مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي -دراسة ميدانية-

Sources of professional pressure in primary education teachers Field study

علياء قاسمي الحسني(*) [2] Alia Kacimi ElHassani
عبد الرحمن تلي Abderrahmane Telli [1]
جامعة البليدة 02 لونيسي علي
جامعة البليدة 02 لونيسي علي
مخبر القياس والدراسات النفسية
مخبر القياس والدراسات النفسية
alliakacimi@gmail.com

تاريخ الاستلام:2020/05/12 تاريخ القبول:2020/09/02

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على المصادر المسببة للضغط المهني و ترتيبها حسب شدتها في إثارة الشعور بالضغط المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي بعين الملح – ولاية المسيلة - ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغوط المهنية للمدرسين من إعداد " منصوري مصطفى " (2010) لجمع البيانات اللازمة لأغراض الدراسة تضمن (20) عبارة لمصادر الضغط المهني (ظروف العمل ، عبء العمل ، العلاقة مع التلاميذ) ، و وزعت على عينة مكونة من(80) أستاذا.

*علياء قاسمي الحسني

تم إتباع المنهج الوصفي التحليلي لأنه الأنسب لمعرفة كافة جوانب الدراسة ، ومن ثم عولجت إحصائيا باستخدام برنامج الرزم الإحصائي للعلوم الاجتماعية ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي إلى مصادر متعددة للضغط المهني .

يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي للضغط المهني بسبب العلاقة مع التلاميذ.

يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي للضغط المهني بسبب ظروف العمل .

- يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي للضغط المهني بسبب عبء العمل

الكلمات المفتاحية: الضغط المهني ؛ مصادر الضغط المهني : ظروف العمل ، عبء العمل ، العلاقة مع التلاميذ .

Abstract:

The study aimed to identify the sources causing profe
ssional pressure pressure in the teachers of primary education with Ain El Mleh , and to achieve the objectives of the study was used the measure of professional pressure for teachers by the preparation of "Mansouri Mustafa " 2010, containing 20 words for sources of occupational pressure, distributed to a sample of 80 professor, the descriptive method was followed because it is most appropriate to know all aspects of the study, the study has reached the following conclusions :

- Primary school teachers are exposed to multiple sources caused by professional pressure. The number of women in the public sector is higher than that of women.
- Primary school teachers are subjected to occupational pressure due to working conditions.
- Primary school teachers are subjected to occupational pressure because of the workload.

Keywords:

occupational pressure ; Sources of occupational pressure: working conditions, workload, relationship with students ;

*علياء قاسمي الحسني

مقدمة:

يعد موضوع الضغوط المهنية لدى الأستاذة دائم التناول ، وذلك لوجود شريحة كبيرة من العمال ، لعلها تكون من أكبر الفئات التي تعاني معاناة دائمة منها ، وهذه الضغوط لا يتوقف تأثيرها على الجوانب الشخصية أو البيئة المنزلية وحتى الاجتماعية فحسب ، بل تمتد فتنعكس آثارها سلبا على العديد من الجوانب العضوية أو النفسية للفرد ، وتقلل من أدائه الوظيفي الشيء الذي يتسبب بدوره في ضعف الإنتاجية ، ما يجعلنا

نبحث وباستمرار في مصادر الضغط المهني ، التي تهدد الصحة النفسية للمدرس في جميع الوضعيات لاسيما العصر الحالي الذي يتسم بالتغيير السريع و المفاجئ ، محاولة التعرض لكل جوانبه من أجل الوصول إلى الحلول وتقديم الاقتراحات التي من شأنها أن تخفف من حدة الضغوط المهنية لدى الأستاذة ،

الإشكالية واعتباراتها :

1- تحديد الإشكالية :

يحتل الأستاذ مكانة هامة في العملية التعليمية وركيزة أساسية لتوصيل الأهداف ونقل الأفكار والقيم مع إرساء الأمان وشحذ الهمم بالإضافة إلى الإيضاح والشرح لتيسير عملية الفهم ، وحتى يحقق هذه المهمة الموكلة إليه يتوجب عليه بذل مجهودات إضافية داخل دوام العمل وخارجه مع التحكم في مختلف مضامين الأنشطة التعليمية بفاعلية . لكن تواجهه في بيئة عمله مجموعة من التحديات ينتج عنها بالضرورة مجموعة من الضغوطات ، فتظهر عليه علامات الإرهاق والإجهاد .

فقد تشكل الظروف التي تميز العمل التربوي في المدرسة الجزائرية ضغطا مهنيا للمدرس ، وهذا ما قد يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي وتسبب له اضطرابات سلوكية ومشاكل نفسية وجسدية قد تعيقه عن أداء دوره التعليمي على أحسن وجه فقد أكد هلي رجل وآخرون HELLRIEGEL ET AL2001على أن عدم القدرة على التكيف مع المستجدات الجديدة في العمل يكون نتيجة لعدم قدرة الفرد على إحداث توازن بين ما يملكه من قدرات وبين ما هو مطلوب منه ، ومن ثم الإحساس بالضغط (حسين وحسين ، 2006) ، فالعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يتولد عندهم توترا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم (طلعت و البيلاوي، 1989) كما تعتبر المسؤوليات المتزايدة والعبء الوظيفي الزائد الذي قد ينجم عن هذه التغيرات ، أحد أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى ضغط العمل لدى المعلمين في المؤسسات التعليمية .(عسكر ، أ ، 2003، العمري ، 2003) ، ويرى عسكر وعبد الله (1997) أن

زيادة الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها تصل بالفرد إلى حالة من الاحتراق النفسي الذي يؤدي إلى مستويات مرتفعة من اللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار والتصرف على نحو آلي يفتقر للاندماج الذاتي في العمل .

ولهذا سعت البحوث النفسية والاجتماعية في هذا المجال لتقصي ظاهرة الضغوط المهنية التي قد تسبب الإجهاد النفسي والعضوي ، كون الأستاذ - في مختلف مراحل التدريس- معرض لها ، وهو يؤدي وظيفته ، فيصاب باضطرابات نتيجة اختلال شديد أو مستمر (الشاذلي، 2001) ، كما اعتبرت دراسة جيهان عثمان (1999) ودراسة وفاء عبد الجواد (1994) وشوقية السمداوي (1993) الضغوط المهنية من أهم المشكلات التي تواجه المعلمين والتي تؤثر على كفاءتهم في أداء عملهم نظرا لما تسفر عنه من نتائج سلبية على الصحة النفسية والجسمية للمعلم ، وإذا زادت الضغوط عن حدود قدرات الفرد مع عدم قدرته على التكيف معها بسرعة وكفاءة مناسبة سيكون لها أثر عكسي على الحياة النفسية والجسمية والاجتماعية والعقلية للفرد (مسيلي ، 2009) . لذلك وجب الوقوف على أهم مصادر الضغوط المهنية للمدرسين ، وتحديدها تحديدا دقيقا من أجل محاولة إيجاد حلولا عملية لمعالجتها والتخفيف من أثرها ، ومنها جاءت هذه الدراسة لتنطلق من مشكلة مفادها : ما المصادر المسببة للضغط المهني لأستاذ التعليم الابتدائي ؟ ويتفرع عنها :

هل ترجع المصادر المسببة للضغط المهني إلى ظروف العمل ؟

هل ترجع المصادر المسببة للضغط المهني إلى عبء العمل ؟

هل ترجع المصادر المسببة للضغط المهني إلى العلاقة مع التلاميذ ؟

2- **فرضيات الدراسة :** ينطلق هذا البحث من فرضية رئيسية مفادها :

يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي إلى مصادر متعددة للضغط المهني . يتفرع منها الفرضيات التالية :

- يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي للضغط المهني بسبب ظروف العمل .
- يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي للضغط المهني بسبب عبء العمل .
- يتعرض أساتذة التعليم الابتدائي للضغط المهني بسبب العلاقة مع التلاميذ.

3- أهمية الدراسة :

- الكشف عن مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي والإعلان عنها حتى يتسنى لنا محاولة لفت أنظار الفاعلين والمختصين في مجال التربية

- التأكيد على الدور السلبي للضغط المهني الذي قد يتعرض له الأستاذ وهو يؤدي مهامه التدريسية .

4- أهداف الدراسة :

- معرفة مصادر الضغط المهني التي يتعرض لها أساتذة التعليم الابتدائي .

- لفت انتباه المختصين إلى المصادر المسببة للضغط المهني وذلك لتوفير الظروف والإمكانيات الفعالة بناء على نتائج الدراسة التي سوف يتم التوصل إليها .

5- تحديد مصطلحات الدراسة :

1.5- الضغط المهني :

لغة : الضغط stress مشتق من الفعل اللاتيني Stringers الذي يعني ضيق ، شدة ومنه أخذ الفعل الفرنسي etreinder بمعنى طوق ذراعيه وجسمه مؤديا إلى الاختناق الذي يسبب القلق . (زينب و شحاتة، 2003، صفحة 208)

اصطلاحا : يعرفه " لازاروس وكوهين " على أنه : الأحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفسيولوجي أو المعرفي أو السلوكي . (يوسف، 2004، صفحة 17)

يعرفه فاروق « هو حالة من الإجهاد العقلي والجسمي وتحدث نتيجة الحوادث المهنية التي تسبب تلفا أو إزعاجا يتحقق لعوامل عدم الرضى أو يتحقق للصفات العامة التي تميز بنية العمل كما أنها تحدث تنبيه للتفاعل بين هذه المسببات جميعا وإن حدة الضغوط تتوقف على مدى استجابة الفرد لتأثير هذه العوامل أثناء التفاعل مع الموقف ». (عبده، 2005، صفحة 275) ، ويعرفه منصوري مصطفى ، 2010بأنه « عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته، بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من آلثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية » (مصطفى ، 2010، صفحة 29)

2-5- مصادر الضغط المهني : هي مجموعة العوامل التي تؤدي بالمدرس إلى الإحساس بالضغوط و التألم منها، و إذا تجاوزت عتبة التحمل فإنها تصبح خطرا على صحته النفسية و الجسمية و على سلوكه العملي، و تتمثل هذه المصادر في: (ظروف العمل - عبء العمل – العلاقة مع التلاميذ) عرف إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه :مجموع الدرجات الكلية التي يحصل عليها الأستاذ من عينة الدراسة على أبعاد مقياس الضغط المهني لمنصوري مصطفى (2010) الذي اخترنا منه ثلاثة أبعاد : ظروف العمل ، عب ء العمل ، العلاقة مع التلاميذ تمثله (20) ، وقد حددت الدرجة ما بين (100- 150) ضغط مرتفع وأكثر من 150 ضغط حاد .

ظروف العمل : يقصد بظروف العمل" مجموعة العوامل التي تُحدد سلوك الفرد من عوامل مباشرة كمتطلبات و صعوبات العمل ،وأخرى نسقية متعلقة بظروف العمل كوسائل التنقل لمكان العمل، وثالثة متعلقة بخصائص العامل" (Claude Louche ,2007,p148) ،

عرف إجرائيا الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ على بعد ظروف العمل في مقياس الضغط المهني لمصطفى منصوري ويتكون من 10 فقرات .

عبء العمل : يحدث من خلال كثرة و تعدد المهام المطلوب انجازها في وقت قصير أو عدم تناسب قدرة الفرد مع المهام، أو عدم تناسب مؤهلاته مع طبيعة العمل و هو ينقسم إلى عبء

كمي ونوعي.عرف إجرائيا الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ على بعد عبء العمل في مقياس الضغط المهني لمصطفى منصوري ويتكون من 5 فقرات .

العلاقة مع التلاميذ : سوء العلاقة مع التلاميذ يشكل لا محالة أحد مصادر الضغط المهني الأكثر تأثيرا على صحة المعلم النفسية و الجسدية و على سلوكه و أدائه، و هي تأتي من خلال: ، اكتظاظ الأقسام و عدم تجانسها، سلوكات التلاميذ . عرف إجرائيا الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ على بعد العلاقة مع التلاميذ في مقياس الضغط المهني لمصطفى منصوري ويتكون من 5 فقرات.

6- حدود الدراسة :

الحدود الزمانية : تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفترة الممتدة 20 نوفمبر 2019 الى 20 فيفري 2020 .

الحدود المكانية : تم تطبيق هذه الدراسة ببعض المدارس الابتدائية بمقاطعة عين الملح – ولاية المسيلة –

الحدود البشرية : طبقت على عينة متكونة من 80 أستاذا في مرحلة التعليم الابتدائي

الإطار النظري :

7- مصادر الضغط المهني :

7-1- مصادر مهنية تنظيمية (متعلقة بالعمل) : هي مجموعة المتغيرات الموجودة في محيط العمل التي قد تكون سببا في الضغط المهني تتمثل في صراع الدور والذي يحدث عندما يكون هناك أكثر من مطلب على الفرد ، الاستجابة لأحدهما تصعب عليه الاستجابة للآخر ، وغموض الدور ، والذي يحدث نتيجة لغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد . (عسكر، ب ، 2009، ص 96)

2-7- مصادر متعلقة بشخصية الفرد : تتمثل في عدم الرضا عن العمل وعدم الرضا عن الحياة ، نمط الشخصية ، إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي للمعلم والجنس وسنوات الخبرة . وبالنسبة لمصادر الضغط المهني للمدرس فقد ذهبت النوايسة إلى تنبع من المصادر التالية :

- مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين .

- مصادر الضغوط النابعة من البيئة بما تحتويه من ضغوط التلاميذ وأولياء الأمور وضغوط البيئة الفيزيقية وقلة إمكانيتها وقدراتها .

- مصادر الضغوط النابعة من قبل الزملاء والناتجة عن سوء التواصل وماتحويه من وجهات نظر متعارضة ، معيقات التطور الوظيفي ومن عوامل الضغط المرتبطة بهذا المصدر : الخوف من الفشل في أداء المهام ، والعمل الجديد .

8- آثار الضغوط المهنية على المدرسين :

1.8–الآثار الفيزيولوجية: يعد هذا النوع من الآثار أوضح مؤشر على الضغط المهني ، فقد كشفت العديد من الدراسات و البحوث الطبية أن أكثر من (50) % من الأمراض التي يواجهها الأفراد ناتجة عن الضغوط التي يواجهونها في حياتهم ، فاستمرار هذه الضغوط يؤدي بالجهاز العصبي اللاإرادي و جهاز الغدد الصماء إلى نشاط دائم و غير متوازن يتسبب في الكثير من المشكلات الصحية (في مجال العمل) ، و من أهمها أمراض القلب ، ارتفاع السكر في الدم ، الصداع النصفي ، آلام الظهر ، ارتفاع ضغط الدم ، قرحة المعدة ،و غيرها من الأمراض العضوية الأخرى التي يطلق عليها " أمراض التكيف (" فاروق فليه ، السيد محمد عبد المجيد ،2005،ص 310) وتشير إحصائيات حديثة إلى أن 40 %من الأمراض كالنوبات القلبية ، القرح الدامية ، ضغط الدم و غيرها بدايتها الضغط (لطفي عبد الباسط ابراهيم ،1994،ص 36)

2.8-الآثار النفسية : يؤثر الضغط المهني على الأشخاص بأشكال مختلفة ، إلا أن إحدى الأعراض التي يشعر بها الجميع هو الشعور بالقلق ، كما أن تعرض المعلمين لفترة طويلة من الضغط الشديد يؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط ، و الذي يتزامن مع استخدام استراتيجيات تأقلم غير ناجحة .(كريس كرياكو،2004،ص24 ،24) ترتبط المستويات العالية من الضغط المهني بالغضب ، القلق ، الاكتئاب ، العصبية ، الاستثارة ، التوتر ، الملل ، التغير في الحالة المزاجية الانفعالية ، انخفاض تقدير الذات العجز عن التركيز في وضع القرارات و عدم الإشباع الوظيفي (.طه عبد العظيم حسين ،سالمة عبد العظيم حسين ،2006،ص 235) ، و يعد الاحتراق النفسي من أهم المشكلات المصاحبة لاستمرار الضغوط المهنية ، و هو يشير إلى " حالة من الإنهاك و الاستنزاف البدني و الانفعالي ، نتيجة التعرض لضغوط عالية (.علي عسكر ،2000 ،ص 112، 113)

3.8-الآثار السلوكية : تظهر على السلوك الظاهر من خلال بعض التغيرات في العادات و الأنماط السلوكية لدى الفرد العامل كاضطرابات الأكل(بالزيادة أو النقصان في الشهية أو التركيز على نوع واحد من الطعام و وجبة واحدة طوال اليوم) ، وقد أشار Lazarus 1966,إلى بعض هذه الاضطرابات السلوكية مثل اضطرابات النوم (الأرق ، الفزع الليلي ، الكوابيس ، الإفراط في النوم ، شرود الذهن .. ، .كما يؤدي الإحباط في العمل إلى القلق الذي يحاول العامل خفضه عن طريق العدوان ،المعبر عنه من خلال سلوكات :التغيب و قلة الإنتاج و ترك العمل(.مصطفى غالب،1989، ص113)

4.8- الآثار الاجتماعية : إن ضغوط العمل الحادة تؤدي إلى الكثير من الآثار الاجتماعية السلبية كالشعور بالاغتراب عن مجال العمل ، فقدان الرغبة في العمل ، فقدان الكفاءة و الفعالية المطلوبة في العمل (فاروق عبده فليه ، السيد محمد عبد المجيد ،2005،ص 312،) ، توتر العلاقات الاجتماعية مع الرفاق و الرؤساء في محيط

العمل و مع الأصدقاء ، الصراعات و الخلافات الزوجية و ما ينتج عنها من طلاق (طه عبد العظيم حسين ، سالمة عبد العظيم حسين ،2006،ص 235 ، 236 ،)

5.8 -الآثار المعرفية: تمثل في عدم المقدرة على اتخاذ القرارات السليمة ، ضعف التركيز ، اضطرابات الذاكرة (النسيان) (عويد سلطان المشعان ،1994،ص 115 ،)تدهور الانتباه و التركيز ، زيادة الأخطاء في المهام ، التفكير المضطرب و اللاعقلاني (عمر مصطفى محمد النعاس ، 2004،ص 66 ،) ، انخفاض الدافعية ، عدم القدرة على الإنجاز المتميز. (علي عسكر ،2000،ص 45)

إجراءات الدراسة الميدانية :

9- منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي حيث يعتبر المنهج الأنسب لوصف الظواهر و جمع البيانات و المعطيات من الواقع من أجل الكشف عن طبيعة هذه المتغيرات وتحليلها ، فدراستنا تهدف إلى معرفة المصادر المسببة للضغط المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي .

10- عينة الدراسة :اعتمدنا في دراستنا هذه على عينة عرضية ، وهي نوع العينة المعتمدة لاختبار فرضيات البحث خاصة إذا كان المجتمع غير منضبط الأبعاد ، تكونت هذه العينة من (80) أستاذا ممثلا للمجتمع الإحصائي والذي قدر بحوالي (160) أستاذا أي بنسبة 50% التي تمثل نصف المجتمع . تم اختيار 10 مدارس من مجموع 30 مدرسة ابتدائية ببلدية عين الملح . – ولاية المسيلة - أمكن تحديد خصائص أفراد العينة كما مبين فالجدول الآتي :

جدول رقم (01) : يمثل خاصية الجنس لعينة الدراسة

	الجنس	
	ذكور	إناث
العدد	32	48
النسبة المئوية	%40	%60
المجموع	80	

التعليق : يتضح من خلال الجدول رقم (1) أن نسبة الذكور بلغت 40% بينما نجد الإناث بلغت نسبتهن 60% وهو توزيع منطقي ، حيث نجد في المجتمع الأصلي للدراسة نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور .

جدول رقم (02) : يمثل خاصية الأقدمية في العمل لعينة الدراسة

	الأقدمية في العمل		
سنوات الخبرة	أقل من 5سنوات	من 5سنوات إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
العدد	20	31	29
النسبة المئوية	%25	38.75	%36,25
المجموع	80		

التعليق : يشير الجدول رقم (2) توزيع عينة الدراسة حسب الأقدمية في العمل نجد أن أغلبية الأساتذة بما يمثل 38.75كانت سنوات تدريسهم من 5إلى 10 سنوات، و 36,25% أكثر من 10 سنوات بينما أقل نسبة نجدها 25% لديهم خبرة مهنية أقل من 5 سنوات .

11- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية :

1.11- مقياس الضغط المهني للمعلمين:

من إعداد(منصوري مصطفى، 2010) مقَنَن على البيئة المحلية الجزائرية ، يحتوي على (50) فقرة موزعة على تسعة مصادر (محاور) ، حيث قام الباحث في دراسته بحساب صدق المحكمين ، حيث عرض الصورة الأولية للمقياس على خمس محكمين ممن تتوفر فيهم شروط الخبرة ، يدرسون في قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة وهران ، واعتمد الباحث على النسب المئوية لقبول أو رفض الفقرات المحكمة ، حيث قبلت الفقرات التي حازت على موافقة 80% أو أكثر من نسبة المحكمين ، وأبعدت الفقرات التي لم تبلغ هذه النسبة ، وعددها 28 فقرة .

أما لحساب ثبات المقياس فقد فضل الباحث استخدام طريقة التجزئة النصفية لكل مصدر ضغط على حدا ، فيعد تقسيم كل مقياس فرعي قام الباحث باستعمال معادلة بيرسون ثم تصحيح ذلك المعامل بتطيق معادلة سبيرمان فكانت النتيجة كما يبينها الجدول التالي :

جدول رقم (03) يبين معاملات الثبات وتصحيحها للمقاييس الفرعية للضغوط

المقاييس الفرعية	معامل الثبات	معامل الثبات بعد التصحيح
ظروف العمل	**0,623**	**0,797**
عبء العمل	**0,408**	**0,579**
صراع الدور	**0,629**	**0.772**
غموض الدور	**0,12**	**0,759**
العلاقة مع المدير	**0,665**	**0,798**
العلاقة مع التلاميذ	**0,710**	**0,830**
العلاقة مع الزملاء	**0,626**	**0,769**
الإشراف التربوي	**0,596**	**0,769**
الترقية المهنية	**0,725**	**0,840**

(منصوري ، 2010، الصفحات 287-288)

أما في هذه الدراسة الحالية قمنا باختيار ثلاثة أبعاد الضغط المهني نظرا لأهميتها وكونها تخدم أهداف وفرضيات البحث ، المتمثلة في :(ظروف العمل) عدد فقراته (

10) ، (عبء العمل) عدد فقراته(05) ، (العلاقة مع التلاميذ) عدد فقراتها (05)، .أما بالنسبة لتقدير الدرجات ، فقد تم تقدير كل فقرة على سلم رباعي : (أوافق بشدة – أوافق – أعارض – أعارض بشدة) ، تتراوح تقديراتها من 4 درجات إلى درجة واحدة إذا صيغت الفقرة صياغة موجبة ، في حين تتراوح تقديراتها من درجة واحدة إلى 4 درجات إذا كانت الفقرة سالبة، و تمثل الدرجة الكلية للمفحوص مستوى الضغط المهني لديه وفقا للمعيار الآتي:

جدول رقم (04) : درجات ومستويات الضغط المهني .

درجة الضغط المهني	مستوى الضغط المهني
50- 75	ضغط خفيف
75- 100	ضغط متوسط
100- 150	ضغط مرتفع
أكثر من 150	ضغط حاد

(منصوري مصطفى ، 2010، ص 147-150)

1.11- صدق المقياس :

الصدق الذاتي : وهو الجذر التربيعي للثبات ، وقد بلغ 0.82 .

صدق الاتساق الداخلي : كما هو موضح في الجدول رقم (2) :

جدول رقم (05) : يوضح معامل ارتباط بين كل بعد ودرجة المقياس ككل .

أبعاد مصادر الضغط المهني	معامل الارتباط
ظروف العمل	0,46
عبء العمل	0,37
العلاقة مع التلاميذ	0,44

من خلال الجدول رقم (02) تبين أن هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0,01 مما يدل على أن المقياس صادق .

2.11- ثبات المقياس:

للتأكد فعلا من أن المقياس المطبق في الدراسة يقيس فعلا متغيرات البحث المراد قياسها قام الباحثان من خلال الدراسة الاستطلاعية بتطبيقه على عينة متكونة من (30) أستاذ في المرحلة الابتدائية وقد استخدمت الباحثة طريقتين لحساب الثبات :

_ **طريقة التجزئة النصفية :** قدر معامل الارتباط 0.51 لنصفي الاختبار وبعد تصحيحه عن طريق معادلة سبيرمان أصبح معامل الارتباط ككل يساوي 0,68 مما يدل على ثبات الاختبار .

طريقة ألفا كرونباخ : بلغ معامل ألفا 0,86 مما يدل على أن المقياس ثابت

12- الأساليب الإحصائية : تم استخدام برنامج (spss) لتفريغ البيانات ومعالجتها باستخدام الأساليب الإحصائية التالية : النسب المئوية ، المتوسط الحسابي .

اختبار ت لغرض معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متغيرات الدراسة .

معامل سبيرمان براون ، ألفا كرونباخ : لغرض قياس ثبات المقياس .

13- نتائج الدراسة :

13-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

جدول رقم (06) : نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي فيما يخص المحور مصادر الضغط المهني (ظروف العمل) .

المصدر	المتوسط الفرضي 12

	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة
ظروف العمل	14,19	7,90	0,00

التعليق : يتضح من الجدول أن قيمة ت قدرت بـ (7,90) عند مستوى الدلالة 0,00 ، إذن الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـ (14,19) والمتوسط الفرضي الذي قدر بـ (12) وعليه فأفراد العينة يعانون من ضغط مهني بسبب ظروف العمل ، وبهذا نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الأولى .

13-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

جدول رقم (07) : نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي فيما يخص مصادر الضغط المهني (عبء العمل) .

المصدر	المتوسط الفرضي 12		
	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة
عبء العمل	13,57	4.79	0,00

التعليق : يتضح من الجدول أن قيمة ت قدرت بـ (4.79) عند مستوى الدلالة 0,00 ، إذن الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـ (13,57) والمتوسط الفرضي الذي قدر بـ (12) وعليه فأفراد العينة يعانون من ضغط مهني بسبب عبء العمل وبهذا نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الثانية .

13-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

جدول رقم (08) : نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي فيما يخص مصادر الضغط المهني (العلاقة مع التلاميذ) .

المصدر	المتوسط الفرضي 12		
	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلاقة مع التلاميذ	15,04	10,87	0,00

التعليق : يتضح من الجدول أن قيمة ت قدرت بـ (10,87) عند مستوى الدلالة 0,00 ، إذن الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـ (15,04) والمتوسط الفرضي الذي قدر بـ (12) وعليه فأفراد العينة يعانون من ضغط مهني بسبب العلاقة مع التلاميذ وبهذا نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الثالثة .

13-4- ترتيب أبعاد الضغط المهني :

جدول رقم (09) :يوضح الترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لأبعاد الضغط المهني.

رقم البعد	أبعاد الضغط المهني	متوسط الدرجات	النسب المئوية	ترتيب الأبعاد
1	ظروف العمل	14,19	33,15	2
2	عبء العمل	13,57	31,70	3
3	العلاقة مع التلاميذ	15,04	35,14	1
الدرجة الكلية		42,8	99,43	

التعليق : من خلال الجدول السابق يتضح أن "العلاقة مع التلاميذ "قد احتلت المرتبة الأولى في ترتيب مصادر الضغط المهني وذلك بنسبة استجابة عليها 35,14 %(من طرف أفراد العينة)،مما يعني أن هذا ، المصدر هو أكثر إثارة للضغط المهني عند أفراد العينة ،يلي ذلك " ظروف العمل " بنسبة 33,15% ،وأخيرا "عبء العمل" بنسبة استجابة 31,70% مما يدل على أنه المصدر الأقل أهمية في إثارة الضغط المهني لدى أفراد العينة

14- مناقشة النتائج :

14-1. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

أظهرت النتائج أن الأساتذة يتعرضون لضغوط مهنية بسبب ظروف العمل ، تتطابق هذه النتيجة مع دراسة (KORENHAUSER 1974) التي أسفرت عن أن هناك علاقة واضحة بين . توتر الفرد وظروف العمل ،كما أن هناك علاقة ايجابية بين تدهور الحالة الصحية للفرد وظروف العمل السيئة التي يمارس فيها عمله (منصوري مصطفى، 2010،) ويرى(الخزامي عبد الكريم أحمد، 1998) أن الضوضاء تعتبر كمثير للضغوط ،مما يتسبب في رفع درجة التوتر وعدم التوازن النفسي كما يؤدي اضطراب التوازن الحراري إلى الضغط النفسي، و الذي يؤدي بدوره إلى اضطراب التوازن حيث يعد القلق أهم مؤشرات هذا الاضطراب وتعرض المعلم للمذيبات العضوية من غبار ومواد كيماوية ،يؤثر بصفة مباشرة أو غير مباشرة على صحة المعلم ،مما قد يثير شكوكه في نفسه حول إمكانية تضرره منها ،وهذا ما يجعله دائما في حالة قلق ، كما أشارت دراسة (فايزة الفاعوري ، 1991) إن ضعف الوسائل والأدوات التعليمية يأتي كسادس مصدر من مصادر الضغوط المهنية الثالثة والثلاثون (33) التي تواجه المعلمين ،مما يؤدي إلى ضعف الروح العلمية والمعنوية لديهم ، هذا ما قد يجعلهم غير راضين عن إنجازهم لمهامهم التدريسية ويوقع بهم تحت طائلة الضغوط والاضطرابات النفسية .

2.14- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

المصادر المتعلقة بعبء العمل ، التي تتولد نتيجة لظروف العمل غير المناسبة وعدم قدرة المعلم على التغلب عليها كضعف قدرتهم على إنجاز بعض الأعمال التي تتطلب كفاءة عالية قد لا تكون متوفرة لديهم أو مطالبتهم بأعباء إضافية تتطلب منهم التضحية بأوقات راحتهم للقيام بها ، كما يمكن أن تنشأ عندما لا يلقى العمل المنجز

من طرفهم التشجيع والتقدير لدى الإدارة . وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن المدرسين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من كثرة المطالب ، غموض الدور واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة (المشعان ، 1994،) وتتطابق هذه النتيجة مع دراسة أدمسون التي توصلت إلى أن المسؤوليات المتزايدة عند المعلمين والعبء الوظيفي الواقع على كاهلهم ،تتسبب في إحداث الضغوط النفسية لديهم وما يترتب عن ذلك من اضطرابات نفسية .(منصوري مصطفى ، 2010،) ، وأشارت دراسة سارفنشرايبر (J.SERVAN SCHREIBER ,1983) إلى أن عمل أشياء كثيرة في وقت قصير يجعل المعلمين قلقين وغاضبين على أنفسهم و على الآخرين .في حين أسفرت دراسة كل من فرانش وكابلان (FRENCH ET CAPLAN,1973)، على أن عبء العمل النوعي مرتبط بدرجة أعلى بالتوتر (ر= 0.58) أكثر من عبء العمل الكمي (ر= 0,41) فكل من عبء العمل الكمي والنوعي يمثلان مصدر ضغط مهني للمعلم ويتسببان في ظهور أعراض كعدم الرضا عن العمل والتوتر، وهو ما توصلت إليه كذلك نتائج دراسة مارغوليس وكروس (MARGOLIS ET KROES , 1974) التي كشفت عن وجود علاقة بين عبء العمل بشقيه الكمي والنوعي وتوتر الفرد . وحسب منصوري مصطفى فإن عبء العمل بشقيه الكمي والنوعي،يعد من المسببات الرئيسية للضغوط في المجال التعليمي ،وهو يتسبب في انخفاض تقدير الذات ،انخفاض الدافعية ،التغيب عن العمل ،

3.14- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

أشارت النتائج أن الأساتذة يتعرضون لضغوط مهنية بسبب العلاقة مع التلاميذ مثل تصرفاتهم غير المقبولة ونقص دافعيتهم للتعلم ، وهو ما يؤكده الواقع ، حيث أصبح أغلب التلاميذ وفي كل المراحل التعليمية لا يهتمون بالدراسة ، ولا يحترمون أساتذتهم وقد يعود ذلك إلى تغير القيم في المجتمع الجزائري بسبب الانتشار الواسع لوسائل الاعلام والتكنولوجيا الحديثة التي أثرت سلبا على عقول الناشئة ، فطغت المادة على

حساب العلم والمعرفة ، وقد جاءت هذه النتيجة متطابقة مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت الموضوع مثل دراسة اللجنة النقابية الأوروبية للتعليم (2007) التي حددت مصادر الضغط المهني عند مدرسي الابتدائي والثانوي والمتمثلة خصوصا في زيادة عدد التلاميذ في القسم الواحد وسلوك التلاميذ . ودراسة (القناعي) التي حصرت أهم مصادر ظهور الضغط المهني لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بدولة الكويت في سلوك الدارسين بالدرجة الأولى . ونجد دراسة (هاكس وسميث ، 1981) و (السمدوني ، 1991) وبناءا على نتائج القياسات السيكومترية تم تحديد العوامل التالية : كمصادر الضغط في التعليم وهي علاقة المعلمين ببعضهم البعض ، العمل مع التلاميذ . (مهدي بلعسلة ، 2011) ، وفي نفس السياق كشفت دراسة (ماكلوجن وشيا Maclugn et Shea) عن أن مصادر الضغط المهني عند المعلمين تعود إلى عوامل عديدة من بينها اتجاهات الطلبة السلبية نحو التعليم وضعف قابليتهم للتعلم .

. 4.14- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

أثبتت النتائج المتوصل إليها أن أستاذ التعليم الابتدائي يتعرض إلى مصادر متعددة تسبب له الضغط المهني ، ذلك أن أغلب الأبحاث التي تناولت الموضوع بالدراسة والتحليل بينت أن المدرسين وفي مختلف المراحل التدريسية يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط ، والتي كانت انعكاساتها سلبية على مردودهم المهني وعلى صحتهم النفسية والجسمية ، وهذا ما أكدته دراسة جيهان عثمان (1999) ودراسة وفاء عبد الجواد (1994) وشوقية السمداوي (1993) إلى أن الضغوط المهنية من أهم المشكلات التي تواجه المعلمين والتي تؤثر على كفائتهم في أدائهم لعملهم نظرا لما تسفر عنه من نتائج سلبية على الصحة النفسية والجسمية للمعلم ، وتأتي هذه الضغوط من مصادر تتعلق كلها بطبيعة مهنة التدريس ومتطلباتها كما دلت عليها نتائج الدراسة منها : ظروف العمل التي تنشأ نتيجة ظروف العمل المهنية السيئة ، عبء العمل ، العلاقة مع التلاميذ . كما أوضحت النتائج (نادية السيد الشرنوبي ، 2001) : وجود

علاقة دالة موجبة بين مصادر الضغوط والاحتراق النفسي ويتساوى في ذلك الرجل والمرأة. بحيث احتلت ضغوط العلاقة مع التلاميذ المرتبة الأولى بنسبة 35,14%) وهي نسبة عالية توحي بدلالات كثيرة اهمها العلاقة المباشرة بين التلميذ والمعلم وما ينشأ عنها من مشكلات داخل حجرة الصف مثل الاكتظاظ وسلوك التلاميذ السيء احيانا والتحكم في غرفة الصف وتنظيم التلاميذ، أو خارجها من خلال الاستمرار في مرافقة التلاميذ في الساحة والمطعم... ,أيضا نجد أن قانون عقوبة ضرب التلاميذ (القانون الجزائري) القرار رقم 778 مؤرخ في 1991/10/26 متعلق بنظام الجماعة التربوية في المؤسسات التربوية والتكوينية, حيث جاء في المادة 73 منه ((يعد التأديب البدني أسلوبا غير تربوي في تهذيب سلوكات التلاميذ)) ، (وزارة التربية الوطنية ، 2005، ص 15) إذن القانون يعتبر الأضرار الناتجة عن ضرب التلاميذ مهما كانت الأسباب خطأ شخصيا يتحمل مسؤوليته الموظف الفاعل ولا تتحمل الإدارة مسؤولية فعلته ، ولا تدافع عنه أمام المحاكم بصفته موظفا عموميا. هذا القانون رغم أنه يمنع العنف في الوسط المدرسي إلا أنه ركز على جهة واحدة وهي التلميذ ، بينما يبقى الأستاذ يتخبط في كيفية ضبط قسمه و تهذيب بعض السلوكات (غير التربوية) مما سبب في الشغب و تعرض بعض الأستاذة للعنف والتهديد والتحايل سواء من طرف التلميذ نفسه أو من طرف الأولياء بالاستناد إلى القانون الذي يدعمهم ، وهذا طبعا يشكل ضغطا على الأستاذ .

في حين بلغت نسبة الضغوط المترتبة عن ظروف العمل 33,15 % التي تتمثل في نقص الوسائل التعليمية ، الضوضاء ، عدم توفر التجهيزات اللازمة ، ...، وأخيرا " ضغوط عبء العمل " بنسبة 31,70 % فمطالبتهم بأعباء إضافية تتطلب منهم التضحية بأوقات راحتهم للقيام بها، وهذا ما يشكل ضغطا عليهم ، ونلاحظ أن هذه النسب جد متقاربة مما يعني أنها مصادر تسبب الضغط المهني لدى الأستاذ مجتمعة دون التغاضي عن عامل ما ،

15- الاستنتاج العام :

اتضح من خلال الدراسة الحالية بأن أساتذة التعليم الابتدائي يتعرضون إلى مصادر متعددة تسبب لهم الضغط المهني ، وقد ارتبط هذا الضغط ارتباطا قويا بسوء العلاقة مع التلاميذ ، الذي اعتبر في الدراسة الحالية أكثر مصادر الضغط المهني تأثيرا و يشكل مصدرا لمعاناة الأساتذة ، ويساهم في زيادة الإحساس بالضغط المهني ، بالإضافة إلى ظروف العمل وعبء العمل ، وعليه يمكننا القول بأننا حاولنا من خلال هذا العمل المتواضع إبراز أهم المصادر التي تسبب ضغوط مهنية وترتيبها حسب أهميتها لدى الأستاذ الذي يعتبر عينة صادقة للمجتمع المدرسي الجزائري ، وعلى ضوء النتائج ، يمكننا أن نقدم مجموعة من الاقتراحات : العمل على تحسين ظروف العمل في المدرسة الجزائرية للتخفيف من أعباء المهنية من خلال توفير الوسائل المادية وتشييد مؤسسات جديدة للقضاء على اكتظاظ الأقسام . التخفيف من المهام المتعددة التي يقوم بها المدرس في مرحلة التعليم الابتدائي والمضي نحو مشروع التخصص في المواد ، بناء برامج إرشادية للتخفيف من الضغوط المهنية لأساتذة التعليم الابتدائي .

المراجع :

المصدر, عبد العظيم و علي أبو كويك, باسم .(2007) . ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة : الجامعة الإسلامية فلسطين .

الشاذلي, عبد الحميد .(2001) .الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية . العدد(02) .، الإسكندرية : المكتبة الجامعية .

بلعسلة مهدي , فتيحة .(2011) .أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها - دراسة ميدانية -. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الجزائر : جامعة ورقلة .

حمدي علي الفرماوي . (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. . عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع.

طلعت, منصور; البيلاوي, فيولا . ا (1989) . قائمة الضغوط النفسية للمعلمين . القاهرة : كراسة التعليمات .

طه ، عبد العظيم حسين وسالمة ، عبد العظيم حسين . (2006) . استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية . ط1: دار الفكر .

كريس كرياكو ، ترجمة وليد العمري . (2004) . الضغط و القلق لدى المعلمين ، الإمارات العربية المتحدة. : دار الكتاب الجامعي .

لطفي ، عبد الباسط إبراهيم . (1994) . عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين . مجلة مركز البحوث التربوية ، السنة الثالثة ، العدد 05 : جامعة قطر .

منصوري، مصطفى . (2010) . الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، الجزائر : منشورات قرطبة، المحمدية .

مصطفى، غالب . (1989) . في سبيل الموسوعة النفسية، بيروت : دار و مكتبة الهلال.

مسيلي ، رشيد . (2009). شدة إدراك الضغط النفسي وعلاقته بالاكتئاب ومشاعر اليأس لدى فئة محاولي الانتحار . مجلة دراسات في العلوم النفسية والاجتماعية ، جامعة الجزائر ، العدد 13، ص 11.

عبد الحكيم ،احمد الخزامي. (2005) . تطبيقات علم النفس التربوي . أسلحة المعلم الناجح ، مصر : دار الطلائع.

عبد الجواد, وفاء محمد .(1994) . فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المدرسين . كلية التربية ، القاهرة : جامعة عين شمس .

شحاتة ، حسن و النجار ، زينب . (2003) . معجم المصطلحات التربوية والنفسية : الدار المصرية اللبنانية .

وزارة التربية الوطنية .(2005) . وحدة التشريع المدرسي ، الجزائر : المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم .

يوسف, جمعة .(2004) .إدارة ضغوط العمل :نموذج التدريب والممارسة ، القاهرة : ايتراك للطباعة والنشر .

-CLAUDE LOUCHE(2007), introduction a la psychologie du travail et des organisations, , Paris : éd Armand Colin.

ملحق رقم(1)يمثل مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري مصطفى (2010)

التسلسل	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أعارض	أعارض بشدة
1	لا أملك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي.				
2	تعاملي مع التلاميذ يسبب لي التوتر.				
3	إن المدرسة التي أعمل فيها تسبب لي الإجهاد.				

4	تتوقع مني الإدارة جهدا أكبر من مهارتي و طاقاتي				
5	إن الأقسام المكتظة تسبب لي إرهاقا مضاعفا.				
6	06إن عملي أكبر من إمكانياتي العادية.				
7	علي أخذ العمل إلى البيت في المساء ألتمكن من إنجازه.				
8	عدم وجود الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالإحباط.				
9	يؤسفني أن أغلب التلاميذ الذين أدرسهم تنقصهم التربية.				
10	إن الوقت الرسمي لا يكفي الأداء عملي اليومي.				
11	يقلقني انعدام الرغبة في الدراسة عند بعض التلاميذ.				
12	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر.				
13	يقلقني وجود التلاميذ المشاغبين في القسم				
38	أتضايق من انتشار الغبار بكثرة داخل القسم.				
15	أشعر بإرهاق عصبي نتيجة الحفاظ على انضباط القسم.				
16	الإضاءة في الأقسام التي أدرس فيها خافتة(ضعيفة.)				
17	لدى الكثير من التلاميذ اتجاه سلبي نحو التعليم				
18	لتهوية بالأقسام رديئة و ضعيفة.				
19	الأقسام ال تتوفر على التدفئة في فصل الشتاء.				
20	ترتفع درجة الحرارة في القسم – عن المألوف-				