ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

A proposed program based on coping efficiency in relieving stress and developing teaching performance for secondary school psychology teachers.

PhD.Aya Amin Ali Saadallah
Department of Curriculum and Teaching Methods-Faculty of Women for Arts , Science & Education , Ain Shams University
Ayaamin4249@gmail.com
Prof. Azza Fathi Ali Nematallah
Professor of curricula and methods of teaching philosophical subjects Faculty of Women - Ain Shams University
Azza.neamatalla@women.asu.edu.eg
Dr. Nashwa Mohamed Abdel Majeed
Teacher of curricula and methods of teaching psychology Faculty of Women - Ain Shams University
Dr. Nashwa.farag@women.asu.edu.eg

Article Arabic
Receive Date: 23 Februay 2023, Revise Date: 13 March 2023, Accept Date: 3 April 2023.
Volume 3 Issue 2 (2023) Pp. 200- 233.

Abstract

The current study examines how well a proposed program effectively affects stress reduction and the improvement of teaching abilities in secondary school psychology teachers. To achieve this goal, the teacher's guide and worksheets were prepared to test attitudes to manage stress and a note card for teaching performance. The study used a single-group experimental design and a descriptive-analytical technique. A group of secondary school psychology teachers was the subject of the study. To assess a proposed program's efficacy based on coping skills, stress reduction, and the improvement of teaching performance. In terms of stress management scenarios and a note card for teaching performance, the results revealed statistically significant differences between the pre and post-applications at the level of 0.01 in support of the post-applications, which supports the effectiveness of the suggested program depends on how much confrontation reduces stress and improves the teaching abilities of secondary psychology teachers. The researcher advised using the research's findings to comprehend the nature of the psychological structure of the teacher to design ideas that might help reduce the psychological demands that instructors experience.

***Keywords*:** effectiveness management, stress, teaching performance.

برنامج مقترح قائم على كفاءة المواجهة في خفض الضغوط، و تنمية الأداء التدريسي لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية.

آية أمين على سعدالله
باحثة دكتوراة - قسم المناهج وطرق التدريس
كلية البنات - جامعة عين شمس، مصر
Ayaamin4249@gmail.com

أ.د /عزة فتحى على نعمة الله
أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية
كلية البنات – جامعة عين شمس
Azza.neamatalla@women.asu.edu.eg

د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج
مدرس المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية
كلية البنات – جامعة عين شمس
Dr. Nashwa.farag@women.asu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الحالى إلى دراسة فاعلية برنامج مقترح قائم على كفاءة المواجهة ، وخفض الضغوط وتنمية الأداء التدريسي لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية؛ ولتحقيق هذا الهدف تم إعداد دليل معلم ، وأوراق عمل وإختبار مواقف لإدارة الضغوط ،وبطاقة ملاحظة للأداء التدريسي . واتبع البحث المنهج الوصفى التحليلي ، والمنهج التجريبي القائم على المجموعة الواحدة، وتم تطبيق البحث على مجموعة من معلمى علم النفس للمرحلة الثانوية ؛ لمعرفه فاعلية برنامج مقترح قائم على كفاءة المواجهة ،في خفض الضغوط ،و تنمية الأداء التدريسي . وأظهرت النتائج وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين التطبيق القبلي والبعدى لصالح التطبيق البعدى في إختبار مواقف إدارة الضغوط ،وبطاقة ملاحظة للأداء التدريسى ، مما يؤكد: فاعلية البرنامج المقترح القائم على كفاءة المواجهة في خفض الضغوط و تنمية الأداء التدريسي لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية،وقد أوصت الباحثة بتوظيف نتائج البحث في فهم طبيعة البناء النفسي للمعلم ، مما يساهم في وضع الخطط التي قد تساعد في التخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون .

الكلمات الدالة : كفاءة المواجهة ، الضغوط ، الأداء التدريسي.

المقدمة:

يعد المعلم محورا اساسيا من محاور العملية التعليمية حيث تقع على عائقه سير المسيرة التعليمية فهو العامل الرئيسي الذي يتوقف عليه نجاح التربية في تحقيق أهدافها و تطوير الحياة في عصرنا ، لذلك يواجه المعلم الكثير من التحديات فعلي عاتقه تقع مسؤولية إعداد الاجيال ، و المساهمه في تطوير المجتمعات و تقدمها ، و لا يقتصر دور المعلمين علي تخطيط و اعداد عملية التدريس و تنفيذها فحسب بل يتعدي ذلك الي الكثير من المطالب فمهنة التعليم تتطلب من المعلمين النمو و التقدم المعرفي من خلال متابعة التطور العلمي و التكنولوجي ، و الالمام بأحدث الاساليب و الطرق التربوية و اساليب البحث العلمي و المساهمه في حل المشكلات الاكاديمية و التربوية و في اتخاذ القرارات و التعرف علي حاجات و خصائص المتعلمين و مراعاة الفروق الفردية اضافه الي الانفتاح علي المجتمع و العمل علي خدمته لذلك تتعدد و تتداخل أدوار المعلم بين الدور المعرفي و التقويمي و الاداري. و لكن عادة ما يتعرض المعلم بسبب تعدد أدواره الي عدد من الضغوط مثل (ضغوط العمل – ضغوط اقتصادية – ضغوط اجتماعية – ضغوط اسرية) و المؤثرات التي تؤثر في مستوي ادائه و في تعامله مع الظروف المحيطة به ،و تصرفاته في حياته اليومية فهذه الضغوط تؤدي الي حاله من الاجهاد و سرعة انفعال و تقلب في المزاج و اللجوء الي العنف مع طلابه وزملائه و الاكتئاب و صعوبة التركيز و اضطراب التفكير و التوتر العالي و الصداع بأنواعه و لوم الاخرين و نسيان المواعيد و التفاعل ببرود مع الاخرين و متابعة اخطاء الاخرين و عدم انتظام النوم و التغيير في الشهية و صعوبة استرجاع الاحداث .

و هذا ما أكدته **حميدة** (٢٠١١) أن مهنة التدريس واحدة من المهن الاجتماعية الضاغطة التي تتوافر فيها مصادر عديدة للضغوط تجعل بعض المعلمين غير مطمئنين و غير راضين عن مهنتهم مما يؤثر في تواففهم النفسي لاعمالهم المختلفة ، و أكدت أيضا دراسة **البيسي** (٢٠١٥) أن ما يتعرض له المعلمون من ضغوط في بيئات العمل لا يؤثر علي حالتهم الصحية و النفسية من اضطراب و قلق و احباط و توتر فقط بل ينعكس علي مستوي أدائهم لعملهم ، فمهنة التدريس واحدة من المهن التي تتوافر فيها الضغوط عديدة في بيئة العمل كونها تتصف بمعظم المسؤولية الملقاة علي عائق من يشغلها و أن ضغوط العمل التي تحدث في البيئة المدرسية تعد ضمن اعلي البيئات الضاغطة في المجتمع مقارنه بيئات العمل الاخري ، و هذا ما أكدته دراسة **عمر** (٢٠١٨) أن الضغوط التي يتعرض لها المعلم في مهنته تؤدي إلي استنزاف جسمي و انفعالي و اهم مظاهره فقدان الاهتمام بالطلاب و تبلد المشاعر و نقص الدافعية و الاداء النمطي للعمل و مقاومة التغيير و فقدان الابتكار مما قد يؤثر بشكل مباشر على انتاجيته من جهة خاصة و علي مخرجات التعليم بشكل عام . .وهذا بالطبع يؤثر على أدائه التدريسى داخل الفصل ، وأدواره الأخرى كمعلم **. و من هنا جاء التفكير في استراتيجيات كفاءة المواجهة حتى يستطيع المعلم التغلب على ما يواجه من ضغوط تؤثر في أدائه التدريسي وأدواره كمعلم** . وتعد كفاءة المواجهة مركباً مهماً من مركبات الشخصية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة ، و تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلاً و قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، و كحماية من الأمراض العضوية و الاضطرابات النفسية . وهى إحدي أكثر الظواهر المثيرة للتطور الانساني كونها تعطينا تصور علي قدرة الفرد لمواجهة المشكلات و الضغوط بنجاح و أداء وظائفه بشكل مؤهل و فعال في ظل التعرض للمحن (**عوض** ، ٢٠١٨ ، ٣) . ولكن الانسان الذي يتسم بانخفاض كفاءة المواجهة لا يتقبل ادخال تغييرات في نفسة و يصعب عليه التكيف و تختل علاقته بنفسه و الاخرين كلما طرأ جديدا او تغيرت معطيات الواقع بعكس الشخص ذو كفاءة المواجهة العالية .

مشكلة البحث :

نبع الإحساس بالمشكلة من خلال عدة محاور هى :

١-خبرة الباحثة الشخصية:

حيث لاحظت الباحثة خلال عملها في إحدى المدارس الثانوية - إضافة إلى شكوى الزملاء المعلمين - أن ما يتعرض له المعلمون من ضغوط في بيئات العمل لا تؤثر على حالتهم الصحية فحسب من اضطراب و قلق و احباط و توتر ، بل ينعكس على مستوى أدائهم لعملهم و أدوارهم.

٢-الاطلاع على نتائج البحوث و الدراسات السابقة مثل :دراسة **البيسي** (٢٠١٥) التي أكدت على أن الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون أصبحت حقيقة لابد من مواجهتها.

دراسة **على** (٢٠١٦) أكدت على تأثير الضغوط النفسية على العمل ، و أن لها آثاراً جسمية منها : الصداع و القولون ، والإرهاق و صعوبة التنفس ، كما أنها تؤثر على وجهة الضبط لدي المعلمين .

٣- قيام الباحثة بدراسة استطلاعية : على معلمي علم النفس وقد بلغ عددهم (١٢) معلم في إدارة المستقبل التعليمية و حلوان التعليمية واشتملت على مقياس الضغوط النفسية في العمل من إعداد (**علي** ، ٢٠١٦). و أسفرت النتائج على وجود مستوى مرتفع من الضغوط بنسبة ٨٥ % مما يشير إلى إحتياجهم لطريقة تساعدهم على خفض هذه الضغوط .

لذلك تتحدد مشكلة البحث الحالى فى : تعرض معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية إلى عدة ضغوط تؤثر على تؤثر في أدائه التدريسي و لهذا فالبحث الحالي يحاول تصدي للإجابة عن السؤال الرئيس الآتى:

ما فاعلية برنامج مقترح قائم على استراتيجيات كفاءة المواجهة في خفض الضغوط و تنمية الأداء التدريسي لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية ؟

و يتفرع من هذا السؤال الرئيسى عدة أسئلة فرعية وهى :

١- ما صورة البرنامج المقترح القائم على استراتيجيات كفاءة المواجهة من حيث (الأهداف – المحتوى – طرق التدريس – الأنشطة – المواد التعليمية – أساليب التقويم) لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية ؟

٢- ما فاعلية البرنامج المقترح القائم على استراتيجيات كفاءة المواجهة على خفض الضغوط (داخل الفصل – خارج الفصل) لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية ؟

٣- ما فاعلية البرنامج المقترح القائم على استراتيجيات كفاءة المواجهة على الأداء التدريسي لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية ؟

فروض البحث :

سعي البحث الحالي للتحقق من صحة الفروض التالية :

١- يوجد فرق دال إحصائياًعند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبار مواقف إدارة الضغوط لدى المعلمين لصالح القياس البعدي.

٢- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لبطاقة الملاحظة الأداء التدريسي لدى المعلمين لصالح القياس البعدي .

٣- يتسم البرنامج المقترح بالفاعلية في خفض الضغوط وتنمية الأداء التدريسي لدى المعلمين عينة البحث.

منهج البحث :

اتبع البحث الحالي :

١- المنهج الوصفي التحليلي : و ذلك فيما يتعلق بمراجعة الأدبيات ، و الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث و إعداد دليل المعلم .

٢- المنهج التجريبي : فيما يتعلق بتجربة البحث وتم الإستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي – بعدي) .

حدود البحث :

اقتصر البحث الحالي على :

١- الحدود البشرية : معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية التابعين لإدارة المستقبل التعليمية بمحافظة القاهرة.

٢- الحدود الزمانية : الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ .

٣- استراتيجيات كفاءة المواجهة .

٤- قياس الأداء التدريسي (مهارة التخطيط – مهارة التنفيذ – مهارة التقويم).

أدوات البحث :

تمثلت أدوات البحث الحالي في الأتي :

١- اختبار مواقف لإدارة الضغوط (داخل الفصل – خارج الفصل . (من إعداد الباحثة)

٢- بطاقه ملاحظة للأداء التدريسي . (من إعداد الباحثة)

أهداف البحث :

سعي البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- قياس فاعلية البرنامج المقترح القائم على كفاءة المواجهة في الأتي :

١- خفض الضغوط لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية .

٢- الأداءالتدريسي لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية .

أهمية البحث :

اتضحت أهمية البحث الحالى في أنه يفيد في ضوء نتائجه كلا من :-

١- معلمي علم النفس توجيه أنظار إلى ضرورة استخدام كفاءة المواجهة لخفض الضغوط وتحسين الأداء التدريسي .

٢- **قد يسهم في تقديم نموذج لكيفية بناء برامج لتدريب المعلمين أثناء الخدمة قائمة علي كفاءة المواجهة .**

٣-الباحثين في مجال علم النفس : تقديم إضافة جديدة فى ميدان طرق تدريس المواد الفلسفية بصفة عامة - وعلم النفس بصفة خاصة – كما يفتح آفاقاً جديدة أمام باحثى علم النفس.

مصطلحات البحث :

استراتيجيات كفاءة المواجهة :

تعرفها موسي (٢٠١٤ : ١١) بأنها : عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة و الصدمة و المأساة و ضغوط العمل والنهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة .

و تعرفها الباحثة إجرائياً في هذا البحث بأنها: هى مجموعة من الخطط هدفها تنمية قدرة معلم علم النفس للمرحلة الثانوية على مواجهة ضغوط العمل المختلفة ، و المشكلات التي يتعرض لها أثناء عمله داخل المدرسة بنجاح ، و أداء أدواره المطلوبة منه بشكل فعال .

الضغوط :

يعرفها سرحان (٢٠١٤ : ٧٢٠) بأنها : وجود عمل كثير لانجازه في الوقت المتاح و يستدعى الشعور بالإحباط لدى الفرد لإرتباطه بوظيفة أو مهمة معينة نتيجة عوامل مختلفة شخصية ووظيفية ، و أخرى تتعلق ببيئة العمل نفسه ، و هى في الأصل حالة نفسية و ذهنية و جسمية تنتاب الإنسان ، و تتسم بالشعور بالإرهاق البدني ، كما تتسم بالشعور بالضيق و التعاسة و عدم الرضا عن النفس .

و تعرفها الباحثة إجرائياً في هذا البحث بأنها : هى عبارة عن التوتر الجسدي و العقلي و النفسي الذي يعاني منه المعلم نتيجة ما يتعرض له من أعباء في العمل و التدريس ، و يقاس بالدرجة التي يحصل عليها معلم مادة علم النفس للمرحلة الثانوية في اختبار المواقف لإدارة الضغوط .

الأداء التدريسي :

و يعرفه حسين (٢٠١٢ : ١١) بأنه : كل ما يقوم به المعلم من عمل لتحقيق أهداف التعليم المرجوة من تدريس الطلاب . **و تعرفه الباحثة إجرائياً في هذا البحث بأنه:** هو كل ما يقوم به المعلم أثناء التدريس من قول أو فعل ،و يعبر عن مدى إتزانه الإنفعالي و حسن التصرف في إدارة الفصل في مختلف المواقف التي يتعرض لها ، و يقاس بالدرجة التي يحصل عليها معلم علم النفس للمرحلة الثانوية في بطاقة ملاحظة الأداء التدريسي .

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

تضمن الإطار النظرى للبحث الحالى المحاور التالية:

- المحور الأول : استراتيجيات كفاءة المواجهة.
- المحور الثاني : الضغوط.
- المحور الثالث : الأداء التدريسى.

- **المحور الأول ـ استراتيجيات كفاءة المواجهة :**

تتناول الباحثة في هذا المحور ما يلي : نشأة كفاءة المواجهة ، سمات الأفراد مرتفعى أو منخفضي كفاءة المواجهة ،استراتيجيات بناء كفاءة المواجهة ، مصادر كفاءة المواجهة ، عوامل تعزيز كفاءة المواجهة ، الدراسات السابقة المتعلقة بكفاءة المواجهة .

إرتبط مفهوم كفاءة المواجهة بدراسات علم النفس الإيجابي ؛ فكلاهما يستمد جذوره من القوى الإنسانية ، و ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية و يسعى إلى إكتشافها و تنميتها .

و تعد كفاءة المواجهة بمثابة القوة التي تساعد الفرد على تجاوز التحديات و النهوض مما تعرض له من عثرات ليحقق النمو و الكفاءة . (**الأعسر** ، ٢٠١١ ، ٩) . حيث بدأ البحث فيها منذ آواخر القرن التاسع عشر حيث بدأ " سيجموند فرويد " الذي يوصل مفهوم الدفاع Defence و علاقته بمجموعة من الميكانزيمات النفسية التي يلجأ الفرد للتحكم في المشاعر المؤلمة و بخاصة القلق ثم عززت " أنا فرويد " عمل أبيها في الميكانزيمات الدفاعية ، و قدمت الميكانزيمات أخرى عديدة ، كما عملت " أنا فرويد " على تدعيم فكرة أن الأفراد يفضلون أساليب و مهارات معينة للسيطرة على الإحساس بالضغوط ، و أن هذه الأساليب الدفاعية ترتبط بأنواع محددة من المرض النفسي . (**عبدالفتاح** ، ٢٠١٨ ، ١٩) . لذلك تعد كفاءة المواجهة بمثابة عامل حماية للفرد من الوقوع في الاضطرابات النفسية لذلك أوضحت العديد من الدراسات منها دراسة **Zalkoski & Bullock** (2012) ، **Akin & Akin**(2015) ، **عمر** (٢٠١٧)، **عوض** (٢٠١٨) أن الأشخاص ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة يتصفون بالآتي :

- إقامة علاقات جيدة مع الأخرين .
- إمتلاك مهارات تواصلية و معرفية جيدة .

- الإحساس بالهدف من الحياة .
- المساهمات في الحياة الاجتماعية .
- الإنفعال الإيجابي و روح الدعابة .
- التدين و الشعور بالإنتماء .
- إمتلاك أساليب مواجهة للضغوط تكون متوافقة و متناسبة مع الفرد و الموقف .
- القدرة على التكيف مع الغير .
- كفاءة الذات و تقدير الذات .
- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة .
- تقبل المشاعر السلبية ، و محاولة تخطي الخبرات السلبية .
- تنظيم العواطف و الانفعالات .
- قدرته على تقييم الموقف .
- مهارات حل المشكلات .
- الثقة بالنفس و التنظيم و فاعلية الذات .
- الشعور بالهدف في المستقبل ، فهم يتسمون بالمثابرة و الأمل و الجرأة و الإيمان بمستقبل مشرف و الشعور بالتماسك و التوجه نحو الهدف .
- قدرة على الإحتفاظ بسعادته و تقديره لذاته .

بينما منخفضي كفاءة المواجهة يتصفون بالآتي :

- الشعور المستمر بالإجهاد .
- الإغتراب .
- عدم القدرة على التحكم في المواقف الحياتية .
- الإكتئاب .
- العصبية .

استراتيجيات بناء كفاءة المواجهة :

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم ؛لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة و معقدة . و استراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء أكانت داخلية أم خارجية ؛ لذلك قدمت **الجمعية النفسية الامريكية (American Pschological Association) (2000)**) دليلا أطلقت عليه الطريق إلى كفاءة المواجهة أهم بنوده :

١- إقامة روابط مكثفة مع الأخرين .
٢- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها .
٣- إتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة .
٤- تبني رؤية أو نظرة ايجابية لذاتك .
٥- ضع الأمور أو الأشياء في سياقها و حجمها الطبيعي.
٦- اعتن بنفسك .
٧- لا تفقد الأمل و كن مستبشراً للخير فيما هو قادم .
٨- تقبل الظروف التي لا يمكن تغيرها .

٩- تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك.
١٠- تطوير الأهداف الواقعية و التحرك نحو تحقيقها .

مصادر كفاءة المواجهة :

تتعدد المصادر التي يمكن للفرد أن يكتسب من خلالها كفاءة المواجهة، ومن أهم هذه المصادر ما يلي: (Taylor , 2012 , 167)

١- البيئة الإجتماعية : تسهم البيئة الإجتماعية الإيجابية في زيادة شعور الفرد بالأمان، وتدعيم ثقته بنفسه، وتوفر له العلاقات الإجتماعية الوثيقة، مما يدعم مستوى كفاءة المواجهة لديه .
٢- النظرة الإيجابية إلى الذات : تساعد الثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية للفرد، والإعتماد على الذات في وضع خطط واقعية، واتخاذ القرارات المناسبة لتحقيقها، كما تمكنه من حل مشكلاته، والسيطرة على إنفعالاته .
٣- أساليب التعامل مع الأحداث الحياتية : من أهم ما يميز فرد عن آخر هو قدرته على التعامل مع ما يمر به من ظروف متغيرة وأحداث حياتية، فبعض أحداث الحياة تمثل عبئاً إنفعالياً على بعض الأفراد في حين يتمكن أخرون من مواجهتها لإحداث التوازن النفسي والاجتماعي .
٤- العلاقات الإجتماعية مع الأخرين : من العوامل التي تساعد الفرد في تحقيق كفاءة المواجهة قدرته على الإحتفاظ بالكفاية التواصلية الشخصية مع الآخرين، وتوفر الدعم الإجتماعي والإتصال والترابط مع المحيطين به، الأمر الذي ينعكس على قدرته على التكيف مع الضغوط، وشعوره بالتمكن والسيطرة على الأحداث .

عوامل تعزيز كفاءة المواجهة :

١-تنظيم الإنفعالات : أي القدرة على تحديد الإنفعالات ، و تسميتها ، و التعبير عنها و التحكم فيها ، و ليس المقصود من تنظيم الإنفعالات منع المشاعر السلبية أو الإحتفاظ بها في الداخل ، و إنما التعبير عن المشاعر سواء كانت سلبية أو إيجابية بالسبل التي من شأنها مساعدتنا على التعبير، و يجب أن نعلم الأفراد أن جميع المشاعر مقبولة، و أن السلوكيات هى التي تحتاج إلى التعديل ، و إرشادهم إلى الوسائل التي تساعدهم على التعبير عن مشاعرهم بسلام ؛ لأن الإنفعالات تؤثر في الطريقة التي نتفاعل بها مع الأخرين .(**الأعسر ، ٢٠١٠ ، ٤٤)**

٢-التحكم في ضبط الاندفاع : و هو القدرة على التوقف و إختيار الإجراءات اللازمة تجاه الموقف الراهن دون إندفاع . و هو أيضا القدرة على تحديد الإندفاع و مقاومته التي تعد ضارة في الموقف الذي نتعامل معه لتحقيق هدف طويل المدى ، و يعد الضبط من المهارات التي تمكنا من السيطرة على أنفسنا و منع تصرفات لا تساعد في الموقف الحالي ، و التي ربما تجعل الأمور أكثر سوءً ، **(Hammer , 2010 , 46) .**

٣-التفاؤل الواقعي : وهو عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال ، و توقع أفضل النتائج . و يعرف أيضاً بأنه نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير ، و يرنو إلى النجاح و يستبعد ما دون ذلك . و ينقسم التفاؤل إلى نوعين : تفاؤل واقعي يعكس إدراكا جيداً للموقف ، و توقع أحداث إيجابية في ضوء الواقع . و تفاؤل غير واقعي و هو شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع تؤدي إلى هذا الشعور ، و يحدث هذا النوع من التفاؤل عندما تنخفض تقديرات الأفراد أو توقعاتهم الشخصية لمواجهة الأحداث السيئة ، و لا يحدث التفاؤل غير الواقعي فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوء من الأحداث ، و إنما عند زيادة الأحداث الإيجابية دون مبررات منطقية . (نبيل ، شويغل ، ٢٠١٤ ، ٢٣) .

٤-فاعلية الذات : وهى ثقة الفرد بقدرته على تحديد مهارات المواجهة و تطبيقها و حل المشكلات المناسبة للموقف ، و هناك مصادر فاعلية الذات (الإنجازات الأدائية – الخبرات البديلة – الإقناع اللفظي – الإستثارة الانفعالية) . **(عمر ، ٢٠١٧ ، ٤٠)**

٥-التعاطف : يعرف بأنه القدرة على قراءة إشارات الأخرين التي تعبر عن حالاتهم الإنفعالية و النفسية ، و يعرف أيضاً بأنه القدرة على تحديد الحالات الوجدانية لدى الأخرين و التواصل معها ، و يمنح التعاطف القدرة علي الفهم على نحو أصيل و التحقق مما يريده الأخرون في التواصل ، و تجنب الصراع خلال تعبيرهم و تقديرهم لوجهات نظر الأخرين ، كما يكسب الفرد القدرة على تطوير مهاراته في استيعاب الثقافات المختلفة، و يزيد الثقة بالنفس من خلال النجاح في التفاعلات مع الأخرين . **(Hammer , 2010 , 31)**

٦-التواصل : و هو الشعور بالراحة و حسن الحال عند التواصل مع الأخرين في نسق عميق من العلاقات مع الأشخاص ، و الحصول على المساندة في الأوقات الصعبة .

من الدراسات السابقة المتعلقة بمحور كفاءة المواجهة :

١- **Christian& Kathryn& Mary (2013) :** هدفت هذه الدراسة للتعرف على ما إذا كان إيجابية المعلم تؤثر في التكيف الناجح وغير الناجح في التدريس وهى (كفاءة المواجهة والإنهاك النفسي علي التوالي) وبلغت العينة (٢٦٧) معلم من معلمي المدارس العامة في ولاية تكساس ، وكانت من نتائج الدراسة وجود إرتباط إيجابي كبير بين الإيجابية وكفاءة المواجهة ، ووجود إرتباط سلبي بين الإيجابية والإنهاك النفسي .

٢- **دراسة عوض (٢٠١٨) :** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبى و كل من كفاءة المواجهة و الإنهاك النفسى لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى و معلميهم. و استخدمت الباحثة مقياس التفكير السلبى، و مقياس كفاءة المواجهة , و مقياس الإنهاك النفسى ، و مقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ، و مقياس الإنهاك النفسى للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ و قد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التفكير السلبي و تأثيرها على كفاءة المواجهة و الإنهاك النفسي .

٣- **دراسة ياسين (٢٠٢١) :** هدفت الدراسة إلى التعرف على الإسهام النسبي لكل من كفاءة المواجهة و الازدهار النفسي في التنبؤ بالتعقل النفسي لدى الطالب المعلم ، و اشملت عينة الدراسة على (٤٠٣) طالب من كلية التربية جامعة القاهرة ، و توصلت الدراسة إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط لدى طلبة الجامعة في كل من كفاءة المواجهة و الازدهار النفسي ، ووجود مستوى متوسط من التعقل النفسي و كذلك وجود علاقة إرتباطية بين كل من التعقل النفسي و كفاءة المواجهة . وقد اتفقت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في الإهتمام بكفاءة المواجهه ولكنها اختلفت عنها في الإهتمام بالأداء التدريسى لمعلمى مادة علم النفس .

- **المحور الثاني ـ الضغوط** :

تتناول الباحثة في هذا المبحث ما يلي : الضغوط بصفة عامة من حيث تعريف الضغوط ، أسباب الضغوط ، ثم الضغوط المهنية بصفة خاصة من حيث تعريف الضغوط المهنية ، أسباب الضغوط المهنية ، أهمية دراسة ضغوط المهنية في المؤسسات التربوية ، ضغوط المعلم داخل المؤسسة التعليمية ، مراحل الضغوط المهنية للمعلم ، الدراسات السابقة المتعلقة بمبحث الضغوط.

تعد الضغوط من أهم سمات العصر الحالي الذي يشهد تطورات ، و تغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة ، حيث أصبحت الضغوط تشكل جزءاً من حياة الإنسان نظراً لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر؛ و لذلك فهى تكاد تنتشر في مختلف البيئات و المجتمعات ، و خاصة التي تتطلب من القائمين

عليها التفاعل المباشر مع الأخرين مثل: المعلمين و المعلمات ،ضباط الشرطة ،الأطباء، العاملين بالجهاز الإداري ..وغيرهم . والضغط كلمة مشتقة من اللغة اللاتينية، بمعنى المشقة Hip Harts ، و الشدة Straits ، و المحنة Adversity ، و الأسى Affliction . و في نهاية القرن الثامن عشر استخدمت بمعنى القوة و الضغط و الإجهاد ، و قد ظهر مصطلحStraits لأول مرة في عام ١٩٤٤ م ، ثم بدأ ينتشر أثناء الحرب العالمية الثانية و ما بعدها . **وفي اللغة يعرف الضغط في لسان العرب(ابن منظور ، ١٩٩٠)** أن كلمة الضغط والضغطة، هى عصر شيء إلى شيء، ويقال ضغطه يضغطه ضغطاً، زحمه إلى حائط ونحوه و ضغط عليه أي تشدد عليه في غرم أو نحوه، والضغاط : تعني المزاحمة ، والتضاغط :التزاحم، و في التهذيب تضاغط الناس في الزحام . والضغطة بالضم : تعني الشدة والمشقة .

أما اصطلاحياً عرفت موسوعة علم النفس و التحليل النفسي(٢٠١٠ ، ٤٠) الضغط بأنه : حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد ، و حينما تزداد شدة هذه الضغوط ، فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن، و يغير نمط سلوكه .

أسباب الضغوط:

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ، و يسمي ضغطاً داخلياً، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل : العمل ، و العلاقات الشخصية مع الأصدقاء ، أو شريك الحياة ، أو موت عزيز ، أو موقف صادم يسمي ضغطاً خارجياً . ومن خلال الاطلاع على الدراسات و البحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط نجد تعدداً و اختلافاً و تداخلاً في مصادر الضغوط ، و يرجع ذلك لاختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثون، و إلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط ، حيث نجد أن من يعرف الضغوط على أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط مثيرات . و من يعرف الضغوط على أنها استجابة يرى أنها مصادر الضغوط عبارة عن استجابة .

هذا ، ويمكن تقسيم الضغوط بشكل عام إلى قسمين :

القسم الأول : مصادر داخلية ذاتية : و هى التي تنشأ داخل الشخص ذاته ،و التي يفرضها الفرد على نفسه ، و يظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية التي يفكر بها ، و ينسبها لنفسه و الأخرين و للأحاديث الذاتية السلبية التي يحدث بها ذاته ، و الكيفية التي يدرك بها الظروف المحيطة به .

القسم الثاني : مصادر الضغط الخارجية وهى التي تنشأ من البيئة المحيطة و المتمثلة في الحوادث غير السارة مثل : الضغوطات التي نتعرض لها سواء أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية أو صحية و غيرها .(**صادق ، ٢٠٢٠ ، ٢٤)**

كما حدد كل من (Papathanasiou , Konstantinos 2015, 46) ، **عيشاوي (٢٠١٥ ، ٢٨) ، حسن (٢٠١٥ ، ٣٦) ، محمد (٢٠١٨ ، ٣٦) ، صادق (٢٠٢٠ ، ٢٤)** مصادر الضغوط فيما يلي :

١- **ضغوط اجتماعية** ← و هى الخاصة بالنمذجة الاجتماعية ، و التفاوت الحضاري و العلاقة بالخبرات و الأصحاب و الأقران ، و صراع الأجيال ، و موت عزيز، و البعد عن الأهل .

٢- **ضغوط أسرية** ← المتمثلة في المشكلات الأسرية التي تسبب ضيقاً ، وعدم ارتياح من أفراد الأسرة بسبب الشجار ، أو سوء التفاهم .

٣- **ضغوط اقتصادية** ← خاصة بقلة الدخل الشهري ، وعدم كفايته لتلبية متطلبات الفرد ، و قلة فرص العمل ، و التفاوت الطبقي .

٤- **ضغوط صحية** ← متمثلة في تعرض أفراد الأسرة لوعكات صحية مؤقتة او دائمة .

٥- **ضغوط انفعالية ➔** كالقلق و الإحباط ، و المخاوف المرضية ، و الظروف المعيشية المختلفة، و ما تسببه من عدم اتزان نفسي أحياناً، و التهيؤ النفسي لقبول أو مقاومة الضغوط المختلفة ، و ضعف المقاومة الداخلية للفرد للمواقف الضاغطة المختلفة والعلاقات غير المتوازنة بين الأفراد .

٦- **الضغوط المهنية ➔** ترتبط بكل من بيئة العمل ، و العلاقات بين الرؤساء و المرؤوسين و العبء الكمي والكيفي للعمل ، و صراع الدور و غموضه، و الرتابة و الروتين في العمل و الخلافات مع الرفقاء و الرؤساء في اتخاذ و تنفيذ القرار في منطقة العمل و المهنة عموماً .

هذا ، ولقد تعددت تعريفات الضغوط المهنية طبقاً لتعدد التخصصات والتوجهات ومدارس الباحثين ومنها ما يلي :

عرف **Olaitan (2010 ، 339)** الضغوط المهنية بأنها : مجموعة من العوامل المتفاعلة ، و التي تحدث بين الفرد و بيئته ، و التي تسبب حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة : كالتوتر و القلق .

عرفها **عبد المجيد (٢٠١٧ ، ٤٥)** بأنها : مجموعة من الظروف أو المشاكل ، أو التوترات العاطفية و النفسية و الجسدية التي يتعرض لها الفرد داخل بيئة العمل، و التي تؤثر سلبياً مباشراً في قدرة الفرد على إنجاز المهام و الواجبات المطلوب منه ، و تقلل من قدرته على التواصل و التعاون مع باقي الأفراد في بيئة العمل .

و عرفت **محمد (٢٠١٧ ، ١٤٧)** الضغوط المهنية بأنها : هى انعكاس لمجموعة من العوامل البيئية و النفسية التي تؤثر سلباً على أداء الشخص في العمل ، و منها غموض الدور و صراع الدور و بيئة العمل المادية ، و عبء العمل ، و علاقات الشخصية في العمل .

كما عرف **Prasanti, Purwantiningsih, Gumilang & Rochmah (2018: 205)** الضغوط المهنية على أنها :عدد من العوامل، والظروف السلبية التي تعمل على تقليل دافعية الفرد نحو العمل وتقلل من انتاجيته ، وتؤثر في حالته النفسية، والجسدية، وتعمل على تشويش صفائه الذهني مما يعمل على إضعاف كفاءة الفرد في إنجاز المهام المطلوبة منه."

عرفت عاطف ، سمير (٢٠١٩ ، ٣٢١) الضغوط المهنية بأنها : عدم المواءمة بين خصائص العامل الشخصية، و متطلبات عمله فتسبب له تغيراً في توازنه الحالي .

و ترى الباحثة أن ضغط المهنية هو الشعور بالقلق و التوتر و الضجر الذي يؤدي بدوره إلى عدم رضا العامل عن أداء عمله بجوده .

أسباب الضغوط المهنية:

تعد مهنة التعليم من أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث فضلاً على أنها من المهن الضاغطة ، إذا تتعدد جوانب التي ينبغي علي المعلم التعامل معها فهو يعتبر المسئول عن تلبية الحاجات المعرفية و الانفعالية و النفسية للطلاب و العمل على نموها و تطورها، بالإضافة إنه تقع على عاتقه مسئولية تحقيق الأهداف التربوية . لذلك تعتبر الضغوط المهنية إحدى الظواهر المرتبطة ببيئة العمل . هذا و قد اختلف الكتاب و الباحثون و منهم : **ربيع (٢٠١٠) ، (Bhaget(2010 ، (David, 2010) ، نزال (٢٠١١) ، (Mansoor (2011 ، (Indris(2011 ، عمارة (٢٠١٣) ، شحاته (٢٠١٥) ، محمد (٢٠١٧) ، العنزي (٢٠١٩)** حول أسباب الضغوط المهنية التي لها تأثير على الشخص ، و ذلك بسبب اختلاف المداخل النظرية لدراسة الضغوط و الاتجاهات المتبعة في تحديد مفهومها إلا أنها تم التركيز على خمسة مسببات للضغوط المهنية و هى :

١- **غموض الدور :** ويقصد به النقص في المعلومات اللازمة لتأدية الدور المتوقع من الشخص ، كذلك يحدث غموض الدور عندما تكون الأهداف و المهام و المسئوليات و الاختصاصات، و متطلبات

العمل غامضة و غير واضحة، فضلا عن أن نوعية العمل تسهم في حدوث غموض الدور ، و المتمثل بالعمل الروتيني الممل و اليومي الذي لا يتغير ، و كل ذلك يؤدي إلى شعور الشخص بعدم سيطرته على عمله .

٢- **صراع الدور :** يعد صراع الدور من الأسباب المهمة لضغوط العمل ، و يقصد به التعارض الذي يحدث للشخص نتيجة وجود مطالب عمل مختلفة ،و يشير صراع الدور إلى عدم انسجام إدراك الأفراد أو توقعاتهم و مطالب العمل المرتبطة بالدور ، و ذلك عندما يكون هناك تباين بين مطالب العمل ، و معايير شخصية أو دقيقة ، كما ينشأ هذا الصراع عندما تكون أنماط السلوك المحددة كمطالب العمل على نحو مضاد ، أو معاكس لأخلاقيات الشخص أو قيمه ، و من ثم يقع تحت وطأة ضغوط العمل .

٣- **عبء العمل** : وهو تحميل الشخص أعباء فوق طاقته، و يعتبر مصدراً من مصادر الضغوط ، و قد تكون زيادة الأعباء من الناحية الكمية حيث يطلب من الشخص القيام بأعمال أكثر مما يستطيع انجازه في الوقت المحدد كما قد يكون زياده العبء في شكل نوعي كأن يطلب من الشخص القيام بأعمال لا تلائم استعداداته ، و قدراته الخاصة .

٤- **بيئة العمل المادية :** تتعلق ظروف العمل المادية بموقع العمل و تصميمه ، و ترتيب الأثاث و المعدات و الأجهزة ، و الإضاءة و التهوية ، و الرطوبة و الضوضاء و غيرها . و عدم التصميم و الترتيب الجيد لمكان العمل ، و عدم تهيئة الوسائل اللازمة لتحقيق راحة الشخص ، و التقليل من الطاقة التي يبذلها ستؤدي ذلك إلى ظهور ضغوط العمل .

٥- **التطوير الوظيفي :** يعرف بأنه ذلك المسلك الذي يوضح مجموعة الوظائف التي يتدرج فيها المورد البشري أثناء حياته الوظيفية في المنظمة ، إما عمودياً عن طريق الترقية ، أو أفقياً عن طريق النقل ، و يعد التطور الوظيفي أمراً هاماً ليس فقط لأنهم يحصلون على دخل مادي أكبر، و لكن لأنهم يحققون مكانة أفضل ، و يواجهون تحدياً جديداً .

٦- **الضغوط الاجتماعية :** و يقصد بها التفاعلات الاجتماعية الضاغطة مع الرؤساء أو المرؤوسين و الصراعات الشخصية في العمل، و غياب التعاون و المساندة الاجتماعية داخل العمل .

٧- **القيود التنظيمية :** تظهر في البيروقراطية في أسلوب الإدارة و الإشراف و نقص فرص المشاركة في صنع القرار ، و كل ما يتعلق بثقافة المنظمة و سياستها .

أهمية دراسة الضغوط المهنية :

تكمن أهمية دراسة ضغوط العمل في النقاط التالية :

١- حماية متخذ القرار من اتخاذ قرارات خاطئة ناجمة عن ردود الفعل العصبية للمواقف الحرجة التي تواجهه .

٢- توفير المناخ الملائم في بيئة العمل .

٣- رفع دافعية الأفراد و كذا متخذي القرار في المنظمة .

٤- تنمية مهارات التجاوب السريع و التعامل الفعال مع الضغوط الداخلية و الخارجية التي تواجه الأفراد.

٥- تقليل نفقات العلاج الصحي الناجم عن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها الأفراد .

٦- زيادة إنتاج الفرد للعمل . **(جلال ، ٢٠١٩ ، ١٥)**

ضغوط المعلم داخل المؤسسة التعليمية :

إذا فحصنا المنظومة التربوية في مصر ، نجد أنها تعاني من العديد من المشاكل سواء ما يتعلق بالموارد البشرية المؤهلة ، أو بتجهيزات البيئة التعليمية ، أو بالتدريب و الإشراف ، أو ما يتعلق بالعلاقات المتبادلة مع الأفراد في مجال العمل، أو ما يتعلق بالأجور ، و المكآفات
و المكانة الاجتماعية ، فلو أخذنا على سبيل المثال المرحلة الثانوية إحدى و أهم مراحل التعليم التي تعاني من العديد من المواقف الضاغطة فنجد ارتفاع معدلات الرسوب، و التسرب المدرسي ، و انتشار العنف اللفظي و الجسدي بين المعلمين و الطلاب ، و بين الطلاب أنفسهم ، و نقص الإمكانات و كثافة البرامج الدراسية مع قصر الخطة الزمنية لتنفيذها ... الخ . كل هذه المشكلات شكلت ضغوطاً انعكست سلباً على الصحة النفسية و الجسدية لمعلمي المرحلة الثانوية (سليمان ، ٢٠١٦ ، ٢٢) .**هذا و قد حدد كل من أحمد عبد اللطيف ،أحمد نايل (٢٠١٠ ، ٣٣) ، ربيع (٢٠١٠ ، ٥٥) ، توفيق (٢٠١٨ ، ٤٧) ، فهد (٢٠٢٢) ضغوط المعلم داخل المؤسسة التعليمية في الآتي :**

- زيادة عدد الحصص بسبب قلة المعلمين في المدارس .
- عدم تعاون الإدارة التعليمية مع المدرسين .
- عدم تعاون المدرسين مع بعضهم البعض .
- زيادة عدد الطلاب في الفصول .
- عدم العدالة في توزيع الجداول .
- عدم مراعاة ظروف المعلمين .
- التعارض في الأدوار المطلوبة من المعلم .
- زيادة المهام الملقاه علي عاتق المعلم .
- عدم وضوح المهام .
- عدم العدالة في الحوافز المادية و المكافات .
- قلة الوسائل التعليمية .
- مشاكل الانضباط داخل الصف .
- عدم مشاركة المدرس في القرارات .
- عدم وجود خطة منظمة للتطوير الوظيفي .
- سوء التهوية و الأدوات في الفصول .
- الصلة بأفراد مضغوطين .
- ضعف المستوى الأخلاقى لدى الطلاب .
- مشاكل أولياء الأمور .
- عبء العمل و ضغوط الوقت .
- غياب الدعم الاجتماعي للمعلم و إنجازاته .
- كثرة الشكاوي التافهة من أولياء الأمور .
- مشاكل المناهج الدراسية الكثيفة .

- عدم قدرة المعلم على مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب بسبب كثرة عدد الطلاب داخل الفصل .
- عدم مراعاة الحالة النفسية و الجسمية للمعلم .
- تقييم الأداء .
- الظروف الفيزيقية للعمل .

مراحل الضغوط المهنية للمعلم

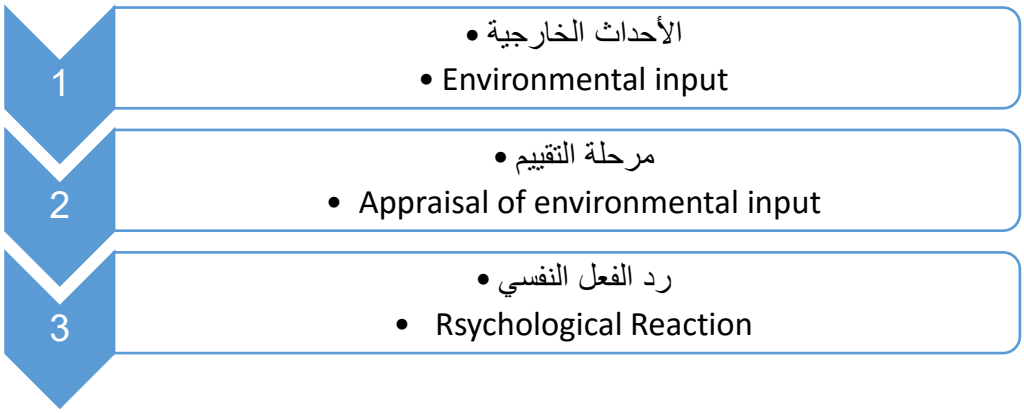
أشارت العديد من الدراسات إلى أن عملية الضغوط تحدث من خلال ثلاث مراحل رئيسية مثل دراسه يوسف (٢٠١٤) ، دراسة سالم (٢٠١٩) ، دراسة محمد (٢٠١٩) ، إن عملية الضغوط هى كالآتي:

١- **الأحداث الخارجية Environmental input** : و هى الأحداث الخارجية التي تحدث للمعلم بدون أرادته .

٢- **مرحلة التقييم Appraisal of environmental input** : و هى مرحلة التقدير للحدث الضاغط و تقييمه ، هل هو يمثل تهديداً ؟ ، هل هو شي جيد ؟ أم أنه شئ سئ ؟ و نتيجة لتقييم هذه المرحلة يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة .

٣- **رد الفعل النفسي Rsychological Reaction** : و ينتج الضغط عن التفاعل بين الأحداث الخارجية و الإستجابات المعرفية ، و الإنفعالية للفرد ، و قد تكون نتائج الضغط سلبية : كالتعاسة والكرب أو قد يتجنب الفرد تأثيرها ، و يستطيع إعادة توافقه النفسي بعد الحدث الضاغط فيشعر بالسعادة .

و في ضوء ما سبق قامت الباحثة بعمل مخطط يلخص مراحل عملية الضغوط :



شكل (١)

مخطط لمراحل عملية الضغوط من اعداد الباحثة

ومن الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط المهنية :

١- **دراسة البيسي (٢٠١٥)** : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي ، و تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلم و معلمة من مرحلة التعليم الاساسي بمدارس دمياط ، و أكدت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي و البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي .

٢- **دراسة سالم (٢٠١٩) :** هدفت هذه الدراسة االى معرفة مستوى ضغوط العمل لدى عينة من المعلمين ،و تحديد ترتيب مصادر الدعم الاجتماعي لديهم ،و درجة مساهمتها في تخفيف مستوى ضغوط العمل

لديهم ، و تكونت عينة الدراسة من (٢٩١) معلم و معلمة ، و أكدت النتائج علي وجود ضغوط العمل لدى المعلمين المرتبطة بعمليتي التعلم و التعليم ، كما أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مصادر الدعم الاجتماعي، و دورها في تخفيف ضغوط العمل لدى المعلمين تبعاً (للمرحلة التعليمية – النوع الاجتماعي – سنوات الخبرة)

٣- **دراسة martiek (٢٠١٩) :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على عواقب الضغوط المرتبطة بالوظيفة على الاحتياجات النفسية الأساسية لدى المعلمين في النمسا ، و تكونت عينة الدراسة من (٧٣٢) معلم في المدارس الثانوية ، و قد أظهرت النتائج أثر الضغوط المرتبطة بالوظيفة على تحفيز المعلمين ،و أهمية اتباع الاحتياجات النفسية في التدريس مع التركيز بشكل خاص على الاستقلال الذاتي جاء بدرجة مرتفعة .

٤- **دراسة جلاب ، نصيرة (٢٠٢٠) :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير ضغوط مهنة التعليم في ظهور القلق لدى المعلمات. وقد طرحنا التساؤل العام الآتي: إلى أي مدى توثر ضغوط مهنة التعليم في ظهور القلق لدى المعلمات؟ وقد اجريت الدراسة على عينة من ٦٠ معلمة، بمدارس المسيلة. وباتباع المنهج الوصفي، وباستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١) تؤثر الضغوط الادارية في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة. ٢) تؤثر الضغوط الطلابية في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة. ٣) تؤثر الضغوط المرتبطة بالتدريس في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة. ٤) تؤثر الضغوط المرتبطة بزملاء العمل في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة.

٥- **دراسة محمد (٢٠٢١) :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الازهرية بمحافظة الشرقية و علاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لديهم، و تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلم و معلمة ، و أكدت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و مواجهة الضغوط المهنية ، و وجود فروق النفسية لصالح الإناث ، وجود فروق دلالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في الضغوط المهنية لصالح الإناث . وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الإهتمام بدراسة الضغوط المهنية لدى المعلم ولكنها اختلفت معها في الإهتمام بمعلمي علم النفس في المرحلة الثانوية بشكل خاص .

- **المحور الثالث ـ الأداء التدريسي :**

تتناول الباحثة في هذا المحور ما يلي : الأسس التي يقوم عليها الأداء التدريسي الجيد ، العوامل المؤثرة في الأداء التدريسي للمعلم ، خصائص تقويم الأداء التدريسي ، أهداف تقويم الأداء التدريسي ، خطوات تقويم الأداء التدريسي ، أساليب تقويم الأداء التدريسي ، الدراسات السابقة المتعلقة بالأداء التدريسي .

يعد الأداء التدريسي للمعلم من أهم المدخلات الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية في المؤسسات التعليمية المختلفة . وقد أشارت العديد من الدراسات مثل : **دراسة مجيد (٢٠١١) ، دراسة محمد (٢٠١١) ، دراسة Singer & Wallace (2012) ، دراسة حسين (٢٠١٤) ،دراسة السبيعي و الغامدي (٢٠١٤) ، دراسة حسن (٢٠١٥) ، دراسة أحمد (٢٠١٨) ، دراسة الشمري (٢٠١٩) ، دراسة العمروسي و عمار (٢٠١٩)** إلى أن الأداء التدريسي الجيد يمتاز بعدد من الخصائص التي يجب أن يكون المعلم على درجة من الوعي بطبيعتها و خصائصها وهى :

١- **العمومية** : تمتاز مهارات العمل داخل حجرة الدراسة بالعمومية ، و يرجع ذلك الي أن وظائف المعلم تكاد تكون واحدة في كل مراحل التعليمية ، و في كل المواد التدريسية و طبيعة التدريس فيها متشابهة لكن الإختلاف يظهر في شكل سلوك التدريس الذي يؤديه المعلم في مراحل التعليم المختلفة ، و بذلك بسبب اختلاف الأهداف في كل مرحلة تعليمية و كل مادة دراسية و القدرة على إدارة الوقت ، و إظهار الإحترام للطلاب ووضوح الصوت .

٢- **الوضوح** : و يقصد به وضوح تقديم الدرس و ذلك من خلال عناية المعلم بتنشيط المعرفة السابقة لدى

الطلاب ، و ربطها بالمعرفة الجديدة ؛ حتى يسهل عليهم استعابها .

٣- **مهارات التخطيط للتدريس** : و تشمل توصيف المادة ، و تحديد الأهداف للمقرر.

٤- **أنماط الإستجابة** : لا يمكن أن يسلك إثنان من المعلمين السلوك نفسه في عرض مهارة معينة حتى لو تشابها في نوع الإعداد و مدة الخبرة ؛ إذ أن لكل معلم شخصيته المميزة ، و سلوكه الخاص و طريقة إدارته للمواقف التعليمية . كما أن السلوك المعبر عن مهارة التدريس لدى المعلم الواحد يختلف بإختلاف المحتوى الدراسي، و نوع المرحلة التعليمية .

٥- **مهارات التقويم** : و تشمل تنويع أساليب التقويم ووضوح معايير التقويم و توزيع الدرجات على متطلبات المقرر بطريقة عادلة تبعاً لوزن المتطلب ، و موضوعية التقويم ، و سرعة تزويد الطلاب بالتغذية الراجعة .

٦- **التنوع** : مهارات التدريس غير ثابتة بل تتأثر بعوامل التطور في أهداف المواد الدراسية و كذلك في المفاهيم السائدة في المجتمع عن عمليات التعليم و التعلم . فلابد أن ينوع المعلم من الاستراتيجيات التدريسية التي أكدت الأبحاث و الدراسات على أنها تنمي الإبداع و الابتكار ، فلم يعد إستخدام استراتيجية واحدة يجدى مع جميع الطلاب نظراً للفروق الفردية فيما بينهم ، ولطبيعة بعض الموضوعات .

٧- **تحديد المهام** : يؤكد هذا المعيار على أهمية تنظيم المعلم لعنصر الوقت و توزيعه على مهام الدرس مع تحديد الوقت المناسب لكل مهمة ، و تنظيم البيئة الصفية .

٨- **التفاعل في عملية التعلم** : و لتحقيق هذا المعيار يجب مراعاة الأتي :

- إرساء قواعد النظام أثناء الدرس .
- توزيع إهتمام المعلم على جميع الطلاب .
- تفاعل المعلم مع جميع الطلاب .
- تفاعل المعلم مع الطلاب من خلال النقاش و الحوار .
- تفاعل الطلاب مع بعضهم .

٩- **التداخل** : إن السلوك التدريسي الذي يعبر عن المهارات المختلفة هو سلوك معقد و مركب، و بالتالي لا يمكن عزل أنماط السلوك المعبرة عن كل مهارة بسبب التداخل الحاصل فيما بينهم ، لذا تقسم المهارات إلى مهارات أساسية و أخرى فرعية .

١٠-**التعلم** : تكتسب مهارات التدريس خلال برامج الإعداد المهني ،و لا سيما في برنامج التربية العلمية و برامج التدريب ، و يرتبط اكتساب المعلم للمهارات التدريسية بتوافر السمات و القدرات العقلية لديه فضلاً عن أثر مقررات برنامج الإعداد .

١٠- **نجاح الطلاب في انجاز المهمة** : و يؤكد هذا المعيار على أهمية العمل نحو زيادة حماس الطلاب ، و يتطلب ذلك من المعلم أن يكون ميسراً و موجهاً و ليس ملقناً ، و أن يساعد تلاميذه بالتركيز على كل مهارة مطلوبة بمفردها ، و أن يتعامل المعلم مع كل مهارة فرعية على أساس أنها مهارة رئيسية .

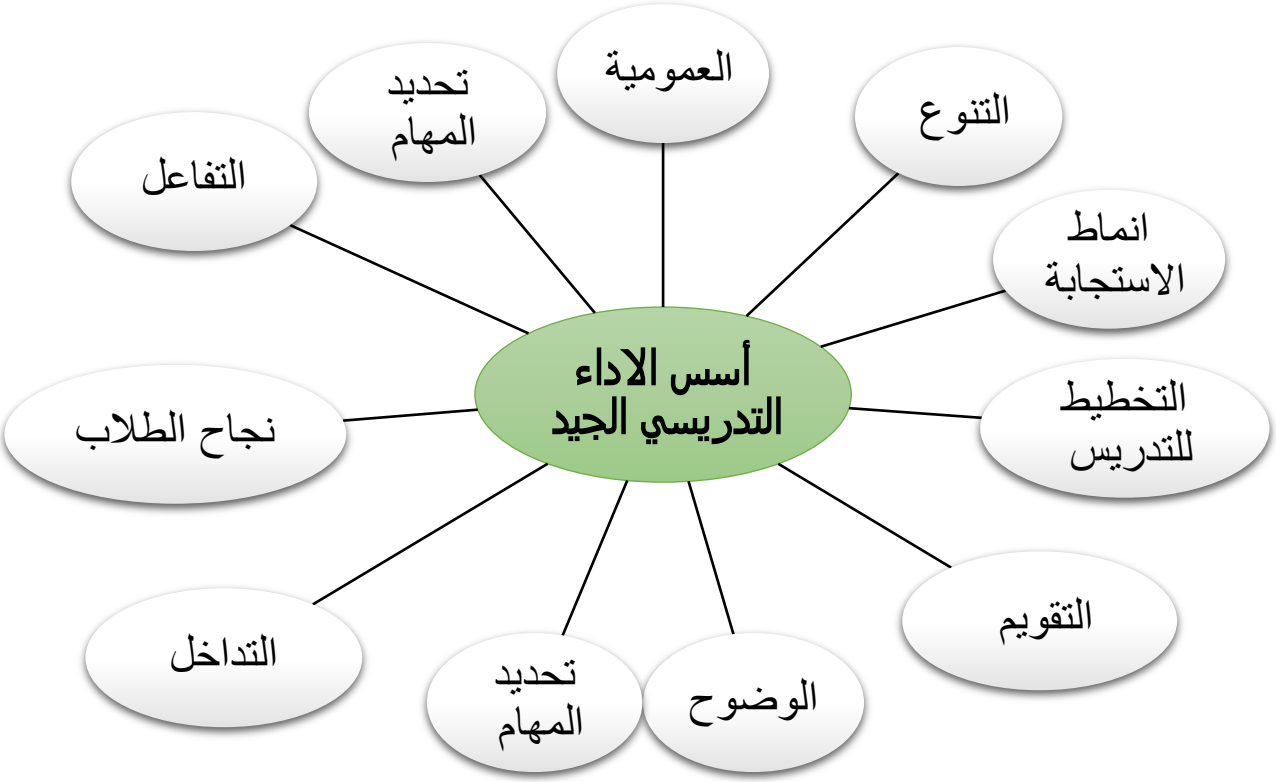
١١-**خصائص متعلقة بالعلاقة مع الطلاب** : و هى تقبل الأراء العلمية المعارضة و توفير جو من الألفة و الثقة و الإحترام المتبادل و فتح باب الحوار مع الطلاب و دعم إرشاد الطلاب أكاديمياً ، و العمل على تشجيع الطلاب عن طريق توضيح أفكارهم أو إعادة ما يذكرون من إجابات أو بتعديل تلك الأفكار للطالب . **هذا و بجانب هذه الخصائص ، هناك خصائص أخرى تشمل** عمق المعرفة بالمادة ، وضوح العرض ، التحمس للمادة و التدريس ، العدالة في التقويم القدرة على التفاعل مع الطلاب و أثارة دافعيتهم للتعلم.

و يرى كلا من **(mcconkey & Michael , 2011)** أن من الصفات الضرورية للمعلم أن يكون على فهم و علم بالدور الذي يجب أن يقوم به ، فهو ليس مطالب بالمعرفة فحسب ، و لكنه مطالب

بإيصال تلك المعرفة للطالب و بأقصر الطرق و أقل فترة زمنية ، و لذلك فان من أهم الصفات التي يجب أن يتحلي بها المعلم في الوقت الحالي أن يكون ذا صلة دائمة و مستمرة مع كل ما هو جديد في مجال تخصصه و في طرق تدريسه .

و في ضوء ما سبق قامت الباحثة بعمل مخطط يلخص أسس الأداء التدريسي الجيد :

شكل (٢)
مخطط لأسس الأداء التدريسي الجيد



مجالات الأداء التدريسي :

تتمثل مجالات الأداء التدريسي في مهارات (التخطيط – التنفيذ – التقويم) .

التخطيط للتدريس :

تعد هذه المرحلة من المرحلة المهمة في عملية التدريس، وتشتمل على مجموعة من العناصر الرئيسية، والتي تمثل في مجملها ما يسمى بخطة الدرس.ويتوقف جودة هذه الخطة على مدى إتقان المعلم لمهارت هذه المرحلة. و للتخطيط أهمية كبيرة في تطوير مستوى التعليم و تحسين نوعيته و يحسن النمو المهني للمعلم في المادة العلمية ،و يحسن من أساليب و طرق التدريس .

تنفيذ الدرس :

هي تلك المهارات التي تبدأ داخل حجرة الدراسة ،والتي يعتمد عليها المعلم لتنفيذ خطة الدرس السابق إعدادها في مرحلة التخطيط للتدريس ، وهى مهارات متعددة منها : مهارة التهيئة لموضوع الدرس الجديد ، مهارة استخدام الوسائل التعليمية – مهارة الشرح - مهارة التواصل-مهارة التعزيز - مهارة إلقاء الأسئلة- مهارة تنوع المثيرات- مهارة غلق الدرس.

تقويم التدريس :

يعكس التقويم أهمية في تحديد ما تحقق من الأهداف التعليمية التي تنعكس على المتعلم ، و على العملية التعليمية على حد سواء، و يؤثر التقويم بشكل كبير في أداء المعلم و سلوكه التعليمي و ممارسته التدريسية ، كما يؤثر في فكر المتعلم و سلوكه على المعلم ،و ذلك بالنظر إلى التقويم على أنه عملية تشخصية وقائية علاجية و تعاونية ، و مستمرة و شاملة لجميع المجالات ، و تقويم على أسس الصدق و الثبات و الموضوعية و تعتمد على أساليب متنوعة : كملاحظة و الاختبارات و التقويم هو جمع البيانات الكمية أو الكيفية عن ظاهرة ما ، و تصنيف و تحليل و تفسير هذه البيانات ؛ لاستخدامها في إصدار حكم . وهو عملية مستمرة تحدث قبل التدريس وفي أثنائه وبعد انتهائه . هذا وهناك عدة مبررات لتنمية الأداء التدريسي لدى المعلمين قبل وأثناء الخدمة في مختلف التخصصات وتتمثل تلك المبررات في دراسة **(Murtedjo&Suharningsih,2016)، (عيد و اخرون ، ٢٠١٦)، (أحمد ، ٢٠١٩) :**

١- **الثورة المعرفية** : حيث أدت الزيادة المستمرة للمعرفة المتخصصة في كافة المجالات إلى إتساع كم المعلومات ونوعيتها، مما يفرض على النظم التعليمية ضرورة تدريب المعلمين على كل ماهو جديد ؛ لمسايرة ذلك الإنفجار المعرفي والتوافق مع معطياته.

٢- **الثورة التكنولوجية:** فالتطور التقني والتكنولوجي أثر بشكل كبير في كافة مجالات الحياة، وتطال آثاره المجال التربوي بما يقدمه من مستحدثات تكنولوجية تدعم العملية التعليمية، مما يحتم ضرورة تدريب المعلمين على إستخدام تقنيات التعليم؛ لتحسين أداءهم التدريسي الحالي والمستقبلي بما يتفق مع المعطيات التكنولوجية المتغيرة. و ذلك من خلال توفر مراكز عديدة على الانترنت لتدريب المعلمين و إعادة تأهيلهم .

٣- **التجديد التربوي :** من خلال النظريات التربوية والنفسية وما تقدمه من أفكار ونظريات و مستحدثات تربوية تخدم منظومة التدريس وتطورها.

٤- **ظهور مفاهيم الجودة في التعليم وجودة المؤسسات التعليمية:** مما أثر بشكل كبير في ضرورة تبني معايير الجودة ؛ لتطوير أداء المعلمين التدريسي وتحقيق جودة التعليم ككل.

العوامل المؤثرة في الأداء التدريسي للمعلم:

١- **المعلم:**

يعد المعلم العامل الحاسم في مدى فعالية عملية التدريس فهو طرف أساسي في العملية التربوية، فخبرات المعلم و المهارات التي يمتلكها وإمكاناته التدريسية، وموهبته في التعامل مع المواقف عامل أساسي يؤثر على الأداء التدريسي له.

٢- **الطلاب:**

أصبح الإتجاه في التربية الحديثة هو إتاحة الفرصة للمتعلمين لإشباع ميولهم واتجاهاتهم، وذلك من خلال القيام بأكبر قدر من الأنشطة التي تتجاوب مع ميولهم وتشبع حاجاتهم.

٣- **المادة العلمية:**

تؤثر المادة العلمية في أداء المعلم سواء بالإيجاب أو بالسلب فالمادة العلمية الجيدة التي تحتوي على أنشطة تعليمية وأمثلة ونماذج يمكن من خلالها، جذب انتباه المتعلمين نحو الدروس ويمكن تدعيمها بشكل جيد من خلال التكنولوجيا، هذه المادة تؤثر بشكل جيد على الأداء التدريسي، أما المادة التعليمية الرتيبة التي تركز على الحفظ والاسترجاع وتهمل المهارات ولا تشبع الحاجات الواقعية للمتعلمين، تؤثر بالسلب على الأداء التدريسي للمعلم.

٤- **الوقت المتاح للتدريس ومكانه:**

كلما كان الوقت المخصص لتحقيق هدف معين كافياً عاد بالإيجاب على الأداء التدريسي للمعلم، كما أن

التدريس في البيئة الأصلية للمادة أو بيئات بديلة جيدة تؤثر على جذب انتباه المتعلمين نحو الدرس ، وبالتالي رفع كفاءة الأداء التدريسي للمعلم.

٥- الضغوط :

هناك علاقة بين الضغوط النفسية وأثرها على أداء المعلم ، فالتدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات، حيث لايكاد يقتصر دور المعلم على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب ، بل يتعداه ذلك . و تعرض المعلم لضغوط العمل له عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه التدريس ، وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والإنفعالية كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي والإجتماعي وفي علاقته المهنية والأسرية.

خصائص تقويم الأداء التدريسي :

تشير **(تمام، ٢٠١٠)** إلى أن تقويم الأداء التدريسي للمعلمين والذي يهدف إلى تطوير العملية الأكاديمية يجب أن يتحلى بعدد من الخصائص الأساسية وهى:

١ .**شمولية التقويم** : ويقصد بها أن يشمل التقويم كافة المتغيرات والعوامل التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالأداء التدريسي.

٢ .**استمرارية التقويم** :أي أن يتم التقويم للأداء التدريسي بشكل دوري، ما يساهم في تحسين أداء أعضاء هيئة التدريس.

٣ .**صدق وثبات التقويم** :حيث يجب أن تتسم الأدوات المستخدمة في تقويم الأداء التدريسي بالصدق والثبات، وسهولة إستخدام تلك الأدوات.

٤ .**وضوح معايير التقويم** :ويستلزم ذلك بالأساس وضوح معايير الأداء التدريسي الجيد، وواقعيتها) أي تكون ملائمة للإمكانات والموارد المتاحة، وقابليتها للقياس، ومن ثم وضوح معايير بناء التقويم وإجرائه.

٥ .**الدور التكاملي للتقويم** :فالتقويم لا يمكن فصله عن العملية التطويرية للأداء التدريسي، بل هو جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية.

٦ .**إتاحة التقويم** :حيث يجب أن يتاح التقويم لكل من يستفيد من العملية التعليمية، من أعضاء هيئة التدريس أنفسهم، والزملاء، ورؤساء الأقسام، والطلاب.

٧ .**تفعيل نتائج التقويم** : فعند إجراء التقويم مع مراعاة كافة الخصائص الواجب توافرها به دون تفعيل النتائج التي تم الحصول عليها، فلن تتم الاستفادة المرجوة منه.

أهداف تقويم الأداء التدريسي :

أشارات دراسات كلا من : الناشري (٢٠١٤) ، القطيم (٢٠١٤) ، أحمد (٢٠١٨) ، الشمري (٢٠١٩) ، عبدالجواد ، الفهيد (٢٠٢٠) إلي أن تقويم الأداء التدريسي للمعلم يهدف إلى :

١- مساعدة المعلمين على معرفة مدى تقدمهم نحو بلوغ الأهداف المراد تحقيقها .

٢- معرفتهم بنقاط القوة و الضعف في أدائهم التدريسي .

٣- المساعدة في وضع قواعد سليمة من أجل التخطيط و التطوير المهني للمعلمين .

٤- الكشف عن إنجازاتهم و تشجيعهم لتطوير كفايتهم التدريسية .

٥- الحكم على مدى فاعلية المؤسسة التعليمية ككل أو النظام التعليمي كاملاً .

٦- توفير بيانات و معلومات دقيقة عن أداء المعلم و مقارنتها في ضوء معايير تحدد عليها مستويات مقبولة من الأداء التدريسي .

٧- تزويد المعلمين و المشرفين بطريقة تتيح لهم و تساعدهم على العمل معاً ؛ لتعزي و تطوير التطبيقات التربوية و التدريسية .

٨- حماية الطلاب من المعلمين غير الأكفاء ، و حماية المعلمين من المديرين غير المتخصصين .
٩- تحديد المعلمين غير فاعلين تدريسياً ، لغرض تحسين مستواهم و رفع كفايتهم .
١٠- تزويد القائمين على العملية التعليمية بتغذية راجعة عن كفاية المعلم في وظيفته ؛ وذلك بغرض تعديل مناهج اعداد المعلمين .
١١- تزويد المعلمين بتغذية راجعة حول أدائهم التدريسي لأغراض التقويم و التوجيه الذاتي نحو تعديل الأهداف التدريسية ، و محتوى التدريس ،و إستراتيجيات التدريس و غيرها من منظمومة التدريس .
١٢- اتخاذ القرارات الإدارية المناسبة بأعمال الترقية و المكافأة و غير ذلك مما فيه صالح للعمل .
١٣- تحديد مدى امتلاك المعلم للمهارات و الكفايات اللازمة لنجاح عملية التدريس .
١٤- إعداد برامج تدريبية موجهة لتنمية قدرات المعلمين منخفضي الأداء .
١٥- المساعدة في وضع قواعد سليمة من أجل التخطيط و التطوير المهني للمعلمين .
١٦- وضع أساس عادل و منصف لتصنيف المعلمين ، و دراسة أدائهم التدريسي المستمر .

خطوات تقويم الأداء التدريسي :

يحقق تقويم الأداء التدريسي للمعلم مجموعة من الأهداف يمكن أن يستفاد منها في تطوير أداء المعلم و هى : إصدار أحكام موضوعية على الأداء بعيداً عن الإنطباعات الشخصية ، وتحسين نوعية التعليم المقدم للطلاب بإعتبارها أحد مكونات العلمية التعليمية ،وتشخيص الإحتياجات الفردية لهم و تعديل و تطوير و تحسين الأساليب التدريسية المستخدمة في عملية التعليم و التعلم داخل الفصل ، و تقديم تغذية راجعة للمعلم بمقدار التحسين الذي يطرأ على أدائه .

و من هنا يمكن النظر إلى عملية تقويم الأداء على أنها تضم ثلاث خطوات منفصلة و هى :

١- قياس الأداء الفعلي .
٢- مقارنة الأداء الفعلي بأداء نموذج معين لتحديد الفرق بينهما .
٣- تعديل الانحرافات البارزة ذات الدلالة و تصحيحها ، وذلك من خلال خطوات و أفعال علاجية **(بركات ، ٢٠١٦ ، ٣٩)** .و يتضح مما سبق أن عملية تقويم أداء المعلم تمثل إجراء المهام التي يقوم بها المعلم للحصول على معلومات عن جودة أدائه ، و ما يمتلكه من معرفة و مهارات في مواقف تربوية متعددة و قدرته على تطبيقها .

أساليب تقويم الأداءالتدريسي :

تعد عملية تقويم أداء المعلم عملية شاقة فهى ليست مجرد تجميع للمعلومات و الشواهد الخاصة إنما تتضمن التحليل العلمي لتلك المعلومات و الشواهد في ضوء أهداف محدد سلفاً .فهى عملية إصدار حكم نوعي و كمي على مستوى الفعاليات و الأنشطة التي تندرج ضمن الأداء التدريسي للمعلم . و قد أشارت العديد من الدراسات مثل : **حسين (٢٠١٤) ، Mahgoub & Elyas(2014) ، طه (٢٠١٤) ، فالح (٢٠١٥) ، النويجي (٢٠١٦) ، العرادن (٢٠١٦) ، الشيخ (٢٠١٧) ، Benton (2018) ، عزت (٢٠٢٠)** ، إلى أنه يوجد العديد من الأدوات و الأساليب التي تستخدم لتقويم الأداء التدريسي للمعلمين و فيما يلي عرض لبعض منها:

١- **الإختبارات و المقاييس :** و هى خاصة بتقويم معارف المعلم و معلوماته و قدراته العقلية و ميوله و إتجاهاته .
٢- **أسلوب استطلاع الرأي :** يتم تقويم المعلم من خلال مرئيات و أراء الآخرين كالموجهين و الطلاب و أولياء الأمور ، و الإدارة المدرسية و الزملاء المعلمين .

٣- **بطاقات الملاحظة :** و هى نوع من قوائم التقدير لكنها تعتمد في تطبيقها على ملاحظة المعلم ملاحظة مباشرة و منتظمة مباشرة خلال ممارسته للتدريس فعلياً ، و هى عبارة عن تحليل دقيق لما ينبغي أن يقوم به هذا المعلم من أداءات فرعية مرتبطة بمهارات التدريس توضع هذه الأداءات على مقياس يحدد مدى توافرها أو عدم توافرها فيما يقوم به المعلم في الواقع الفعلي .

٤- **تقويم الموجه الفني :** يتم تقويم الأداء التدريسي للمعلم من خلال الموجه الفني لمادة التخصيص من خلال ملاحظته و متابعته للمعلم مباشرة داخل الفصل الدراسي .

٥- **تحصيل الطلاب :**و فيه نستخدم نتائج اختبارات الطلبة الإحصائية ، وهى اختبارات تقيس كل ما حصله كل تلميذ في فترة زمنية معينة كدليل على سلوك المعلم التدريسي و من سلبيات هذا الأسلوب إنه غير صادق ، فمن الممكن أن ترتبط نتائج الاختبارات التحصيلية ببعض المتغيرات كذكاء الطلاب

٦- **الإستبيانات و الإستفاءات :** أدوات لاستطلاع المرئيات حول المعلم و مدى كفاءته و تأخذ صوراً و أشكال عديدة منها : ما هو مفتوح أي يعتمد على تساؤلات ذات استجابات مفتوحة، و منها ما هو مغلق يعتمد على تساؤلات مغلقة و إجابات محددة ، و منها ما لا يأخذ صيغة الاستفهام .

٧- **تقديرات الطلاب للمعلم :** يمكن تقويم الأداء التدريسي للمعلم في ضوء أراء الطلاب حول أداء معلميهم، فهم يعرفون الكثير من مهارات المعلم و شخصيته من خلال معايشة المعلم داخل الفصل الدراسي .

٨- **التقويم الذاتي للمعلم :** من خلال استجابة المعلم على عبارات سلوكية مهنية مصاغة بدقة و بحيث تربط مهارات التدريس و إدارة الصف و استخدام التكنولوجيا في التدريس . **وقد أعتمد البحث الحالي على بطاقة الملاحظة في رصد و تشخيص أداء المعلم و سلوكياته في الفصل وفق إجراءات دقيقة منضبطة كونها تعطي صورة أكثر شمولية عن الأداء الواقعي للمعلم ، و ذلك في ضوء مجالات و معايير متعددة .**

من الدراسات السابقة المتعلقة بالأداء التدريسي :

١-**دراسة الشمري (٢٠١٩)** : هدفت هذه الدراسة إلى تطوير الأداء التدريسي لمعلمي اللغة العربية بالمرحلة الثانوية في ضوء مدخل التدريس الاستراتيجي ، و قد اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي في تحقيق أهدافه ، و تم تطبيقها على (٤٥) معلماً، و قد توصلت إلى أن مستوى الأداء التدريسي ضعيفاً في جميع معايير الأداء التدريسي ، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أداء معلمي اللغة العربية لمتغيري (المؤهل – عدد سنوات الخبرة) .

٢- **دراسة عبدالمجيد (٢٠٢٠) :** هدفت هذه الدراسة اقتراح برنامج تدريبي باستخدام نموذج تاسك((Tascلتعديل تلك المعتقدات وتطوير أدائهم التدريسي. هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج تدريبي باستخدام نموذج تاسك من خلال: ١) تعديل المعتقدات المهنية لمعلمي علم النفس. ٢) تطوير الأداء التدريسي لمهارات تنفيذ الدرس لمعلمي علم النفس. أدوات الدراسة: ١) مقياس المعتقدات المهنية لمعلمي علم النفس .٢) بطاقة ملاحظة الأداء التدريسي لمعلمي علم النفس. اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة. وتمّ التوصل إلى النتائج الآتية: ١) يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي درجات معلمي علم النفس قبل دراسة البرنامج التدريبي وبعده في مقياس المعتقدات المهنية، لصالح التطبيق البعدي. ٢) يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي درجات معلمي علم النفس قبل دراسة البرنامج التدريبي وبعده في بطاقة ملاحظة الأداء التدريسي، لصالح التطبيق البعدي

٢-**دراسة عبد الرازق (٢٠٢١) :** هدفت الدراسة إلى تقييم الأداء التدريسي لمعلمي اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية بمحافظة قنا في ضوء مهارات التفكير الجانبي ، و تكونت عينة الدراسة من (٢٥) معلماً ، و توصلت النتائج إلى ضعف استخدام مهارات التفكير الجانبي من قبل معلمي اللغة العربية . ولقد

اتفقت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات السابقة في الإهتمام بقياس الأداء التدريسى لدى المعلم ولكنها اختلفت عنها في قياس الأداء التدريسي لمعلمى علم النفس .

وهكذا يتضح من العرض السابق لمتغيرات البحث أن تعرض فئة معلمى علم النفس لمصادر الضغوط المهنية تجعل المعلم يتأثر ويعيش حالة من القلق ، والتوتر والانفعال ، و التي بدورها تؤثر على مهامه وواجباته الوظيفية ، بل ينعكس ذلك على مستويات أدائهم التدريسي ، وهو ما يعيق المؤسسة التربوية في الوصول إلى أهدافها التي تعمل على تحقيقها وهذا ما حاول البحث الحالى الاسهام في حله لمعلمى علم النفس للمرحلة الثانويه.

خطوات البحث و إجراءاته :

للإجابة عن تساؤلات البحث والتأكد من صحة فروضه ، تم اتباع الخطوات والإجراءات الآتية:-

للإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث تم :

- الاطلاع على الأدبيات و الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث الحالى وهى (استراتيجيات كفاءة المواجهة – الضغوط - الأداء التدريسي) .
- اختيار موضوعات البرنامج المقترح و تحديد محتواها و أهدافها و طرق التدريس و الأنشطة و أساليب التقويم من موضوعات علم النفس بما يتناسب مع كفاءة المواجهة .
- إعداد قائمة بهذه الموضوعات و عرضها على مجموعة من المعلمين و المحكمين المتخصصين في المناهج و طرق التدريس لتحديد صلاحيتها و الاختيار منها .
- إعداد موضوعات البرنامج المقترح في ضوء كفاءة المواجهة من حيث (المحتوى - الأهداف – طرق التدريس – الأنشطة – التقويم) .
- إعداد دليل المعلم الخاص بإجراء تدريس البرنامج المقترح في ضوء استراتيجيات كفاءة المواجهة ،وعرضها على مجموعة من المحكمين و المتخصصين في مناهج و طرق التدريس.

للإجابة عن السؤال الثانى والثالث من أسئلة البحث تم :

- إعداد أدوات القياس وهى على النحو التالى :-

– اختبار مواقف لإدارة الضغوط و عرضه على مجموعة من المحكمين لتحديد صلاحيته ، وتطبيقه على عينة استطلاعية ، ثم تحديد مدى ثباته وصدقه.

– بطاقة ملاحظة في الأداء التدريسي عرضه على مجموعة من المحكمين لتحديد صلاحيته ، وتطبيقه على عينة استطلاعية ثم تحديد مدى ثباته وصدقه.

- اختيار عينة البحث معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية ، حيث تم الإستعانة بالتصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة (قبلي – بعدي) .
- إجراء التطبيق القبلى لأدوات القياس.
- تدريس البرنامج المقترح على عينة البحث .
- إجراء التطبيق البعدى لأدوات القياس .
- نتائج التطبيق القبلى والبعدى.
- المعالجة الإحصائية للبيانات والتوصل إلى النتائج وتفسيرها ومناقشة فروض البحث .
- تقديم التوصيات والدراسات والبحوث المقترحة.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

١. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على " **يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط لدى المعلمين لصالح القياس البعدي**"

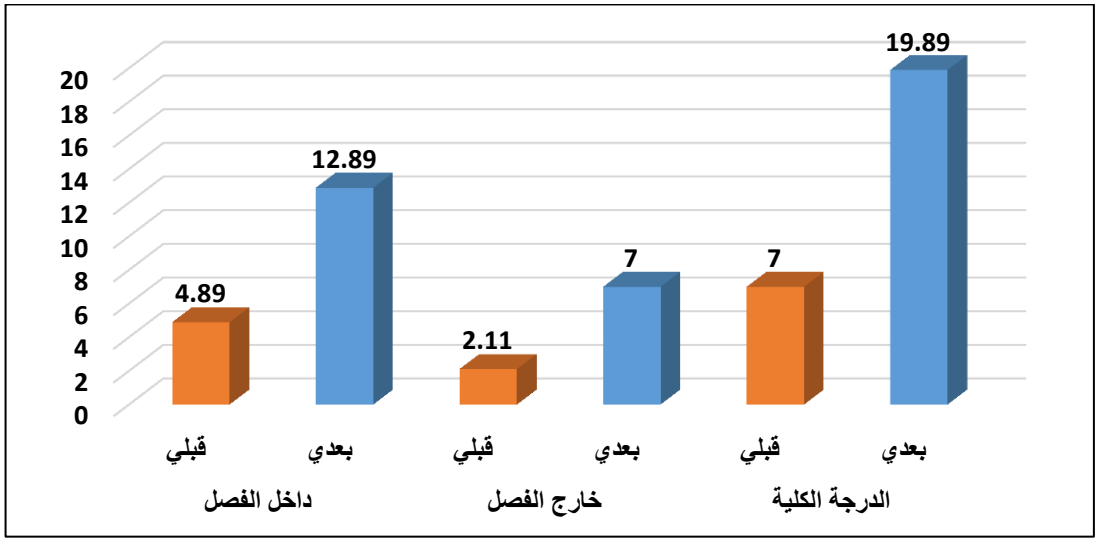
وللتحقق من الفرض الأول تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة Z لاختبار ولكوكسون اللابارامتري للعينات المرتبطة، ويوضح الجدول التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة البحث من المعلمين على اختبار المواقف لقياس الضغوط.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث على اختبار المواقف في القياسين القبلي والبعدي ن = ٩

أبعاد الاختبار	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
داخل الفصل	قبلي	٤.٨٩	١.٦١٥
	بعدي	١٢.٨٩	١.٢٦٩
خارج الفصل	قبلي	٢.١١	١.٠٥٤
	بعدي	٧.٠٠	٠.٨٦٦
الدرجة الكلية	قبلي	٧.٠٠	٢.٠٦١
	بعدي	١٩.٨٩	١.١٦٦

شكل (٣) التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية لعينة البحث على اختبار المواقف القبلي والبعدي



يتبين من الجدول (١) وشكل (٣) أن هناك فروقا ظاهرة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار المواقف على الأبعاد داخل الفصل وخارج الفصل والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار إشارات الرتب "ولكوكسون" اللابارامتري.

جدول (٢)

نتائج اختبار ولكوكسون للفرق بين متوسطات رتب المعلمين في القياسين القبلي والبعدي لاختبار المواقف (ن= ٩)

اختبار المواقف	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
داخل الفصل	سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٨٤	٠.٠١ دالة
	موجبة	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠		
	متساوية	٠				
	مجموع	٩				
خارج الفصل	سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٩٤	٠.٠١ دالة
	موجبة	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠		
	متساوية	٠				
	مجموع	٩				
الدرجة الكلية	سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٧٥	٠.٠١ دالة
	موجبة	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠		
	متساوية	٠				
	مجموع	٩				

يتبين من جدول (٢) أن هناك فروقاً بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار المواقف لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z للفرق بين القياسين على بعد (الضغوط داخل الفصل) بقيمة (٢.٦٨٤) وبعد (الضغوط خارج الفصل) بقيمة (٢.٦٩٤) وللدرجة الكلية للاختبار (٢.٦٧٥) وهى قيم دالة عند (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.وعليه فقد تم قبول الفرض الأول للبحث والذي ينص على " **يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط لدى المعلمين لصالح القياس البعدي"**

٢. نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثالث على " **يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لبطاقة الملاحظة الآداء التدريسي لدى المعلمين لصالح القياس البعدي "**

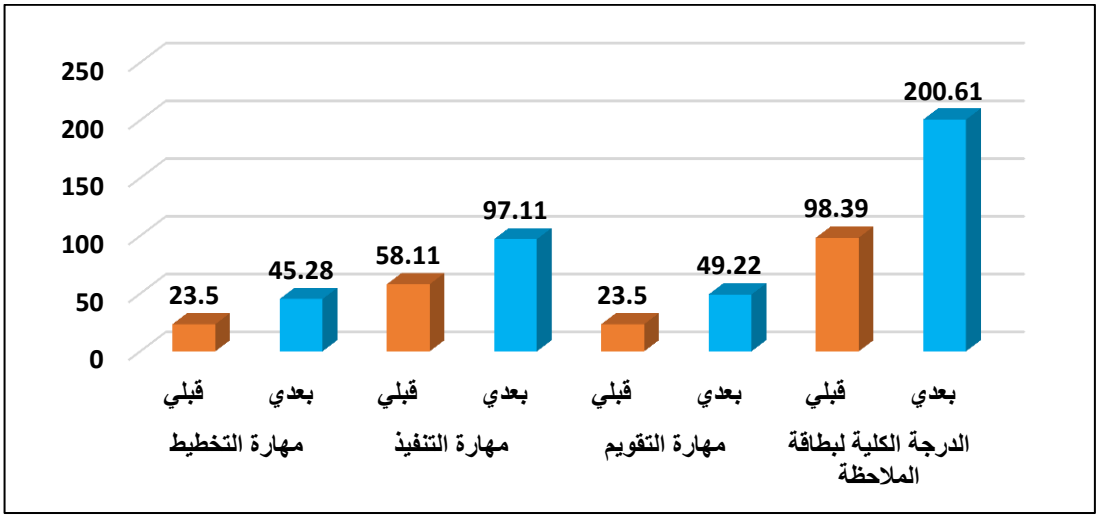
وللتحقق من الفرض الثانى تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة Z لاختبار ولكوكسون اللابارامتري للعينات المرتبطة، ويوضح الجدول التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة البحث من المعلمين على بطاقة ملاحظة الآداء التدريسي من خلال الدرجة المتوسطة للملاحظين.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث على بطاقة ملاحظة الآداء التدريسي في القياسين القبلي والبعدي ن = ٩

مهارات الأداء التدريسي	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهارة التخطيط	قبلي	٢٣.٥٠	٠.٩٠١
	بعدي	٤٥.٢٨	٤.١٨٤
مهارة التنفيذ	قبلي	٥٨.١١	٤.٧٧٤
	بعدي	٩٧.١١	٣.٧٤٨
مهارة التقويم	قبلي	٢٣.٥٠	٠.٥٠٠
	بعدي	٤٩.٢٢	٢.١٥٢
الدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة	قبلي	٩٨.٣٩	١٩.٥٦٢
	بعدي	٢٠٠.٦١	٤.٤٥٦

شكل (٤) التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية للعينة على بطاقة ملاحظة الآداء التدريسي القبلي والبعدي



يتبين من الجدول (٣) وشكل (٤) أن هناك فروقاً ظاهرة بين القياسين القبلي والبعدي لبطاقة الملاحظة على المهارات (التخطيط – التنفيذ – التقويم) والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار إشارات الرتب "ولكوكسون" اللابارامتري.

جدول (٤)

نتائج اختبار ولكوكسون للفرق بين متوسطات رتب المعلمين في القياسين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الأداء التدريسي (ن= ٩)

مهارات الآداء التدريسي	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مهارة التخطيط	سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٧٠	٠.٠١ دالة
	موجبة	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠		
	متساوية	٠				
	مجموع	٩				
مهارة التنفيذ	سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٦٦	٠.٠١ دالة
	موجبة	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠		
	متساوية	٠				
	مجموع	٩				
مهارة التقويم	سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٧٠	٠.٠١ دالة
	موجبة	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠		
	متساوية	٠				
	مجموع	٩				
الدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة	سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٦٦	٠.٠١ دالة
	موجبة	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠		
	متساوية	٠				
	مجموع	٩				

يتبين من جدول (٤) أن هناك فروقاً بين القياسين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة مهارات الأداء التدريسي لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z للفرق بين القياسين على مهارة (التخطيط) بقيمة (٢.٦٧٠) ومهارة (التنفيذ) بقيمة (٢.٦٦٦) ومهارة (التقويم) بقيمة (٢.٦٧٠) وللدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة (٢.٦٦٦) وهى قيم دالة عند (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.

وعليه فقد تم قبول الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " **يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لبطاقة الملاحظة الأداء التدريسي لدى المعلمين لصالح القياس البعدي"**

- **نتائج الفرض الثالث:**

ينص الفرض الثالث على **" يتسم البرنامج المقترح بالفاعلية في خفض الضغوط وتنمية الأداء التدريسي لدى المعلمين عينة البحث "**

وللتحقق من الفرض الثالث تم استخدام معادلة نسبة الكسب المعدل لبلاك وهى كالتالي:

$$b = \frac{M2 - M1}{D\ max - M1} + \frac{M2 - M1}{D\ max}$$

حيث (M1) متوسط القياس القبلي، (M2) متوسط القياس البعدي، (D max) الدرجة الكلية والجدول التالي يوضح النتائج

جدول (٤)

حجم الفاعلية للبرنامج المقترح في خفض الضغوط وتنمية الآداء التدريسي لدى المعلمين

أدوات البحث	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الدرجة الكلية	حجم الفاعلية
اختبار المواقف	٧.٠٠	١٩.٨٩	٢٠	١.٦٣٦ كبيرة
بطاقة ملاحظة الآداء التدريسي	٩٨.٣٩	٢٠٠.٦١	٢١٠	١.٤٠٢ كبيرة

يتبين من جدول (٤) أن قيمة حجم الفاعلية بلغت لاختبار المواقف لقياس الضغوط بقيمة (١.٦٣٦) ولبطاقة ملاحظة الأداء التدريسي بقيمة (١.٤٠٢) وهى تقع في المدى أكبر من (٠.٨٠) وهو حجم فاعلية كبير.

وعليه فقد تم قبول الفرض الثالث للبحث والذي ينص على **" يتسم البرنامج المقترح بالفاعلية في خفض الضغوط وتنمية الأداء التدريسي لدى المعلمين عينة البحث "**

❖ مناقشة النتائج وتفسيرها :

- ✓ أوضحت نتائج البحث الحالى تفوق التطبيق البعدى فى مقياس وإختبار مواقف إدارة الضغوط مقارناً بالتطبيق القبلي مما يدل على تأثير البرنامج المقترح القائم على كفاءة المواجهة على خفض الضغوط لدى معلمى علم النفس ويمكن إرجاع ذلك إلى :

١- البرنامج المقترح عمل على توفير بعض العوامل التى ساعدت على خفض الضغوط مثل: تدعيم ثقة المعلمين بأنفسهم وبقدراتهم على مواجهة أية مواقف ضاغطة عليهم أثناء الموقف التعليمى التدريس، مما أدى إلى ضبط انفعالاتهم وقدرتهم على حل المشكلات التى تواجههم أثناء التدريس.

٢- أدى تنوع الأنشطة التعليمية المستخدمة إلى إثراء البيئة التعليمية بالمثيرات الحسية المختلفة وزياده قدرتهم على التصرف السليم فى المواقف التى يتعرضون لها فى العملية التعليمية .

٣- المناقشة والحوار: زادت قدرتهم على فهم الذات والأخرين والتعامل معهم.

٤- ورش العمل : كان له دور كبير فى خفض الضغوط، كما ساعدت على تنمية مهارات الإتصال، والتفاعل الاجتماعى والثقة بالنفس.

٥- التدريب على مهارة إدارة الضغوط من خلال مجموعة من الموضوعات المهمة ومرتبطة بتقويه كفاءة المواجهة لدى ساعدهم على التعامل بصورة إيجابية مع المشكلات التى تواجههم في المهنة.

- ✓ أوضحت نتائج البحث الحالى تفوق التطبيق البعدى فى بطاقة ملاحظة الأداء التدريسي مقارناً بالتطبيق القبلي ، مما يدل على تأثير البرنامج المقترح القائم على تنمية الأداء التدريسي لدى معلمى علم النفس ويمكن إرجاع ذلك إلى :

١. سيادة جو من الطمأنينة والمرح والمتعة أثناءالبرنامج ، مما ساعد المعلمين على خفض توترهم والضغوط ، واكتشاف نواحى الضعف والقوة فى شخصيتهم مما أثر على أدائهم التدريسى والعمل على علاج مواطن الضعف لديهم.
٢. إتاحة الفرصة للمعلمين بالإدارة الذاتية و تقويم أنفسهم وزملائهم أثناء ورش العمل، وأوراق النشاط وتبادل المعلومات والخبرات داخل الفصل أدى إلى تحسين الأداء التدريسي لديهم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من :

دراسة Manabete , John , Makinde & Duwa (2016) : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ضغوط العمل بين المدراء و المعلمين في المدارس الثانوية ، و قد أكدت نتائج الدراسة على أن الضغوط العمل تسبب إنعدام الأمن الوظيفي و انخفاض جودة التدريس وانخفاض رضا الطلاب ، و إن ضغوط العمل قد تسبب مخاطر صحية.

دراسة عمر(٢٠١٨) :حيث أكدت على أن كثيراً ما يواجه المعلمون في المدرسة مواقف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب و القلق و الخوف و الإحباط و الغضب مما يؤثر سلباً على حالتهم الصحية و النفسية ، و ينعكس بدوره على مستويات أدائهم في العمل و من ثم القدرة على تحقيق أهداف المؤسسة التربوية .

دراسة عاطف ، سمير(٢٠١٩) : حيث أكدت على أنه قد ازدادت الضغوط المهنية ، وتنوعت مصادرها ، وظهرت ضغوط عملاً جديدة لم تكن معروفة من قبل ؛ مما أدى إلى وقوع الكثير من المعلمين تحت وطأة الضغوط المهنية التى كانت تؤثر على المعلمين في جوانب مختلفة ، والتي قد تؤثر على أدائهم التدريسي داخل المؤسسات التربوية التي يعملون بها .

التوصيات

فى ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج توصى الباحثة بما يلى:

١. تصميم برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية للطلاب المعلمين والمعلمين أثناء الخدمة، لما لها من أثر إيجابى فى رفع درجة قدرتهم على التعامل مع ضغوط المهنية ومواجهة المشكلات التى تواجههم بصورة إيجابية ، وبالتالى ينعكس على تعاملهم بشكل إيجابى مع طلابهم.
٢. الإهتمام بتنمية السمات الشخصية الايجابية لدى المعلمين، لما لها من أثر إيجابى فى رفع درجة الرضا الوظيفى لديهم، وخفض ضغوط العمل، وتحسين اتجاههم نحو مهنتهم.
٣. تطوير أساليب تقويم المعلم بحيث تتضمن قياس كفاءة المواجهه لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية .
٤. إعداد برامج تربوية مستقلة لتدريب للمعلم ليكون أكثر تحكماً فى المواقف التربوية التى يتعرض لها، قادرًا على اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها .
٥. ضرورة تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور المعلمين بكفاءة المواجهة ، و التي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .
٦. إعداد برامج و دورات تدريبية و نفسية و اجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات المعلمين في إدارة الضغوط ،و اكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها .
٧. تنظيم ندوات و برامج ارشادية لتوعية المعلمين بأساليب مجابهة الضغوط الإيجابية .

البحوث المقترحة

بناء على ما توصلت إليه الباحثة من نتائج تقترح إجراء البحوث الأتية :

١. بناء برنامج تدريبي مستند إلى استراتيجيات كفاءة المواجهة لخفض القلق التدريسى لدى معلمي علم النفس .
٢. فاعلية برنامج قائم علي استخدام المهارات الحياتية لتحسين كفاءة المواجهه لدى معلمي مادة علم النفس للمرحلة الثانوية .
٣. فاعلية برنامج مقترح قائم على عادات العقل لخفض الضغوط المهنية لدي معلمي المرحلة الثانوية .

المراجع العربية والأجنبية:

١) إبن منظور (١٩٩٠) : **لسان العرب** ، دار المعارف ، القاهرة .
٢) أحمد ، سناء حنون (٢٠١٨) ، فاعلية برنامج تدريبي قائم على الكفايات التدريسية في ضوء المعايير العالمية لتنمية التفكير المستقبلي و الأداء التدريسي للطالب المعلم المرحلة الأساسية بقطاع غزة ، رسالة دكتوراة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
٣) أحمد ، مروة سليمان (٢٠١٩) ، نمط التعلم المعكوس (تقليدي – تدريس أقران) و أثرهما في تنمية الأداء التدريسي لدى طلاب الدبلوم العام نظام العامين ، رسالة ماجستير ، كلية تربية ، جامعة عين شمس
٤) الاعسر ، صفاء يوسف (٢٠١٠) ، *الصمود عند الأطفال* ، المركز القومي للترجمة ، المركز الأعلى للثقافة ، القاهرة .
٥) الاعسر ، صفاء يوسف (٢٠١١) ، *الصمود من منظور علم النفس الإيجابي* ، العدد ٦٦ ، كلية البنات ، عين شمس .
٦) بركات ، فداء محمد (٢٠١٦) ، فاعلية برنامج مقترح في الإعداد المهني لتنمية الأداء التدريسي و التنور الرياضي لدى الطلاب المعلمين تخصص أساليب تدريس الرياضيات بكلية التربية في ضوء الخبرات الدولية المعاصرة ، رسالة دكتوراة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
٧) البيسي، داليا يوسف (٢٠١٥) ، برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي ، مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد . ١٨ .
٨) تمام ، شادية عبدالحليم (٢٠١٠) ، *تقويم الأداء التدريسي لمعلم التعليم العالي* ، المنصورة ، مصر، المكتبة العصرية للنشر و التوزيع.
٩) توفيق ، نائلة عادل (٢٠١٨) ، الضغوط الوظيفية و الأسرية و علاقتها بالكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية تربية ، جامعة حلوان .
١٠) جلاب ، مصباح ، نصيرة ، بونويقية (٢٠٢٠) ، درجة تأثير ضغوط مهنة التعليم في ظهور القلق لدى المعلمات : دراسة ميدانية بمدارس المسيلة ، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، مجلد ٨، العدد ١ .
١١) جلال ،هناء محمد (٢٠١٩) ، ضغوط العمل و علاقتها بمستوي الالتزام التنظيمي لدي معلمي مدارس الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة المنوفية ، مجلة كلية التربية ببنها ، العدد ١١٨ ، جزء ٢ .
١٢) حسن ، محمد شعبان (٢٠١٥) ، برنامج ارشادي لتنمية كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعاقين بصريًا من طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية للدراسات العليا ، جامعة القاهرة .
١٣) حسن ،حميدة عبدالخالق (٢٠١٥)، برنامج مقترح في طرق تدريس الرياضيات في ضوء معايير الجودة و أثره في تنمية التحصيل و الأداء التدريسي للطالبات المعلمات شعبة التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
١٤) حسين ، محمد هادي (٢٠١٢) ، تقويم الأداء التدريسي لمعلمي التربية الإسلامية في مادة التوحيد لطلاب المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية في ضوء معايير الجودة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القري .

١٥) حسين ،أحمد سامي (٢٠١٤) : *الارتقاء بفاعلية هيئة التدريس تقويم الأداء التدريسي لاعضاء هيئة التدريس في الجامعة و انعكاساته في جودة التعليم العالي* ، عمان ، دار أمجد للنشر و التوزيع .

١٦) حميدة ، علا محمود (٢٠١١)، مستوي ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الاردن و المشكلات الناجمة عنها . مجلة العلوم التربوية . العدد الثامن و الثلاثون .المجلد الثالث .

١٧) ربيع ، محمد شحاته (٢٠١٠) ، *علم النفس الصناعي و المهني* ، عمان ، دار المسيرة.

١٨) سالم ، عبدالله علي (٢٠١٩) ، فاعلية إستخدم مصادر الدعم الإجتماعي في نخفيف ضغوط العمل لدى المعلمين و المعلمات في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، العدد ٢ ، المجلد ٣ .

١٩) السبيعي ، مني حميد ، الغامدي ، نورة سعد (٢٠١٤) ، أثر برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم النقال عبر الهواتف الذكية في تنمية الأداء التدريسي للطلبة المعلمة تخصص العلوم و الرياضيات بكلية التربية بجامعة الملك عبدالعزيز ،دراسات في المناهج و طرق التدريس ، العدد ٢٠٢ .

٢٠) سرحان ، عادل (٢٠١٤) ، *المعجم الاساسي في المصلحات الادارية العربية القديمة و المعاصرة* ، مجلد (١) ، الرياض : معهد الادارة العام .

٢١) سليمان ، أحمد سليمان (٢٠١٦)، تصور مقترح لإدارة الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمصر في ضوء معايير الجودة الشاملة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس .

٢٢) شحاته ، سارة زكريا (٢٠١٥) ، الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين و علاقتها بالذكاء الإنفعالي ، رسالة ماجستير ، قسم صحة نفسية ، كلية التربية ، جامعة بورسعيد .

٢٣) الشمري ، زيد مهلهل (٢٠١٩) : تطوير الأداء التدريسي لمعلمي اللغة العربية بالمرحلة الثانوية في ضوء مدخل التدريس الاستراتيجي ، المجلة الدولية التربوية ، المجلد ٨ ، العدد ١ .

٢٤) الشيخ ، مصطفي محمد (٢٠١٧) ، تصور مقترح لتطوير الأداء التدريسي لمعلمي العلوم بالمرحلة الإعدادية في ضوء معايير توجيه STEM ، المجلة المصرية للتربية العملية ، مجلد ٢٠ ، العدد ٤ .

٢٥) صادق ، أحلام محمد (٢٠٢٠) ، برنامج إرشادي لأساليب مجابهة الضغوط لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدي النازحات الليبات في مصر ، رسالة دكتوراة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .

٢٦) طه ، محمود عبد العزيز (٢٠١٤) ، تقويم الأداء التدريسي للطلاب المعلمين ببرنامج دبلوم التربية العام بمحافظة كفر الشيخ في ضوء معايير جودة الأداء ، مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس ، العدد ٤٦ ، جزء ٣ .

٢٧) عاطف ، زينب ، سمير ، شيرين (٢٠١٩) ، الضغوط المهنية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الإبتدائية و علاقتها بتقديرهن لذواتهن ، مجلة العلوم التربوية ، العدد (٢) .

٢٨) عبد الجواد ، بسيوني إسماعيل ، الفهيد ، خالد عبدالرحمن (٢٠٢٠) : تقويم الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس بكلية الشريعة و الدراسات الإسلامية في ضوء معايير التمييز في التدريس الجامعي ، مجلة كلية التربية ببنها ، العدد ١٢١ ، الجزء ٤ .

٢٩) عبد الرازق ، ميمي نشأت (٢٠٢١) ، تقييم الأداء التدريسي لمعلمي اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية في ضوء مهارات التفكير الجانبي ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية و النفسية ، المجلد ١٥ ، الجزء ٤ .

٣٠) عبد الفتاح ، أية عيد (٢٠١٨) ، الصبر و علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي معلمي التربية الخاصة ، رسالة ماجستير ، كلية تربية ، جامعة حلوان .
٣١) عبد المجيد ، أشرف (٢٠١٧) ، مستويات ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة تبوك ، مجلة كلية التربية ، ١٧٣ (٢) .
٣٢) عبدالمجيد ، سمر السيد (٢٠٢٠) ، فاعلية برنامج تدريبي لمعلمي علم النفس باستخدام نموذج تاسك على تعديل معتقداتهم المهنية وتطوير أدائهم التدريسي ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة سوهاج .
٣٣) العرادن ، سلطان عبدالله (٢٠١٦) ، تقييم الأداء التدريسي لمعلمي مقرر لغتي الجميلة بالصفوف الأولية بمنطقة حائل في ضوء ممارسات لتدريس اللبنائي ، مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، العدد ٢ .
٣٤) عزت ، هبة محمود (٢٠٢٠) ، برنامج معرفي سلوكي لمرشد المعلم في ضوء مهارات القرن الحادي و العشرين و فاعليته في تنمية الأداء التدريسي لمعلمي العلوم بالمرحلة الأساسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٤٤ ، جزء ٤ .
٣٥) على ، ممدوح صالح (٢٠١٦) ، الضغوط النفسية للعمل وعلاقتها بكل من الإضطرابات النفسية الجسمية ووجهة ضبط لدي عينة من معلمي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
٣٦) عمارة ، سمية (٢٠١٣) ، صراع الأدوار و تأثيره على التوافق المهني لطلاب العاملين بالمركز الجامعي ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة روقلة .
٣٧) عمر ، سهير (٢٠١٨) ، ضغط العمل و علاقته بالاداء المهني لدي معلمي مدارس التعليم البريطانية بالخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة السودان
٣٨) عمر ، نفسية فوزي (٢٠١٧) ، برنامج إرشادي لتعزيز كفاءة المواجهة لدى أبناء الأمهات المطلقات المعرضين للخطر ، رسالة دكتوراة ، كلية الدراسات العليا للتربية ، قسم علم النفس الإرشادي ، جامعة القاهرة .
٣٩) عمر، سهير(٢٠١٨) ، ضغط العمل و علاقته بالاداء المهني لدي معلمي مدارس التعليم البريطانية بالخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة السودان .
٤٠) العمروسي ، نيلي ، عمار، أيمن (٢٠١٩) ، تقويم الطلبات للأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية للبنات ، جامعة الملك خالد بالسعودية ، المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، جامعة الأمارات العربية المتحدة ، المجلد ٤٣ ، العدد ٣ .
٤١) العنزي ، صالح هادي (٢٠١٩) ، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت في ضوء بعض متغيرات الديموجرافية ، مجلة كلية تربية ، جامعة الأزهر ، ١٨٤ (١) .
٤٢) عوض ، أميرة سامي (٢٠١٨) ، العلاقة بين التفكير السلبي و كل من كفاءة المواجهة و الإنهاك النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي و معلميهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة .
٤٣) عيد ، جنان محمد ، محمود ، إيمان سلامة ، فرج ، إلهام عبدالحميد (٢٠١٦) : تقويم الأداء التدريسي للطالب المعلم تخصص جغرافيا في ضوء معايير الجودة بالعراق ، مجلة القراءة و المعرفة ، مصر .
٤٤) عيشاوي ، سعدالله (٢٠١٥) ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذه الطور الإبتدائي" دراسة ميدانية "، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية ، جامعة الوادي .

٤٥) فالح حيدر حاتم (٢٠١٥) ، الإعتماد الأكاديمي في التعليم العالي ، عمان ، دار الرضوان للنشر و التوزيع .
٤٦) فهد ، دلال عبدالهادي (٢٠٢٢) ، متوي الضغوط المهنية كدالة تنبؤية لاعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت في ضوضاء عبد المتغيرات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد ٢٥ ، العدد ٨٧ .
٤٧) القطيم ، أسماء محمد (٢٠١٤) ، تقويم الأداء التدريسي لمعلمات الأحياء للمرحلة الثانوية بمحافظة المجمعة في ضوء متطلبات الإقتصاد المعرفي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المجمعة ، المملكة العربية السعودية .
٤٨) مجيد ، سوسن شاكر (٢٠١١) ،*تقويم جوده الأداء في المؤسسات التعليمية* ، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع .
٤٩) محمد ، إيمان عبدالرضا (٢٠١٧) ، تأثير ضغوط العمل على الأداء الوظيفي دراسه استطلاعية تحليلية لآراء عينه من أعضاء الهيئة التدريسية في معهد الإدارة الزعفرانية ،مجلد التقني ٣٠ .
٥٠) محمد ، عبدالرحمن محمد (٢٠٢١) ، المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الازهرية ، المجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية ، المجلد ٥ ، العدد ٢٢ .
٥١) محمد ،إسراء خالد (٢٠١٨) ،الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المواجهة و الطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم و المتفوقين دراسيا بالمرحلة الإعدادية ، رسلة ماجستير ، كلية التربية الخاصة ، جامعة القاهرة.
٥٢) محمد ،المعتز بالله زين الدين (٢٠١١) ، تقويم الأداء التدريسي لمعلمي العلوم بالمرحلة الإعدادية في ضوء بعض المعايير الدولية المعاصرة ، مجلة التربية العملية ، المجلد ١٤ ، العدد ٣ .
٥٣) محمد ،هدير عبدالله (٢٠١٩) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلد ٣٥ ، العدد ٦ .
٥٤) موسي ، ريناد عبدالمنعم (٢٠١٤)، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترمل عند السيدات و أثره على السلوك الإنفعالي و الإجتماعي ، رسالة دكتوارة غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
٥٥) الناشري ، أحمد عبدالله (٢٠١٤) ، مدي توافر معايير الجودة في الأداء التدريسي لعضو هيئة التدريس بكلية التربية من وجهة نظر الطلاب ، مجلة جامعة الناصر ، اليمن ، العدد ٤ .
٥٦) نبيل ، بحري ، شويعل ، يزيد (٢٠١٤) : التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بمركز الضبط و أساليب التعامل مع الضغط النفسي ، مجلة جيل للعلوم الإنسانية و الإجتماعية ، مركز جيل للبحث العلمي العدد ٥ .
٥٧) نزال ،خالد عبادة (٢٠١١) : ضغوط العمل و أثرها على أداء الحكام الإداريين في الأردن ، رسالة ماجستير ، جامعة ال البيت ، الأردن .
٥٨) النويجي ،أحمد عبد السلام (٢٠١٦) ، مستوس الأداء التدريسي لهيئة التدريس فرع عدن من وجهة نظر الطلاب ، المجلة العربية لضمان الجودة التعليم الجامعي ، العدد ٩ .
٥٩) ياسين ، محمود محمد (٢٠٢١): الإسهام النسبي لكل من كفاءة الموجهة و الإزدهار النفسي في التنبؤ بالتعقل النفسي لدى الطالب المعلم ، مجلة الارشاد النفسي بكلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد السابع ، العدد ١٢ .
٦٠) يوسف ، هبة محمد (٢٠١٤) ، الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية ، غزة ، فلسطين .

المراجع الأجنبية:

٦١-Akin, U.& Akin, A. (2015). Mindfulness and subjective happiness: The mediating role of coping competence. Československá psychologie, 4, pp 359-368.
٦٢-Benton, Stephen& Young, Suzzane. (2018). Best Practices in the Evaluation of Teaching. IDEAedu, pp. 1-18.
٦٣-Christian T. Gloria& Kathryn E. faulk& Mary A. Steinhardt (2013): "Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaption to stress ". Motivation and Emotion,vol 37 (1) pp 183-193.
٦٤-David A – Decenzo & Stephen P.Robbins (2010) : Fundamentals of Human Resource Management , g the Edition wiley & sonu Inc , NJ (USA) , p 330 .
٦٥-Hammer . j . (2010) : The ues of storytelling to foster resiliency in at risk children PH,D, the Chicago school of professional psychology . http : // www . proquest . com .
٦٦-Mahgoub , y & Elyas , s (2014) : Development of teacher performance and is impact on Enhancing on the Quality of the Educational process , Pen see Jouranl 78 (2) .
٦٧- Mcconkey & Michael (2011) : Key players in inclusion: are we meeting the professional needs of learning support assistants for pupils with complex needs? European Journal of Special Needs Education, v26 n2 p215-231 2011.
٦٨-Murtedjo & Suharningsih (2016) : Contibution to cuttural organization working motivation and job satisfaction on the performance of primary school teacher , international journal of Higher Education , vol , 5 (4) .
٦٩-Papathanasiou, I., Konstantinos, T., Neroliatsiou, A., & Aikaterini, R. (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. American Journal of Nursing Science, published online, 4(2-1).
٧٠-Prasantj , A , P, Purwantiningsih , D, Gumilang , B & Rochmah , T , N (2018) : Work pressure and Hierarchical Level as the Predictor of Intention to misbehave International Journal of public Heaith and clinical sciences, 5 (3) , 204 – 208 .
٧١-Singer – gabella – marcy & Wallace , Jennifer (2012) : why the Stanford teacher performance Assessment (TPA) Isa step in the Right Direction , Evaluetion System s pulications .
٧٢-Toylor, S & Hart, A. (2012). The resilient classroom aresource pack for tutor groups and pastoral school staff. Foundation Bond And Young Minds.
٧٣-Zalkoski,S & Bullock, L. (2012). Resilience in children and youth: A review. Children And Youth Services Review, vol 34(12), 2995-2303.

A proposed program based on coping efficiency in relieving stress and developing teaching performance for secondary school psychology teachers.

PhD.Aya Amin Ali Saadallah
Department of Curriculum and Teaching Methods
Faculty of Women for Arts , Science & Education
, Ain Shams University, Egypt
Ayaamin4249@gmail.com

Prof. Dr. Azza Fathi Ali Nematallah
Professor of curricula and methods of teaching philosophical subjects
Faculty of Women - Ain Shams University
Azza.neamatalla@women.asu.edu.eg

Dr. Nashwa Mohamed Abdel Majeed
Teacher of curricula and methods of teaching psychology
Faculty of Women - Ain Shams University
Dr. Nashwa.farag@women.asu.edu.eg

Abstract:

The current study examines how well a proposed program effectively affects stress reduction and the improvement of teaching abilities in secondary school psychology teachers. To achieve this goal, the teacher's guide and worksheets were prepared to test attitudes to manage stress and a note card for teaching performance. The study used a single-group experimental design and a descriptive-analytical technique. A group of secondary school psychology teachers was the subject of the study. To assess a proposed program's efficacy based on coping skills, stress reduction, and the improvement of teaching performance. In terms of stress management scenarios and a note card for teaching performance, the results revealed statistically significant differences between the pre and post-applications at the level of 0.01 in support of the post-applications, which supports the effectiveness of the suggested program depends on how much confrontation reduces stress and improves the teaching abilities of secondary psychology teachers. The researcher advised using the research's findings to comprehend the nature of the psychological structure of the teacher to design ideas that might help reduce the psychological demands that instructors experience.

Keywords: effectiveness management, stress, teaching performance .