جامعة، المجلد 20 العدد 1 (1437/2016)، 73-120

تأثير الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفاءته المهنيّة: من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي

منى عبد القادر بلبيسي*

تلخيص:

هدفت هذه الدراسة الى توضيح العلاقة ما بين الصحة النفسية للمعلم ونموه المهني: تربوياً وتعليمياً وانفعاليا،

حيث تم تطوير استبانة خاصة باغراض الدراسة بالاستعانة بالأدب السابق تم تطبيقها على عينة تكونت من (90) معلم ومعلمة من معلمي الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام الدراسي 2015/2016 وخرجت الدراسة بالنتائج التالية:

ان إحساس المعلم بالأمان تجعله أكثر قدرة على صياغة الأهداف التعليمية وممارسة اعبائه التدريسية وأن حالة عدم الارتياح تؤثر على أداء المعلم بشكل ملحوظ، وأن إحساسه بالسعادة ينعكس ايجابا على طلبته، وان المعلم يكون في قمة سعادته عندما يزاول عمله كمعلم، ولم تظهر نتائج الدراسة أي تأثير لمتغيري الجنس والخبرة في العلاقة الحاصلة ما بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ونموه المهني، وبينت النتائج كذلك وجود ارتباط طردي قوي بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ونموه التربوي والتعليمي، في حين لم تظهر هذه النتائج اية علاقة مابين مستوى الصحة النفسية للمعلم واتزانه الانفعالي.

وعلى ضوء هذه النتائج خرجت الباحثة بعدة توصيات اهمها:

1- ضرورة إيلاء المعلم الاهتمام الكافي لتخفيف اعباء الضغط النفسي عليه.
2- تنظيم جلسات دورية ما بين المسؤول والمعلم لإعطائه الفرصة الكافية للتفريغ النفسي والتخلص من هموم العمل.

مقدمة

تعتبر الصحة النفسية من أهم فروع علم النفس التي وجه إليها علماء النفس اهتمامهم، الذين يفسرون الصحة النفسية من خلال وحدة الشخصية التي ترتكز على دعامتين أساسيتين هما:

* جامعة القدس المفتوحة.

الجانب العقلي وما يتضمنه من ذكاءات وقدرات وسمات عقلية يتسم بها وتمتلكها الشخصية، والجانب الوجداني وما يحتويه من صراعات وانفعالات وعواطف ومشاعر سلبية وإيجابية يعبر عنها بأنماط سلوكية مختلفة، وفي حالة نضج هذين الجانبين وتوازنهما يحدث التوافق النفسي والاجتماعي للفرد مع نفسه ومع الآخرين فهما مؤشران هامان من مؤشرات الصحة النفسية إذاً: نضج عقلي+نضج نفسي+توافق نفسي+ توافق اجتماعي= الشخصية.

وقد أشارت السنة النبوية لهذين الجانبين الهامين في الإنسان باعتبارهما أساس السلوك السوي واللاسوي، فعلى الجانب الوجداني الذي دائما نعبر عنه بالقلب يقول صلى الله عليه وسلم "ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب". البخاري ومسلم (النووي، ج1، الحديث رقم 8/589).

وأشار صلى الله عليه وسلم للجانب العقلي والوجداني في وقت واحد في قوله للأشج عبد القيس: "إن فيك خصلتان يحبهما الله ورسوله: الحُلم والأناة" حيث فسر النووي الحلم بالعقل والأناة من سمات الجانب الوجداني وتعني ضبط وثبات الانفعالات والعواطف. فالتوازن بين الجانبين العقلي والوجداني يؤدي إلى التوافق النفسي بمعنى توافق الفرد مع نفسه، وتوافقه مع الآخرين. (ابو شهبة، 2007، ص: 4-2)

وأشار علماء النفس والصحة النفسية بأن الإنسان الذي يقوم بدوره بكل إخلاص ودقة في عمله هو شخص يتمتع بالصحة النفسية فمن الصفات الهامة للشخصية السوية شعور الفرد بالمسؤولية حيثما كان سواء نحو الأسرة أو نحو المؤسسة التي يعمل بها أو نحو زملائه وجيرانه ومن هم في محيطه الاجتماعي أو نحو الإنسانية بأسرها. وهذا يتضح في حديث الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته".

فهذا الحديث الشريف يظهر مسؤولية كل فرد نحو ما كلف برعايته أو ما يطلب منه القيام به من أعمال وواجبات، دونما إفراط ولا تفريط ولا مبالغة ويظهر ذلك في قول الله سبحانه وتعالى: "ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا". (سورة الإسراء الآية 142). (ابو العزائم، 1994، ص: 90)

مفهوم الصحة النفسية:

يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الافتراضية كونه لا يشير إلى شيء كلي أو كل مجسَّد، إنما يشير إلى السلوك بما فيه من اتجاهات وعواطف وتفكير، كما أنه مفهوم ثقافي ونسبي يتغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن نكون عليه، كما أنه يتغير بما نكشف به عن أنفسنا وسلوكنا وما نحب أن نصل إليه بحياتنا.

وينطلق مفهوم الصحة النفسية من إحدى نظريتين: أحدهما المرض النفسي أو التي ترتبط بغياب أعراض المرض النفسي أو سوء التكيف سواء منها ما هو يسير أو خطير، وهذه الأعراض تندرج في خط متصل من المشكلات اليومية البسيطة إلى مشاعر النقص أو الذنب إلى الاضطرابات السيكوسوماتية والأمراض العصبية والأمراض الذهنية، إذ أن الفرد يكون بصحة نفسية إذا كان خاليا من كل هذه الأمراض، والأخرى نظرة إيجابية تعني أن الصحة النفسية هي التكيف والتلاؤم مع متطلبات الحياة، لذلك عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بصفة عامة بأنها "توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم عموما، مع حد أقصى من النجاح والرضا والسعادة والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها. (عبد الغفار، 1976، ص: 25)

ويعرف (القوصي، 1982، ص:11) الصحة النفسية بأنها: "التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية ".

ويعرفها (كفافي، 1990، ص:8) بأنها "حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية.

كما يعرفها (زهران وإبراهيم، 1991): بأنها "حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه وبيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن،

ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في أمان وسلام". (المصدّر و ابو كويك، 2007، ص:13)

ويرى (عوض، 1977، ص:3) أن الصحة النفسية حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية تتميز بالأخذ والعطاء والتعاون والتسامح.

وتوصل حسني (2001) إلى خمسة مظاهر للصحة النفسية وهي:

1. التوافق الذاتي: قدرة الفرد على التوفيق والموازنة بين رغباته ودوافعه وأهدافه وما ينتج عن ذلك من صراعات وبما يحقق موازنة ناجحة تجعله راضيا عن نفسه ومحيطه.
2. التوافق الاجتماعي: ويتمثل بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة تتصف بالمحبة والتعاون والتسامح.
3. القدرة على التعامل مع الإحباط: وهي القدرة على تحمل الناتج عن الأزمات والشدائد وكل ما يعرقل حاجات الإنسان، دون بروز سلوكيات متطرفة أو غير سوية.
4. الشعور بالطمأنينة والرضا: ويتمثل من خلال استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه.
5. الكفاءة في الإنتاج: التي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية. (حسني، 2001، ص:7)

بعض النظريات التي فسرت الصحة النفسية:

1. **النظريات السلوكية:** السلوك عندهم متعلم من البيئة، وعملية التعلم تحدث نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لا بد من التعزيز، أما إذا تحرك السلوك دون تعزيز فذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة وذلك يضعف التعلم لدى الفرد. والصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلائم ثقافة مجتمعه فهو في صحة سليمة وإذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية. (الشمّري، 2013، ص:121)

2. **نظرية التحليل النفسي**: مؤسسها العالم سيجموند فرويد S.Freud ويبين أن الخلو من العصاب يعد مؤشرا على التمتع بالصحة النفسية فضلا عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاث (الهوID، الأنا Ego، والأنا الأعلى Super-ego) والتي تضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية والأنا الأعلى المثالية. (فرويد، 1982، ص:45)

3. **نظرية يونغ Jung**: فسر يونغ -وهو من أتباع نظرية التحليل النفسي- الصحة النفسية أنها تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف وتعطيل، وأكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والتي تتطلب الموازنة بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية وتكامل أربع عمليات هي: الإحساس والإدراك والمشاعر. (عناتي، 2000، ص:16)

4. **النظريات الإنسانية**: أصحاب هذه النظريات فسروا الصحة النفسية بأنها تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا سواء تحقيق حاجاته النفسية كما عند ماسلو Maslow، أو المحافظة على الذات كما عند روجر Rogers، كذلك فإن الاختلاف بين الأفراد في مستويات الصحة النفسية لديهم يرجع تبعا لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم، فضلا عن ذلك يؤكد الإنسانيون على أن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه إلى الفرد السليم وليس إلى الفرد العصابي أو الذهاني. حيث يرى روجرز أن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته في تفهم حل مشكلاته وفي اختيار قيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته، أما ماسلو فلم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها أسمى هذه الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعا يدفع الإنسان لأن يكون في مستوى فهمه لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن خلال الأحكام التي يصدرونها عليه. (الشمّري، 2013، ص:122)

5. **النظريات الوجودية**: يرى أصحاب هذه النظريات أن الصحة النفسية تتمثل في أن يعيش الإنسان وجوده ويدرك معنى هذا الوجود، وأن يدرك إمكاناته وأن يكون حرا في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، وأن يدرك نواحي ضعفه وأن يتقبلها وأن يكون مدركا لطبيعة الحياة بما فيها من متناقضات، وأن ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليجعله إطارا مرجعيا في حياته.

واعتبر عبد الرحمن السمادوني، 1990 أن الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية حيث تشير إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية للفرد، وتكمن خطورة الضغوط النفسية في آثارها السلبية والتي من أهمها حالة الاحتراق النفسي Burnout والتي تتمثل في التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار والقيام بالواجبات بصورة آلية وهذا كله يدل على عدم الاندماج العاطفي. (المصدر و أبوكويك، 2007، ص14)

كل هذه النظريات أجمع أصحابها على أن مفهوم الصحة النفسية عاملا هاما لدى كل فرد حيث يوفر له الطاقة اللازمة لتكيفه مع ذاته وبيئته ومحيطه الاجتماعي ويجعله أكثر نجاحا وتحقيقا لذاته وأكثر إيجابية وفاعلية في مجتمعه ورضىً في أسرته وعمله وأكثر قدرة على تحمل ضغوط وأعباء الحياة وأكثر توطيدا لعلاقاته الاجتماعية وأكثر قدرة على مواصلة أداءه وعمله بنجاح.

أهمية الصحة النفسية للمعلم والمعلمة تربويا وتعليميا ووجدانيا:

إن شخصية المعلم ومستوى ما يتمتع به من صحة نفسية سليمة، من أقوى مصادر التأثير في طلبته، فهو نموذج يحتذى به، وهو البديل عن الوالدين في الوسط المدرسي، ومن أهم العوامل التي تحقق الصحة النفسية للمعلم: توافقه المهني ودرجة الرضا عن النفس والتحمس للمهنة والإقبال على الحياة والاتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة الإحباط والقدرة على الإنتاج الملائم وإقامة علاقات وصلات اجتماعية إيجابية ومتوازنة والشعور بالسعادة والإيجابية وتحمل المسؤولية والخلو النفسي من الأمراض. (منتديات السبورة، 2004، www.almualem.net)

فمهنة التدريس تتطلب نوعا من الهدوء النفسي والصبر بعيدا عن التوتر والقلق الذي قد يحمله المدرس ويجعله عرضة للاستنزاف الانفعالي والشعور بالإنهاك والكآبة والملل وقلة

الإنجاز والتصلب في علاقاته الاجتماعية. (العتيبي، 2011)، لذا قرر المؤتمر الخاص بمنظمة اليونسكو للتربية والصحة النفسية للأطفال أنه من الضروري أن يتوافر في معلمي المدارس صفات خاصة معينة تعينهم في مهنة التدريس. (فالمدرس القلق المتشائم الذي ينقصه ضبط النفس وسريع الانفعال والمضطرب سلوكيا لا يأمنه التلاميذ ويشعرون معه بالخوف وعدم الاطمئنان لأنه ينقل إلى تلاميذه مشاعره النفسية السيئة.

ومن هنا يمكن القول أن مدى تحقيق الصحة النفسية يعتمد إلى حد كبير على المعلم، لذا من الضروري تحسين الظروف النفسية والمادية المناسبة للمدرس كي يحقق استقراره ويحقق ذاته ويزداد ثقة في نفسه ويشعر بقيمته ويزداد إيمانا بعمله ودوره كمربي مما ينعكس ايجابا على نماء المجتمع واستقراره والتقليل من نسبة الفاقد التربوي التي قد يتحملها المجتمع نتيجة الوهن النفسي الذي قد يصيب المعلم

فإن صلح حال المعلم صلح حال المجتمع والأجيال التي يتعهد بتربيتها، ومن جهة أخرى فإن إعداد المعلم إعدادا جيدا يساعد على النهوض بالمجتمع من خلال النهوض بالعملية التربوية ويتمثّل ذلك في المعلم من ناحية وفي عطاءه وقدرته على التوجيه والتعليم من ناحية أخرى، إضافة إلى مهارته في إقامة علاقات جيدة مع طلبته تسودها الثقة والاحترام، وكذلك مهارته في إكساب التلاميذ القيم والاتجاهات الإيجابية النابعة من قيم وتعاليم الإسلام وفلسفة المجتمع. والمعلم الناجح هو الذي يلم إلماما كبيرا بمشكلات التلاميذ بحكم ثقة طلبته فيه وإيمانهم بقدرته على حل مشكلاتهم وتوجيههم وإرشادهم ومساعدتهم بحيث يكون مرشدا وموجها ومربيا وصديقا لتلاميذه يرجعون إليه وقت الحاجة.

ومن هنا ينبغي أن يوَفَّر للمعلم المناخ الذي يجعله يقوم بواجبه خير قيام وذلك بتحقيق عوامل الصحة النفسية لتخليصه مما لديه من متاعب نفسية وتبعده عن العوامل المسببة للقلق، وأن يكون عضوا مشاركا برأيه وفكره في جميع ما يدور في العملية التعليمية من مناهج وطرق تدريس وإدارة وإشراف فني، وأن يُكفَل له العيش الكريم والإعداد السليم لممارسة مهنته بثقة وروح معنوية عالية. (كرار، 2014، ص:1)

وتشير (معروف، 2001، ص: 65) أن المعلم الذي يفتقر لعامل الصحة النفسية ويعيش تحت وطأة الضغوط لا يعمل بأفضل ما لديه ويعاني من الأمراض والآلام الجسمية المختلفة والإحباط وقلة الإنتاج مما قد يتولد عنه آثاراً وخيمة على المجتمع.

وفسَّر البعض النمو النفسي بدافع تحقيق الذات Self-Actualization، فالشخص لديه دافع أصيل نحو ترقية الذات وتنميتها نحو تحقيق الذات والقدرات إلى درجة تجعله يحيا براحة نفسية أكثر من الشخص العادي.

فالشخص العادي قد يكون كفؤ لكنه غير محقق لجميع قدراته، ويؤدي عمله بشكل روتيني لا يحقق القدرات المثلى ولا يؤدي إلى ترقية ذاته وتنميتها، ولكن عندما يكتشف قدراته وينميها، ففي كل مرحلة من مراحل النمو يحقق قدراته وإمكاناته على أفضل نحو وتعتبر حياته سلسلة من تحقيق الذات لديه.

إذا النمو النفسي يوصل الفرد إلى تحقيق الذات ويرفع مستوى الكفاءة الوجدانية لديه. (الشعراوي، المكتبة الإلكترونية، ص:1)

وهذا بدوره يؤثر على فهم الفرد لذاته أو نظرة الشخص ورأيه بنفسه وتشكيل مفهوم الذات لديه مما يلعب دورا مهما في تنمية شخصيته (sharm، 2005، p:59) وحسب ستيور فمفهوم الذات يشير إلى المعرفة العامة للفرد حول نفسه. (محمد وابراهيم، 2013، ص:1)

أما سانتروك Santrock، 1998: فينظر لمفهوم الذات بأنه تقويم الفرد لنفسه في نواح متعددة من حياته كالنواحي الدراسية والرياضية والجسمية... الخ. (محمد و ابراهيم، 2013، ص:1)

في حين يرى كيرت أن التغير في السلوك يستلزم أن يعدل الفرد مفهومه عن ذاته، وأن السعي وراء تحقيق الذات إيجابياً هو الهدف النهائي للطموح الإنساني. (ابراهيم، 2013، ص:1)

ولمفهوم الذات وظيفتان هما:

1. سعي الفرد للتكيف مع البيئة وتميز الهوية الشخصية لكل فرد عن الآخر. (قحطان، 2004، ص:206)

2. مفهوم الذات هو متغيرا نفسيا هاما يتمثل في اتجاه الفرد نحو نفسه ((محمد وابراهيم، 2013، ص:1)

ومفهوم الذات الإيجابي يعبر عن الصحة النفسية والنمو النفسي السليم بعكس المفهوم السلبي الذي ينم عن صعوبات في النمو النفسي والتوافق والتكيف الاجتماعي والتربوي والاجتماعي والشخصي. (زهران، 1997: 71)

ويرى (زهران) أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية الإيجابية تتميز بعدة خصائص تميزها منها:

1. الشعور بالسعادة مع النفس (مفهوم ذات إيجابي) ومع الآخرين.
2. تحقيق الذات واستغلال القدرات.
3. التكامل النفسي.
4. السلوك العادي. (زهران، 1997، ص:71)

وبالتالي فإن شخصية المعلم ومستوى ما تتمتع به من صحة نفسية متزنة من أقوى مصادر التأثير في مجتمعه من خلال طلبته، فالاتزان الانفعالي ينعكس على الأساليب التعليمية التي يستخدمها المعلم مما ينعكس إيجابا على سعادة المتعلم، فالمعلم له رسالة وهدف يسعى لتحقيقها وينعكس ذلك على رضاه وتوافقه المهني وتتوطد علاقاته بطلبته ويشعر الطلبة بالراحة النفسية تجاه معلمهم فيتبادلون المحبة والاحترام ويكونون أكثر تركيزا في الدرس ويزداد حماسهم للتحصيل ويتحملون المسؤولية مما يدعم الصحة النفسية للمعلم و للطالب على حد سواء ويعود بالنفع على المجتمع.

وهناك حاجات نفسية للمعلم منها:

1. الحاجات المهنية وتتمثل في الحاجة للتقدير والسلطة والاستقلالية.
2. الحاجات التنظيمية: وتتمثل في الحاجة إلى تقدير الآخرين والأهمية.
3. الحاجات الاجتماعية: ومظهرها الحاجة للانتماء وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

4. الحاجات الإنسانية والحاجات المادية والحاجات النفسية التي تتمثل في بناء ذات إيجابي نحو الذات ونحو الآخرين ومعيارها الحقيقي إحساس المعلم بالنجاح والتكيف مع الظروف والنشاط الذاتي واختيار الأساليب التدريسية وتحسين الكفاءة. (القذافي، 2010، ص:82-78)

مشكلة البحث:

تعتبر مهنة التعليم من المهن التي تتطلب جهودا جسمية وعقلية وعصبية، وتستلزم من المعلم ان يتعامل مع مجموعات كبيرة من الطلبة بينهم فروقاً فردية واسعة معرفية وانفعالية واجتماعية بالطريقة التي تناسب كل منهم، وان يواكب روح عصر المعلوماتية والاتصالات والتقنية العالية في ظل عصر الانفجار المعرفي، مما يجعله عرضة لضغوط مهنة التدريس بكل ما تتطلبه من تخطيط ومعاملات وعلاقات تربوية واجتماعية ومهمات تربوية، وبالتالي فان اي انحراف في درجة السواء النفسي للمعلم سنجد اثره بالغاً في الطلبة لذا اصبحت هناك ضرورة ملحّة الى معلم متطور بشكل مستمر ليواكب روح العصر، يلبي احتياجات المتعلم في التعلم ويلبي احتياجات المجتمع ومتطلباته نحو الرقي والتقدم ويكون طالب علم طوال حياته في مجتمع دائم التعلم والتطور ومن هناجاءت هذه الدراسة لتسهم- ولو بالنزر اليسير- بتقديم الدعم النفسي لقطبين هامين من اقطاب العملية التربوية (المعلم، الطالب) وذلك من خلال الاجابة عن السؤال الرئيس التالي:

"ما مدى تأثير الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفائته المهنية: من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على مستوى الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات الثانوية العامة جراء تعرضهم لضغوط مهنة التدريس لطلبة التوجيهي وما قد يترتب عليها من آثار يمكن أن تنعكس سلبا على صحتهم النفسية، وبالتالي قد تكون نتائج هذه الدراسة عونا لهم في تجنب ضغوط المهنة قدر الإمكان والتصدي لها عند وقوعها والتعامل معها وإدارتها بفعالية.

وهنا يذكر كل من ماسلاش وجاكسون Maslach and Jckson، 1981: 99-113 أنه ونتيجة لضغوط العمل فإن كثيرا من المعلمين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه. فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب، القلق، قلة الحيلة، الانزعاج، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم.

لذا تتجلى اهمية هذه الدراسة في كونها محاولة من الباحثة لتحديد كافة الظروف التي يجب ان يحاط بها المعلم داخل المدرسة لتحقيق أفضل مستوى من الصحة النفسية داخل الغرفة الصفية لكل من المعلم والطالب على حد سواء بحيث تتيح لكل فرد الشعور بالسعادة والقدرة على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته لاقصى درجة ممكنة وجعله قادرا على مواجهة الحياة ومطالبها، والاسهام في حث الخطى نحو الشخصية المتكاملة السوية الفاعلة في المجتمع.

وهذا مطمح اساسي للمجتمع باسره فالصحة النفسية تسهم في تمتع الفرد بصحة السلوك وسلامته، ولتحقيق هذا الأمر علينا جميعاً - باحثين ومهتمين في هذا المجال - بذل جهودا حثيثة نحو ذلك.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى الامور التالية:

1. تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى كل من المعلم والطالب والتأكيد على أهميته وضرورته.
2. التأكيد على ضرورة إ يلاء المعلم مزيداً من الاهتمام والعناية من قبل المسؤولين والحفاظ على اتزانه النفسي.
3. التأكيد على دور المعلم في الحفاظ على مستوىً جيد من الصحة النفسية للطالب من خلال دوره المهني والتربوي.
4. الخروج ببعض النتائج التي يؤمل منها ان تكون هامة في حفز المسؤولين للتخفيف من اعباء المعلم التي قد تُراكم عليه الضغوط من جراء مهنة التدريس وتهدد سواءَه النفسي.
5. الاسهام في الحفاظ على فاعلية العملية التعليمية التعلّمية من خلال نتائج هذه الدراسة.
6. الاسهام ما أمكن في تحقيق تقدم المجتمع من خلال اهم اقطاب العملية التربوية وهما المعلم والطالب.

فرضيات الدراسة:

عملت الدراسة الحالية على فحص الفرضيات الصفرية التالية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفاءته المهنية من حيث: فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015 تبعاً لمتغير الجنس.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفاءته المهنية من حيث: فاعلية استخدامه للمهارات

التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015 تبعاً لمتغير الخبرة بالسنوات.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين مستوى الصحة النفسية وكفائة المعلم المهنية من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين مستوى الصحة النفسية وكفائة المعلم المهنية من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التربوية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ما بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ومستوى كفائته المهنية من حيث مستوى اتزانه الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015.

التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية: "هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوياً ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام " (الزبيدي والهزاع، 1997، ص17).

النمو المهني: هي الوسائل المنهجية وغير المنهجية الهادفة إلى عملية تحسين مستمرة للمساعدة في بلوغ معايير عالية من الجودة والإنجاز سواء تربويا او تعليمياً او انفعالياً اجتماعياً. (شرقي، 2010، ص:1)

وتعرف الباحثة الكفاءة المهنية إجرائيًا بأنها: "فاعلية المعلمين والمعلمات في استخدام المهارات التعليمية والتربوية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلم والمهارية من خلال البرامج المخططة التي تشتمل على خبرات تربوية حديثة وأساليب سلوكية فاعلة".

وسيعبر عن "أثر مستوى الصحة النفسية للمعلم في درجة كفائته المهنية" بالعلامة الكلية لافراد العينة على كافة فقرات الاستبانة بمجالاتها الثلاثة.

الدراسات السابقة:

1. **دراسة سليمان ومنيزل 1999** هدفت إلى معرفة درجة التوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بالجنس والفصل الدراسي استخدم فيها مقياس التوافق النفسي وطبق على عينة مؤلفة من (1226) طالبا وطالبة، أشارت نتائجها إلى وجود توافق نفسي عند الطلبة على جميع الأبعاد التي يقيسها المقياس ما عدا بعد التوافق الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق تعود لمتغير الجنس لصالح الذكور.
2. **دراسة براغ- Brag، 1999** في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى فحص بعض جوانب الصحة النفسية المتمثل في مستوى التكيف النفسي لدى طلبة جامعة أوكلاهوما تبين فيها أن الطلبة يعانون من مشكلات في الصحة النفسية تعود للخبرات السلبية في المدارس الأكاديمية العليا. (المصدر، 2007).
3. **دراسة السيد السمادوني 2001** الذكاء الانفعالي المرتبط بملامح الصحة النفسية ودرجة التوافق المهني للمعلم حسب متغير الجنس والاختصاص الأكاديمي وسنوات الخبرة على عينة تكونت من (360) معلم ومعلمة أظهرت النتائج وجود ارتباط ما بين الذكاء الانفعالي الذي يعبر عن مظاهر الصحة النفسية للمعلم ودرجة التوافق المهني وأن هناك تأثير لمتغير الجنس لصالح المعلمين وتأثير للاختصاص الأكاديمي وسنوات الخبرة. (السمادوني، 2001)
4. **دراسة رشاد موسى وسهام الحطاب 2003**، هدفت للكشف عن الفروق في بعض المتغيرات النفسية مثل تقدير الذات الخجل والذكاء الوجداني من الجنسين، أظهرت

النتائج وجود ارتباط لمتغير الجنس مع المتغيرات النفسية التي هدفت إليها الدراسة. (موسى والحطاب، 2003)

5. **دراسة فارنهام Furnham** هدفت إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الوجدانية والسعادة، تكونت العينة من (11) طالبا و(77) طالبة وأسفرت النتائج عن: وجود ارتباط سلبي بين العصاب والسعادة وإلى وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الوجدانية والسعادة. (Furnaham.A.2006)

6. **دراسة مشيرة اليوسفي، 1990**، قامت بدراسة عن ضغط العمل لدى المعلم وتأثيره على توافقه مع مهنة التدريس بهدف مقارنة المعلمات المتزوجات بغير المتزوجات وذوات الخبرة بالحديثات، وأظهرت الدراسة أن الزيادة في درجة ضغوط العمل تخف، يقابلها نقصان في التوافق والتكيف مع أداء المعلم ووجدت فروق بين المعلمات ذوات الخبرة والحديثات التخرج لصالح ذوات الخبرة.

7. **دراسة شوقية إبراهيم 1993**، هدفت لدراسة الضغط النفسي (مستوى الصحة النفسية) لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام في ضوء جنس المعلم ومدة خبرته وعلاقته بزملائه وتكونت العينة من (80) معلم ومعلمة من المدارس الخاصة و (100) معلم ومعلمة من التعليم العام بالمنصورة، باستخدام عدة مقاييس منها مقياس الإنهاك النفسي، وبينت نتائج الدراسة أن المعلمين في المدارس الخاصة أكثر ضغوطا في العمل من معلمي القطاع العام وأن هناك ارتباطاً سالبا بين خبرة المعلم والانخفاض في مستوى الصحة النفسية (الإنهاك النفسي)، وأن المعلمين أكثر ضغوطا من المعلمات وأن سنوات الخبرة ترتبط إيجابا برضا المعلم عن عمله وبمستوى صحته النفسية.

8. **دراسة عباس إبراهيم متولي2000**، هدفت للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا لمتغير الجنس، وتكونت العينة من (140) معلما ومعلمة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة دمياط، أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، كما

أظهرت الدراسة أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب وتدني مستوى الصحة النفسية يتمثل في التوتر والانفعال والشك وعدم الكفاءة بالعمل والإحساس بالنقص وسلبية علاقاتهم مع زملائهم ورؤسائهم في العمل.

9. **دراسة دي فرانك وستروب De Frank &Stroup CA، 1998:** تناولت الصحة النفسية للمعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات منها ضغوط العمل والضغط النفسي على عينة من (245) معلمة وتم استخدام الاستطلاع كأداة للدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاقة كانت قوية بين الصحة النفسية للمعلم والرضا والأداء الوظيفي.

10. **كما أظهرت دراسة ساراسون** أن المدرس كلما زادت سنوات خبرته بالتدريس كلما أصبح أقل تأثيرا وحيوية وفسر ذلك أن زيادة الخبرة تجعل المعلم يحس بالملل وانخفاض دافعية العمل وزيادة مستوى الضغط عليه. (ياركندي، 1993: 32)

11. **دراسة نضال عواد ثابت 2003**: هدفت للتعرف إلى تأثير تدني مستوى الصحة النفسية (ضغوط العمل) في الاتجاه نحو مهنة التدريس وتكونت عينة الدراسة من (375) معلم ومعلمة للمرحلتين الأساسية والثانوية في المدارس الحكومية في غزة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي (الجانب التربوي والتعليمي) لصالح المعلمين، وأن هناك ارتباط سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس. (المصدر و أبو كويك، 2007، ص: 17).

12. **دراسة سمين، 1997**: استهدفت التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والأمن والتحمل النفسي على عينة تألفت من (350) طالبا من طلبة الجامعات باستخدام ثلاثة مقاييس هي مقياس عدم الشعور بالأمن ومقياس التحمل النفسي ومقياس الصحة النفسية وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط بين المتغيرات الثلاث وأن التحمل النفسي يحول دون حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي يحدثها تدني الأمن النفسي على الصحة النفسية. (سمين، 1997، ص:402)

تعقيب على الدراسات السابقة

في ضوء مراجعة الباحثة للدراسات السابقة ذات العلاقة بالصحة النفسية تبين ان لها وظيفة للتحمل وأن الضغوط النفسية تتمثل في الأزمات التي تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، وأن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على السيطرة على انفعالاتهم ويقيّمون مصادر الضغط النفسي وضغط العمل بصورة إيجابية وينظرون لها كعوامل نمو وتحدي أكثر منها كعوامل إحباط وملل ويكونون أكثر فاعلية في مجتمعاتهم.

وتبين ان هناك ارتباطاً مابين الصحة النفسية وبعض المتغيرات التي تتناولها الدراسة الحالية فمن هذه الدراسات من اشارت لوجود علاقة ما بين درجة التوافق النفسي ومتغير الجنس مثل دراسة سليمان ومنيزل 1999، ودراسة السمادوني 2001 التي درست الذكاء الانفعالي المرتبط بملامح الصحة النفسية ودرجة التوافق المهني للمعلم حسب متغير الجنس، ودراسة رشاد والحطّاب2003 التي هدفت للكشف عن الفروق في بعض المتغيرات النفسية وفقا لمتغير الجنس، ودراسة متولي 2000 التي هدفت للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وفقا لعدة متغيرات منها الجنس.

. كما اشارت بعض الدراسات الى وجود تأثير لمتغير الخبرة في مستوى الصحة النفسية للفرد مثل دراسة كلٍ من: اليوسفي 1990 التي قامت بدراسة ضغط العمل لدى المعلم وتأثيره على توافقه مع مهنة التدريس وفق متغيرات منها الخبرة. ودراسة شوقية ابراهيم 1993 التي درست مستوى الصحة النفسية لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام في ضوء جنس المعلم وسنوات خبرته، ودراسة دي فرانك وستروب 1998 التي تناولت الصحة النفسية للمعلم وعلاقتها بعدة متغيرات منها سنوات الخبرة.

ومعظم الدراسات والآراء النظرية لذوي الاختصاص بينت ان الصحة النفسية تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية بعيدا عن التوتر والصراع المستمر، وتجعله أكثر حيوية ومثابرة وتفاؤلا وإقبالا على الحياة وتساعده في حرية اتخاذ القرار والاختيار، وتجعله بعيدا عن المتناقضات في سلوكه وتعامله مع الآخرين وتساعده على فهم نفسه والآخرين، وتساعده في التحكم في انفعالاته وتجنبه السلوك الخاطئ وتقربه من مستويات السلوك السوي.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: تم الستخدام المنهج الوصفي التحليلي كمنهج ملائم لأغراض هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من كافة معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت، والبالغ عددهم (90) معلم ومعلمة

عينة الدراسة: تشتمل عينة الدراسة على كافة افراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (90) معلم ومعلمة، وذلك نظرا لصغر حجم المجتمع، والجدول رقم (1) يوضح تقسيم فئة الدراسة حسب متغير الجنس، الخبرة بالسنوات.

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	51	56.7%
	أنثى	39	%43.3
المجموع		**90**	**100%**
الخبرة بالسنوات	1-5	17	18.9%
	10-6	27	30.0%
	15-11	24	26.7%
	20-16	14	15.6%
	20 فأكثر	8	8.9%
المجموع		**90**	**100%**

أداة الدراسة: بعد الإطلاع على الأدبيات المتعلقة بالنمو والإطلاع على الدراسات والأبحاث ذات العلاقة بموضوع الدراسة، تم تصميم وبناء الاستبانة وفق الخطوات الآتية:

- تحديد المتغيرات الرئيسية التي شملتها الاستبانة.
- صياغة فقرات الإستبانة.
- إعداد الاستبانة في صورتها الأولية.

حيث بلغ عدد فقرات الاستبانة في صورتها النهائية (68) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات هي على التوالي المجال التعليمي وتمثله الفقرات من 22-1 والمجال الثاني التربوي وتمثله الفقرات من 47-23 ومجال الاتزان الانفعالي وتمثله الفقرات من 48- 68، كما أعطيت الفقرات وزن

متدرج وفق سلم (ليكرت) الخماسي حيث وزعت الدرجات على الفقرات كالآتي: موافق بشدة (5 درجات)، موافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، معارض (2 درجة)، معارض بشدة (1 درجة).

صدق الأداة: تم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين المتخصصين ذوي الخبرة والكفاءة، لتقييم الاستبانة، وقد تم إجراء التعديلات اللازمة من قبل الباحثة بإضافة وتعديل وحذف بعض الفقرات حيث بلغ عدد فقرات الاستبانة في صورتها النهائية (68) فقرة

ثبات الأداة: تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة وذلك باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي، وأن معامل الثبات الكلي (90.9%) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS V.10)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين (Independent T-test).
- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).
- تحليل (Paired - Sample T Test)
- لإيجاد معامل ثبات الاستبانة تم استخدام ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ.

متغيرات الدراسة:

أ- متغيرات مستقلة (Independent variables)، وتشمل على الآتي (الجنس، والخبرة بالسنوات)

متغيرات تابعة (Dependent variables)، وتشمل على الاستجابة على درجة الكلية للاستبانة.

نتائج التحليل الاحصائي:

اختبار السؤال الرئيس للدراسة وينص على:" **ما أهمية تأثير الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفائته المهنية: من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي**؟

وللتأكد من مدى صحة هذا الفرض تم القيام بإجراء الاختبارات اللازمة من خلال تحليل إجابة أسئلة الإستبانة والتي تتضمن عدد (68) فقرة، حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات ومجالات الدراسة ومن ثم ترتيبها تنازليا وفق المتوسط الحسابي واعتمدت الباحثة المستويات الاتية للموافقة:

- (80%) فأكثر درجة أثر كبيرة جداً.
- (من 70%-79.99%) درجة أثر كبيرة.
- (من 60%-69.99%) درجة أثر متوسطة.
- (من 50%-59.99%) درجة أثر قليلة.
- (أقل من 50%) درجة أثر قليلة جداً.

والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الاثر مرتبة تنازليا وفق المتوسط الحسابي:

#	ترتيبها حسب فقرات الاستبانه	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
		المجال الأول: فاعلية استخدام المهارات التعليمية				
1	1	إحساسي بالأمان يجعلني أكثر قدرة على صياغة أهدافي التعليمية.	4.59	0.54	91.80%	كبيرة جدا
2	7	إحساسي بالأمن الوظيفي يزيد من قدرتي على العطاء التعليمي.	4.47	0.78	89.30%	كبيرة جدا
3	2	عندما أشعر بالراحة أشرك طلبتي في استنباط الأهداف التعليمية للدرس.	4.44	0.66	88.90%	كبيرة جدا
4	13	أحسن انتقاء وسائلي التعليمية بشكل أفضل عندما اكون في وضع نفسي مريح.	4.31	0.68	86.20%	كبيرة جدا
5	15	إحساسي بالارتياح يجعلني أكثر نشاطاً في تقديم مادة اثرائية لطلبتي تتعلق بمحتوى المقرر.	4.26	0.71	85.10%	كبيرة جدا
6	6	إحساسي بالصفاء النفسي يجعلني أكثر تميزاً في انتقاء اساليبي التدريسية.	4.18	1.02	83.60%	كبيرة جدا
7	18	إحساسي بالراحة والاطمئنان يحفزني على تنويع اساليبي التدريسية بصورة أفضل.	4.06	0.83	81.10%	كبيرة جدا
8	22	عندما أكون بحالة نفسية جيدة أستطيع ربط موضوع الدرس بالحياة اليومية للطالب.	3.98	0.89	79.60%	كبيرة
9	3	أجد صعوبة في تحقيق كافة اهدافي التعليمية عندما تنتابني حالة من الضيق داخل الحصة.	3.91	0.94	78.20%	كبيرة

#	ترتيبها حسب فقرات الاستبانه	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
10	4	شعوري بالضيق يحد من قدرتي على العطاء في الحصة.	3.88	0.83	77.60%	كبيرة
11	8	أشعر بضغوط لا تنتهي بسبب اعباء العمل مما يؤثر على جودة ادائي التعليمي.	3.8	1	76.00%	كبيرة
12	12	أستطيع ان افصل ما بين انفعالاتي المتوترة وادائي في الغرفة الصفية.	3.8	0.89	76.00%	كبيرة
13	5	أستطيع توضيح كافة اهدافي التعليمية للطلبة عندما اكون فقط في حالة وجدانية جيدة.	3.67	0.98	73.30%	كبيرة
14	14	أجد صعوبة في استحضار الخبرة الملائمة للدرس عندما اكون منزعجا لامر ما.	3.67	1.05	73.30%	كبيرة
15	9	قليلاً ما اهتم بالتفاصيل الدقيقة للدرس إذا ما شعرت بالضيق.	3.46	1.09	69.10%	متوسطة
16	11	إذا ما احسست بالضيق تنتابني حالة من الغضب تؤثر على ادائي التعليمي.	3.44	1.05	68.90%	متوسطة
17	21	عندما اكون منزعجا أجد صعوبة في التدرج في بنود الدرس بمنطقية.	3.4	0.93	68.00%	متوسطة
18	10	أستعجل انتهاء الحصة عند إحساسي بالضيق.	3.37	1.08	67.30%	متوسطة
19	20	عندما أكون متوترا تنخفض رغبتي بالتدريس الى أدني مستوى لديّ.	3.33	1.01	66.70%	متوسطة
20	19	اهتمامي بتقديم التغذية الراجعة لطلبتي مرهون بمشاعر الارتياح لدي.	3.26	0.91	65.10%	متوسطة
21	17	كثيراً ما أهمل عامل التعزيز لطلبتي عندما أحس بالضيق.	2.97	1	59.30%	قليلة

#	ترتيبها حسب فقرات الاستبانه	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
22	16	أدائي التعليمي في حالة الارتياح يماثل أدائي في حالة الانزعاج.	2.78	1.21	55.60%	قليلة
الدرجة الكلية للمجال الأول			**3.77**	**0.428**	**75.40%**	**كبيرة**
المجال الثاني فاعلية استخدام المهارات التربوية						
23	25	عندما أشعر بالسعادة أسعد طلبتي.	4.19	0.81	83.80%	كبيرة جدا
24	29	شعوري بالاطمئنان يحفزني على الاهتمام بطلبتي أكثر.	4.16	0.82	83.10%	كبيرة جدا
25	32	عندما أكون سعيدا أستطيع التغلب على العديد من المشكلات الصفية.	4.11	0.84	82.20%	كبيرة جدا
26	38	عندما أكون بحالة نفسية جيدة اهتم أكثر بتنظيم البيئة الصفية قبل البدء بالدرس.	4.1	0.82	82.00%	كبيرة جدا
27	33	أكون أكثر تقبلا لزملائي وطلبتي عندما أشعر بالأمان.	4.09	0.91	81.80%	كبيرة جدا
28	39	شعوري بالراحة النفسية يحفزني أكثر على التمعن في المشكلات الصحية الطالب.	4.07	0.77	81.30%	كبيرة جدا
29	37	لدي المرونة الكافية لتجاوز مشكلاتي مع زملائي بسهولة.	4.03	0.79	80.70%	كبيرة جدا
30	42	ابتسم للطالب في كل الأحوال حتى لو كنت حزيناً.	3.94	0.81	78.90%	كبيرة
31	24	أستطيع ان اتظاهر بالمرح حتى وان كنت متوتراً.	3.53	0.77	70.70%	كبيرة
32	36	تتأثر علاقاتي مع الادارة المدرسية بمدى مراعاة المدير لظروفي الشخصية.	3.43	1.17	68.70%	متوسطة

#	ترتيبها حسب فقرات الاستبانه	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
33	27	إذا ما كنت منزعجا أشعر بضغوط كبيرة في تعاملي مع طلبتي.	3.34	0.85	66.90%	متوسطة
34	28	يصعب عليّ تفهم طلبتي إذا ما كنت متوتراً.	3.3	1.02	66.00%	متوسطة
35	26	عندما اكون متوترا أجد صعوبة في تقديم المساعدة لطلبتي.	3.14	0.77	62.90%	متوسطة
36	43	أشعر ان طلبتي يتجنبون الحديث معي عن مشكلاتهم في حالة توتري.	3.1	1.09	62.00%	متوسطة
37	40	قليلا ما اهتم بالوضع النفسي للطالب عندما اكون متضايقا.	3.03	1.12	60.70%	متوسطة
38	44	اتقبل هفوات الطالب داخل الصف فقط عندما اكون سعيداً.	2.93	1.15	58.70%	قليلة
39	41	أسعى للتعاون مع المرشد التربوي في حل مشكلات طلبتي فقط عندما يكون الطالب مفضلا لدي.	2.91	1.26	58.20%	قليلة
40	23	قليلاً ما اسمح لطلبتي بالمشاركة الصفية عندما اكون غاضباً.	2.9	1.03	58.00%	قليلة
41	47	في حالة انزعاجي يخشى الطالب ان يبادرني بايّة مداخلة تتعلق بخبراته الخاصة.	2.87	1.04	57.30%	قليلة
42	46	إذا ما كنت منزعجا ابدأ بالدرس فور دخولي للحصة دون اية مقدمات.	2.83	1.03	56.70%	قليلة
43	31	أجد ان قدراتي محدودة جدا في التفاعل مع طلبتي داخل الصف عندما اكون منزعجا لامر ما.	2.82	1.02	56.40%	قليلة
44	35	كثيرا ما أشعر بالانزعاج اثناء وجودي بالحصة.	2.49	1.07	49.80%	قليلة جدا

#	ترتيبها حسب فقرات الاستبانه	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
45	45	إذا ما كنت متضايقاً لا ابادر طلبتي بالتحية.	2.29	1.08	45.80%	قليلة جدا
46	34	كثيرا ما افتعل المشكلات مع زملائي بسبب ضغوط العمل.	2.22	1.13	44.40%	قليلة جدا
47	30	كثيرا ما افتعل المشكلات مع أحد طلبتي بسبب خلافي مع أحد زملائي	2.12	1.14	42.40%	قليلة جدا
الدرجة الكلية للمجال الثاني			**3.29**	**0.413**	**65.80%**	متوسطة
المجال الثالث: مستوى الاتزان الانفعالي						
48	55	أكون في قمة السعادة عندما أزاول عملي كمعلم.	3.92	0.89	78.40%	كبيرة
49	51	يعجبني أن أكون محطّ أنظار طلبتي.	3.86	0.84	77.10%	كبيرة
50	49	أنا حريص أكثر مما ينبغي.	3.81	0.82	76.20%	كبيرة
51	54	أشعر بالاطمئنان في طريق عودتي من المدرسة الى البيت.	3.72	0.93	75.10%	كبيرة
52	52	أتحقق من الأشياء التي انجزها بدرجة مبالغ فيها.	3.69	0.91	73.80%	كبيرة
53	56	أشعر أن مهنة التدريس مرهقة جداً.	3.63	1.19	72.70%	كبيرة
54	48	أنسى همومي الأسرية عندما تلامس قدماي ارض المدرسة.	3.48	1.07	69.60%	متوسطة
55	63	أبذل جهوداً استثنائية في مواجهة ازمة او صعوبة.	3.44	1	68.90%	متوسطة
56	50	أتأثر جداً بآراء زملائي وطلبتي فيّ.	3.41	0.86	68.20%	متوسطة
57	53	أنفق كثيراً على مظهري الخارجي وملابسي.	3.31	1.04	66.20%	متوسطة

#	ترتيبها حسب فقرات الاستبانه	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
58	65	تستهويني المواقف الدرامية.	3.04	1.08	60.90%	متوسطة
59	62	يضايقني أن تختلف حياتي عما هو مألوف لدي.	2.98	1.16	59.60%	قليلة
60	68	أجد نفسي أحياناً أدّعي أو أتظاهر المَرح.	2.89	1.17	57.80%	قليلة
61	64	أجد نفسي أحياناً بحاجة إلى البكاء.	2.83	1.17	56.70%	قليلة
62	60	أجد نفسي قلقاً - دون مبرر - من أشياء لا تستحق القلق.	2.46	1.19	49.10%	قليلة جدا
63	61	أحيانا يراودني شعور أنى على وشك الانهيار.	2.42	1.19	48.40%	قليلة جدا
64	66	تراودني كوابيس مزعجة تجعلني أشعر بالضيق عندما أستيقظ.	2.42	1.21	48.40%	قليلة جدا
65	67	أشعر بالفراغ عندما أكون وسط حشدٍ من الناس.	2.29	0.96	45.80%	قليلة جدا
66	59	أكره الخروج من البيت الى المدرسة.	2.22	1.1	44.40%	قليلة جدا
67	58	قابليتي للتعاطف مع زملائي وطلبتي قليلة.	2.04	1.01	40.90%	قليلة جدا
68	57	أنتهز الفرص في علاقاتي مع المدير والزملاء لتحقيق مطامح شخصية.	1.93	1.06	38.70%	قليلة جدا
الدرجة الكلية للمجال الثالث			**3.03**	**0.523**	**60.60%**	متوسطة
الدرجة الكلية للأداة			**3.36**	**0.37**	**67.20%**	متوسطة

تحليل المجال الأول: فاعلية استخدام المهارات التعليمية

يظهر من الجدول السابق أن الفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة " كبيرة جدا" هي على الترتيب (1، 7، 2، 13، 15، 6، 18) وكانت أعلاها الفقرة الأولى والتي تنص على (الاحساس بالأمان تجعل المعلم أكثر قدرة على صياغة الأهداف التعليمية) حيث حققت نسبة استجابة 91.80%.

والفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة " كبيرة " هي على الترتيب (22، 3، 4، 8، 12، 5، 14) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 22 والتي تنص على (أن المعلم يكون بحالة نفسية جيدة يستطيع ربط موضوع الدرس بالحياة اليومية للطالب) حيث حققت نسبة استجابة 79.60%.

والفقرات التي حصلت على متوسط استجابة بدرجة " متوسطة " هي على الترتيب (9، 11، 21، 10، 19، 20) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 9 والتي تنص على (قليلاً ما اهتم بالتفاصيل الدقيقة للدرس اذا ما شعرت بالضيق) حيث حققت نسبة استجابة 69.1%.

والفقرات التي حصلت على متوسط استجابة بدرجة " قليلة " هي على الترتيب (17، 16) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 17 والتي تنص على (أن المعلم كثيراً ما يهمل عامل التعزيز لطلبته عندما يحس بالضيق) حيث حققت نسبة استجابة 59.30%.

أما عن الدرجة الكلية للمجال الأول فاعلية استخدام المهارات التعليمية فقد كانت بدرجة أثر "كبيرة " بنسبة استجابة 75.4%، وبانحراف معياري (0.428)، ومتوسط استجابة (3.77)، كما أنه يظهر أعلى الفقرات التزاما في **المجال الأول** كانت الفقرة الأولى في المجال الأول حيث أشارت العينة إلى أن الإحساس بالأمان تجعل المعلم أكثر قدرة على صياغة الأهداف التعليمية، وأقلها التزاما الفقرة السادسة عشر في المجال الأول والتي تنص على أن أداء المعلم التعليمي في حالة الارتياح يماثل أدائي في حالة عدم الارتياح. في إشارة من المعلمين أن حالة عدم الارتياح الشخصية تؤثر على أدائهم بشكل ملحوظ.

تحليل المجال الثاني: فاعلية استخدام المهارات التربوية

يظهر من الجدول السابق أن الفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "كبيرة جدا" للمجال الثاني هي على الترتيب (25، 29، 32، 38، 33، 39، 37) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 25 والتي تنص على (أن المعلم عندما يشعر بالسعادة يسعد طلبته) حيث حققت نسبة استجابة 83.8%.

والفقرات التي حصلت على متوسط استجابة بدرجة "كبيرة" هي على الترتيب (42، 24) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 42 والتي تنص على (أن المعلم يبتسم لطلبته في جميع الأحوال حتى لو كان حزيناً) حيث حققت نسبة استجابة 78.9%.

والفقرات التي حصلت متوسط استجابة بدرجة "متوسطة" على (36، 27، 28، 26، 43، 40) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 36 والتي تنص على (أن علاقة المعلم تتأثر مع الإدارة المدرسية بمدى مراعاة المدير لظروف المعلم الشخصية) حيث حققت نسبة استجابة 68.7%.

كما كان متوسط الاستجابة بدرجة "قليلة" على (44، 41، 23، 47، 46، 31) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 44 والتي تنص على (اتقبل هفوات الطالب داخل الصف فقط عندما اكون سعيداً.) حيث حققت نسبة استجابة 58.7%.

كما كان متوسط الاستجابة بدرجة "قليلة جداً" هي على الترتيب (35، 45، 34، 30) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 35 والتي تنص على (كثيرا ما أشعر بالانزعاج اثناء وجودي بالحصة) حيث حققت نسبة استجابة 49.8%.

أما عن الدرجة الكلية للمجال الثاني الفاعلية في استخدام المهارات التربوية فقد كانت بدرجة أثر "متوسطة" بنسبة استجابة 65.80%، وبانحراف معياري (0.413)، ومتوسط استجابة (3.29)، كما أنه يظهر أعلى الفقرات التزاما في هذا المجال كانت الفقرة 25 في المجال الثاني حيث أشارت العينة إلى أن المعلم عندما يشعر بالسعادة يسعد طلبته، وأقلها التزاما الفقرة 30 في المجال الثاني والتي تنص كثيرا ما افتعل المشكلات مع أحد طلبتي بسبب خلافي مع أحد زملائي.

تحليل المجال الثالث: مستوى الاتزان الانفعالي

الفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة " كبيرة " هي على الترتيب (55، 51، 49، 54، 52، 56) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 55 والتي تنص على (ان المعلم يكون في قمة سعادته عندما يزاول عمله كمعلم) حيث حققت نسبة استجابة 78.4%.

كما كان متوسط الاستجابة بدرجة " متوسطة " على (48، 63، 50، 53، 65) في فقرات المجال حيث كانت أعلاها إستجابة الفقرة 48 وتنص على أن (المعلم ينسى همومه الأسرية عندما تلامس قدماه أرض المدرسة)، حيث حققتا نسبة استجابة 69.6%.

كما كان متوسط الاستجابة بدرجة "قليلة" على (62، 68، 64) وكانت أعلاها إستجابة الفقرة 62 والتي تنص على (أن المعلم يضايقه أن تختلف حياته عما هو مألوف له) حيث حققت نسبة استجابة 59.6%.

كما كان متوسط الاستجابة بدرجة " قليلة جداً" على (60، 61، 66، 67، 59، 58، 57) و كانت أعلاها إستجابة الفقرة 60 والتي تنص على (أن المعلم يجد نفسه قلقاً -دون مبرر- من أشياء لا تستحق القلق) حيث حققت نسبة استجابة 49.1%، حيث تشير النتيجة إلى عكس ذلك.

أما عن الدرجة الكلية للمجال الثالث النمو الانفعالي فقد كانت بدرجة أثر "متوسطة" بنسبة استجابة 60.60%، وبانحراف معياري (0.523)، ومتوسط استجابة (3.03)، كما أنه يظهر أعلى الفقرات التزاما في هذا المجال كانت الفقرة 55 في المجال الثالث حيث أشارت العينة إلى ان المعلم يكون في قمة سعادته عندما يزاول عمله كمعلم، وأقلها التزاما الفقرة 57 في المجال الثالث والتي تنص على أن المعلم ينتهز الفرصة في علاقته مع المدير والزملاء لتحقيق مطامح شخصية. في إشارة واضحة من المستجيبين أن المعلمين المستجيبين لا ينتهزون الفرص لتحقيق مطامح شخصية.

وكانت الدرجة الكلية لتأثير الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفائته المهنية: من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي بنسبة استجابة 67.20%، وهي تمثل درجة أثر متوسطة، حيث كان الإنحراف المعياري عليها 0.37، والمتوسط 3.36.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: وتنص الفرضية على الآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفائته المهنية من حيث: فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015 تبعاً لمتغير الجنس.

لفحص الفرضية الأولى استخدمت الباحثة اختبار (ت) (T-test) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على الدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير **الجنس**. كما يوضحه الجدول (3).

الجدول (3) نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للفروق على الدرجة الكلية لمتغير الجنس

المجال	ذكر		أنثى		(ف)	الدلالة*
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المهارات التعليمية	3.84	0.39	3.70	0.46	0.921	0.340
المهارات التربوية التربوي	3.38	0.44	3.19	0.36	2.07	0.154
الاتزان الانفعالي	3.11	0.586	2.94	0.43	3.07	0.08

*** دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.05).**

يتضح من الجدول (3) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) حيث قيم الدلالة للمحاور الثلاث على الترتيب 0.340 و 0.154 و 0.08 يعني ذلك وجود تجانس بين الذكور والاناث مما يعني قبول صحة الفرضية التي تشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفائته المهنية من حيث : فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015 تبعاً لمتغير الجنس.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: وتنص على الآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفائته المهنية من حيث: فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015 تبعاً لمتغير الخبرة بالسنوات.

ولفحص الفرضية الثانية استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير الخبرة بالسنوات. كما يوضحه الجدول (4).

الجدول (4) المتوسطات الحسابية لمجالات البحث الثلاثة والدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير الخبرة بالسنوات

المجال	الخبرة بالسنوات	العدد	المتوسط الحسابي
فاعلية استخدام المهارات التعليمية	1-5	17	3.9572
	6-10	27	3.7896
	11-15	23	3.7628
	6-20	15	3.6364
	أكثر من 20	8	3.6080
	المجموع	**90**	**3.7727**
فاعلية استخدام المهارات التربوية	1-5	17	2.8770
	6-10	27	2.9579
	11-15	23	3.1462
	6-20	15	3.1545
	أكثر من 20	8	3.0568
	المجموع	**90**	**3.0323**
مستوى الاتزان الانفعالي	1-5	17	3.3676
	6-10	27	3.3380
	11-15	23	3.2083

المجال	الخبرة بالسنوات	العدد	المتوسط الحسابي
	6-20	15	3.3444
	أكثر من 20	8	3.1615
	المجموع	**90**	**3.2958**
الدرجة الكلية للاداه	1-5	17	3.3997
	6-10	27	3.368
	11-15	23	3.3676
	6-20	15	3.3775
	أكثر من 20	8	3.2721
المجموع		**90**	**3.36**

وتم أيضاً فحص الفرضية الثانية باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاستخراج دلالة الفروق على الدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير الخبرة بالسنوات.

الجدول (5) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاستخراج دلالة الفروق على المحاور الثلاثة والدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير الخبرة بالسنوات عند العينة

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
النمو التعليمي	بين المجموعات	1.085	4	.271	1.511	.206
	داخل المجموعات	15.254	85	.179		
	المجموع	16.339	89			
النمو التربوي	بين المجموعات	1.087	4	.272	.989	.418
	داخل المجموعات	23.348	85	.275		
	المجموع	24.435	89			
مستوى الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	.492	4	.123	.710	.587
	داخل المجموعات	14.710	85	.173		

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
	المجموع	15.202	89			
الدرجة الكلية للأداة	بين المجموعات	0.092	4	0.023	0.163	0.957
	داخل المجموعات	12.050	85	0.142		
	المجموع	12.142	89	**		

*** دال إحصائياً عند مستوى (α=0.05).**

الجدول (5) يوضح مقارنة المتوسطات عن طرق اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ومنه يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) على الدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير الخبرة بالسنوات حيث قيمة الدلالة 0.957 وكذلك بالنسبة للمحاور حيث قيم الدلالة على الترتيب 0.206 و0.418 و0.587 وجميع هذه القيم أكبر من 0.05. وبالتالي فقد تم قبول الفرضية الثانية في الدراسة الحالية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة، وتنص الفرضية على الآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) ما بين مستوى الصحة النفسية وكفائة المعلم المهنية من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015.

الجدول 6: معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التعليمية

المتغير	معامل الارتباط R	مستوى الدلالة*
الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التعليمية	0.731	*0.00

****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05).**

الجدول 7: اختبار Paired Samples بين مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التعليمية.

قيمة اختبار T	فترة الثقة عند 95%		مستوى الدلالة*
	قليلة	كبيرة	
16.84	0.463	0.587	**0.000

تشير النتائج الى وجود ارتباط طردي قوي بين مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التعليمية السليمة حيث أن R = 0.731. ومستوى الدلالة α 2) .Sig (tailed = 0.00، وكذلك كانت T = 16.84، وأيضا عدم وقوع الصفر في فترة الثقة نستنتج أنه توجد علاقة طردية وبالتالي نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة دالة إحصائياً **بين** مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعليته في استخدام المهارات التعليمية السليمة عند مستوى الدلالة (α≤0.05).

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: وتنص على الآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) ما بين مستوى الصحة النفسية وكفائة المعلم المهنية من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التربوية لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015.

الجدول 8: معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الصحة النفسية للمعلم فاعلية استخدامه للمهارات التربوية

المتغير	معامل الارتباط R	مستوى الدلالة*
الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التربوية	0.817	*0.00

****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05).**

الجدول 9: اختبار Paired Samples بين مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التربوية.

قيمة اختبار T	فترة الثقة عند 95%		مستوى الدلالة*
	قليلة	كبيرة	
19.818 -	0.517-	0.423 -	**0.000

تؤكد النتائج وجود علاقة ارتباط طردية قوي بين مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التربوية حيث أن R = 0.817. وكذلك أن مستوى الدلالة α 2) .Sig (tailed = 0.00، وكذلك كانت T = -19.818، وأيضا عدم وقوع الصفر في فترة الثقة نستنتج أنه توجد علاقة طردية وبالتالي نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعلية استخدامه للمهارات التربوية عند مستوى الدلالة (0.05≤α).

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: وتنص الفرضية على الآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≤α). ما بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ومستوى اتزانه الانفعالي.

الجدول 10: معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ومستوى اتزانه الانفعالي

المتغير	معامل الارتباط R	مستوى الدلالة*
الصحة النفسية للمعلم ومستوى اتزانه الانفعالي	0.818	*0.00

****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05≤α).**

الجدول 11: اختبار Paired Samples بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ومستوى اتزانه الانفعالي.

قيمة اختبار T	فترة الثقة عند 95%		مستوى الدلالة *
	قليلة	كبيرة	
1.579 -	0.124-	0.142	0.118

ويتضح من النتائج السابقة وجود ارتباط عكسي قوي بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ومستوى اتزانه الانفعالي حيث أن R = 0.818. وكذلك أن مستوى الدلالة α (Sig. (2 tailed = 0.118، وكذلك كانت T = -1.579، وأيضا وقوع الصفر في فترة الثقة نستنتج أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الصحة النفسية للمعلم ومستوى اتزانه الانفعالي عند مستوى الدلالة (α≤0.05).

الاستنتاجات والتوصيات:

* **الاستنتاجات :** على ضوء تحليل بيانات الدراسة واختبار فرضياتها تجمل الباحثة اهم ما توصلت اليه من نتائج :

1. أشارت العينة إلى أن احساس المعلم بالسعادة سببا في اسعاده لطلبته، واتقانه لصياغة اهدافه التعليمية، وان عدم احساسه بالارتياح النفسي يؤثر على أدائه بشكل ملحوظ، وانه يكون في قمة سعادته عندما يزاول عمله كمعلم وهذا مؤشرا على تمتع المعلم الفلسطيني بقدر جيد من مستويات الصحة النفسية برغم الظروف الصعبة التي تحيط بالشعب الفلسطيني امنيا وسياسيا.
2. وتبين ان اختلاف جنس المعلم وعدد سنوات خبرته لا يؤثران في تحقيق الارتباط ما بين مستوى الصحة النفسية وجوانب النمو المهني -التي تناولتها الدراسة- (التعليمية والتربوية والانفعالية)، وهذه النتيجة تخالف دراسة متولي 2000 ودراسة كل من سليمان ومنيزل 1999 ودراسة السيد السمادوني 2001 ودراسة كل من رشاد والحطاب 2003 ودراسة

اليوسفي وتتفق مع دراسة شوقية ابراهيم 1993 ودراسة ساراسون التي وردت في باركندي 1993.

3. واظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط طردي قوي بين مستوى الصحة النفسية للمعلم وفاعليته في استخدام المهارات التعليمية والتربوية وهذا يتفق مع دراسة سمين 1997 ودراسة ثابت 2003 ودراسة فرانك و ستروب 1998.

ومن وجهة نظر الباحثة فهذا يشكل عاملا هاما ومؤشراً واضحاً الى ان اية ضغوط نفسية قد يواجهها المعلم في مجال عمله ستكون بمثابة ناقوس الخطر الذي يهدد كفائته ونموه المهني في مجال قدراته التعليمية وانتقائه لأساليبه التدريسية وتواصله مع طلبته بفاعلية، والنتيجة الحتمية لذلك تأثر الفئة االطلابية بنهج المعلم فهذا سيترك ترسبات سلبية قد نشهد اثرها في شخصية المتعلم، وبالتالي سيتلقى المجتمع هذه المؤثرات السلبية وهؤلاء الأفراد غير الفاعلين مما سيشكل عبئاً على كافة افراد المجتمع، لذا اصبح من الضروري الاهتمام بشريحة المعلمين لأنهم يمثلون المصنع الذي سيورد للمجتمع الطاقات الابداعية المميزة والفاعلة التي تدفع بعجلة التقدم والتطور والنماء المجتمعي المستمر.

من هنا فلا بد من دراسة كافة الظروف المحيطة بالمعلم من قبل المسؤولين واحاطته بكل سبل الرعاية، وتطوير قدراته وشحذها قُدُما للحفاظ على السواء النفسي والفكري له، فهو مرآة الطالب والطالب هو مرآة المعلم، والمجتمع مرآة الجميع، فما يطرأ على المعلم من نواحٍ ايجابية او سلبية سنشهد أثره في الطالب، وما سيطرأ على الطالب سنشهد أثره فيما بعد في المجتمع، لذا على الجميع التوقف عند مهامه ومسؤولياته لعبور السفينة بسلام وأمان.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

1- ضرورة إيلاء المعلم الاهتمام الكافي لتخفيف اعباء الضغط النفسي عليه.

2- اهتمام المسئولين بتخفيف اعباء وضغوط العمل عن المعلم ما أمكن ذلك وبما لا يخل بدوره المهني وبما ينسجم مع انسانيته.

3- تنظيم جلسات دورية ما بين المسؤول والمعلم لإعطائه الفرصة الكافية للتفريغ النفسي والتخلص من هموم العمل.

4- عقد ورشات عمل كافية لرفع كفاءة المعلم وتحسين مهاراته التربوية والتعليمية ومعالجة نقاط ضعفه بطريقة سلسة لا تشعره بضعفه.

5- عقد جلسات تفريغ نفسي من خلال لقاءات منتظمة ما بين المعلمين وفريق من المرشدين التربويين والمسؤولين المتنفذين.

6- الاهتمام من قبل المسؤول التربوي باية مطالب حقيقية للمعلم قد يؤدي تأخير تلبيتها الى المساس بجودة الأداء التدريسي للمعلم.

7- تخصيص ابام لتقدير جهود المعلم من خلال تكريم الأكثر تميزاً في اساليبه التدريسية او الأكثر خبرة اواختيار المعلم المثالي او الأقرب وجدانيا لطلبته...الخ.

8- اجراء مزيدا من الدراسات حول موضوع الصحة النفسية للمعلم بتناول مجالات ومتغيرات وظروف مختلفة عما تناولته الدراسة الحالية.

9- عمل دراسات تظهر طبيعة العلاقة ما بين تطوير اداء المعلم وتنمية وتقدم المجتمعات عامة.

المراجع العربية:

السمادوني، إبراهيم. (2001). "الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم، دراسة ميدانية على عينة من المعلمين والمعلمات، التعلم الثانوي العام." **مجلة عالم التربية**.

أبو شهبة، هناء يحيى. (2007). **السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية**، مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة، 17-18/4/2007، جامعة اليرموك-الأردن.

معروف، اعتدال. (2001). **مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة والعمل والمجتمع**. الرياض: مكتبة الشقري.

العكايشي، بشرى أحمد جاسم. (2003). **الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات**. بغداد: جامعة بغداد.

عناتي، حنان عبد الحميد. **الصحة النفسية**. د.م: دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.

حسني، عاهد. (2001). **النفس في الصحة والتربية والعلاج**. بغداد: مطبعة الأصدقاء.

زهران، حامد. (1980). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. القاهرة: عالم الكتاب.

زهران، حامد وإبراهيم، فيوليت. (1991). **مقياس الصحة النفسية للشباب**. كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة عالم الكتب.

أبو العزائم، جمال ماضي. (1994). **القرآن والصحة النفسية**. ط.1. د.م: د.ن.

موسى، رشاد والحطاب، سهام. (2003). "الفروق في بعض المتغيرات النفسية في ضوء متغيري الذكاء الوجداني والجنس لدى المراهق الأزهري." **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، ع (4).

فرويد، سيجموند. (1982). **ثلاث مباحث في نظرية الجنس**. ترجمة: جورج طرابيشي. بيروت: دار الجبل.

سمين، زيد بهلول. (1997). **الأمن والتحمل النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية**. أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.

الشعراوي، صالح فؤاد. (د.ت). **نحو مفهوم نظري موحد في تفسير النمو النفسي**. المكتبة الإلكترونية، أطفال الخليج، كلية المعلمين بمحافظة جدة- جامعة الملك عبد العزيز، ص:1، تاريخ الدخول للموقع 1/3/2016.

الشمُّري، فاضل كردي. (2013). "الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف لدى طلاب كلية التربية الرياضية." **مجلة علوم التربية الرياضية**، ع.4، مج. 6.

إبراهيم، شوقية. (1993). **الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام**. رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية التربية جامعة المنصورة.

متولي، عباس إبراهيم. (2000). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية." **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الأنجلو المصرية، القاهرة، مج. 10، ع. 26، أبريل، ص 125.

القوصي، عبد العزيز. (1982). **أسس الصحة النفسية**. ط.7. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عبد الغفار، عبد السلام. (1976). **مقدمة في الصحة النفسية**. القاهرة: دار النهضة العربية.

كفافي، علاء الدين. (1990). **الصحة النفسية**. ط.3. القاهرة: هجر للطباعة والنشر.

القذافي، خلف عبد الوهاب محمد. (2010). **فاعلية استراتيجية قائمة على التعلم النشط في خفض الاحتراق النفسي وتنمية مهارات التفاعل اللفظي لمعلمي علم النفس بالمرحلة الثانوية**. رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة. مصر محافظة الوادي الجديد.

اليوسفي، مشيرة. (1990). "ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمتنبئ للتوافق." **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**. جامعة المنيا، ع.4. مج. 3.

المصدر، عبد العظيم وأبو كويك، باسم علي. (2007). **ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة**. غزة: الجامعة الإسلامية.

موسى، رشاد والحطّاب، سهام. (2003). **الفروق في بعض المتغيرات النفسية في ضوء متغيري الذكاء الوجداني والجنس لدى المراهق الأزهري**. كلية التربية-جامعة عين شمس، ع.4.

نضال عواد ثابت. (2003). **ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظات غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: جامعة الأزهر.

المواقع الإلكترونية:

أهمية الصحة النفسية للمعلم. www.saihat.net، تاريخ الدخول29/12/2015)

إبراهيم، سهام ومحمد، أمل. (2013). **مفهوم الذات**. ماجستير في التربية. رياض الأطفال جامعة القاهرة، مجلة أطفال الخليج الإلكترونية. www.gulfkids.com

العتيبي، العنود. (2011). **الصحة النفسية للمعلم**. تاريخ الدخول للموقع 2015/12/29 ar-ar.facebook.com

شرقي، نادية أمال. (2010). **التنمية المهنية للمعلم والاتجاهات المعاصرة**. www.edutrapedia.illat.net تاريخ الدخول 29/12/2015

كرار، ليلى. (2014). **أهمية الصحة النفسية**. www.attareeq.com، تاريخ الدخول 29/12/2015.

منتديات السبورة. (2004). **الصحة النفسية للمعلم والمعلمة**. تاريخ الدخول للموقع www.almualem.net 29/12/2015

يوسف، جمعة سيد. (2014). **إدارة الضغوط**. المكتبة الإلكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، www.gulfkids.com

المراجع الأجنبية:

DeFrank, R.S. & Stroup, C.A. (1989). *Teacher Stress and Health; Examination of a Modle.*

Furnham, A. (2006). Trait Emotional Intelligence of Happiness. *Social Behavior and Personality*. v.31. n. (8), pp: 815-824

Maslach, D.C. & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experiences Burnout. *Journal of Ocupational Behaviour*. vol. 2, pp. 99-113.

الملحق

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القدس المفتوحة

– استبانه –

عزيزي/تي المعلم/ة:

تحية طيبة:

هذه الإستبانة تهدف إلى دراسة: تأثير الصحة النفسية للمعلم في مستوى كفائته المهنية: من حيث فاعلية استخدامه للمهارات التعليمية والتربوية ومستوى اتزانه الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام 2016/2015 وفق متغيري الجنس والخبرة. "أرجو التكرم بالإجابة على كافة بنودها حسبما يتوافق مع وجهة نظرك الخاصة بكل مصداقيّة، علماً أن إجابتك هذه لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية تامة.

مع شكري وتقديري لك.

الباحثة: د.منى بلبيسي- فرع سلفيت

القسم الأول: المعلومات الشخصية:

ضع إشارة X في المربع الذي يمثل الاختيار المناسب لك:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الخبرة بالسنوات: 1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ أكثر من 20 ☐

القسم الثاني (فقرات الاستبانة): ضع إشارة (X) في المربع الذي يتوافق مع وجهة نظرك

الرقم	الفقرة	أوافق كثيراً	أوافق	أحياناً	أعارض	أعارض بشدة
المجال الأول: فاعلية استخدام المهارات التعليمية						
1	إحساسي بالأمان يجعلني أكثر قدرة على صياغة أهدافي التعليمية.					
2	عندما أشعر بالراحة أشرك طلبتي في استنباط الأهداف التعليمية للدرس.					
3	أجد صعوبة في تحقيق كافة أهدافي التعليمية عندما تنتابني حالة من الضيق داخل الحصة.					
4	شعوري بالضيق يحد من قدرتي على العطاء في الحصة.					
5	أستطيع توضيح كافة اهدافي التعليمية للطلبة عندما أكون فقط في حالة وجدانية جيدة.					
6	إحساسي بالصفاء النفسي يجعلني أكثر تميزاً في انتقاء أساليبي التدريسية.					
7	إحساسي بالأمن الوظيفي يزيد من قدرتي على العطاء التعليمي.					
8	أشعر بضغوط لا تنتهي بسبب أعباء العمل مما يؤثر على جودة أدائي التعليمي.					
9	قليلاً ما أهتم بالتفاصيل الدقيقة للدرس إذا ما شعرت بالضيق.					
10	أستعجل انتهاء الحصة عند إحساسي بالضيق.					
11	إذا ما أحسست بالضيق تنتابني حالة من الغضب تؤثر على أدائي التعليمي.					
12	أستطيع أن أفصل ما بين انفعالاتي المتوترة وأدائي في الغرفة الصفية.					

الرقم	الفقرة	أوافق كثيراً	أوافق	أحياناً	أعارض	أعارض بشدة
13	أحسن انتقاء وسائلي التعليمية بشكل أفضل عندما أكون في وضع نفسي مريح.					
14	أجد صعوبة في استحضار الخبرة الملائمة للدرس عندما أكون منزعجا لامر ما.					
15	إحساسي بالارتياح يجعلني أكثر نشاطاً في تقديم مادة اثرائية لطلبتي تتعلق بمحتوى المقرر.					
16	أدائي التعليمي في حالة الارتياح يماثل أدائي في حالة الانزعاج.					
17	كثيراً ما أهمل عامل التعزيز لطلبتي عندما أحس بالضيق.					
18	إحساسي بالراحة والاطمئنان يحفزني على تنويع أساليبي التدريسية بصورة أفضل.					
19	اهتمامي بتقديم التغذية الراجعة لطلبتي مرهون بمشاعر الارتياح لدي.					
20	عندما أكون متوترا تنخفض رغبتي بالتدريس الى أدنى مستوى لديّ.					
21	عندما أكون منزعجا أجد صعوبة في التدرج في بنود الدرس بمنطقية.					
22	عندما أكون بحالة نفسية جيدة أستطيع ربط موضوع الدرس بالحياة اليومية للطالب.					
المجال الثاني: فاعلية استخدام المهارات التربوية						
23	قليلاً ما أسمح لطلبتي بالمشاركة الصفية عندما أكون غاضباً.					
24	أستطيع أن أتظاهر بالمرح حتى وان كنت متوتراً.					
25	عندما أشعر بالسعادة أسعد طلبتي.					

الرقم	الفقرة	أوافق كثيراً	أوافق	أحياناً	أعارض	أعارض بشدة
26	عندما أكون متوترا أجد صعوبة في تقديم المساعدة لطلبتي.					
27	إذا ما كنت منزعجا أشعر بضغوط كبيرة في تعاملي مع طلبتي.					
28	يصعب عليّ تفهم طلبتي إذا ما كنت متوتراً.					
29	شعوري بالاطمئنان يحفزني على الاهتمام بطلبتي أكثر.					
30	كثيرا ما افتعل المشكلات مع أحد طلبتي بسبب خلافي مع أحد زملائي					
31	أجد أن قدراتي محدودة جدا في التفاعل مع طلبتي داخل الصف عندما أكون منزعجا لأمر ما.					
32	عندما أكون سعيدا أستطيع التغلب على العديد من المشكلات الصفية.					
33	أكون أكثر تقبلا لزملائي وطلبتي عندما أشعر بالأمان.					
34	كثيرا ما أفتعل المشكلات مع زملائي بسبب ضغوط العمل.					
35	كثيرا ما أشعر بالانزعاج أثناء وجودي بالحصة.					
36	تتأثر علاقاتي مع الادارة المدرسية بمدى مراعاة المدير لظروفي الشخصية.					
37	لدي المرونة الكافية لتجاوز مشكلاتي مع زملائي بسهولة.					
38	عندما أكون بحالة نفسية جيدة أهتم أكثر بتنظيم البيئة الصفية قبل البدء بالدرس.					

الرقم	الفقرة	أوافق كثيراً	أوافق	أحياناً	أعارض	أعارض بشدة
39	شعوري بالراحة النفسية يحفزني أكثر على التمعن في المشكلات الصحية الطالب.					
40	قليلا ما أهتم بالوضع النفسي للطالب عندما أكون متضايقا.					
41	أسعى للتعاون مع المرشد التربوي في حل مشكلات طلبتي فقط عندما يكون الطالب مفضلا لدي.					
42	أبتسم للطالب في كل الأحوال حتى لو كنت حزيناً.					
43	أشعر ان طلبتي يتجنبون الحديث معي عن مشكلاتهم في حالة توتري.					
44	أتقبل هفوات الطالب داخل الصف فقط عندما أكون سعيداً.					
45	إذا ما كنت متضايقاً لا أبادر طلبتي بالتحية.					
46	إذا ما كنت منزعجا أبدأ بالدرس فور دخولي للحصة دون أية مقدمات.					
47	في حالة انزعاجي يخشى الطالب ان يبادرني بأيّة مداخلة تتعلق بخبراته الخاصة.					
المجال الثالث: مستوى الاتزان الانفعالي						
48	أنسى همومي الأسرية عندما تلامس قدماي أرض المدرسة.					
49	أنا حريص أكثر مما ينبغي.					
50	أتأثر جداً بآراء زملائي وطلبتي فيّ.					
51	يعجبني أن أكون محطّ أنظار طلبتي.					
52	أتحقق من الأشياء التي أنجزها بدرجة مبالغ فيها.					

الرقم	الفقرة	أوافق كثيراً	أوافق	أحياناً	أعارض	أعارض بشدة
53	أنفق كثيراً على مظهري الخارجي وملابسي.					
54	أشعر بالاطمئنان في طريق عودتي من المدرسة إلى البيت.					
55	أكون في قمة السعادة عندما أزاول عملي كمعلم.					
56	أشعر أن مهنة التدريس مرهقة جداً.					
57	أنتهز الفرص في علاقاتي مع المدير والزملاء لتحقيق مطامح شخصية.					
58	قابليتي للتعاطف مع زملائي وطلبتي قليلة.					
59	أكره الخروج من البيت الى المدرسة.					
60	أجد نفسي قلقاً - دون مبرر- من أشياء لا تستحق القلق.					
61	أحيانا يراودني شعور أني على وشك الانهيار.					
62	يضايقني أن تختلف حياتي عما هو مألوف لدي.					
63	أبذل جهوداً استثنائية في مواجهة أزمة او صعوبة.					
64	أجد نفسي أحياناً بحاجة الى البكاء.					
65	تستهويني المواقف الدرامية.					
66	تراودني كوابيس مزعجة تجعلني أشعر بالضيق عندما استيقظ.					
67	أشعر بالفراغ عندما أكون وسط حشدٍ من الناس.					
68	أجد نفسي أحياناً أدّعي أو اتظاهر المَرح.					

بارك الله فيكم

The Influence of Teachers' Mental Health on Their Professional Efficiency, Pedagogical and Educational Skills and the Level of Emotional Balance

Mona Abdel-Qader Belbesi

This study aimed at clarifying the relationship between teachers' mental health and their professional advancement, educationally, pedagogically and emotionally. A special questionnaire was prepared for the current research with the assistance of previous literature. The questionnaire was delivered to (90) teachers who teach at governmental high schools in the district of Salfeet during the years 2015/16. I came to the following conclusions:

When teachers feel secure it becomes possible for them to better mold their teaching goals and practice their job more adequately. However, when they feel a sort of inconvenience, their pedagogical performance will be negatively influenced. A happy teacher will definitely convey his feeling to students especially when he is found in the peak of happiness. Gender and expertise had no influence on the relationship between teachers mental health and their educational and pedagogical advancement, the finding show. Moreover, a positive correlation was witnessed between teachers' mental health and their educational and pedagogical development. In addition, the findings show no relationship between teachers' level of mental health and their emotional balance.

In light of the above mentioned findings, I came to the following recommendations:

1. The necessity of providing teachers with sufficient care and interest in order to reduce their psychological pressure.
2. Initiating frequent sessions between teachers and those who are in-charge in order to give teachers the opportunity to lower psychological tension