهاية إلى نتيجة مفادها: ثلاثة أسباب مهمة للاحتراق المهني للمعلمين يتم التنبؤ بها من خلال الضغوط البيئية المختلفة، لذا فإن ضغط عمل المعلمين والاحتراق المهني له علاقة ارتباط مهمة جدًا. إن أمور المعلمين في مراحل مختلفة من أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي لها خصائصها الخاصة. يجب أن يعكس التركيز الدعم الشخصي والاستفادة من الدعم الموضوعي.

التعقيب على الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي والضغوط المهنية

من خلال العرض السابق يتضح ما يلي:

- طبقت أغلب الدراسات في بلدان مختلفة من الدول العربية ماعدا دراسة (كوي و شياوشيا 2015) و (رضائي و هيداريا 2015) في بلدان أجنبية .
- اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في التركيز على دراسة التفكير الإيجابي والضغوط المهنية .
- مست الدراسات السابقة عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، دراسة (رضائي وهيداريا 2015) و (بن طبة 2020) و (قويدري و حابي 2014) لدى عمال الصحة وممرضين . ودراسة (اسليم 2017) و (حربي 2021) لدى الطلاب . و دراسة (النجار 2014) و (بن جلول و لوكيا 2018) و (حربي 2010) لدى الموظفين .
- اتفقت الدراسة الحالية مع كل الدراسات في اعتمادها على المنهج الوصفي ماعدا دراسة (رضائي وهيداريا 2015) إتمدت على المنهج التجريبي .
- أجمعت الدراسات السابقة التي مست عينتها وموضوعها نفس عينة الدراسة الحالية على أن الأساتذة يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي.
- أتفقت أغلب الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدامها الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، و إستعملت متغيرات الجنس والأقدمية في الدراسة .

3- فرضيات الدراسة:

على ضوء ما تم طرحه في إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة،

تم صياغة الفرضيات الآتية:

1- توجد علاقة بين أبعاد التفكير الإيجابي والضغط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تفرت .

2- توجد فروق في درجة الضغوط المهنية تعزى لمتغير سنوات الأقدمية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تفرت .

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من الجانب العلمي على النحو التالي:

- الأهمية العملية:

• محاولة إبراز أهمية موضوع التفكير الإيجابي خاصة عند أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تفرت لما لهم من دور بناء المجتمع.

• المساهمة في تقديم مقياس التفكير الإيجابي صالح للبيئة المحلية .

• من خلال النتائج والتوصيات التي توصلت إليها الدراسة يمكن إستفادة منها ووضع برامج وخطط لتحسين التفكير الإيجابي والحد من مستوى الضغوط المهنية عند أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تفرت.

5- أهداف الدراسة :

تمثلت اهداف دراستنا في :

• معرفة مستوى التفكير الإيجابي و الضغوط المهنية لدى أستاذ التعليم الابتدائي .

• معرفة ما إذا كانت توجد علاقة في أبعاد الفكير الإيجابي و الضغوط المهنية لدى أستاذ التعليم الابتدائي.

• معرفة ما إذا كانت توجد فروق في الضغوط المهنية لدى أستاذ التعليم الابتدائي بإختلاف الأقدمية.

6- حدود الدراسة:

- الحدود الزمنية: طبقت الدراسة ما بين شهر أبريل وال خلال الموسم الدراسي 2023/2024.

- الحدود البشرية: تمثلت عينة الدراسة من 128 أستاذ التعليم الابتدائي لولاية تفرت

- الحدود المكانية: يقتصر البحث الحالي على مدارس التعليم الابتدائي التابعة لمديرية التربية لولاية تفرت.

- الحدود الموضوعية: إقتصار نتائج الدراسة حول موضوع التفكير الإيجابي والضغط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لولاية توقرت.

7- التعاريف الإجرائية

1- **التفكير الايجابي** : هو إستراتيجيات التفكير التي يتم من خلالها التصدي للحالات السلبية ، التي تحدث داخل الوسط التربوي بطريقة إيجابية ومتفائلة من خلال مجموعة من الابعاد :التقاول والإيجابية،الضبط الإنفعالي، الشعور بالرضا، تقبل الذات، السماحة والأريحية،المعاملات الاجتماعية والتفتح المعرفي، الذي يتجلى عليه من خلال الدرجة الكلية المتحصل عليها أستاذ التعليم الإبتدائي على مقياس التفكير الإيجابي المصمم من طرفنا .

2- **الضغط المهنية** : هي احساس أساتذة التعليم الإبتدائي بالتعب والاجهاد نتيجة لتعرضه للضغط الذي يوجد في المؤسسة التعليمية والمحددة بأبعاده الفيزيقية والمادية، عبئ العمل وكثرتة، الحوافز المعنوية، الأعراض الجسمية والنفسية والمهنية التي تؤثر على العمال وادائهم للعمل،والذي يستدل عليه من خلال الدرجة الكلية المتحصل عليها أستاذ التعليم الإبتدائي على مقياس عسكر وأخرون.

8-خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من النقاط هي: اشكالية الدراسة حيث تم عرض أسباب اختيارنا للموضوع الذي يتناول متغيري التفكير الإيجابي و الضغوط المهنية لاساتذة التعليم الإبتدائي لقطاع التربية لولاية توقرت، كما تم طرح التساؤلات الرئيسية و الفرعية وقد وجهنا سؤالين استكشافيين يبحثان عن مستوى التفكير الإيجابي و مستوى الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة ، ثم الأسئلة الأخرى، و تم التطرق الى الدراسات السابقة العربية والأجنبية والتعقيب عليها، ومن ثم تناولنا فرضيات الدراسة، ثم اشرنا الى أهمية، أهداف وحدود الدراسة ثم التعاريف الإجرائية للمتغيرات ومن ثم خلاصة للفصل.

الفصل الثاني

التفكير الإيجابي

تمهيد

- 1- تعريف التفكير الإيجابي
- 2- أهمية التفكير الإيجابي
- 3- أنواع التفكير الإيجابي
- 4- مهارات التفكير الإيجابي
- 5- نظريات التفكير الإيجابي
- 6- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
- 7- خلاصة

تمهيد:

في هذا العنصر تم عرض أهم التعاريف اللغوية والإصطلاحية للتفكير بصفة عامة و التفكير الإيجابي بالخاص، وذكرنا بمهارات التفكير الإيجابي ثم عرجنا إلى النظريات التي أوردت في مضامينها التفكير، مع ذكر أهميته، أنواع التفكير الإيجابي والعوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي، لنتطرق في الأخير لخلاصة الفصل.

1- تعريف التفكير الإيجابي :

- يعرف فيرا بيفر vera peiffer: التفكير الإيجابي يستفيد من القدرة على الإقناع الإيجابي للعقل اللاواعي، حيث تنتقل المعلومات من العقل الواعي إلى العقل اللاواعي. العقل اللاواعي لا يقوم بالتفكير أو الحكم على المعلومات، بل يقوم بتخزينها كما هي، ويؤثر في السلوك في وقت لاحق وفقاً لهذه المعلومات (بيفر، 2011، ص12).

- سكوت ديبيلو scott D التفكير الإيجابي بأنه قدراتنا الفطرية على التصدي للتحديات والتعامل مع المشاكل بفعالية. نحن مسؤولون عن تبني الإيمان بالاحتمالات، حتى عندما تتنافى مع الحقائق الموجودة، وعن صياغة الصفات الصعبة لتحقيق النجاح. وبالإضافة إلى ذلك، يتوجب علينا تولي مسؤولية إنشاء خيارات مبتكرة وتفعيلها في حياتنا اليومية (ناوروز 2003 ، ص50).

- ويعرفه الباحث محمد جميل يمكن أن تكون القدرة على التنبؤ بالنجاح في مواجهة التحديات من خلال استخدام استراتيجيات القيادة الذاتية وسيلة لزيادة ثقة الفرد بنفسه وقدرته على التحكم والإدارة الفعالة لعمليات التفكير (عايد 2021، ص907).

- يعرف معالي وآخرون التفكير الإيجابي يمكن أن يكون التفكير الإيجابي نهجاً يساعد المعلم في توجيه أفكارها ومعتقداتها بشكل إيجابي، مما ينعكس على تصرفاتها وسلوكياتها تجاه الأشخاص والمواقف والأحداث. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يُعتبر التفكير الإيجابي نمطاً شاملاً في التفكير واتجاهاً إيجابياً يُعين الأستاذ على التعامل مع الضغوط التي تواجهه في بيئته المدرسية (معالي وآخرون 2023، ص365).

- من خلال ماسبق يمكن أن نعرف التفكير الإيجابي على أنه إستراتيجيات يستعملها الفرد لإدارة التفكير وموازنة أفكاره والتحكم بها وتوجيهها إلى الإيجابية والعمل بيها في حياته المهنية .
- أو هو أسلوب لتعزيز التفاؤل والقدرة على مواجهة الحالات السلبية التي يتعرض لها الفرد أو الأستاذ والإستجابة لها بإيجابية .

2- أهمية التفكير الإيجابي:

تكمن أهمية التفكير الإيجابي في : (عايد، 2021، ص908)

- التفكير الإيجابي يمنح الفرد القوة والإصرار على تحقيق أحلامه، كما يساعده على التغلب على الإحباط وحالات الاكتئاب. يركز من يتبنى التفكير الإيجابي على الجوانب الإيجابية في كل الأمور، حيث يدرك أنه لا يوجد حدث دون وجود جانب مشرق، وهذا ما يحفزه على التطلع والتشبث بالنجاح، ويجعله يرفض الاستسلام والهزيمة.

- التفكير الإيجابي هو هدف مهم يجب على كل فرد السعي إليه، وذلك لتفادي الأخطاء التي يمكن أن تحدث نتيجة الانطلاق في الحياة دون تخطيط. يعتمد بعض الأشخاص على الظروف لتوجيه حياتهم، مما يؤدي إلى استجابات سلبية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة والمشاكل التي تنشأ بشكل غير متوقع.

- لتحقيق النجاح والعيش بسعادة وتحقيق التوازن في الحياة، ينبغي على الفرد أن يتغير نمط تفكيره وأسلوب حياته، ويغيّر نظرتّه تجاه الذات والآخرين والعالم من حوله، مع التسعي دائماً نحو تطوير كافة جوانب حياته (دندي 2013، ص15).

إذا فنستنتج أن التفكير الإيجابي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الحياة الشخصية والمهنية يمكنه تعزيز المرونة النفسية والصحة العقلية، وزيادة الإبداع والإنتاجية وتحسين العلاقات الإجتماعية و تقليل مستويات التوتر والقلق .

3-أنواع التفكير الإيجابي:

تعددت أنواع التفكير الإيجابي منها: (الفقي 2008، ص88)

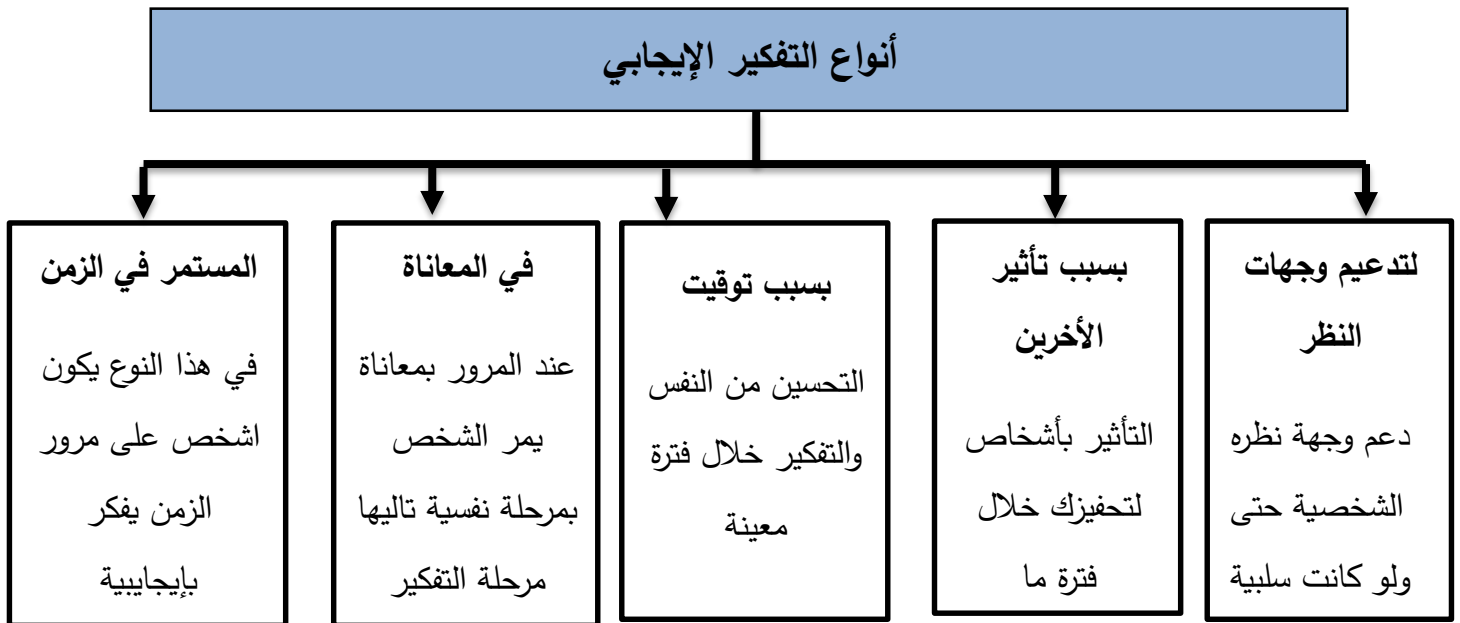
-**التفكير الإيجابي لدعم الآراء:** يُستخدم التفكير الإيجابي من قبل بعض الأشخاص لتعزيز وجهات نظرهم الشخصية في مجال معين، حيث يُقنعون أنفسهم بأنهم على صواب حتى في حالة وجود نتائج سلبية، على سبيل المثال، يمكن للشخص المدخن دعم وجهة نظره بأن التدخين يهدئ من أعصابه ويساعده على التركيز في العمل والتفاعل مع أسرته، مما يدفعه لممارسة العادة للبقاء هادئاً.

-**التأثير الإيجابي للآخرين:** يمكن أن يكون التفكير الإيجابي نتيجة لتأثر الفرد بآخرين، سواء كانوا أقراباً أو أصدقاء، أو حتى بسبب برنامج تلفزيوني شاهده. على سبيل المثال، بعد مشاهدة برنامج عن الرياضة، قد يشعر الفرد برغبة في ممارسة الرياضة، وربما يبدأ في القيام بذلك، ولكن قد يتوقف بعد فترة قصيرة ويعود إلى وضعه السابق.

-**التفكير الإيجابي بناءً على الوقت:** يمكن استخدام التفكير الإيجابي المتعلق بالتوقيت لتحسين سلوكياتنا وتطوير عادات إيجابية جديدة، مثل استغلال شهر رمضان لممارسة الأعمال الصالحة. ومع ذلك، بعد انقضاء الشهر قد يعود الفرد إلى حالته السابقة بسبب تأثير البيئة والعادات السابقة.

-التفكير الإيجابي في المعاناة: عند مواجهة الصعوبات في الحياة مثل المرض أو فقدان شخص عزيز، يمكن أن يمر الفرد بعدة مراحل نفسية قد تستمر لفترة طويلة، ولكن قد يتجاوزها بالتقبل والتحول إلى التفكير الإيجابي والتركيز على إيجاد الحلول.

-التفكير الإيجابي المستمر: يعتبر التفكير الإيجابي المستمر أقوى أنواع التفكير الإيجابي، حيث يكون الفرد مستمراً فيه بغض النظر عن الظروف أو المؤثرات الخارجية. هذا التفكير الذي يتجاوز الزمان والمكان يجعل الفرد يعيش حياة متوازنة وسعيدة.



الشكل رقم 01 : أنواع التفكير الإيجابي

4-مهارات التفكير الإيجابي:

من مهارات التفكير الإيجابي مايلي (ملحم، 2014، ص75)

- القدرة على تحمل المعاناة:

وتعني قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة بشكل عام أو الضغوط التي تتطوي عليها مواقف الحياة، أي مواجهة الضغوط بدلاً من اللجوء إلى الأساليب الهروبية. إن الشخصية الناجحة تستفيد من أي تحدٍ تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل، وبذلك فهي تحول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها. والإنسان الناجح لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته، وهناك سبعة أركان أساسية نسميها الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي: الركن الروحاني والركن الصحي، والركن

الشخصي، والركن العائلي، والركن الاجتماعي، والركن المهني، وأخيرا الركن المادي. فإذا واجه الشخص الإيجابي تحدياً مادياً أو مهنياً فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان، بل على العكس يكون أقوى روحياً ويهتم أكثر بنفسه وصحته وأفكاره وعائلته. وبذلك يعيش حياته باتزان تام ويركز على الحل في نفس الوقت.

- الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة. إن ثقة الفرد بنفسه تدل على قدرته على اتخاذ القرارات والخروج بها إلى العالم الواقع للتنفيذ والإنجاز والشخص الإيجابي الوثاق من نفسه وقدراته على تحديد أهدافه هو ذلك الذي يقوم بالأعمال التي يعبر من خلالها عن احترامه لذاته وتقديره لها. فنرى أن الثقة بالنفس تبدو من خلال شعور الفرد بقدرته على اتخاذ القرارات الناجحة في الأمور التي تواجهه بالاعتماد على نفسه؛ فالثقة بالنفس تدل على شخصية قوية إيجابية تعرف إمكاناتها وتعمل في حدود ما تستطيع أن تفعل بما تملكه من قدرات حقيقية، تعرف حدودها وتقف عندها، فالثقة يجب أن تكون موجهه لا عمياء حتى لا تعود على صاحبها بعكس ما يرجو منها. فالثقة بالنفس تدل على شخصية متزنة إيجابية، كما أنها تمثل طاقة دفاعية لتحقيق الأهداف، وهي بهذا تعين الفرد على التعامل وببنفس الكفاءة مع المشكلات الصعبة، بعيداً عن الاضطرابات، مع الشعور بالأمن والقدرة على المشاركة الإيجابية في الحياة، وأما ضعف الثقة بالنفس فإنه يؤدي للإنسان إلى الاتكالية وانعدام القيمة الذاتية، فيؤدي ذلك إلى اضمحلال الشخصية وربما اضطرابها.

- المجازفات الإيجابية:

يُعرف هرتزل (Hartzel) المجازفات الإيجابية بأنها الطرائق التي تعتمد على موازنة السلبيات والإيجابيات لنمط وطبيعة الموقف الخطر، أي أنها تتطلب أخذ المخاطرة لكن بشكل مدروس، حيث تنتظر هذه الفكرة إلى أن حياتنا تنطوي على المخاطرة بشكل أو بآخر، والخطر شيء لا بد من وجوده وهدفنا ليس التخلص من الخطر وإنما تخفيف آثاره قدر الإمكان فالشخصية الناجحة تعرف جيداً أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها، ويضع لها كافة الاحتمالات، ويضعها في الفعل وهو يقيم ويعدل في خطته، وفي نفس الوقت يتعلم من أخطائه، ثم يعود مرة أخرى إلى التنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالى. وهو يعيش على الأمل والكفاح والصبر؛ فالشخصية الناجحة تعرف جيداً أنه لولا سعة الأمل لضاقت الحياة، وأن الإنسان

يضيع بدون الأمل، ويقع في مطبات التحديات والأحاسيس السلبية. هذه الشخصية تعرف أن الأمل هو بداية التقدم، ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء، وأن الأمل بدون الفعل والكفاح والمجازفات لا يحدث التقدم والتغيير. هذه الشخصية مكافحة إلى أبعد الحدود لا تكل ولا تمل ولا تياس مهما تكن الظروف والتحديات.

- دافعية الإنجاز:

الدافعية العامة هي حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والعمل من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، وهي الميل إلى وضع مستويات مرتفعة من الأداء والسعي نحو تحقيقها والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة.

ويتمثل دافع الإنجاز في حرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها، والقيام بعمل الأشياء الصعبة على نحو جيد وسريع بقدر الإمكان، بطريقة استقلالية، والتغلب على العقبات، وبلوغ معايير الامتياز والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وتخطيهم. والأشياء التي يمكن أن تشبع هذا الدافع تتنوع وتختلف ما بين القيام بأبسط الأعمال إلى تلك الأعمال العظيمة. يجب ألا يقود الإنجاز إلى الغرور الذي يجعل الفرد يعطي نفسه تقديرات قد لا تمثل الواقع الحقيقي

ونجد أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في كيفية تحقيق أهدافهم. وتعدّ الدافعية من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الأهداف سواء في تعليم أساليب التفكير وطرقه، أو تكوين الاتجاهات والقيم، أو تعديل بعضها، أو البحث عن المعرفة والمعلومات، أو في حل المشكلات إلى آخر جميع أساليب السلوك المكتسبة.

- المثابرة:

المثابرة والجدية سمتان من سمات الذكاء الفعال، وتعرف المثابرة بأنها الاستمرار في المهمة مهما تكن صعبة ومهما تستغرق من وقت وجهد. فإذا لم يتحل الفرد بالمثابرة فلن يكتمل العمل، وبالتالي لن يكون متقناً. وأما الجدية فتعني الانخراط في المهمة أو العمل بكامل طاقات الفرد حتى يتم الإنجاز. وهناك تداخل بين الجدية والمثابرة من حيث أنهما يتضافران معاً حتى يتم تحقيق الأهداف الموضوعية، كما أن المثابر يتسم في وتساعد المثابرة لكونها بعد من أبعاد التفكير الإيجابي، الفرد على أن يخرج كل ما يصبو إليه ويتطلع إلى الغالب بالجدية والمثابرة تحقيقه. إن المثابرة من أهم الصفات المعبرة عن تقدير الفرد لذاته، وهي القوة المحركة لهذا الفرد، لأن الفرد الفعال لا يقنع إلا بكل ما من شأنه أن يجعله

دائماً في صورة مرموقة دائماً، والتي تعمل على إظهار الفرد في الوضع العقلي والنفسي والانفعالي والاجتماعي والاقتصادي اللائق به، لأن المثابرة بهذا الوعي تدفع صاحبها إلى أن يكون على بينة وحرص في كل تصرفاته مجتهداً في أعماله، مستمراً في حياته بطريقة تضي عليه الاحترام والتقدير من الآخرين.

- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:

تعرف بأنها اتجاهات الفرد الإيجابية نحو إمكانيات التغيير والتطور الاجتماعي والشخصي والاهتمام بالمعرفة وحب التعلم والاطلاع على ما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية.

- السماح والأريحية:

أي تبني معتقدات متسامحة عما مر به الفرد من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخرى تبني أفكار وسلوكيات تجعل الفرد ينظر إلى الماضي الذي عاشه بصفته أمراً مضى وانقضى ومن المؤسف أن يظل مقيداً به. فالمفكر الإيجابي يتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن يغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها . فهو لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

ذكر أيضا الباحثان سارة الزهراني و سعيد العمري من المهارات (الزهراني والعمري 2023، ص116).

التفاؤل:

ويكون بتوقع احداث تالية تتسم بالإيجابية، والاعتدال في ذلك، والتطلع دائماً لمكان أفضل والسعي لذلك بلا تردد، مع غياب الميول للضيق والحزن على أشياء لم تحدث بعد، لأن ذلك مؤشر التفاؤل، ويعتبر التفاؤل من اهم عناصر التفكير الإيجابي

الضبط الانفعالي:

ويظهر في مدى مهارة الشخص بتوجيه انتباهه وقدراته نحو اتجاهات ايجابية وسليمة تساعده على تحسين الصحة النفسية، والعمل على العمليات المعرفية بطريقة تحافظ على التوافق النفسي والاجتماعي.

هكذا يتبين أن الفرد يجب أن يكون مسؤولاً عن تصرفاته، متحملاً نتائج أفعاله، متحكماً في ذاته أي مسيطراً على مشاعره ودوافعه المضطربة مستمداً قيمته وسعادته من ذاته، وأن المفهوم المحوري في وجهة الضبط هو تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية. فالمسؤولية باعتبارها قيمة في حد ذاتها تدفع صاحبها إلى العمل الجاد والإنجاز، وتعد مؤشراً من المؤشرات الهامة التي تميز الشخصية الإيجابية.

والقدرة على تحمل المسؤولية تتطلب نضجاً انفعالياً واجتماعياً، مما يجعل صاحبها يسعى إلى التعامل مع الواقع بحرية واردة، ولكي يكون الفرد مفكراً إيجابياً لا بد أن يملك وجهة ضبط داخلية الضعيف.

التقبل الإيجابي للآخرين:

عن طريق احترام وجهات النظر المختلفة والتفتح تجاه آراء الآخرين وعدم الحكم عليهم، وعدم تصنيف هذه الآراء أو المعتقدات. التقبل الإيجابي للذات ويكون باجتنب تحقير الذات والتقليل من قيمتها، سواء في السر فقط أو امام الآخرين، وعدم محاولة استعطاف الآخرين ولفت انتباههم، وعدم الإحباط ولوم الذات بسبب الأمور الخارجة عن السيطرة، وعدم وصف الذات بأوصاف قد تقيد الحركة نحو التغيير والتقدم والتحسين من مستوى الحياة.

المسؤولية الشخصية:

يعبر عنها من خلال عدم لوم الآخرين، وعدم الاستمرار بتقديم الاعذار والشجاعة، وعدم التردد.

5- نظريات التفكير الإيجابي :

هناك مجموعة من النظريات التي درست التفكير الإيجابي ،نذكر منها: (سعودي 2022،ص55)

• نظرية هاريسون و براميسون Harrison et Bramson :

تشير هذه النظرية إلى أن هناك أساليب معينة للتفكير يفضلها الأفراد، وتوضح الارتباط بين هذه الأساليب وسلوكهم الفعلي. كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم متغيرة، وكيفية تطور الفروق بين الأفراد في هذه الأساليب.

تقسم هذه النظرية التفكير إلى خمسة أساليب:

أسلوب التفكير الإيجابي: يعكس قدرة الفرد على تفسير الأمور بإيجابية وبناء رؤى جديدة تختلف عن تلك التي يتبعها الآخرون.

- أسلوب التفكير المثالي: يتضمن قدرة الفرد على اتخاذ وجهات نظر متعددة تجاه الأمور وتوجيه نظره نحو المستقبل.

- أسلوب التفكير العلمي: يتضمن البحث عن الحقائق والتحقق منها بناءً على الخبرة الشخصية والقدرة على التجريب وابتكار طرق جديدة للتفكير.

- أسلوب التفكير التحليلي: يتميز بالقدرة على مواجهة المشكلات بشكل منهجي والانتباه للتفاصيل والتخطيط الدقيق قبل اتخاذ القرار.

- أسلوب التفكير الواقعي: يتميز بالاعتماد على الملاحظة والتجربة واعتبار الواقعية كمعيار لتقييم الأمور.

يقدم هذا النموذج فهمًا شاملاً لأساليب التفكير وكيفية تأثيرها على سلوك الفرد، ويشير إلى أن الأساليب الفردية قد تتغير مع الزمن وتطور الشخصية.

• نظرية سيلجمان و آخرون Seligman et al :

مفهوم التفكير الإيجابي، الذي اقترحه سيلجمان وزملاؤه، يركز على تصحيح الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية والمنهزمة بأفكار واقعية وإيجابية. يعتمد هذا المفهوم على فكرة أساسية تقول إن الاتجاه المفرط نحو السلبية والمرض يتجاهل إمكانيات الإنسان وقدراته المتجاوبة، ويجب بناء القوة البشرية بدلاً من الركود في المشاكل.

سيلجمان يشير إلى أن التفاؤل والتشاؤم هما طريقتان في تفسير الوقائع والأحداث. ويبرز أن تفسيرنا للأحداث لا يقتصر على حالات محددة من النجاح أو الفشل، بل يعكس الفكرة التي نحملها عن قيمتنا الشخصية وقدراتنا وفرصنا ومكانتنا في الحياة.

نظريته الشهيرة تتأسس على ثلاثة أسس رئيسية: الديمومة، التعميم، والموقع. تُظهر هذه الثلاثية موقفًا مقاتيلاً ومتفائلاً في تفسير الوقائع وأسبابها، مع التركيز على الثبات، وعدم التعميم السلبي، والتميز بين المواقف Top of Form.

• نظرية كوستا Costa :

كوستا (1985) قدم أربع مراحل هرمية للتفكير، حيث تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة لها، وتمثل تقدمًا تدريجيًا نحو مستوى تفكير أعمق وأكثر تعقيدًا. وتتضمن هذه المراحل:

1. مستوى التفكير التقويمي: يتمحور حول القدرة على تقييم الأفكار والمعلومات بناءً على المعايير المحددة مسبقًا. ويشمل هذا المستوى القدرة على تمييز الصواب من الخطأ وتقدير الأهمية النسبية للمعلومات.

2. استراتيجيات التفكير: تتمثل في القدرة على استخدام استراتيجيات وأساليب مختلفة لحل المشكلات واتخاذ القرارات. ويتضمن هذا المستوى القدرة على التخطيط والتنظيم وتحليل البيانات.

3. التفكير الابتكاري: يتمحور حول القدرة على إنتاج أفكار جديدة وغير تقليدية والتفكير خارج الصندوق. ويشمل هذا المستوى القدرة على الابتكار والتجديد والتخيل.

4. الروح المعرفية: تمثل أعلى مستوى في هذا الهرم، حيث يتحقق التفكير العميق والتحليل الشامل والتفكير النقدي. ويشمل هذا المستوى القدرة على التفكير بطريقة متعمقة وفهم العلاقات المعقدة بين الأفكار والمفاهيم.

تعتمد كل مستوى في هذا الهرم على المستوى السابق له، وتمثل عمليات كل مستوى أساسًا للمستوى الذي يليه، وهذا يشكل تطورًا تدريجيًا في التفكير والتحليل Top of Form.

• نظرية برسيسن Precession:

تصنف هذه النظرية عمليات التفكير إلى نموذجين رئيسيين:

1. النموذج الأول: يُعرف بنموذج العمليات الأساسية للتفكير، والذي يشمل عمليات أساسية مثل السببية، والتحويلات، وإدراك العلاقات، والتصنيف، واكتشاف السمات الفريدة.

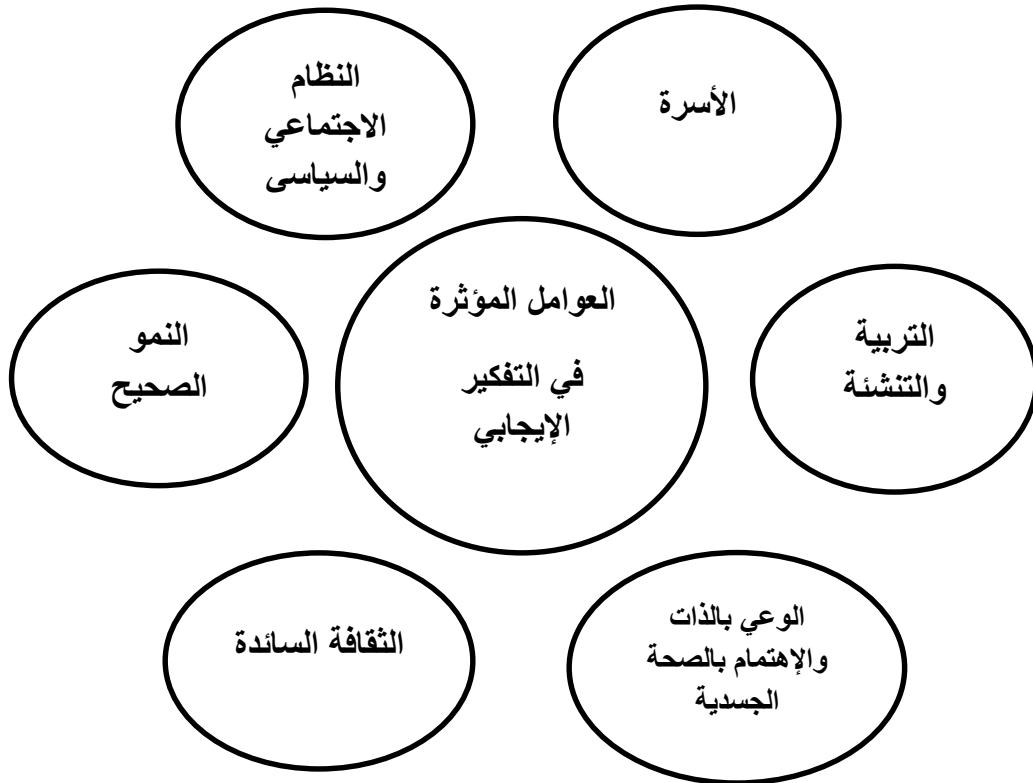
2. النموذج الثاني: يُعرف بنموذج العمليات المركبة للتفكير، والذي يشمل عمليات معقدة مثل حل المشكلات، واتخاذ القرارات، والتفكير الناقد، والتفكير الابتكاري. وتعتمد هذه العمليات المركبة على العمليات الأساسية السابقة.

3. باختصار، تقوم العمليات الأساسية بتأسيس الأسس للتفكير، في حين تعتمد العمليات المركبة على هذه الأسس لتطوير التفكير وتطبيقه في سياقات أكثر تعقيدًا مثل حل المشكلات واتخاذ القرارات.

6- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي : (ملح 2014، ص65)

- الأسرة: تُعتبر البيئة الأولى والأكثر أهمية لتشكيل سلوك الأفراد وتوجيه علاقاتهم مع الآخرين، ويتكون فيها نمط تفكيرهم وتظهر فيها اتجاهاتهم وقيمهم.
- إضافةً إلى الأسرة، تُشارك بعض المؤسسات الاجتماعية والثقافية مثل المدرسة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام في تشكيل الفرد وتأثيره على تفكيره. ويُمكن أن يُعزز الدعم الاجتماعي التفكير الإيجابي لدى الأفراد.

- **التربية والتنشئة:** فإن الطريقة التي يُربى بها الشخص وتُنشأ عليها تؤثر بشكل كبير على شخصيته وسلوكه. فالتربية التي تقوم على التعاطف والحنان تُعزز الاستقرار النفسي والسلوك الإيجابي، بينما التربية التي تستند إلى الخوف والتوتر تسبب تشوهات في الشخصية وتؤدي إلى تكوين نمط سلوك سلبي وتفكير سلبي.
- **الثقافة السائدة والنظام الاجتماعي والسياسي السائد:** تتأثر بتطور المجتمع وتقدمه، وتُعزز الإمكانيات التي يُتاح بها النمو الإيجابي للأفراد وتُساهم في تطوير الشخصية. وتوفر المجتمعات المتحضرة والعقائد المتقدمة الفرص والمعرفة اللازمة لتعزيز التفكير الإيجابي وتطوير الفرد.
- **النمو الصحيح والتطور الشخصي:** يتطلب وقتاً وجهداً، حيث يُشبه النمو الإيجابي زراعة نبتة تحتاج إلى الرعاية والعناية المناسبة لكي تنمو وتتطور. ومن خلال التفكير الإيجابي وتحديد الأهداف والطموحات، يمكن للفرد تحقيق نموه وتطويره الشخصي.
- **الوعي بالذات والاهتمام بالصحة الجسدية:** يؤكد على تحسين التفكير الإيجابي وتعزيز الطاقة الإيجابية والشعور بالسعادة والرضا والعناية بالصحة البدنية تساهم في تعزيز التوازن العقلي والجسدي وتعزيز الثقة بالنفس، مما يؤثر بشكل إيجابي على السلوك ونمط التفكير.



الشكل رقم (02): العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي

خلاصة الفصل :

ختامًا، استكملنا في هذا الفصل استعراض المفاهيم النظرية للموضوع من خلال التركيز على مفهوم التفكير الإيجابي وأهميته المتعددة، بالإضافة إلى استعراض أنواعه والمهارات التي تحدده والنظريات المرتبطة به. كما ناقشنا العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي بما في ذلك العوامل الشخصية والبيئية والاجتماعية. يتبقى الاعتراف بأن فهم هذه العوامل وتطبيق النظريات المرتبطة بها يمكن أن يسهم في تعزيز التفكير الإيجابي وتحسين جودة الحياة الشخصية والمهنية.

الفصل الثالث

الضغوط المهنية

تمهيد

- 1- مفهوم الضغوط المهنية
- 2- أهمية دراسة الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي
- 3- مصادر الضغوط المهنية
- 4- نماذج الضغوط المهنية
- 5- آثار الضغوط المهنية
- 6- علاقة التفكير الإيجابي بالضغوط لدى أساتذة التعليم الابتدائي المهنية

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديدة بالاهتمام لتأثيرها وخطورتها على حياة الفرد والمجتمع والمشكلات التي تتجم عنها، ورغم تعدد مصادر الضغوط إلا أن العمل احد أهم المصادر، حيث ان العمل هو سبيل لرفاهية الفرد، إن هذه الضغوط التي يتعرض لها الفرد العامل لا يقتصر تأثيرها عليه فقط تشمل أيضا المؤسسة و ثم إلى المجتمع ثم إلى جوانب اخرى لحياته وتؤثر على عمله وعلاقاته مع اسرته واصدقائه وبقية افراد المجتمع.

متطلبات العمل تنتج ضغوطا وتوترا، قد يتحول إلى أكبر العناصر الخطيرة والسلبية على حياة الناس وصحتهم وقدرتهم على العمل ولإيضاح مدى تأثير الضغوط المهنية على الحياة المهنية وإبراز العلاقة مع التفكير الايجابي، كان لزاما علينا التطرق في الفصل الثاني الى المفاهيم أو الأدبيات النظرية للضغوط المهنية والتي تمحورت في التالي : مفهوم الضغوط أنواع الضغوط المهنية، أهمية دراسة الضغوط لدى أساتذة التعليم الابتدائي، تصنيف ضغوط العمل مستويات ضغوط العمل، أهم مصادر الضغوط العمل نماذج دراسة الضغوط المهنية ونتائج وآثار الضغوط المهنية.

1- مفهوم الضغوط المهنية :

- تعريف الضغط :

بعض الأشخاص يربطون كلمة "ضغط" بالكلمة اللاتينية "Stringere" التي تعني "سحب بشدة"، في حين يعتقد آخرون أن مصطلح الضغط مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة "Destress"، التي تشير إلى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تم تحويلها في الإنجليزية إلى "Stress" للإشارة إلى المعنى الضيق أو الاضطهاد.

تتنوع مفاهيم الضغوط وتختلف باختلاف اهتمامات الباحثين في المجالات المختلفة، أو بسبب النظرة المختلفة تجاهها من حيث مصدرها أو نتائجها وآثارها. يعود ذلك أيضًا إلى اختلاف الخلفية النظرية التي يعتمد عليها الباحث في دراسته. (عبد العزيز 2013، ص196)

- يعرفها تيري لوكر و اولجا عندما يحدث عدم انسجام بين المهام التي ندرکها وبين قدرتنا المدركة على التكيف، نجد أنفسنا في حالة يطلق عليها "ضغط التوافق"، وهي عبارة عن توازن يتمثل في كيفية رؤيتنا للمهام مقارنةً بإيماننا بقدرتنا على التكيف معها. هذا التوازن يحدد شعورنا سواء بعدم وجود ضغوط أو بوجود ضغوط إيجابية أو سلبية. (تيري و أولجا 2014، ص36)

- تعريف العمل :

يعرف الباحث باهي سلامي العمل، أو ما يُعرف أيضًا بالوظيفة، يشير إلى المهام التي يقوم بها الأفراد في مجال معين، والتي قد تشمل مجموعة من الواجبات المتشابهة تقريبًا في طبيعتها أو في المسؤوليات الملقاة على عاتقهم.

يُمكن تعريف العمل بأنه النشاط الذي يقوم به الإنسان لتحقيق غاياته الشخصية أو المهنية، والذي قد يكون يتطلب جهدًا معينًا ومهارات محددة.

يمكن أيضًا تصوير العمل كمجموعة من المهام أو الواجبات التي يُكلف بها الفرد لتحقيق أهداف محددة، سواء كانت تلك الأهداف شخصية أو مهنية. (سلامي 2008، ص75).

- تعريف الضغوط المهنية :

- يعرف كل من (Robbins and Judge 2007) الضغط بأنه هي حالة ديناميكية تتضمن تحديات وفرص وعوائق يواجهها الفرد، حيث تتجلى الأهداف الهامة ولكن يكون تحقيقها مرتبطاً بفرص غير مضمونة.

- أما عبد الوهاب (2003) يمكن تعريف ضغوط العمل على أنها الظروف الشديدة التي يواجهها الإنسان في بيئة العمل، مما قد يؤدي إلى فقدان توازنه وإجباره على تغيير سلوكه المعتاد.

- ويعرف كوك و إسكندر (Cook and Hunsaker 2001) الضغوط: هي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية التي تنشأ كردود فعل للفرد عند مواجهته لأي متطلب يشكل تهديداً له (تامر وعبد الكريم 2014، ص144).

- يمكن ان نصف ضغوط العمل على أنها مواقف أو ظروف يمر بها الأستاذ في الوسط التربوي فيقوم بأفعال غير مقبولة أو غير متوقعة تنشأ من عوامل موجودة داخل المحيط المهني، فينتج عنها آثار نفسية وسلوكية تؤثر على أدائه .

2- أهمية دراسة الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي :

أهمية دراسة ضغوط العمل لدى الأساتذة تعود إلى جوانب رئيسية منها: (ابو رحمة 2020، ص14)

أولاً: تتعلق بقيمة العمل نفسه وتأثيره على حياة الأساتذة التربويين وعلاقاتهم الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وكيفية تأثير تلك العلاقات على المجتمع بشكل عام، بالإضافة إلى تأثيره على الصحة النفسية والاستقرار العاطفي للأفراد.

ثانياً: ترتبط بالآثار السلبية لضغوط العمل على شعور الأستاذ بالتوتر والإجهاد، وتأثير ذلك على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية، مما يؤثر على أداءهم وإنتاجيتهم بشكل عام. وهذا يستلزم الاهتمام بدراسة ضغوط العمل والبحث عن السبل الممكنة لتخفيف هذا التوتر والإجهاد. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي النظر إلى ضغوط العمل لدى الأساتذة التربويين كموضوع يستحق الاهتمام من منظور علمي، حيث يُسعى إلى تطوير النظريات وتعزيز الأبحاث التطبيقية في هذا المجال .

وختاماً، يعزى الاهتمام بدراسة ظاهرة ضغوط العمل لدى الاساتذة التربويين إلى خصوصية مهنتهم التي تتطلب التفاعل مع ثلاث فئات مختلفة، وهم المعلمون ذاتهم ومدراء المدارس والطلاب.

3- مصادر الضغوط المهنية:

هناك عدة مصادر لضغوط المهنية نذكر منها: (ثابت 2010، ص76)

- الضغوط الذاتية INDIVIDUAL STRESSES

هو ما يميز الفرد عن غيره من الأفراد من خلال خصائصه الشخصية والمهارات والقدرات والاهتمامات والطموحات التي يمتلكها، وتأتي هذه الفروقات بمرافقة تأثير انتماء الفرد إما للنمط (أ) أو النمط (ب)، مما يحدد مدى تعرضه للضغوط. بالإضافة إلى ذلك، فإن زيادة التعرض لضغوط الملل والاكنتاب يمكن أن تتجم عن نقص التحفيز في حياتنا الاجتماعية، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى قلة الصداقات أو النقص في المحفزات التي تدفعنا نحو تحقيق أهدافنا.

- ضغوط الوظيفة JOB STRESSES

هذه العوامل تتعلق بالوظيفة التي يشغلها الفرد وبالمسؤوليات والأعباء الملقاة على عاتقه، فضلاً عن الصلاحيات المخولة له وأهمية دوره في الهيكل التنظيمي للمنظمة وعلاقته بالوظائف الأخرى. ويمكن أن يؤدي العبء الكبير أو الخفيف للدور إلى ظهور الضغوط، ففي حالة العبء الكبير، قد يخشى الفرد عدم قدرته على تحمل ما هو متوقع منه، بينما في حالة العبء الخفيف، قد يشعر الفرد بأن عمله ذو أهمية ضئيلة. وبالإضافة إلى ذلك، قد ينجم عن عدم وضوح الدور المطلوب من الفرد زيادة الضغوط عليه، ويمكن أن يكون تناقض توقعات الآخرين بشأن دوره سبباً في إضافة ضغوط نفسية عليه.

- ضغوط البيئة المادية للعمل

تشمل ظروف العمل المادية موقع وتصميم مكان العمل، بالإضافة إلى ترتيب الأثاث والمعدات والأجهزة، وضوء الإضاءة، وجودة التهوية والتدفئة، ومستوى الرطوبة والضوضاء، وغيرها. إذا لم يتم تصميم وترتيب مكان العمل بشكل جيد وإذا لم تُوفّر الوسائل اللازمة لراحة الفرد وتقليل الجهد المطلوب، فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة ضغوط العمل.

- ضغوط الجماعات GROUP STRESSES

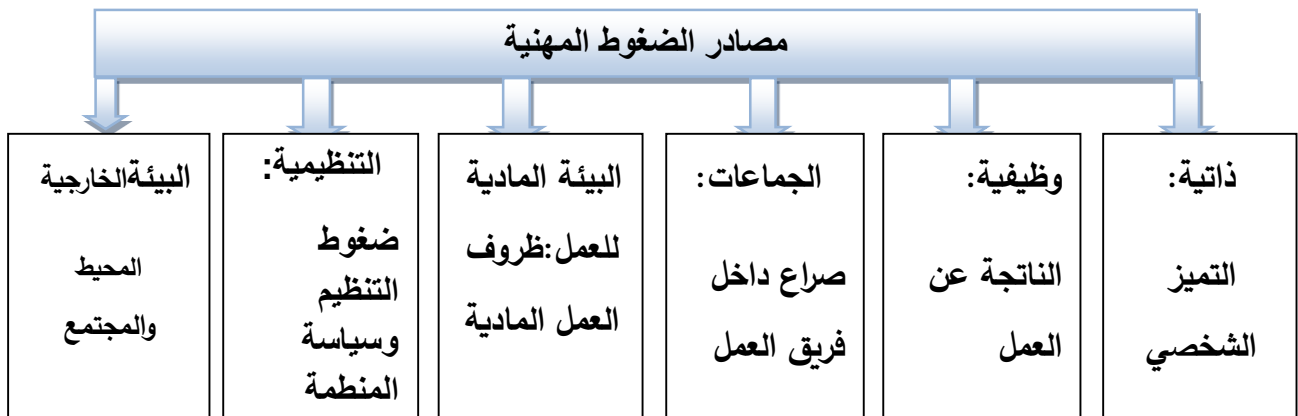
يزداد وضوح ظروف ضغوط العمل عندما يفتقد فريق العمل للتماسك والترابط بين أعضائه، وعندما يتعذر تحقيق التأييد والتعاون بين الأفراد. كما يتزايد التوتر في حالة حدوث الصراعات داخل كل فريق وبين الفرق داخل المنظمة.

- الضغوط التنظيمية ORGANIZATIONAL STRESSES

تتضمن ضغوط العمل الناتجة عن التنظيم جميع الجوانب المتعلقة بسياسات المنظمة وهياكلها التنظيمية، بالإضافة إلى العمليات التي يجريها، وشبكة الاتصالات المستخدمة، والتكنولوجيا المعتمدة، والأهداف المستهدفة، وعمر المنظمة، وموقعها في السوق وفي الصناعة، بالإضافة إلى المناخ التنظيمي السائد فيها.

- ضغوط البيئة الخارجية EXTERNAL ENVIRONMENT STRESSES

تؤثر ضغوط العمل ليست فقط بما يحدث داخل التنظيم، بل أيضاً بالبيئة المحيطة به، والتي تشمل الظروف الاقتصادية والسياسية والتكنولوجية والثقافية والاجتماعية. فمن الناحية الاجتماعية، يمكن أن يؤثر نوع الضغوط ومدى قسوتها على القيم والمعتقدات المتسلطة في المجتمع، وعلى درجة التوافق الاجتماعي وشبكة العلاقات بين الأفراد والأسر وغيرها.



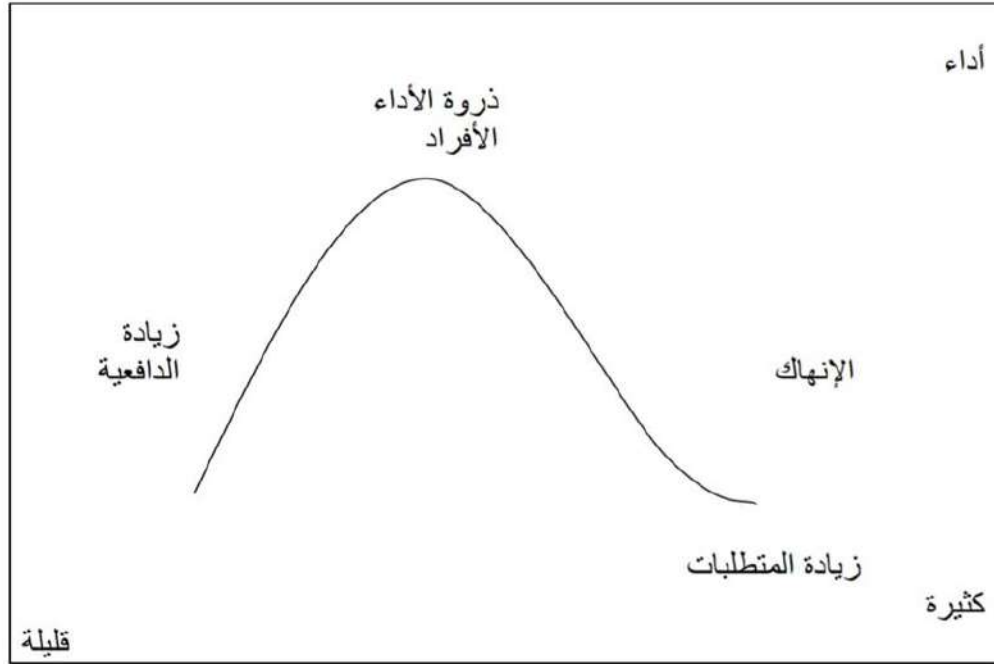
الشكل رقم 03 : مصادر الضغوط المهنية

4- بعض نماذج النظريات المفسرة للضغوط المهنية :

تعددت وإختلفت النظريات التي إهتمت بالضغوط المهنية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها، فيما يلي سنتطرق لبعض النظريات التي قدمت تفسيرات لضغوط المهنية: (سلامي 2008، ص 82)

- نموذج هب hebb

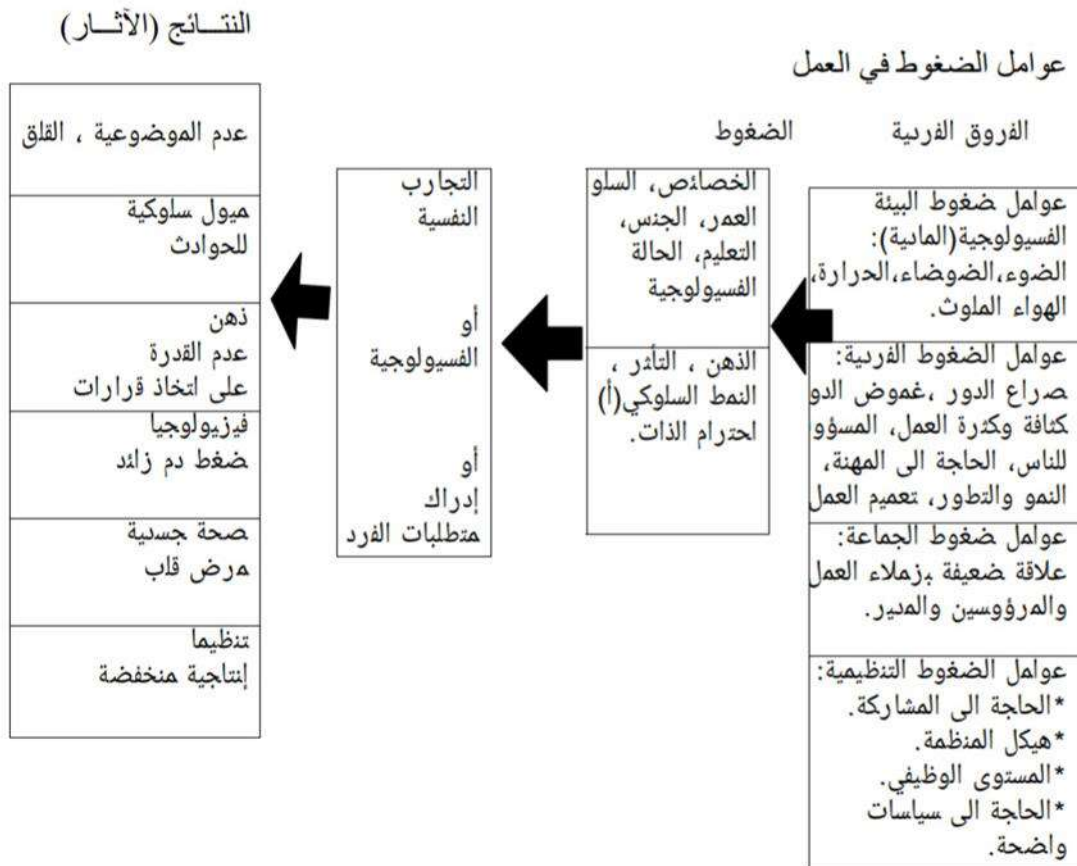
درس هب في نظرية الأداء والضغوط في العمل علاقة بين أداء المدير والمتطلبات التي تفرضها ضغوط العمل عليه. أشارت النظرية إلى أن العمل الذي يتطلب قليلاً يمكن أن يؤدي إلى الملل، بينما تعتبر زيادة في المتطلبات نوعاً من المنشطات والحوافز. ومع ذلك، إذا زادت هذه المتطلبات عن قدرة الشخص على التعامل معها والتكيف معها، فقد تؤدي إلى مستويات عالية من القلق، مما يقلل من قدرة الشخص على التركيز والأداء بشكل عام. يمكن أن تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات، والتي تتجاوز قدرة الفرد، إلى الشعور بالتعب وفقدان الرغبة في الأداء بشكل عام، مما يؤدي في النهاية إلى الإنهاك النفسي.



الشكل رقم 04 نموذج هب hebb للضغوط

- نموذج قيسون وآخرون Gibson et al

قام قيسون وزملاؤه (Gibson et al) بتطوير نموذج معروف باسم "النموذج المترابط لضغوط العمل"، الذي يوضح العلاقة بين المؤثرات التي يتعرض لها الفرد في بيئة العمل، والضغوط الناتجة عن هذه المؤثرات، وآثارها على العمل. يتناول هذا النموذج العوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثر على تجربة الفرد في بيئة العمل، مثل الضغوط الزمنية، والضغوط المعرفية، والضغوط الاجتماعية، وغيرها. يركز النموذج على التفاعل بين هذه العوامل، وكيف يؤدي ذلك التفاعل إلى ظهور الضغوط في مكان العمل، وكيف يؤثر ذلك على أداء الفرد ورفاهيته العامة. يتيح هذا النموذج للباحثين والمديرين فهم أفضل لديناميات الضغوط في بيئة العمل وكيفية التعامل معها.

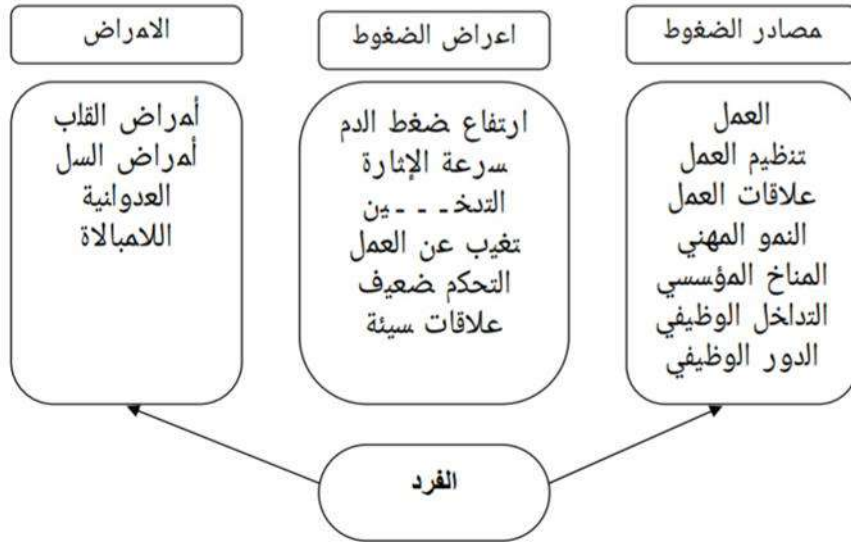


الشكل رقم 05 : عوامل الضغوط المهنية

تُعرف عوامل ضغوط البيئة كتلك العوامل المادية أو الفيزيائية مثل الحرارة والضوضاء والتلوث، والتي تُشكل مصادراً لضغط العمل. أما عوامل الضغوط الفردية، فترتبط بالفرد نفسه، مثل حجم العمل المطلوب، والصراع بين الدورين، وعدم وضوح الدور، والنمو المهني والتطور. أما عوامل ضغوط الجماعة، فتتعلق بالعلاقات بين الزملاء والرؤساء، وقد تكون محدثة للضغط المهني. وأما عوامل الضغوط التنظيمية، فتتصل بالهيكل التنظيمي للمنظمة وسياساتها.

- نموذج مارشال Marshall للضغوط

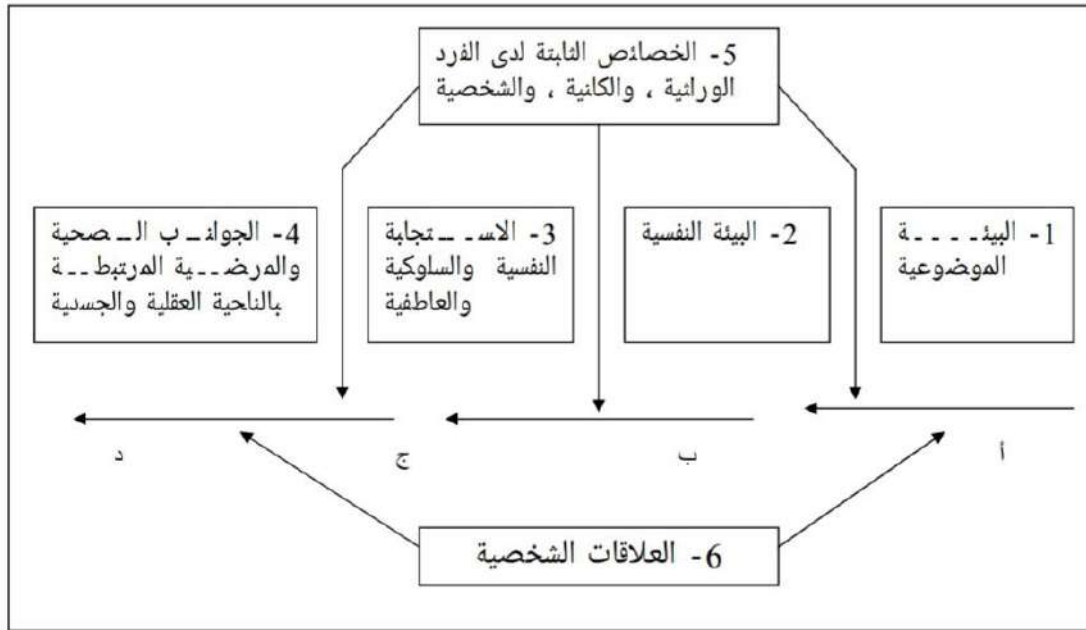
في هذا النموذج، يُحدد مارشال العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل. تتضمن هذه الأعراض مشاكل خاصة بالفرد، والتي في النهاية قد تؤدي إلى أمراض سيكوسوماتية، بالإضافة إلى المشاكل الخاصة بالمنظمة، والتي قد تؤدي إلى العدوانية وحوادث العمل. يمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم 06: نموذج مارشال

- نموذج Katz and Kahn كانز وكان لضغوط العمل

في هذا النموذج، يتم التأكيد على وجود عدة عوامل تؤثر في درجة تعرض الفرد للضغوط واستجابته لها. تُعد العوامل البيئية الموضوعية، مثل بيئة العمل وسائل الصحة والسلامة في المؤسسة، من أهم هذه العوامل. العوامل النفسية هي النوع الثاني، حيث تُشير إلى درجة تعرض الفرد للاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب وعدم الاستقرار واضطرابات الشخصية، والتي يمكن أن تؤدي إلى نقص في الإنتاجية. يتوقف تأثير العوامل البيئية على مدى إدراك الفرد لها، وهذا التأثير يتأثر بدوره بالفروق الفردية التي تعود إلى طبيعة الاستجابات النفسية والسلوكية والعاطفية للأفراد. وتشمل هذه الفروق العلاقات الاجتماعية، والجوانب الصحية والمرضية، بالإضافة إلى الخصائص الثابتة مثل الوراثة والسكانية والشخصية.



الشكل رقم 07: نموذج كان

وذكرت أيضا المشارفي في دراستها (المشارفي، 2014، ص25).

- نموذج ميتشجان

وسمي هذا النموذج نسبة إلى جامعة ميتشجان، حيث ظهر هذا النموذج نتيجة للدراسات العديدة

التي قام بها معهد البحث الاجتماعي التابع للجامعة. وقد أشارت الدراسة إلى نموذجين رئيسيين هما:

النموذج الأول: يسمى بالنموذج الاجتماعي البيئي، ويمثل هذا النموذج محاولة مبكرة لفهم عمليات ضغوط العمل، من خلال التركيز على تأثير البيئة كمصدر للضغوط، وعليه إدراك الفرد لهذه المثيرات والتي تؤثر في النهاية على صحة الفرد، وقد أشار هذا النموذج إلى عدة عوامل تؤثر على درجة تعرض الفرد للضغوط واستجابته لها وهي كما يلي:

أ - البيئة الموضوعية، وما تحويه من عوامل متعلقة ببيئة العمل المادية، مثل المكتب، وسائل الصحة والسلامة في المنظمة.

ب - البيئة النفسية، والتي تتضمن العوامل التي تشير إلى درجة تعرض أو سلامة الفرد للاضطرابات النفسية، مثل القلق، والشعور بالاكنتاب، وعدم الاستقرار واضطرابات النوم والشخصية، والتي تعود في النهاية إلى تذبذب الكفاية الانتاجية الفيد النفسية، مثل القلق، والشعور بالاكنتاب، وعدم الاستقرار واضطرابات النوم والشخصية، والتي تعود في النهاية إلى تذبذب الكفاية الإنتاجية للفرد.

النموذج الثاني: يطلق عليه المواءمة بين الفرد والبيئة : يقدم هذا النموذج توضيحا موضوعياً وذاتياً الخصائص الفرد وبيئته، حيث تشير على وجود نوعين من عدم المواءمة بين الفرد والبيئة، والتي يتوقع أن تعود إلى التأثير سلباً على صحة ورضا العاملين هما:

أ - النوع الأول يتمثل في عدم تطابق حاجات الفرد مع مكافآت المنظمة أو الوظيفة وما تقدمه من مزايا.

ب - النوع الثاني ويتمثل في عدم التطابق بين مهارات الفرد وقدراته ومتطلباته وشروط الوظيفة أو العمل.

وفي كلا النوعين فإن الخلل المتمثل في عدم تطابق حاجات الفرد ومكافآت المنظمة وشروط

- نموذج الضغوط المهنية:

جاء هذا النموذج من دراسات ماكجرات (McGrath 1976)، وفي هذا النموذج يتم إدراك

الموقف من قبل الفرد كما هو الحال في النموذج الاجتماعي والبيئي لدى ميتشجان، وغير أن هناك

تأكيداً قوياً في هذا النموذج على تقويم الموقف في عملية الإدراك، مقارنة بالنموذج الاجتماعي والبيئي

لدراسة الضغوط، وهذا التقويم من قبل الفرد للموقف قد يقود إلى القيام باستجابة محددة تجاه هذا الموقف، هذه الاستجابة هي سلوكيه تطوعية في المقام الأول، بدلاً من كونها تمثل اتجاهاً أو مجموعة من الاستجابات العضوية والسلوكية والنفسية، كما هو الحال في النموذج الاجتماعي والبيئي، وعلى الرغم من أن هذين النموذجين - نموذج الضغوط و النموذج الاجتماعي والبيئي ، يوجد بينهما وجه من التماثل في تفسيرهما لظاهرة ضغوط العمل؛ فإنهما يختلفان في نوع النتائج التي يركزان عليها.

ففي الوقت الذي نجد فيه النموذج الاجتماعي والبيئي يركز بدرجة أكبر على أنواع التوترات التي يتعرض لها الفرد نتيجة لضغوط العمل؛ فإن نموذج الضغوط المهنية والذي يطلق عليه أيضاً نموذج عملية اتخاذ القرار يتجاهل هذه التوترات؛ لينقل التركيز على شرح السلوك الاجتماعي الذي يقوم به الفرد في عمله، وبخاصة أداء المهمة

نلاحظ مما سبق أن ضغط العمل نال اهتمام العلماء والباحثين، وأفرزت الدراسات جملة من النظريات المفسرة لأسباب حدوث ضغط العمل ، والنتائج المترتبة عليه ، سواء على الفرد أو المنظمة ، وهناك الكثير من هذه النماذج كنموذج عدم التأكد لـ وتتموذج ضغوط French -Rogergs and Cobb 1974 ونموذج المواءمة بين الفرد والبيئة لـ Michel 1978 ونموذج Macay and cooper 1987 ونموذج Verina 1992 Beehr and Newman وغيرهم .

3- آثار الضغوط المهنية:

- تتعدد وتتنوع آثار ضغوط العمل السلبية منها المعرفية السلوكية، الإنفعالية النفسية والجسدية وهي تؤثر على الفرد وعلى المنظمة نذكر منها : (عشاوي وعوفي، 2020، ص329).
- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة و تدني مستوى الانتاج وجودته.
 - تزايد معدلات الغياب عن العمل وعدم الرضا عنه.
 - زيادة الصراعات الشخصية.

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ..
- عدم احترام الأنظمة والقوانين في المنظمة.
- زيادة التكاليف المادية المباشرة الخاصة بالتعويض الناتجة عن التغيب ودوران العمل.
- التأخر عن العمل والتوقف عنه.
- ارتفاع حوادث العمل اضافة الى تعطل الآلات وإصلاحها.

6- علاقة التفكير الإيجابي بالضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

التفكير الإيجابي يمكن أن يكون له تأثير كبير على التعامل مع الضغوط المهنية، خاصة بالنسبة لأساتذة التعليم الابتدائي. فيما يلي بعض النقاط التي توضح هذه العلاقة:

- **تحسين القدرة على التحمل:** التفكير الإيجابي يساعد الأساتذة على التعامل مع الضغوط اليومية من خلال تعزيز مرونتهم النفسية. يمكن للأشخاص الذين يتبنون نظرة إيجابية للحياة أن يتحملوا الضغوط بشكل أفضل ويجدوا حلولاً إبداعية للمشكلات.
- **تقليل مستوى التوتر:** التفكير الإيجابي يقلل من مستويات التوتر من خلال تشجيع الأفراد على رؤية الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة، مما يساعد في تخفيف الشعور بالإرهاق والإحباط الذي يمكن أن يصاحب الضغوط المهنية.
- **زيادة الرضا الوظيفي:** الأساتذة الذين يتبنون التفكير الإيجابي غالباً ما يشعرون برضا أكبر عن وظائفهم. هذا الشعور بالرضا يمكن أن يقلل من الشعور بالضغوط المهنية لأنه يجعلهم أكثر استعداداً لمواجهة التحديات بروح معنوية عالية.
- **تحسين العلاقات المهنية:** يمكن للتفكير الإيجابي أن يحسن العلاقات بين الزملاء في بيئة العمل. الأساتذة الذين يظهرون مواقف إيجابية يميلون إلى بناء علاقات عمل أكثر دعماً وتعاوناً، مما يخلق بيئة عمل أقل توتراً وأكثر تشجيعاً.

- **التأثير على صحة الجسم والعقل:** التفكير الإيجابي يرتبط بصحة نفسية وجسدية أفضل. الصحة الجيدة تساعد الأساتذة على تحمل الضغوط المهنية بشكل أفضل والتعافي بسرعة من الإرهاق.
- **تحفيز الأداء والإنتاجية:** عندما يتبنى الأساتذة التفكير الإيجابي، يمكن أن يزيد من حماسهم وإنتاجيتهم في العمل. يكونون أكثر قدرة على التركيز وتحقيق الأهداف التعليمية بفعالية أكبر، مما يقلل من الضغوط المرتبطة بأداء المهام.

باختصار، التفكير الإيجابي يلعب دوراً مهماً في تقليل الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي من خلال تعزيز المرونة النفسية، تحسين الصحة العقلية والجسدية، وزيادة الرضا الوظيفي، مما يخلق بيئة عمل أكثر دعماً وإيجابية.

خلاصة الفصل :

حاولنا من خلال هذا الفصل الإحاطة بالمفاهيم النظرية للموضوع حيث تطرقنا الى مفهوم الضغوط، تم استعراضنا أنواع الضغوط المهنية ، ثم تصنيف ضغوط حسب معايير التصنيف المتاحة العمل مستويات ضغوط العمل، أهم مصادر الضغوط العمل نماذج دراسة الضغوط المهنية ونتائج وآثار ضغوط العمل. مفهوم الضغوط أنواع الضغوط المهنية، تصنيف ضغوط العمل مستويات ضغوط العمل، أهم مصادر الضغوط العمل نماذج دراسة الضغوط المهنية ونتائج وآثار ضغوط العمل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع ومنهج الدراسة
- 3- أدوات الدراسة
- 4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- 5- الأساليب الإحصائية
- 6- خلاصة

تمهيد

بعد ان تطرقنا للجانب النظري من الدراسة، حان الآن ان نتجه الى الجانب التطبيقي، الذي يعتبر خطوة هامة في تجسيد الدراسة على الواقع وتكميم ما كان نظرياً، من خلال عرض الإجراءات المنهجية المتبعة، من منهج يليق بدراستنا وباستعمال أدوات جمع البيانات الممكنة والأساليب والأدوات الإحصائية المساعدة والمتاحة، وأيضاً التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وأخيراً الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

عرفه "عمار بوحوش ومحمود الديبات" بأنه (طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل عملي

منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة). (بوحوش والديبات، 1995، ص129)

فيختار الباحث المنهج المناسب لدراسته، انطلاقاً من طبيعة الموضوع، فدراستنا اعتمدت الدراسة على المناهج الأكثر استخداماً في الظواهر النفسية لأنها تتناسب موضوع الدراسة الحالية، بهدف التعرف على أسباب وتفسيرات وحلول ممكنة، من خلال النتائج التي تم التوصل إليها. ولتحقيق الأهداف المرجوة اعتمدنا على المنهج التالي:

- **المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي:** يمكننا من جمع البيانات والمعلومات عن الموضوع المراد دراسته ووصف النتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها وتفسيرها .

2- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة جميع أساتذة المدرسة الابتدائية الدائمين والبالغ عددهم (2820) أستاذ مدرسة ابتدائية التعليم الابتدائي، العاملين بـ (10) مقاطعات تربوية دراسي 2024/2023 موزعين على أربعة دوائر بولاية تڤرت، بناءً على إحصائيات مكتب الخريطة المدرسية التابع للقطاع التربوي لولاية تڤرت. وتوخياً للموضوعية في النتائج، تم اختيار المدارس عشوائياً من كل دائرة، ثم توزيع أدوات الدراسة على كل الأساتذة في كل مدرسة تم اختيارها، وبلغت العينة الكلية للدراسة (128) أستاذاً وأستاذة من مقاطعات العشرة للقطاع التربوي لولاية تڤرت للموسم الدراسي 2024/2023.

3- أدوات الدراسة :

بناء على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، إرتأينا أن الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة هي الإستبيان، وعليه فقد طبقنا استبانتيين لقياس متغيري الدراسة وهما كتالي :

أ_ استبانة التفكير الإيجابي :

متغير التفكير الايجابي تم قياسه باستخدام استبانة، صممت من طرفنا باتباع الخطوات التالية:

- تحديد الموضوع والاهداف المراد الوصول اليها.
- التزود بمفاهيم أدبيات التفكير الإيجابي من خلال ما اطلعنا عليه وماورد في الفصل النظري للتفكير الإيجابي.
- البدء في تصميم الأسئلة حول التفكير الإيجابي لدى عينة أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تشرت، انطلاقا من ابعاد التفكير الإيجابي التي اوردها في دراستنا (أنظر الجدول رقم 01)، وبعد اطلاعنا كذلك على بعض المقاييس التي تناولت التفكير الإيجابي مثل مقياس لانجرام ووينسكي ترجمة الوقاد(2012) وكذلك مقياس حسام منشد الهلال(2013) وكذلك الدراسات السابقة وجمع المعلومات وتحديد التعاريف الإجرائية .
- جمع المعلومات وتصميم البنود ووضعها في قالب استبيان ووضع البدائل حسب سلم ليكارت الثلاثي باختيار المبحوث لإحدى الإجابات المناسبة كالآتي: 3=دائما، 2=أحيانا، 1=أبدا. أنظر ملحق رقم(1) و العبارات من رقم 1 إلى رقم 30، مست ستة ابعاد ممثلة في: التفاؤل والايجابية، الضبط الانفعالي، الشعور بالرضا، السماحة والارحية، المعاملات الاجتماعية والتفتح المعرفي، حكمت بواسطة صدق المحكمين وقيس صدق محتواها وصدقها التمييزي وكذا صدق الاتساق الداخلي بين الابعاد وتحققت جميعها، مما دل على صدق الأداة، و اشتمل الاستبيان على 31 فقرة، يتم الإجابة على عبارات المقياس
- طباعة الاستبيان واختباره بفهم المصطلحات و المعنى
- توزيع الاستبيان على المجتمع المستهدف (أساتذة التعليم الابتدائي الطور الابتدائي لولاية تشرت).

جدول رقم(01) يوضح أبعاد التفكير الايجابي

البعد	البنود	المفهوم
1- التفاؤل والإيجابية	من البند 1 _ 6	توقع النتائج الإيجابية في الحياة الاجتماعية و المهنية وإرتفاع مستوى التفاؤل .
2- الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية	من البند 7 _ 12	المهارات التي يمتلكها الفرد في القدرة على إدارة العمليات العقلية والتحكم في إنفعالاته وقدرته على التلائم مع متطلبات الموقف .

تقبل الفرد لنفسه وشعوره بالرضا الذي يعكس السعادة التي توصله لأهدافه التي يريد تحقيقها.	من البند 13_ 18	3- الشعور بالرضا وتقبل الذاتي
شعور الفرد بالتسامح مع الماضي والتجارب الفاشلة والأريحية في السعي للخوض تجارب جديدة.	من البند 19_ 23	4- السماحة والأريحية
طريقة الفرد في إدارة علاقاته مع الآخرين .	من البند 24_ 27	5- المعاملات الإجتماعية
قدرة الفرد على التغيير نحو إتجاهات إيجابية وجديدة عن طريق الإهتمام بالمعرفة وحب التعلم .	من البند 28_ 32	6- التفتح المعرفي

ب- مقياس الضغوط المهنية :

وهو متعلق بالضغوط المهنية وقد تم قياس متغير ضغوط العمل باستخدام مقياس عسكر وآخرون(1986)، ويتضمن المقياس سبعة أبعاد للضغوط هي: سلوك التلاميذ وعلاقة المعلمين ببعضهم البعض، وعلاقة أستاذ التعليم الابتدائي بالإدارة، وعلاقة المعلم بالمشرف التربوي، وتقدير مهنة التدريس والصراعات الذاتية، والأعراض النفسية و الجسمية للضغوط. وقد اشتمل كل مجال على عبارات للتعرف على ما يتعرض له أستاذ التعليم الابتدائي من ضغوط في كل جانب. وبالتالي تكون مجموع فقرات المقياس 43 فقرة. **أنظر ملحق رقم (1)** العبارات من رقم 1 إلى رقم 43. ويتم الإجابة على عبارات المقياس باختيار المبحوث لإحدى الإجابات المناسبة على مقياس ثلاثي(دائماً، أحياناً و أبداً) ، الذي يبدأ من 1 إلى 3 حيث يعني كل رقم الآتي: 1=دائماً ، 2=أحياناً، 3=أبداً، ويتمتع هذا المقياس وفقاً لاستخدامه السابق من قبل مبتكره عسكر وآخرون(1986) ، اين تم التأكد من صدقه عن طريق الصدق التمييزي وثباته بطريقة الفا كرونباخ حيث حصلنا على معامل (0.94) وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.93)، مما أهلنا للاستعانة به والقياس به.

جدول رقم(02) يوضح أبعاد الضغوط المهنية

الأبعاد	البندود
1- سلوك التلاميذ	22_15_8_1
2- علاقة المعلمين ببعضهم البعض	23_16_9_2
3- علاقة الأستاذ بالإدارة	39_24_17_10_3
4- علاقة الأستاذ بالمشرف	34_25_18_11_4
5- تقدير مهنة التدريس	42_37_36_32_35_31_26_19_12_5
6- الصراعات الذاتية	43_41_40_38_33_30_27_20_13_6
7- الأعراض النفسية والجسمية لضغوط	29_28_21_14_7

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

أ- التفكير الايجابي:

- صدق المحتوى :

لتحقق من مدى ملائمة عبارات الاداة من حيث مدى وضوح الصياغة اللغوية والتعليمات والبدائل ومدى ملائمة كل عبارة لقياس المفهوم والبعد التي تنتمي إليه تم عرضها على سبعة من المحكمين من داخل الجزائر من ذوي الاختصاص أنظر الملحق رقم (05) ليبين كل منهم رايه في العبارات وبعد عملية تفرغ وحددت نسبة القبول البند ب 70%وعليه تم قبول 31 ، و حذف بند واحد رقم (11) وإعادة صياغة 3 البنود تحت رقم (6- 12-18) .

جدول رقم(03) يوضح نتائج الصدق المحتوى لبنود التفكير الايجابي

ارقام العبارات	نسبة القبول
1-2-4-9-10-13-14-15-17-19-20-21-22-24-25-26-28	%100
29-30-31	%85,71
3-5-7-8-16-23-27	%71,42
6-12-18	

باستعمال طريقة معامل لاوش LAWSHE لحساب معامل الاتفاق بين المحكمين كما يلي:

$$CVR = \frac{n \times 100}{N} = \text{معامل الإتفاق CVR}$$

N = العدد الكلي للمحكمن
n = عدد المحكمن المتفقين

- **تحكيم البدائل:** تمت موافقة أغلبية المحكمن على البدائل.

جدول رقم (04) يوضح سلم البدائل :

أبدا	أحيان	دائما
1	2	3

- **تحكيم الأبعاد :** تم قبول كل الأبعاد من طرف المحكمن.

- **الصدق التمييزي:**

بعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33% من

المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي

العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي.

جدول رقم(05) يوضح نتائج الصدق التمييزي لأبعاد التفكير الايجابي

الأبعاد	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التفاؤل.و. الايجابية	6.828	16	0.000
الضبط.الانفعالي	5.940	16	0.000
الشعور.بالرضا	5.315	16	0.000
السماحة.و. الاريفية	5.093	16	0.000
المعاملات.الاجتماعية	6.085	16	0.000
التفتح.المعرفي	8.528	16	0.000
الدرجة.الكلية.التفكير.الاجبابي	7.585	16	0.000

يتبين من نتائج الجدول أن كل الفقرات تتمتع بالقدرة التمييزية وهذا يدل على صدق الأداة.

- صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج الصدق الداخلي

النتيجة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الأبعاد	
دال	0.000	0.656	التفاؤل.و.الايجابية	01
دال	0.000	0.896	الضبط.الانفعالي	02
دال	0.000	0.767	الشعور.بالرضا	03
دال	20.00	0.552	السماحة.و.الاريفية	04
دال	0.001	0.568	المعاملات.الاجتماعية	05
دال	0.001	0.587	التفتح.المعرفي	06

ومن خلال النتائج المبينة يتبين أن كل معاملات الارتباط المستخرجة بين أبعاد المقياس والدرجة

الكلية دالة وموجبة، وهو ما يؤكد صدق المقياس.

- الثبات:

وتم حساب ثبات درجات المقياس بمعامل ألفا الطبقي Stratified Alpha، وفيما يلي معادلته:

$$\alpha_s = 1 - \frac{\sum (1 - \alpha_k) \text{VAR}(X_k)}{\text{VAR}(X)}$$

حيث \sum تدل على الجمع، و α_k قيمة ألفا لكل بعد، و $\text{VAR}(X_k)$ تباين كل بعد، و $\text{VAR}(X)$ التباين الكلي للمقياس (Dimitrov, 2012, 36). وبلغ معامل ثبات درجات المقياس

بمعامل ألفا الطبقي (0.78). (أنظر الملحق رقم 02)

-الثبات بالتجزئة النصفية: تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين النصف الأول من المقياس (البند 1 إلى البند 16) والنصف الثاني (البند 16 إلى البند 31)، وبلغ معامل الثبات بعد

التصحيح (0.74) (أنظر الملحق رقم 02)

ب- الضغوط المهنية:

- الصدق التمييزي:

بعد ترتيب درجات المقياس تنازلياً من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي.

جدول رقم (07) يوضح نتائج الصدق التمييزي لمتغير الضغوط المهنية

المتغير	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الضغوط المهنية	6.300	16	0.000

يتبين من نتائج الجدول أن كل الفقرات تتمتع بالقدرة التمييزية وهذا يدل على صدق الأداة.

- الثبات:

- طريقة ألفا كرونباخ:

وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.94) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس.

- الثبات بالتجزئة النصفية: تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين النصف الأول من المقياس (البند 1 إلى البند 22) والنصف الثاني (البند 22 إلى البند 43)، وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.93)

(أنظر الملحق رقم 03)

5- الأساليب الإحصائية:

إستخدمنا أساليب إحصائية متنوعة في معالجة البيانات، توزعت على مسارين وهي:

أساليب إحصائية في حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وأساليب إحصائية استخدمت في التحقق من فروض الدراسة، وتم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم تطبيق المقاييس والأساليب التالية:

1- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات بنود المقياس.

2- طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات بنود المقياس.

3- معامل الفا الطبعي .

4- إختبار ت لعينة واحدة .

5- اختبار ت لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين .

6- معامل الارتباط بيرسون.

خلاصة الفصل:

تتجلى أهمية الإطار المنهجي للدراسة من خلال الدراسة المنهجية المتبعة والقواعد العامة التي مرت بها دراستن وكذا حدود الدراسة من كل الجوانب المكانية، الزمانية والبشري، مركزين على المجتمع وبالاخص العينة وطريقة اختيارها، حسب الموضوع، ومن ثم طريقة جمع البيانات و التأكد من الخصائص السيكومترية واخيرا التعرف على الاساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في معالجة البيانات.

الفصل الخامس

عرض و تفسير النتائج

تمهيد

1- عرض و تفسير نتيجة الفرضية الأولى

2- عرض و تفسير نتيجة الفرضية الثانية

3- عرض و تفسير نتيجة الفرضية الثالثة

4- عرض و تفسير نتيجة الفرضية الرابعة

5- خلاصة

تمهيد

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي لولاية تڤرت، وسوف يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الحالية التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية والتحليل الإحصائي هذه النتائج.

تم تسجيل استجابات أفراد عينة الدراسة بعد تطبيق أداة الدراسة، ثم تفرغ بيانات الدراسة ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS وفيما يلي عرض نتائج فرضيات الدراسة.

قبل إجراء التحليل الإحصائي كان لا بد التحقق من التوزيع الاعتمالي للبيانات، حتى يتسنى اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة، وتم استخدام اختبار كرموقوف-سميرنوف وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح قيم التحقق من التوزيع الاعتمالي

كولموقوف-سميرنوف			
المتغير	القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	0.076	128	0.064
الضغوط المهنية	0.065	128	0.200

يتبين من خلال الجدول أن قيمتي مستوى الدلالة لكلا المتغيرين بلغت (0.064) و (0.200) وهما أكبر من (0.005) وبالتالي نستنتج أن البيانات تتبع التوزيع الاعتمالي، ولهذا نستطيع استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية.

1- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الأولى:

أ- عرض نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه " نتوقع أن يكون مستوى التفكير الايجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي منخفض"، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات التفكير الايجابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس المقدر بـ (31*2=62) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الايجابي والمتوسط الفرضي للمقياس

عدد أفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية

0.000	37.041	62	5.37	79.60	127	128
-------	--------	----	------	-------	-----	-----

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات الأساتذة على مقياس التفكير الإيجابي بلغ (79.60) وهو متوسط أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس والمقدر بـ (62)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (37.041) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل أن مستوى التفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.

ب- تفسير نتيجة الفرضية الأولى:

بينت نتيجة الفرضية الأولى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع ، وهذا راجع إلى كون أغلبية أساتذة الطور الابتدائي يتمتعون بتكوين أكاديمي، أي ان اغلبيتهم جامعيون ، مما يمكنهم من تجاوز الأفكار السلبية ويتمتعون بالتفكير المنطقي و العقلي، وهذا نظرا لتوفير مجمل العوامل المادية والمعنوية بمختلف أبعادها أو الجوانب الايجابية المرتبطة ببيئة العمل بشكل مقبول، يضمن سير العملية التربوية لديهم، مما ينعكس إيجاباً على أساتذة المدرسة الابتدائية للطور الإبتدائي، فيشعرون بالرضا والأمان الوظيفي، مما يجعلهم يبذلون أقصى جهد ممكن في تأدية مهامهم، إضافة الى توفر البيئة المقبولة توفر المكافآت المادية و المعنوية ،وتلبية احتياجاتهم الهامة في العمل لتحقيق رضا أساتذة الطور الإبتدائي لبذل اقصى جهد ، من أجرة مقبولة وإدارة مكونة من قيادات كانت تمارس العملية التربوية مثلهم، ثم رقيت الى مدراء .

وقد توافقت دراستنا مع كل من دراسة الهلالي (2013) التي اقرت بتمتع المعلمين بدرجة عالية من التفكير الإيجابي ، وكذا دراسة بن الضب (2020) التي اكدت على ان التفكير الإيجابي مرتفع لدى الأخصائيين.

2- عرض وتفسير الفرضية الثانية:

أ- عرض نتيجة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية على أنه " نتوقع أن يكون مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي مرتفع"، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات الضغوط المهنية لأفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس المقدر بـ (82=2*41) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس

عدد أفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
128	127	73.55	12.58	82	-7.606	0.000

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات الأساتذة على مقياس الضغوط المهنية بلغ (73.55) وهو متوسط أقل من المتوسط الفرضي للمقياس والمقدر بـ (82)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (-7.606) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي منخفض.

ب- تفسير نتيجة الفرضية الثانية:

بينت نتيجة الفرضية الثانية أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي منخفض، قد يكون مرد ذلك الى ان أستاذ التعليم الابتدائي يتمتع داخل المؤسسة التربوية بالدافعية للإنجاز ، تنمي لديه الثقة بالنفس ، وتدفعه الى سرعة إنجاز الأعمال ، فبسبب رغبته للعمل والإنجاز وتحسين أنفسنا ، وعلاقاتنا ، و محاولة الوصول الى الرضا الوظيفي و الوصول الى القدرة على ربط

الاهداف الشخصية للأستاذ بأهداف المؤسسة ومن ثم تحقيق جودة عالية للحياة المهنية للأستاذ ، فعلى سبيل المثال :من خلال بنود الاستبيان المحور الخاص بالضغوط المهنية مثل البند4 المتعلق بمطالب المشرف التربوي والبند10 المتعلق باهتمام الادارة بالأعمال الروتينية اكثر من الاهتمام بالأعمال الفنية فهذه الضغوط تولد طاقة ايجابية تولد في الاستاذ حرص لامتناهي يؤدي الى ازدياد الدافعية للعمل والانجاز ومن ثم تحسين انفسنا وعلاقاتنا ، كل هذا الرضا الوظيفي ومن ثم ازدياد في مستوى الجودة المهنية ويمكن ان يحقق غياب هذه التأثيرات الى تلاشي ونقص الرغبة لدى الاستاذ في بذل قصارى الجهد لتحقيق الجودة المهنية، وقد تعارضت نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة كل من دراسة " سلامة " (2008) التي خلصت الى أن مدرسي المراحل الثلاث يعانون من مستوى عال من الضغوط ودراسة CUI QIEN , ZHANG XIAOXIA ،تشين كوي ،تشانغ شياوشيا سنة 2015 التي دلت على ان المجتمع المعاصر من معلمي المدارس الابتدائية والثانوية ضغط العمل كبير جدا.

3- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة:

أ- عرض نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الإيجابي والضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة "، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح قيم الارتباط بين أبعاد التفكير الإيجابي والضغوط المهنية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة الارتباط مع الضغوط المهنية	أبعاد التفكير الإيجابي
------------------	----------------	------------------------------------	------------------------

0.246	126	-0.103	التفاؤل.و.الايجابية
0.047	126	-0.176	الضبط.الانفعالي
0.735	126	-0.030	الشعور.بالرضا
0.340	126	-0.085	السماحة.و.الاريفية
0.328	126	-0.087	المعاملات.الاجتماعية
0.091	126	-0.150	التفتح.المعرفي
0.063	126	-0.165	الدرجة.الكلية.التفكير.الايجابي

يتبين من خلال الجدول أن قيمة الارتباط بين بعد التفاؤل والايجابية بلغت (-0.103)

بمستوى دلالة قدره (0.246) وهو أكبر من (0.05) ومنه نستنتج انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات

دلالة إحصائية بين بعد التفاؤل والايجابية و الضغوط المهنية. كما يتبين أن قيمة الارتباط بين بعد

الضبط الانفعالي بلغت (-0.176) بمستوى دلالة قدره (0.047) وهو أقل من (0.05) ومنه نستنتج

انه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد الضبط الانفعالي والضغوط المهنية.

كما تبين أن قيمة الارتباط بين بعد الشعور بالرضا بلغت (-0.030) بمستوى دلالة قدره (0.735) وهو

أكبر من (0.05) ومنه نستنتج انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الشعور بالرضا

والضغوط المهنية، و تبين أيضا قيمة الارتباط بين بعد السماح والاريفية بلغت (-0.085) بمستوى

دلالة قدره (0.340) وهو أكبر من (0.05) ومنه نستنتج انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة

إحصائية بين بعد الضبط الانفعالي والضغوط المهنية وتبين أيضا قيمة الارتباط بين بعد المعاملات

الاجتماعية بلغت (-0.087) بمستوى دلالة قدره (0.328) وهو أكبر من (0.05) ومنه نستنتج انه لا

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المعاملات الاجتماعية والضغوط المهنية وتبين

أيضا أن قيمة الارتباط بين بعد التفتح المعرفي بلغت (-0.150) بمستوى دلالة قدره (0.091) وهو

أكبر من (0.05) ومنه نستنتج انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التفتح المعرفي

والضغوط المهنية .

ب- تفسير نتيجة الفرضية الثالثة:

توصلت نتيجة الفرضية الثالثة إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الإيجابي والضغط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة ماعدا بعد الضبط الإنفعالي ، وهذا راجع إلى كون أساتذة الطور الابتدائي يملكون قدرا كبيرا من التفكير الإيجابي، فهو يدفع بهم ويؤدي الى تعزيز التفاؤل والقدرة على مواجهة الحالات السلبية التي يتعرض لها الفرد أو المعلم والإستجابة لها بإيجابية ومنه انقاص الضغط المهني وتجاوزه بسهولة.

إضافة الى ان التفكير الإيجابي يمنح أساتذة التعليم القوة والإصرار على تحقيق أحلامهم، كما يساعدهم على التغلب على الإحباط وحالات الاكتئاب والتركيز على تبنى التفكير الإيجابي على الجوانب الإيجابية في كل الأمور، خاصة ما تعلق بالعملية التربوية، حيث يدرك أنه لا يوجد حدث دون وجود جانب مشرق، وهذا ما يحفزه على التطلع والتشبت بالنجاح، ويجعله يرفض الاستسلام والهزيمة والذي بدوره ينقص من الضغط السلبي للضغط المهني ويحوله الى ضغط ايجابي.

إن التفكير الإيجابي يجعل أساتذة التعليم ينتقدون الأخطاء التي يمكن أن تحدث نتيجة الانطلاق في الحياة دون تخطيط بصفة عامة و الحياة التربوية بالخاص وهي تنطلق من الظروف البيئية لتوجيه حياتهم، مما يؤدي إلى استجابات سلبية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة والمشاكل التي تنشأ بشكل غير متوقع، فهم بلجأون لتحقيق النجاح والعيش بسعادة وتحقيق التوازن في الحياة، حيث ينبغي على الفرد أن يتغير نمط تفكيره وأسلوب حياته، ويغير نظرتة تجاه الذات والآخرين والعالم من حوله، مع التسعي دائماً نحو تطوير كافة جوانب حياتهم وبالتالي الحفاظ على الصحة والأداء بشكل جيد ومن ثم الحفاظ على الصحة النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي ومن ثم الحفاظ على نوعية أداء وجودة الأداء التربوي.

وقد إنتفتت نتيجة دراستنا مع كل من نتيجة دراسة الهاللي (2013) وأكدت وجود علاقة إرتباطية

إيجابية ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي وأسلوب (مواجهة المشكلة و الإسناد الروحي) ، ثم

دراسة عقوب (لاتوجد السنة) التي اقرت أن هناك علاقة الارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وأساليب إدارة الضغوط وكذلك دراسة محمد جميل عايد الصاعدي الحربي (2021) وأظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي.

4- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة:

أ- عرض نتيجة الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية تعزى إلى متغير سنوات الأقدمية لدى أفراد العينة" ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (12) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجة الضغوط المهنية تبعاً لمتغير سنوات

الأقدمية

المؤشر الإحصائي القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 10 سنوات	76	76,18	13,11	2.948	126	0.004
أكثر من 10 سنوات	52	69,71	10,71			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي لفئة أقل من 10 سنوات المقدر بـ(76.18) والمتوسط الحسابي لفئة أكثر من 10 سنوات المقدر بـ(69.71)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(2.948) عند درجة الحرية (126) وبمستوى دلالة قدره (0.004) وهي قيمة أقل من (0.05) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير سنوات الأقدمية لدى أفراد العينة لصالح فئة أقل من 10 سنوات.

ب- تفسير نتيجة الفرضية الرابعة:

توصلت النتائج الى وجود فروق في الضغوط تعزى الى الاقدمية لصالح فئة أقل من 10 سنوات هذا يعني أن فئة أقل من 10 سنوات يشعرون بالضغوط اكبر من الفئة الاخرى وهذا راجع الى

انهم حديثي التكوين ولم يمتلكوا بعد المهارات والاستراتيجيات تجاوز والتغلب على الضغوط فحين الفئة اكبر من 10 سنوات اكتسبوا مهارات التغلب على الضغوط واكتسبوا القدرة على التكيف مع الضغوط. وقد اتفقت نتيجة دراستنا مع دراسة سلامي(2008)، حيث اظهرت عدم تدخل عامل الخبرة المهنية في مستوى الضغوط المهنية لكن لم تتفق مع دراسة قويدر وحابي (2016) ودراسة الضريبي(2010) ، حيث تقر هذه الدراسة بوجود علاقة دالة احصائيا في الضغوط تعزى الى الاقدمية في سنوات العمل لصالح العمال الذين يزاولون نشاطهم في المؤسسة لأكثر من 10 سنوات.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض، مناقشة وتفسير وتحليل نتائج الفرضيات الخمسة والتي خلصت

الى التالي :

- مستوى التفكير الايجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.
- مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي منخفض.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الايجابي و الدرجة الكلية والضغوط المهنية، في حين توجد علاقة عكسية بين بعد الضغط الإنفعالي والضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تقرت.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية تعزى إلى متغير سنوات الأقدمية لدى أفراد أساتذة التعليم الإبتدائي لقطاع التربية لولاية تقرت لصالح فئة أقل من 10 سنوات

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام

حاولنا من خلال هذه الدراسة إبراز العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تفرت وذلك قصد الإجابة على تساؤلات الدراسة والفرضيات المطروحة سابقا، التي بدأنا بطرح السؤال الأول و العام والمتمثل في "هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والضغط المهنية لدى اساتذة التعليم الابتدائي لقطاع التربية لولاية تفرت؟"، أين قمنا بتقسيم الدراسة جزئين جزء نظري تناولنا فيه مفاهيم نظرية وتطرقنا إلى الادبيات النظرية حول متغيرات الدراسة ومعالجة الدراسات السابقة التي تطرقت لنفس الموضوع أما الجانب التطبيقي فتم فيه شرح مجتمع وعينة الدراسة وكذلك المنهجية المتبعة وطرق معالجة البيانات للتأكد من صحة الفرضيات أو عدمها، ومن خلال ذلك تم الحصول على النتائج التالية:

أولاً: النتائج:

- مستوى التفكير الايجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.
- مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي منخفض.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الايجابي و الدرجة الكلية والضغط المهنية، في حين توجد علاقة عكسية بين بعد الضغط الإنفعالي والضغط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لولاية تفرت.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية تعزى إلى متغير سنوات الأقدمية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لولاية تفرت لصالح فئة أقل من 10 سنوات.

ثانياً: إقتراحات الدراسة:

بناء على النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة واستكمالاً لمتطلبات الدراسة بغرض الاستفادة منها، فإنه تم اقتراح بعض التوصيات التي تساهم في التقليل من الضغوط المهنية بتمكين التفكير الإيجابي لدى اساتذة التعليم الابتدائي لقطاع التربية لولاية تفرت.

ومن خلالها خلصنا إلى الإقتراحات التالية:

- إعداد برنامج تدريبي لتنمية التفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي .
- إجراء دراسة حول التفكير الإيجابي و الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط والثانوي.
- بناء مقاييس حول الضغوط المهنية مقننة و مكيفة على البيئة المحلية .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. ابراهيم الفقي، التفكير الايجابي والتفكير السلبي، 2008، دار الراه للنشر والتوزيع مصر.
2. ايمان رافع دندي، 2013، التفكير الايجابي وعلاقتها بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في المدارس محافظة دمشق الرسمية لدى رسالة الدكتوراه.
3. باهي سلامة، 2008، مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي جامعة الجزائر.
4. تامر حسن السميران وعبد الكريم المساعيد، 2014، سيكولوجية الضغوط النفسية واساليب التعامل معها ط1 دارالحامد للنشر والتوزيع عمان .
5. تيري لوكر اولجاير يجيسون ترجمة : محمد سلامة / حمدي احمد، مصر، 2014، سيكولوجية ادارة الضغوط (الفنيات - البرامج - التطبيقات) دار الفكر العربي ط1.
6. راية بنت سعيد بن علي المشارفي، 2014، ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمديريات العامة لتربية والتعليم بسلطنة عمان من وجهة نظر الإداريين.
7. زهير ثابت ، 2010، ادار الوقت ومواجهه الضغوط العمل برامج تدريبية متخصصة شهادات مهنية متعددة استشارات مالية وادارية مركز الاختبارات الادارية والمحاسبة.
8. سارة عائض الزهراني و علي سعيد العمري ، 2023، فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب لدى مجهولات النسبالمقيمت بدور الرعاية الإجتماعية بالرياض .
9. سعدودي كريمة، 2022/ 2019، التفكير الايجابي وعلاقتها بالفعلية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر 2 مجلة الدراسات في علم النفس الصحة.
10. سكوت دبليون وقتنرلا، 2001 ، قوة التفكير الايجابي في الاعمال ترجمة ناووز اسعد حقوق الطبعة بمكتبة العبيكان الرياض المملكة السعودية ط1.
11. عبد العزيز ابراهيم سليم، 2013 ، علم النفس المهني دار الزهراء لنشر والتوزيع الرياض ط1.
12. محمد جميل عايد الصعيدي الحربي، 2023 ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة الجامعة الاسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية مجموعة من الاساتذة العدد 14 الجزء الاول المدينة المنوره.
13. محمد حسن أبو رحمة، 2020 ، ضغوط العمل التربوي انعكاسات وابعاد، ط1 مجلة الرابطة التربويين الفلسطينيين غزة فلسطين.

14. نسرين نبيه ملحم، 2014، فعالية برنامج تدريبي قائم على اساس تنمية بعض المهارات التفكير الايجابي في حفظ مستوى الضغوط.

15. وهيبة عيشاوي مصطفى عوفي، 2020 ، ضغوط العمل واثارها على اداء العاملين مجلة العلوم الانسانية المجلد 20 العدد1.

16. VERA PEIEFFER Positive thinking ، 2011، مكتبة جرير للنسخ الانجليزية المملكة العربية السعودية الرياض ، الطبعة 8.

المراجع الأجنبية :

1. Dimitrov, D.M. (2012). Statistical Methods for Validation of Assessment Scale Data in Counseling and Related Fields. American Counseling Association: Alexandria.

الملاحق

الملاحق:

الملحق (01): إستمارة الإستبيان

- إستمارة الإستبيان قبل التحكيم

إستبيان

أخي المعلم/ أختي المعلمة

تحية طيبة....

نضع بين أيديكم هذا الإستبيان راجين منكم التعاون معنا و افادتنا في جمع البيانات ذات الصلة ببحثنا تحت عنوان

"التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المهنية". فالرجاء التكرم بالإجابة عنه بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة. علما أن الإجابات ستستخدم لبحث علمي فقط.

ولكم كل الشكر والتقدير

- الجنس: أنثى () ذكر ()
- الأقدمية :

البنود	دائما	أحيانا	أبدا
1 - انظر الى الحياة العملية بطريقة ايجابية			
2 - أبتعد عن المعلمين السلبيين في المدرسة			
3 - أعتقد ان الكمال ليس من صفات البشر			
4 - العمل داخل المدرسة ووسط الاطفال ممتع			
5 - اعتقد ان شقاوة وتعاسة المعلم نابعة من ذاته			
6 - اتغلب على الأفكار الغير المرغوبة التي تعيق تقدمي وتحقيق اهدافي في الوسط التربوي			
7 - اتحكم في افكاري في الصف مع التلاميذ			
8 - أستطيع حل المشاكل الي تواجهني في الوسط التربوي			
9 - اغير افكاري حسب ما يحتاجه الموقف العملي			
10 - استوعب المشاكل ثم اسعى في حلها			
11 - لدي اكثر من طريقة في انجاز مهامي في المدرسة			
12 - لاتاثر بوسائل الاعلام في المجال التربوي			
13 - أشعر بالرضا وتقبل الذات			
14 - اتقبل فشلي في مشروع مالم ينجح مع التلاميذ			

			15 - اتقبل اراء الزملاء حتى لو تعرضت لنقد
			16 - اشعر بالمتعة عند ادائي عملي التربوي
			17 - أعتقد أنني موفق فيما أقوم به من عمل في الصف
			18 - لايجب على جميع من في المؤسسة ان يحبني
			19 - اعتقد ان الفشل في الوسط التربوي امر طبيعي
			20 - لاستسلم للتجارب القديمة في المدرسة
			21 - استفيد من التجارب الفاشلةمع التلاميذ
			22 - لدي الدافعية لاخوض تجارب جديدة مع التلاميذ
			23 - اركز على هدفي في الصف حتى بعد محاولات عديدة
			24 - اتبع اسلوب الحواروالنفاهم مع الزملاء
			25 - ابتعد عن القسوة في تعاملتي مع تلاميذ
			26 - ابتعد عن الاستهزاء بمن يعمل في المدرسة
			27 - اقدم نقدي على شكل ملاحظات بناءمع المعلمين والتلاميذ في الصف
			28 - اعزز لدي حب الاستطلاع في مجال عملي
			29 -أسعى في تطوير القدرات العقلية والابداعية التي تناسب ميولات التلاميذ
			30 - اركز في المواقف الجديدةفي الوسط التربوي
			31 - احقق طموحاتي في مهنة التعليم
			32 - أتحكم في تنظيم وقتي عندما أكون في المدرسة

- إستمارة الإستبيان بعد التحكيم

أخي المعلم/ أختي المعلمة

تحية طيبة....

نضع بين أيديكم هذا الإستبيان راجين منكم التعاون معنا و افادتنا في جمع البيانات ذات الصلة ببحثنا تحت عنوان

"التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المهنية". فالرجاء التكرم بالإجابة عنه بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة. علماً أن الإجابات ستستخدم لبحث علمي فقط.

ولكم كل الشكر والتقدير ...

-الأقدمية :

- الجنس: أنثى () ذكر ()

اولاً: محور التفكير الإيجابي

الرقم	البنود	دائماً	أحياناً	أبداً
1	- انظر الى الحياة العملية بطريقة ايجابية			
2	- أبتعد عن المعلمين السلبيين في المدرسة			
3	- أعتقد ان الكمال ليس من صفات البشر			
4	- العمل داخل المدرسة ووسط الاطفال ممتع			
5	- اعتقد ان شقاوة وتعاسة المعلم نابغة من ذاته			
6	- اتغلب على الأفكار التي تعيق تقدمي في عملي			
7	- اتحكم في إنفعالاتي في الصف مع التلاميذ			
8	- أستطيع حل المشاكل الي تواجهني في الوسط التربوي			
9	- اغير افكاري حسب ما يحتاجه الموقف العملي			
10	- استوعب المشاكل ثم اسعى في حلها			
11	- أرى أن وسائل الإعلام لا تؤثر			
12	- أشعر بالرضا وتقبل الذات			
13	- اتقبل فشلي في مشروع ما إذالم ينجح مع التلاميذ			
14	- اتقبل اراء زملاء لو تعرضت لنقد			
15	- اشعر بالمتعة عند ادائي عملي التربوي			
16	- أعتقد أنني موفق فيما أقوم به من عمل في الصف			
17	- أشعر أن حب الاخرين شئ مهم بنسبة لي			

			18 - اعتقد ان الفشل في الوسط التربوي امر طبيعي
			19 . لاستسلم للتجارب القديمة في المدرسة
			20 - استفيد من التجارب الفاشلة مع التلاميذ
			21 - أعتقد أن لدي الدافعية لأخوض تجارب جديدة مع التلاميذ
			22 - اركز على هدفي في الصف حتى بعد محاولات عديدة
			23 - اتبع اسلوب الحوار والتفاهم مع الزملاء
			24 - ابتعد عن القسوة في تعاملي مع التلاميذ
			25 - ابتعد عن الاستهزاء بمن يعمل في المدرسة
			26 - اقدم نقدي على شكل ملاحظات بناء مع المعلمين والتلاميذ في الصف
			27 - اعزز حب الاستطلاع لدي في مجال عملي
			28 - أسعى في تطوير القدرات العقلية والابداعية التي تناسب ميولات التلاميذ
			29 - اركز في المواقف الجدية داخل الوسط التربوي دون إستهزاء
			30 - احقق طموحاتي في مهنة التعليم
			31 - أتحكم في تنظيم وقتي عندما أكون في المدرسة

ثانيا: محور الضغوط المهنية:

الرقم	البنود	دائما	أحيانا	أبدا
1	أشعر بأن تصرفات تلاميذي تزيد من ضغوط العمل علي			
2	أشعر أن زملائي يعتقدون أنني لا أؤدي عملي بشكل جيد			
3	يضايقني ما ألقاه من صعوبات في التعامل مع الإدارة			
4	تضايقني مطالب المشرف التربوي			
5	أشعر بأن أولياء أمور تلاميذي لا يمنحوني ما أستحقه من تقدير			
6	أشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على إنجاز ما يطلب مني			
7	أشكو من تكرار تعرضي لبعض مظاهر المرض مثل (أوجاع المعدة، الأم الظهر، الصداع...)			
8	أفقد صبري عندما لا يستجيب تلاميذي لطلباتي الدراسية منهم			

			يضايقني عدم تعاون زملائي معي فيما يتصل بعملتي	9
			أشعر بأن الإدارة تهتم بالأعمال الروتيني أكثر من اهتمامها بالأعمال الفنية	10
			أشعر بأن زيارة المشرف التربوي تهدف إلى اصطبياد أخطائي	11
			أشعر بأن مهنة التدريس من أقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي	12
			أشعر أن الوقت المتاح لي أقل من متطلبات عملي	13
			أحس بالإعياء لأقل جهد أبذله	14
			يضايقني ما أحس به ن نقص في دافعيه تلاميذي	15
			تضايقني بعض التصرفات الشخصية لزملائي	16
			أحس بأن عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى الإدارة	17
			أشعر بأن عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى المشرف التربوي	18
			أشعر بأن فرص الترقية المادية في مهنة التدريس أقل منها في المهن الأخرى	19
			أشعر بالعجز عن التعبير لرؤسائي عما أتعرض له من ضغوط في العمل	20
			أشعر بالإرهاك في نهاية اليوم المدرسي.	21
			أشعر بصعوبة في ضبط الصف	22
			أحس بأن بعض المعلمين يمارسون ضغطا على زملائهم غير المساييرين لهم	23
			أشعر بالضيق عندما أجد نفسي مضطرا لان أسلك على غير طبيعتي في تعاملي مع الإدارة	24
			أشعر بصعوبة فهم توجيهات المشرف التربوي المرتبطة بتطوير العملية التدريسية	25
			أشعر بأن فرص الترقى المعنوية في مهنة التدريس أقل منها في المهن الأخرى	26
			تضايقني تضحيتي بوقت راحتي في سبيل إنجاز متطلبات عملي	27
			أشعر بأنني في حاجة للشكوى لغيري مما ألقاه في مهنة التدريس	28
			حجم العمل الذي أقوم به أكثر من اللازم	29
			وقت العمل المخصص لا يسمح بأداء كل ما هو متوقع مني	30

			جدول الحصص متغير وغير ثابت	31
			المسؤولية عن الغير	32
			إمكانياتي وقدراتي لا تستغل بالشكل السليم	33
			المراجعون سريعو الانفعال	34
			محدودية فرص النمو و الترقية بالمدرسة	35
			عدم الشعور بأمان للمستقبل الوظيفي بالمدرسة	36
			فرص النمو الوظيفي غير واضحة بالمدرسة	37
			يجب أن أؤدي بعض النشاطات بطريقة أعتقد أنها خاطئة	38
			العمل في ظل سياسات وإرشادات متعارضة	39
			يجب أن أفعل أشياء ضد مبادئ الشخصية	40
			أنا غير متأكد من حدود سلطتي في وظيفتي الحالية	41
			افتقار وظيفتي إلى الوضوح و الأهداف المحددة	42
			أنا غير متأكد من مسؤوليات وظيفتي	43

الملحق (02): نتائج صدق و ثبات التفكير الايجابي

Group Statistics

	نوع.المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفاؤل و. الايجابية	العليا	9	16,8889	,78174	,26058
	الدنيا	9	14,0000	1,00000	,33333
الضبط. الانفعالي	العليا	9	16,7778	1,09291	,36430
	الدنيا	9	12,1111	2,08833	,69611
الشعور. بالرضا	العليا	9	16,8889	1,26930	,42310
	الدنيا	9	12,3333	2,23607	,74536

السماحة.و.الارحية	العليا	9	14,8889	,33333	,11111
	الدنيا	9	12,5556	1,33333	,44444
المعاملات.الاجتماعية	العليا	9	11,8889	,33333	,11111
	الدنيا	9	9,8889	,92796	,30932
التفتح.المعرفي	العليا	9	11,8889	,33333	,11111
	الدنيا	9	9,6667	,70711	,23570
الدرجة.الكلية.التفكير.ا.لايجابي	العليا	9	87,4444	3,90868	1,30289
	الدنيا	9	73,1111	4,10623	1,36874

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التعاؤل.و.الايجابية	Equal variances assumed	,601	,449	6,828	16	,000	2,88889	,42310	1,99196	3,78582
	Equal variances not assumed			6,828	15,119	,000	2,88889	,42310	1,98769	3,79008

الضبط. الانفعالي	Equal variances assumed	1,005	,331	5,940	16	,000	4,66667	,78567	3,00111	6,33222
	Equal variances not assumed			5,940	12,076	,000	4,66667	,78567	2,95603	6,37730
الشعور. بالرضا	Equal variances assumed	1,490	,240	5,315	16	,000	4,55556	,85707	2,73865	6,37246
	Equal variances not assumed			5,315	12,671	,000	4,55556	,85707	2,69906	6,41205
السماحة. و. الاريحية	Equal variances assumed	25,297	,000	5,093	16	,000	2,33333	,45812	1,36216	3,30451
	Equal variances not assumed			5,093	8,996	,001	2,33333	,45812	1,29692	3,36975
المعاملات. الاجتماع ية	Equal variances assumed	3,174	,094	6,085	16	,000	2,00000	,32867	1,30325	2,69675
	Equal variances not assumed			6,085	10,031	,000	2,00000	,32867	1,26798	2,73202
التفتح. المعرفي	Equal variances assumed	3,503	,080	8,528	16	,000	2,22222	,26058	1,66982	2,77462

	Equal variances not assumed			8,52 8	11,38 8	,000	2,2222 2	,2605 8	1,6510 7	2,7933 8
	Equal variances assumed	,534	,475	7,58 5	16	,000	14,3333 3	1,889 71	10,3273 4	18,3393 3
الدرجة. الكلية. التفكير. ا. لايجابي	Equal variances not assumed			7,58 5	15,96 1	,000	14,3333 3	1,889 71	10,3265 5	18,3401 2

الملحق (03):التفكير الايجابي (نتيجة الصدق الداخلي)

Correlations

	الدرجة.الكل ية.التفكير. لايجابي	التفاؤل.و. الاجابية	الضبط.ا لانفعالي	الشعور. بالرضا	السماحة.و. الاريفية	المعاملات.ا لاجتماعية	التفتح.ا لمعرفي
Pearson Correlation	1	,656**	,896**	,767**	,552**	,568**	,587**
الدرجة.الكلية.التفكير. الاجابي	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,002	,001
N	30	30	30	30	30	30	30

الملحق (04):التفكير الايجابي (نتيجة الثبات بالتجزئة النصفية)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,599
	N of Items		16 ^a
	Part 2	Value	,582
	N of Items		15 ^b
	Total N of Items		31

Correlation Between Forms		,597
Spearman–Brown Coefficient	Equal Length	,748
	Unequal Length	,748
Guttman Split–Half Coefficient		,747

الملحق (05): التفكير الايجابي (نتيجة الثبات بمعامل الفا التطبيقية)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
التفاؤل و. الايجابية	30	12,00	18,00	15,5000	1,35824	1,845
الضبط. الانفعالي	30	7,00	18,00	14,8000	2,31040	5,338
الشعور. بالرضا	30	7,00	18,00	14,8000	2,28035	5,200
السماحة و. الاريحية	30	11,00	15,00	14,0000	1,25945	1,586
المعاملات. الاجتماعية	30	8,00	12,00	11,2000	1,06350	1,131
التفتح. المعرفي	30	8,00	12,00	11,1000	1,09387	1,197
الدرجة. الكلية. التفكير. الايجابي	30	67,00	93,00	81,4000	6,65194	44,248
Valid N (listwise)	30					

Reliability Statistics التفاضل

Cronbach's Alpha	N of Items
,097	6

Reliability Statistics الضبط الانفعالي

Cronbach's Alpha	N of Items
,441	6

Reliability Statistics الشعور بالرضا

Cronbach's Alpha	N of Items
,500	6

Reliability Statistics السماح

Cronbach's Alpha	N of Items
,324	5

Reliability Statistics المعاملات الاجتماعية

Cronbach's Alpha	N of Items
,387	4

Reliability Statistics التفتح المعرفي

Cronbach's Alpha	N of Items
,506	4

الملحق (06): نتائج صدق وثبات الضغوط المهنية (الصدق التمييزي)

Group Statistics

	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط. النفسية	العليا	9	99,8889	7,32196	2,44065
	الدنيا	9	84,3333	1,11803	,37268

		F	Sig.
الضغوط. المهنية	Equal variances assumed	11,042	,004
	Equal variances not assumed		

t-test for Equality of Means

t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
6,300	16	,000	15,55556	2,46894	10,32163	20,78948
6,300	8,373	,000	15,55556	2,46894	9,90599	21,20512

الملحق (07): الضغوط المهنية (نتيجة ألفا كورنباخ)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	43

الملحق (08): الضغوط المهنية (نتيجة التجزئة النصفية)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,902
		N of Items	22 ^a
	Part 2	Value	,907
		N of Items	21 ^b
Total N of Items			43
Correlation Between Forms			,870
Spearman–Brown Coefficient	Equal Length		,930
	Unequal Length		,930
Guttman Split–Half Coefficient			,930

الملحق (09): نتيجة التحقق من التوزيع الاعتدالي

Tests of Normality														
					Kolmogorov–Smirnov ^a					Shapiro–Wilk				
					Sig.					Statistic				
					Df					Df				

التفكير. الايجابي	128	,064	,986	128	,227
الضغوط. المهنية,	128	,200*	,990	128	,444

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

الملحق (10): إختبار فرضيات الدراسة (نتيجة الفرضية 1)

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفكير. الايجابي	128	79,6016	5,37615	,47519

One-Sample Test

Test Value = 62

	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
التفكير. الايجابي	37,041	127	,000	17,60156	16,6612	18,5419

الملحق (11):نتيجة الفرضية 2

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط المهنية	128	73,5547	12,56217	1,11035

One-Sample Test

Test Value = 82

	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الضغوط المهنية	-7,606	127	,000	-8,44531	-10,6425	-6,2481

الملحق (12):نتيجة الفرضية 3

Correlations

	التفكير . الايجاب ي	المعاملات الاجتماع لمعرفي ية	السماحة . والاريح ية	الشعور بالرضا ي	الضبط . الانفعال ي	التقاول و . الايجاب ية	الضغو ط.النف سية
Pearson Correlation	- ,165	- ,087	- ,085	- ,030	- ,176*	- ,103	1

Sig. (2-tailed)		,246	,047	,735	,340	,328	,091	,063
N	128	128	128	128	128	128	128	128

الملحق (13): نتيجة الفرضية 4

Group Statistics

	الأقدمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	اقل من 10 سنوات	76	76,1842	13,11153	1,50400
	اكثر من 10 سنوات	52	69,7115	10,71436	1,48581

Levene's Test for Equality of Variances

	Equal variances assumed	F	Sig.
الضغوط النفسية	Equal variances assumed		
	Equal variances not assumed		

t-test for Equality of Means

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference

					Lower	Upper
2,948	126	,004	6,47267	2,19528	2,12828	10,81707
3,062	121,976	,003	6,47267	2,11415	2,28748	10,65786

ملحق رقم (14) قائمة الأساتذة المحكمين :

الرقم	إسم المحكم	التخصص	الرتبة
1	خلادي يمينة	علم النفس الإجتماعي	أستاذة تعليم عالي
2	ترزولة عمروني	علم النفس عمل وتنظيم	أستاذة تعليم عالي
3	محجر ياسين	علم النفس عمل وتنظيم	أستاذة تعليم عالي
4	غربي صبرينة	علم النفس عمل وتنظيم	أستاذة تعليم عالي
5	قندوز أحمد	علوم تربوية	أستاذة تعليم عالي
6	بوبكر منصور	علم النفس عمل وتنظيم	أستاذة تعليم عالي
7	نبيل بن جلول	علم النفس عمل وتنظيم	دكتوراه