مصادر الضغط المهني لدى مدرسي مرحلتي التعليم الابتدائي والمتوسط
دراسة ميدانية بمقاطعة فرجيوة ولاية ميلة

عبلة بحري* العياشي بن زروق
جامعة الجزائر(2)، الجزائر

استلم بتاريخ: 12-09-2017 تمت مراجعته بتاريخ: 16-05-2018 نشر بتاريخ: 22-06-2018

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى مدرسي مرحلتي التعليم الابتدائي والمتوسط بولاية ميلة، والكشف عن المصادر المسببة لهذه الضغوط، أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من(100) مدرس ومدرسة اختيرت بأسلوب المعاينة العنقودية، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس الضغط المهني للمدرسين الذي أعده "عسكر وآخرون" وأظهرت النتائج أن مستوى الضغط المهني عند مدرسي الابتدائي والمتوسط مرتفع، حيث تظهر لديهم هذه الضغوط بسبب سلوك التلاميذ، تقدير مهنة التدريس، الصراعات الذاتية، علاقة المعلم بالإدارة، الأعراض النفس جسمية للضغوط، في حين لا تشكل علاقة المعلم بالمشرف وعلاقة المعلم بزملائه مصدر ضغط لهم، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغط المهني بين المدرسين تبعا لمتغير الجنس والخبرة، ومرحلة التدريس.

الكلمات المفتاحية: مستوى الضغط المهني; مصادر الضغط المهني; المدرس; مرحلة التدريس.

Sources of Work Pressure in Elementary School and Middle School Teachers
A Field Study Lead at the Province of Ferdjioua, State of Mila

Abla BAHRI * **Layachi BENZAROUK**
University of Algiers, Algeria

Abstract

This study aims at identifying the level of work pressure in elementary and middle school teachers at the State of Mila, uncovering the most important sources of this pressure. It was conducted on a sample composed of 100 male and female teachers. chosen by cluster sampling method The tool of the study consists of measuring work pressure in teachers as prepared by "ASKAR et al." The researcher reached the following results the level of work pressure in elementary and middle school teachers is high. It was shown that the sources of this pressure are the pupils' behavior, the appreciation of teaching as a profession, self-conflicts, the relationship of the teacher with the administration, psychosomatic symptoms due to pressure. However, the teacher's relationship with the supervisor and his relationship with his colleagues are not a source of pressure for him. there are no statistically significant differences.at the level if significance 0.05 among the sources of work pressure in those teachers according to the gender variable, seniority at work and the teaching stage.

Keywords: work pressure; teacher; teaching stage.

* **E. Mail:** ablaassi81@gmail.com

مقدمـــــة:

تنتشر الضغوط النفسية في جميع مجالات الحياة وتظهر أكثر في مجال العمل ويمتد تأثيرها ليشمل مختلف جوانب حياة العامل الاجتماعية والنفسية، الأمر الذي ينعكس على أداء المؤسسة ومن ثمة على المجتمع بأكمله، ومما لاشك فيه أن مستويات هذه الضغوط تختلف من مهنة إلى أخرى.

وتعد مهنة التدريس من أكثر المهن الضاغطة لكثرة متطلباتها وزيادة أعبائها ومستوياتها التي تجعل المدرسين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين في حياتهم ومستقبلهم المهني، وفي هذا الصدد أشار الباحث ناصر الدين زبدي(2017) في دراسته حول سيكولوجية المدرّس، أن مكانة المدرس الجزائري في حالة اهتزاز، فبعدما كان من الإطارات المرموقة في المجتمع أصبح في المراتب الدنيا من حيث الدخل والقدرة الشرائية، كما أشار الباحث أن كثرة الأمراض خصوصا منها المرتبطة بالمهمة التربوية مثل الحساسية، وأمراض الحبال الصوتية،... الناجمة عن الضغط النفسي والإجهاد في العمل، وأيضا انعدام الوسائل التعليمية... كل ذلك يشير إلى أن المدرّس الجزائري يعاني من مشاكل عديدة ترهقه يوميا متاعب صحية وأخرى اجتماعية وثالثة إدارية تجعل منه يعيش حياة بائسة مشحونة بالمتاعب الصحية(المرض) والنفسية(القلق والتوتر).

انطلاقا من هذا فإن مصادر الضغط المهني عند المدرسين متعددة ومتنوعة وجب الوقوف عليها من خلال هذه الدراسة لغرض مواجهتها والتقليل من أسباب حدوثها.

الإشكالية:

أصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وهذه الضغوط لا يتوقف تأثيرها على الجوانب الشخصية للأفراد أو البيئة المنزلية وحتى الاجتماعية فحسب، بل تمتد إلى بيئة العمل، فتنعكس أثارها سلبا في العديد من الجوانب العضوية والنفسية للفرد وتقلل من أدائه الوظيفي الشيء الذي يتسبب بدوره في ضعف الإنتاجية وتدني جودتها.

وتعتبر الضغوط المهنية من أبرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله، حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق، الإجهاد، تفشي القلق ومشاعر الإحباط والغضب والاكتئاب.(المرسي،2002، 513)

فقد حدد(ماك لين) متغيرين أساسين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما العبء الكمي أي زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه، والعبء الكيفي وهو أن العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها، فالعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام و المسؤوليات الملقاة على عاتقهم يتولد عندهم توترا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم.(طلعت،1989، 5)

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 مفتقر للاندماج الذاتي في العمل.

ذلك أن وجود بعض المعوقات في بيئة العمل تؤدي إلى الإحساس بالعجز والقصور، مما يترتب عليه حدوث الضغط النفسي والذي تكون أعراضه على شكل ضعف في الدافعية للإنجاز وعدم الرضا عن وضع الفرد، فيحدث ضغط العمل نتيجة لوجود متطلبات للوظيفة أو العمل غير متوافقة مع القدرات العقلية والجسمية والفسيولوجية للموظف مما تجعله غير متوازن في أداء مهامه، وخاصة في بعض المهن التي تحتاج إلى كفاءات عالية لممارستها كما ينبغي.

وتعد مهنة التدريس من المهن التي تتطلب توفر معايير خاصة في الأستاذ من جهة، ومن جهة أخرى تشكل نوع من الضغط النفسي المهني من حيث أهمية أدائها على أكمل وجه ومن حيث تعاملها مع فئة هشة من المجتمع وهي فئة الأطفال والمراهقين، فقد ذكر جودت godt(2006) أن مهنة التدريس واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطا في العالم، وفي تقرير عن ضغوط العمل في انجلترا جاءت مهنة التدريس في الترتيب الأول كأعلى مهنة ضاغطة، وتزداد حدة ودرجة هذه الضغوط خاصة إذا لم تتوفر الشروط والظروف اللازمة لأداء هذه الوظيفة، أو في حالة إجراء تغيرات أو تعديلات يعجز الأستاذ على مسايرتها أو قد تضاف له أعباء على أعباءه الأولى.

وقد أشارت كثيرا من الدراسات إلى أن المدرسين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور، وكثرة المطالب المتعارضة، واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة.(المشعان،1994، 67)

إضافة إلى نقص المكانة الاجتماعية وغياب الدعم الاجتماعي وتدني مستوى الطلاب وانخفاض مستوى الدخل وغيرها من العوامل الأخرى.

ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة(هاكس وسميث،1981)، حيث قاما بدراسة وصفية لضغوط المدرس فتعرفوا على(11) مصدرا للضغط من خلال إجابة المدرسين على استبيان يتكون من(12) سؤال على السمات الشخصية، إضافة إلى دراسة استهدفت بناء مقياس الضغوط النفسية للأساتذة قام بها(السمدوني،1991)، وبناء على نتائج القياسات السيكومترية تم تحديد العوامل التالية كمصادر للضغط في التعليم وهي علاقة المعلمين ببعضهم البعض، العمل مع التلاميذ، علاقة الإدارة بالمعلمين العبء الوظيفي، المشكلات التدريسية وعدم ملائمة المباني المدرسية وأثارها.(مهدي بلعسلة،2011، 320)

وفي دراسة أخرى ذهب(جيبسون وفورست، 2007) إلى أن تقارير الصحة والسلامة بإنجلترا أكدت أن مهنة التدريس أولى المهن الأكثر ضغطا، حيث سجل نسبة 41% من المعلمين يعانون من ارتفاع مستويات ضغوط العمل.

ويذكر(Reese,2004) أنه في أواخر الثمانينات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي American Institute of Stress أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا وأن حوالي (40-50%) من المعلمين الجدد يتركون مهنة التدريس خلال السنوات الخمس الأولى، وهذا النزوح الجماعي يكلف الدول مبالغ باهظة لإعادة تأهيل معلمين جدد، الأمر الذي جعل السلطات التربوية الأمريكية تهتم بتخفيف ضغوط العمل الرئيسية التي تهدد المعلمين.(مهدي بلعسلة،2011، 321)

فقد بينت نتائج هذه الدراسات ودراسات أخرى تناولت الضغوط المهنية في المجال التربوي أن الأستاذ معرض للضغط المهني وهو يؤدي وظيفته نتيجة لعوامل مختلفة، والتي تؤدي بدورها إلى التأثير على مستوى أدائه الوظيفي.

ومن خلال ملاحظاتنا اليومية – باعتبار الباحثة تعمل كمستشارة للتوجيه المدرسي– وما بينته نتائج الدراسة الاستطلاعية، نجد أن الأستاذ وفي مختلف المراحل التعليمية وبالرغم من التحسينات والتغييرات التي مست هذا السلك، إلا أنه ما زال لم يحظ بالعناية اللازمة وخاصة من حيث التكوين المكانة الاجتماعية، الأجر الذي يتقاضاه مقابل الجهد المبذول، الظروف التي يعمل فيها الأمر الذي قد يسبب له ضغوط مهنية حادة، فما من شك في أن نقص أو غياب هذه العوامل وغيرها سيكون لها انعكاس سلبي كبير على رضاه وتقبله.

لذلك وجب الوقوف على المصادر التي تتسبب في الضغوط المهنية بالنسبة للمدرسين، وتحديديها تحديدا دقيقا من أجل محاولة إيجاد حلول عملية لمعالجتها والتخفيف من أثرها، وهو ما رآه الباحثان موضوعا جديرا بالدراسة والتحليل، ومنه جاءت هذه الدراسة لتنطلق من مشكلة مفادها ما مستوى الضغط المهني الذي يتعرض له المدرس في مرحلتي التعليم الابتدائي والمتوسط؟ وما المصادر المسببة للضغط المهني لدى المدرس؟ وهل يختلف مستوى الضغط بين مدرسي مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في الجنس والأقدمية في العمل ومرحلة التدريس؟

فروض الدراسة:

1- يتعرض مدرسي مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط إلى مستوى ضغط مهني مرتفع.

2- يتعرض مدرسي مرحلتي التعليم الابتدائي والمتوسط للضغط المهني بسبب: سلوك التلاميذ، طبيعة العلاقة بين المدرس بالمشرف، تقدير مهنة التدريس، الصراعات الذاتية، طبيعة علاقة المعلم بالإدارة ، الأعراض النفس جسمية للضغوط، طبيعة علاقة المعلمين ببعضهم البعض.

3- توجد فروق في مستوى الضغط المهني بين المدرسين حسب متغير الجنس.

4- توجد فروق في مستوى الضغط المهني بين المدرسين حسب متغير الأقدمية في العمل.

5- توجد فروق في مستوى الضغط المهني بين المدرسين حسب متغير مرحلة التدريس(ابتدائي، متوسط).

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- معرفة مستوى ومصادر الضغط المهني التي يتعرض لها المدرس في مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط.

- معرفة الفرق بين المدرسين والمدرسات في مستوى التعرض للضغوط المهنية.

- معرفة الفرق في مستوى الضغط المهني بالنظر للخبرة المهنية.
- معرفة الفرق في مستوى الضغط المهني بالنظر لمرحلة التدريس.

أهمية الدراسة:

- الكشف عن مصادر الضغط المهني لدى مدرسي مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط، والإعلان عنها حتى يتسنى لنا محاولة لفت أنظار الفاعلين والمختصين في مجال التربية للوقوف على المشاكل التي تعترضهم لتهيئة الظروف والإمكانيات للمدرس حتى يقوم بعمله على أكمل وجه.
- التأكيد على الدور السلبي للضغط المهني الذي قد يتعرض له المدرس وهو يؤدي مهامه التدريسية.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفترة الممتدة من 20 أفريل إلى 30 جويلية 2017.

الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في بعض المدارس الابتدائية والمتوسطات بولاية ميلة.

الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة متكونة من 100 مدرس في مرحلتي التعليم الابتدائي والمتوسط.

تحديد مصطلحات الدراسة:

- **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.(شحاته، 2003 208)

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

ويشير الضغط إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.(عبد الحليم، 2009، 35)

وعليه فالضغوط المهنية حالة تصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع بيئة العمل، لتعرضه لمثيرات ذاتية وبيئية تفوق طاقته التكيفية وينتج عنها مجموعة من الآثار السلبية التي تؤثر على حالته النفسية والفسيولوجية والسلوكية.

ويمكن أن نعرف الضغط إجرائيا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الأستاذ من خلال المقياس المطبق في الدراسة.

- **المدرس:**

هو ذلك الشخص الذي تلقى تكوينا وإعدادا أكاديميا وتحصل على مؤهلات علمية وتربوية قصد القيام بعملية التعليم وتلقين التلاميذ المعارف والمهارات.

الإطار النظري والدراسات السابقة

1- مفهوم الضغط المهني:

إن تعدد المتغيرات التي يشملها مفهوم الضغط المهني، واتساع إطار دراسته أدى إلى ظهور تعاريف متعددة لهذا المفهوم.

فقد عرفه كل من Dekeyser-Hanser(1996) من منظور نفسي على أنه عبارة عن استجابة العامل أمام متطلبات الوضعية التي تجعله يشك في مدى تمتعه بالموارد الضرورية التي تمكنه من المواجهة. (الأحسن، 2015، 194)

والضغط المهني هو الناتج عن طبيعة الوظيفة التي يؤديها الفرد من حيث مسؤولياتها وأعبائها وأهميتها وعلاقتها بالوظائف الأخرى، والدور الذي يلعبه صاحب الوظيفة وخصائص هذا الدور ومن جهة أخرى يشير الضغط المهني إلى مجموعة من المتغيرات.(فليه، 2005، 305)

ويذهب(النعاس، 2008) إلى أنه جملة من الانفعالات السلبية التي قد يعانيها الفرد عندما تكون هناك أعباء ومتطلبات على الفرد تفوق إمكاناته الجسمية أو الانفعالية لمواجهة هذه المتطلبات، الأمر الذي قد يؤدي إلى اعتلال صحته.

ويعرف(منصور، 1989) الضغوط المهنية بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية ونفسية.(طلعت،1989، 7)

ويذهب(Mandler) إلى أن الضغوط المهنية تعني تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وتنتج من المواقف والأحداث السلبية التي توجد في بيئة العمل، وتؤثر على الفرد مثل(صراع الدور، العبء الوظيفي ،مشكلات اتخاذ القرار)، وينجم عن هذا بعض الاستجابات النفسية والفسيولوجية السلبية لدى الفرد مثل عدم الرضا عن العمل، القلق، سرعة ضربات القلب.

بينما يرى(Bem Allen,1995) بأن الضغوط تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتتمثل في أعباء العمل، صراع الأدوار وفي شبكة علاقاته مع الآخرين مثل الأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة. (النعاس،2008، 31)

وعليه يمكن القول بأن الضغوط المهنية تشير إلى تلك المشكلات والصعوبات والأحداث الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته العملية، وتسبب له التوتر والضيق، وتكون عبئا عليه.

2- مصادر الضغوط المهنية:

- مصادر مهنية تنظيمية(متعلقة بالعمل):

وتتمثل 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،2009، 96)

بالإضافة إلى عدم المشاركة في صنع القرار، والإعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة والضغط المترتب من التلاميذ واحتياجاتهم وخصائصهم، والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة والنقص في المساندة الاجتماعية سواء من المدير أو الزملاء أو المشرفين(المفتشين).

- 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.

وقد قسم عسكر(1988) أسباب الضغوط المهنية إلى:

الأسباب التنظيمية: ومنها الاختلاف المهني، غموض الدور، تعارض الدور، عبء العمل، المسؤولية عن الأفراد، المستقبل الوظيفي، الافتقار إلى المشاركة في اتخاذ القرارات، المساندة الاجتماعية.

الأسباب الفردية: ومنها نمط الشخصية، مصدر الضبط، القدرات والحاجات، معدل التغير في حياة الفرد سمات شخصية أخرى.(النعاس،2008، 33)

وبالنسبة لمصادر الضغوط المهنية للمدرسين فقد ذهبت النوايسة إلى أنها تنبع من المصادر التالية:

1. مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين، بالإضافة إلى إتباع الإدارة التسلطية بالتعامل مع المعلمين.
2. مصادر الضغوط النابعة من البيئة بما تحتويه من ضغوط التلاميذ، وأولياء الأمور وضغوط البيئة الفيزيقية وقلة إمكانياتها وقدراتها.
3. مصادر الضغوط النابعة من قبل الزملاء والناتجة عن سوء التواصل وما تحويه من وجهات نظر متعارضة، والمنافسة وحدوث أنواع مختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل والأحسن واثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء.
4. معيقات التطور الوظيفي ومن عوامل الضغط المرتبطة بهذا المصدر: الخوف من الفشل في أداء المهام والعمل الجديد، أو الخوف عن مجاراة التغيرات التكنولوجية أو الاقتصادية أو الاجتماعية.
5. مصادر مهنية(مؤسسية) ضاغطة وتتمثل في صراع الدور وغموضه وعدم المشاركة في صنع القرار والإعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة، والضغط الناشئ من التلاميذ أنفسهم وخصائصهم والنقص في المساندة الاجتماعية سواء من المدير أو الزملاء أو المشرفين.

6. مصادر فردية(شخصية) تتمثل في عدم الرضا عن العمل وعدم الرضا عن الحياة، إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي للمعلم والجنس وسنوات الخبرة. (النوايسة،2013، 31)

3- آثار الضغوط المهنية على المدرسين:

الآثار الإيجابية: يمكن تحديد الآثار الإيجابية للضغوط المهنية المعتدلة فيما يلي:

- إثارة الدوافع القوية نحو القيام بالعمل والسعي إلى تحقيق متطلباته المختلفة رغبة في تحقيق الذات.
- تدعيم العلاقات الاجتماعية بين العاملين(المدرسين) في المؤسسات المختلفة.
- رفع الروح المعنوية والثقة بين المدرسين، والإصرار على القيام بالعمل على الرغم من الضغوط المترتبة عنه.

الآثار السلبية:

- الشعور بالاغتراب في العمل فيؤدي العمل المطلوب منه بدون رغبة ودون مستوى الكفاءة أو الفعالية المطلوبة.(فليه،2005، 31)
- عدم القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة سيئة.(أبو ناصر، 2008 114)
- عدم الرضا المهني والوظيفي من قبل المعلمين عن مهنة التدريس.
- عدم القدرة على مواجهة تحديات المهنة ومتطلباتها.
- شعور المعلم بالإنهاك والاحتراق النفسي مما يؤثر على كفاءته.
- الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية.
- انخفاض مستوى تحصيل التلاميذ.
- انخفاض مستوى الثقة بالنفس، وتأكيد الذات والشعور بالدونية.
- العزوف عن المهنة والبحث عن عمل آخر.
- زيادة معدل المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى المعلمين كالقلق والاكتئاب.
- الإصابة بالأمراض العضوية كالضغط الدموي والسكري وآلام الظهر(النوايسة،2013، 43)

الدراسات السابقة:

دراسة دنيهام ستيف(Dinham Steve,1992):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس، وهل الاستقالة هي استجابة واضحة للتعرض إلى ضغوط قوية جدا؟، وتكونت عينة الدراسة من(57) معلم حديث الاستقالة من التعليم الابتدائي من مقاطعة نيوويلز بأستراليا، وتمثلت أداة الدراسة في المقابلة لسؤال هؤلاء المعلمين عن رؤيتهم للأسباب التي أدت بهم إلى ترك المهنة.

وقد بينت نتائج الدراسة أن من أهم أسباب الاستقالة كان وصول المعلم إلى نقطة حرجة في اتجاهاته نحو مهنة التدريس، تلك التي يعجز المدرس فيها عن مسايرة التغيرات التي تحدث

في العملية التعليمية ومقاومتها، وأيضا معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقة مع الزملاء(عبد العظيم المصدر،2007).

دراسة Nicole. Royer. All(2001):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط لدى عدة شرائح من مدرسي الكيبك، وشملت عينة الدراسة(1158) مدرس، أما بالنسبة لأداة الدراسة فقد استخدم الباحثين استبيان من إعداد Boyle. Borg. Falzon et Baglion والذي يقيس مستوى الضغوط بالنسبة لخمس مصادر وهي سلوك التلاميذ، الوقت، العلاقات مع الآخرين، التقدير الاجتماعي حسب متغيرات الخبرة، مرحلة التدريس والجنس، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط لدى المدرسين بشكل عام يتراوح بين المتوسط والعالي كما بينت الدراسة أن المصادر المتعلمة بسلوك التلاميذ والوقت والعلاقة مع الآخرين أقل ضعفا للأقل خبرة وتسير بشكل تصاعدي مع تزايد مدة الخبرة، أما بالنسبة لمرحلة التدريس فإن مدرسي الابتدائي لديهم مستوى عالي من الضغط على مصادر الضغط، وسجلت الدراسة وجود فروق في مصادر الضغط ما بين الجنسين حيث بينت أن المدرسات لديهن مستوى عال من الضغط مقارنة بالمدرسين باستثناء مصدر التقدير الاجتماعي حيث لم يسجل أي فروق ذات دلالة إحصائية(سلامي، 2008، 32).

دراسة اللجنة النقابية الأوروبية للتعليم C.S.E.E(2007):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغط المهني ومؤشراته لدى المعلمين في التعليم(الابتدائي والثانوي والمهني)، بالإضافة إلى تحسين وتطوير خبرات المعلمين في مواجهة الضغط المهني والتخفيض من شدته، وقد توصلت هذه الدراسة إلى ترتيب المصادر المسببة للضغط المهني كالتالي: عبء وكثافة العمل، الزيادة في الدور، الزيادة في عدد التلاميذ في القسم الواحد السلوك غير المقبول الصادر من التلاميذ، سوء تسيير المدرسة ونقص الدعم من طرف الإدارة، قلة الوسائل الموجودة في المدرسة ونقص الموارد، سوء المناخ الاجتماعي داخل المدرسة، عدم تقدير المجتمع لمهنة التعليم، الخوف والصراع، نقص الدعم من طرف أولياء التلاميذ، تدني الأجور، الخوف من التقييم، نقص الدعم الاجتماعي من طرف الزملاء، ثم انعدام الأمن والاستقرار الوظيفي، وفي المرتبة الأخيرة عدم وجود فرص للتطوير والنمو الوظيفي، كما بينت النتائج المتوصل إليها أن ترتيب المصادر المسببة للضغط المهني جاءت بنفس الترتيب لدى جميع القطاعات الثلاث من التعليم(الابتدائي والثانوي والمهني)(الأحسن، 2015، 198-199).

دراسة مهدي بلعسلة (2011):

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على مرحلة التعليم الثانوي والتعرف على الإصلاحات الجديدة التي طرأت عليها، والتعرف على مواقفهم وآراءهم في هذه الإصلاحات والصعوبات التي يواجهونها والتي تعرضهم إلى الضغط النفسي، اعتمدت فيها الباحثة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 60 أستاذ وأستاذة موزعين على ثانويتين بالجزائر العاصمة، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس الضغط النفسي للأستاذ لـــ طلعت منصور تضمن 49 بند، وتوصلت الباحثة إلى أن تغيير محتوى

البرامج الدراسية وكثافة المقررات الدراسية وفقا للإصلاح التربوي الجديد يخلق ضغط نفسي لدى الأساتذة.(مهدي بلعسلة،2011)

دراسة العمري(د.ت):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية(العمر، الخدمة، الراتب الشهري) وضغوط العمل عند المعلمين، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الوظيفية(عبء العمل، طبيعة العمل، الأمان الوظيفي، صراع الدور الوظيفي، غموض الدور الوظيفي) وضغوط العمل عند المعلمين، واكتشاف أي المتغيرات أكثر تأثيرا على ضغوط العمل، هل هي المتغيرات الوظيفية أم المتغيرات الديموغرافية، شملت عينة الدراسة 472 معلما تابعين لمدارس الرياض الحكومية وذلك باستخدام عينة عشوائية وتمثلت أدوات الدراسة في استبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الديموغرافية وضغوط العمل، كما توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات الوظيفية وضغوط العمل عند المعلمين، وأن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيرا على ضغوط العمل من المتغيرات الديموغرافية.

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه كل استقصاء يصير على ظاهرة من الظواهر السيكولوجية والاجتماعية كما هي في الواقع, وذلك قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين الظواهر التي لها علاقة بها(تركي،1984، 13).

مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع المدارس الابتدائية والمتوسطات التابعة للمقاطعة التربوية فرجيوة مركز(مديرية التربية لولاية ميلة)، والبالغ عددها 7 متوسطات و14 ابتدائية، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من خلال أسلوب المعاينة العنقودية بمرحلة واحدة عن طريق السحب، حيت تم وضع قائمة للمؤسسات التربوية في قصاصات ورقية واختيار 2 متوسطات و4 ابتدائيات أي أن حجم العينة مثل 30% من بين عدد المؤسسات لكل مرحلة، وتمثلت عينة الدراسة في جميع مدرسي المؤسسات المختارة وبلغت 100 مدرس ومدرسة، وقد تميز أفراد هذه العينة بالخصائص التالية المبينة في الجدول(1).

جدول(1) خصائص أفراد العينة

الجنس	التكرار	%	مرحلة التدريس	التكرار	%	الأقدمية في العمل	التكرار	%
ذكور	35	35,00	ابتدائي	55	55,00	أقل من 10 سنوات	55	55,00
إناث	65	65,00	متوسط	45	45,00	فوق 10 سنوات	45	45,00

يتضح من خلال الجدول(**1**) أن نسبة الذكور بلغت 35,00% بينما نجد الإناث بلغت نسبتهن 65,00% وهو توزيع منطقي، حيث نجد في المجتمع الأصلي للدراسة نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور أما بالنسبة لتوزيع المدرسين حسب مرحلة التدريس نجد مدرسي الابتدائي نسبتهم 55,00% ومدرسي المتوسط بنسبة 45,00% وهي نفس النسب تتوزع على عينة الدراسة فيما يخص الأقدمية في العمل حيث نجد نسبة 55,00% لديهم خبرة تفوق 10 سنوات و45,00% لديهم خبرة مهنية أقل من 10 سنوات.

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

اعتمدت الباحثة على مقياس الضغوط المهنية عند المدرسين من إعداد(عسكر وآخرون، 1986) والذي يتكون من 28 بند، يتضمن المقياس سبعة أبعاد للضغوط هي: سلوك التلاميذ، علاقة المعلمين ببعضهم البعض، علاقة المعلم بالإدارة، علاقة المعلم بالمشرف، تقدير مهنة التدريس، الصراعات الذاتية ، الأعراض النفسجسمية، وقد ضم كل بعد أربعة عبارات تقيسه.

ويتم الإجابة على عبارات المقياس باختيار المبحوث لإحدى الإجابات المناسبة على طريقة التدرج الخماسي لليكرت، الذي يبدأ من 1 إلى 5 حيث يعني كل رقم الآتي: 1= غير موافق بشدة، 2= غير موافق، 3= لا أدري، 4= موافق، 5= موافق بشدة، وقد صيغت جميع بنود المقياس صياغة سلبية.

ويتمتع هذا المقياس وفقا لاستخدامه السابق من قبل معده عسكر وآخرون بدرجة ثبات عالية بلغت 0.72 وفقا لطريقة ألفا كرونباخ.(العمري، ب س، 13)

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

للتأكد من أن المقياس المطبق في الدراسة يقيس فعلا متغيرات البحث المراد قياسها قامت الباحثة من خلال الدراسة الاستطلاعية بتطبيقه على عينة متكونة من30 مدرس ومدرسة من المرحلتين(الابتدائي والمتوسط)، وقد استخدمت الباحثة طريقتين لحساب ثبات أداة الدراسة وهما:

1- 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.

2-طريقة ألفا كرونباخ:

بلغ معامل ألفا 0.86، مما يدل على أن المقياس ثابت، ذلك " أن الحد الأدنى لقيمة ألفا يجب أن يكون 0.60، وكلما ارتفعت قيمة هذا المعامل دل ذلك على ثبات أكبر لأداة المقياس.(جودة، 2008، 300)

صدق المقياس:

1. **الصدق الذاتي:** وهو الجدر التربيعي للثبات، وقد بلغ 0,82.
2. **صدق الاتساق الداخلي:** كما هو موضح في الجدول(2)

جدول(2) معامل الارتباط بين درجة كل بعد ودرجة المقياس ككل

أبعاد مصادر الضغط المهني	معامل الارتباط	أبعاد مصادر الضغط المهني	معامل الارتباط
سلوك التلاميذ	0,46	علاقة المعلم بالإدارة	0,37
علاقة المعلم بالمشرف	0,55	الأعراض النفسجسمية للضغوط	0,59
تقدير مهنة التدريس	0,35	علاقة المعلمين ببعضهم البعض	0,33
الصراعات الذاتية	0,44		

من خلال الجدول(2) تبين أن هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05، مما يدل على أن المقياس صادق.

طريقة التفسير:

اعتمدنا في تفسير هذه النتائج على حساب المتوسط الفرضي(عدد الأسئلة للمقياس ككل أو عدد أسئلة كل بعد×3 رقم البدائل الحيادي) واعتباره كعتبة بين الضغط المهني المرتفع والضغط المهني المنخفض، ومقارنته بمتوسط العينة سواء بالنسبة للمقياس ككل أو متوسط العينة في كل بعد من أبعاده، كما هو موضح في الجدول(3).

	عدد الأسئلة	تفسير الدرجات
المقياس ككل	28	أكبر من 48 ضغط مهني مرتفع، ومن 84 وأقل ضغط مهني منخفض
سلوك التلاميذ	4	أكبر من 12 تشكل مصدر ضغط مهني بالنسبة للمعلمين، ومن 12 وأقل لا تشكل مصدر ضغط مهني بالنسبة للمعلمين.
علاقة المعلم بالمشرف		
تقدير مهنة التدريس		
الصراعات الذاتية		
علاقة المعلم بالإدارة		
الأعراض النفسجسمية		
علاقة المعلمين ببعضهم البعض		

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج(SPSS,13) 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.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول(4) نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي بخصوص مستوى الضغط المهني

المتغير	المتوسط الفرضي 84		
	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة
مستوى الضغط المهني	93,30	5,33	0,00

يتضح من خلال الجدول(4) قيمة ت قدرت بـــ 5,33 عند مستوى الدلالة 0,00 وهو أقل من 0,05 والفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـــ93,30 والمتوسط الفرضي الذي قدر بـــ 84 ومنه فمستوى الضغط المهني لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط مرتفع.

عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول(5) نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي فيما يخص مصادر الضغط المهني لدى المدرسين

المصادر	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة
سلوك التلاميذ	14,19	12	7,90	0,00
علاقة المعلم بالمشرف	12,21	12	0,64	0,52
تقدير مهنة التدريس	15,04	12	10,87	0,00
الصراعات الذاتية	13,57	12	4,79	0,00
علاقة المعلم بالإدارة	13,30	12	4,04	0,00
الأعراض النفسجسمية للضغوط	14,71	12	9,79	0,00
علاقة المعلمين ببعضهم البعض	12,26	12	-2,71	0,08

1. سلوك التلاميذ: الجدول(5) يوضح أن قيمة(ت) قدرت بـــ7,90 عند مستوى الدلالة 0,00 وهو أقل من 0,05، إذا الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر 14,19 والمتوسط الفرضي الذي قدر بـــ 12 وعليه فأفراد العينة يعانون من ضغط مهني بسبب سلوك التلاميذ.

2. علاقة المعلم بالمشرف: الجدول(5) يوضح أن قيمة(ت) قدرت بـــ0,64 عند مستوى الدلالة 0,52 وهو أكبر من 0,05، إذا الفرق غير دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر12,21 والمتوسط

الفرضي الذي قدر بـــ 12 وعليه فالمدرسين لا يعتبرون علاقتهم بالمشرف مصدر ضغط مهني بالنسبة إليهم.

3. تقدير مهنة التدريس: الجدول(5) يوضح أن قيمة(ت) قدرت بـــ 10,87 عند مستوى الدلالة 0,00 وهو أقل من 0,05، إذا الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـــ 15,04 والمتوسط الفرضي الذي قدر بـــ 12 وعليه فالمدرسين يعانون من ضغط مهني بسبب عدم تقدير مهنة التدريس.

4. الصراعات الذاتية: الجدول(5) يوضح أن قيمة(ت) قدرت بـــ 4,49 عند مستوى الدلالة 0,00 وهو أقل من 0,05، إذا الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـــ 13,57 والمتوسط الفرضي الذي قدر بـــ 12 وعليه فالمدرسين يعانون من ضغط مهني بسبب الصراعات الذاتية.

5. علاقة المعلم بالإدارة: الجدول(5) يوضح أن قيمة(ت) قدرت بـــ 4,04 عند مستوى الدلالة 0,00 وهو أقل من 0,05، إذا الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـــ 13,30 والمتوسط الفرضي الذي قدر بـــ 12 وعليه فالمدرسين يعانون من ضغط مهني بسبب علاقتهم بالإدارة.

6. الأعراض النفسجسمية للضغوط: الجدول(5) يوضح أن قيمة(ت) قدرت بـــ 9,79 عند مستوى الدلالة 0,00 وهو أقل من 0,05، إذا الفرق دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـــ 14,71 والمتوسط الفرضي الذي قدر بـــ 12 وعليه فالمدرسين يعانون من ضغط مهني بسبب الأعراض النفسجسمية للضغوط.

7. علاقة المعلمين ببعضهم البعض: الجدول(5) يوضح أن قيمة(ت) قدرت بـــ 2,71- عند مستوى الدلالة 0,08 وهو أكبر من 0,05، إذا الفرق غير دال إحصائيا بين متوسط العينة الذي قدر بـــ 11,26 والمتوسط الفرضي الذي قدر بـــ 12 وعليه فالمدرسين لا تمثل علاقتهم ببعضهم البعض مصدر ضغط مهني بالنسبة إليهم.

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول(6) نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في مستوى الضغط المهني حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	اختبار ت	مستوى الدلالة
ذكور	35	91,74	-0,68	0,51
إناث	65	94,14		

يتضح من خلال الجدول(6) أن قيمة(ت) بلغت 0,65 – عند مستوى الدلالة 0,51 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني بين المدرسين والمدرسات وبالتالي فالجنس لا يؤثر في مستوى الضغط المهني لدى المدرسين.

عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول(7) دلالة الفروق في مستوى الضغط المهني حسب الأقدمية

الأقدمية	التكرار	المتوسط الحسابي	اختبار ت	مستوى الدلالة
أقل من 10سنوات	45	96,51	1,68	0,48
أكثر من 10سنوات	55	90,67		

يتضح من خلال الجدول(7) أن قيمة(ت) بلغت 1,68 عند مستوى الدلالة 0,48 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني بين المدرسين الذين لديهم خبرة مهنية أقل من 10 سنوات والذين لديهم خبرة مهنية أكثر من 10 سنوات وبالتالي فالأقدمية في العمل لا تؤثر في مستوى الضغط المهني لدى المدرسين.

عرض نتائج الفرضية الخامسة:

جدول(8) دلالة الفروق في مستوى الضغط المهني حسب مرحلة التدريس

مرحلة التدريس	التكرار	المتوسط الحسابي	اختبار ت	مستوى الدلالة
ابتدائي	55	94,55	0,78	0,43
متوسط	45	91,78		

يتضح من خلال الجدول(8) أن قيمة(ت) بلغت 0,78 عند مستوى الدلالة 0,43 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني بين المدرسين حسب مرحلة التدريس(ابتدائي، متوسط).

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: يتعرض مدرسي مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط إلى مستوى ضغط مهني مرتفع.

وبالرجوع إلى البيانات الرقمية المدونة في الجدول(4) نجد كل من مدرسي مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط يتعرضون إلى مستوى ضغط مهني مرتفع، وقد يكون هذا الضغط نتيجة للظروف والتغييرات التي مست المدرسة الجزائرية في السنوات الأخيرة كإصلاح المناهج والمقررات الدراسية وأدوار المدرسين الجديدة والمتعددة، العلاقة مع الإدارة وسلوك التلاميذ ومختلف المواقف الضاغطة المنتشرة داخل المؤسسات التربوية، وتتطابق هذه النتيجة مع ما ذكره المشعان حيث أشار إلى أن الكثير من الدراسات توصلت إلى أن المدرسين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور، وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة.(المشعان، 1994، 67)

وفي نفس السياق توصلت دراسة سلامي(2008) إلى أن مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة(ابتدائي متوسط، ثانوي) يعانون من مستويات عليا للضغوط المهنية جراء مهنة التدريس من

خلال المقياس المطبق في الدراسة في أربع ولايات جزائرية وهي المدية، الأغواط، الجلفة، غرداية، وهو ما أكدته دراسة حمزة الأحسن(2014) التي توصلت إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية بكل من ولايتي الجزائر وتيبازة يعانون من مستويات عليا من الضغوط المهنية بسبب مهنة التعليم ومتطلباتها.

كما توصلت الباحثة شارف خوجة(2011) في دراستها حول مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي إلى أن المدرسين في المراحل الثلاثة يعانون من مستوى عال من الضغوط المهنية التي يقيسها المقياس المطبق في الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسة الكندية(2001) التي قام بها كل من لوزايل جين (Loiselle Jean) وروانى نيكول(Royer Nicole) واللذان بينا من خلال دراستهما وجود مستوى ضغط يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط، كما تتطابق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة نبيلة أمين(2002) التي بينت أن مهنة الطب والتدريس من المهن الضاغطة أكثر من المهن الأخرى.

الفرضية الثانية: يتعرض مدرسي مرحلة الابتدائي والمتوسط للضغط المهني بسبب:

1. **سلوك التلاميذ:** أظهرت النتائج أن المدرسين يتعرضون لضغوط مهنية بسبب سلوك 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 الإعلام 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 الأوربية للتعليم(2007) التي حددت مصادر الضغط المهني عند مدرسي الابتدائي والثانوي والمتمثلة خصوصا في الزيادة في عدد التلاميذ في القسم الواحد، وسلوك التلاميذ.

ودراسة القناعي(2009) التي حصرت أهم مصادر ظهور الضغط المهني لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بدولة الكويت في سلوك الدارسين بالدرجة الأولى.

وفي نفس السياق كشفت دراسة(ماكلوجن وشيا Mclugn et Shea) عن أن مصادر الضغط النفسي عند المعلمين تعود إلى عوامل عديدة من بينها اتجاهات الطلبة السلبية نحو التعليم وضعف قابليتهم للتعلم.

2. **علاقة المعلم بالمشرف:** أظهرت النتائج أن المدرسين لا يتعرضون للضغط المهني بسبب المصدر المتعلق بعلاقة المعلم بالمشرف وقد يعود ذلك إلى وعي المشرف التربوي بأهمية العلاقات الإنسانية والمهنية التي يسودها التقدير والاحترام في رفع المردود التربوي للمدرس، وجاءت هذه النتيجة متعارضة مع العديد من الدراسات التي أكدت أن طبيعة العلاقة بين المشرف التربوي والمدرس تتميز بالتوتر وتشكل أهم المصادر التي تسبب ضغط بالنسبة له، كدراسة(شوقية إبراهيم، 1993) التي بينت أن ظهور الضغط المهني لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي مدارس التعليم العام في مصر مرتبط

مباشرة وبوضوح بعلاقة المعلم بزملائه في العمل، كما أشار(برايد،1983) أن مصادر ضغوط المعلم متعددة وأهمها العلاقة المتعارضة مع الموجه.

3.تقدير مهنة التدريس: أظهرت النتائج أن المدرسين يتعرضون للضغط المهني بسبب عدم تقدير مهنة التدريس فالبرعم من الدور الذي يلعبه المدرس في تربية وتنوير عقول التلاميذ إلى أنه أصبح لا يلقى المكانة التي يستحقها في المجتمع مثل(التقدير الاجتماعي، التقدير من طرف أولياء التلاميذ...) وتتطابق هذه النتيجة مع دراسة (عسكر وآخرون، 1986) التي كان من بين نتائجها أن مصادر الضغط المهني لدى المدرسين بدولة الكويت تشمل عدم تقدير مهنة التدريس، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه(اللجنة النقابية الأوربية للتعليم2007) التي ذكرناها سابقا والتي ذكرت بأن عدم تقدير المجتمع لمهنة التدريس يعتبر من أهم المصادر المسببة للضغط بالنسبة للمدرس.

أما دراسة(دينهام ستيف، 1992) فقد بررت شعور معلمي التعليم الابتدائي في نيوزيلندا بالضغط المهني واستقالتهم من المهنة بسبب الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس وعدم تقديرهم لها.

4. **الصراعات الذاتية:** أظهرت النتائج أن المدرسين يتعرضون للضغط المهني بسبب الصراعات الذاتية، ويقصد بها المظاهر الانفعالية السلبية المصاحبة لبعض المواقف التي يواجهها المدرس أثناء عمله، والتي تتضمن شكلا من أشكال الصراع ومنها الإحساس بـــ الإحباط، الاستياء، العجز، الضيق الناتج عن تعارض المسؤوليات.. إلخ، وتتولد نتيجة لظروف العمل غير المناسبة وعدم قدرة المدرس 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.

5. **علاقة المعلم بالإدارة:** أظهرت النتائج أن المدرسين يتعرضون للضغط المهني بسبب سوء علاقاتهم مع الإدارة، وهناك الكثير من الدراسات التي توصلت إلى أن طبيعة العلاقة المتوترة والسيئة بين المدرسين والإدارة تمثل أهم مصادر الضغط المهني النفسي بالنسبة لهم، مثل دراسة(سامح محمد، 1996) التي أشارت إلى المصادر الفعلية في تعرض الأساتذة الأردنيين العاملين في محافظات الجنوب إلى الضغط المهني ارتبطت بكل من الإدارة المدرسية والحوافز المادية والمعنوية، وهو ما ذهبت إليه العرباوي سحنون التي توصلت إلى أن تعرض أساتذة التربية البدنية في بعض الثانويات بالغرب الجزائري للضغوط المهنية راجع أساسا إلى عدة مصادر أكثرها تأثيرا سوء علاقة المعلم مع الإدارة.

6. **الأعراض النفسجسمية للضغوط:** أظهرت النتائج أن المدرسين يتعرضون للضغط المهني بسبب الأعراض النفسجسمية للضغوط مثل تكرار تعرضهم لبعض مظاهر المرض(أوجاع المعدة، ألام الظهر، الصداع...)، والشعور بالإعياء لأقل جهد، والشعور بالإنهاك في نهاية اليوم الدراسي، ويعود ذلك إلى طبيعة المهنة التي تستلزم التركيز والوقوف المستمر للمدرس بالإضافة إلى التعامل مع عدد كبير من التلاميذ يختلفون في القدرات والمهارات، فقد ذهب(سيلي، 1974) إلى أن التوتر الشديد يؤدي

إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض كالقرحة المعوية والشقيقة وارتفاع ضغط الدم، وحدوث ألم في الرقبة(مطيع، ب س، 15).

وفي نفس السياق ذهبت دراسة أجريت على معلمي ومعلمات مرحلتي التعليم الأساسي الابتدائي والإعدادي بمحافظة القاهرة(1988) إلى أن المعلمون يعانون من ضغوط العمل ويتعرضون للانفعالات النفسية والجسمية مثل الغضب والقلق والانزعاج والتعب، ذلك أن الضغوط المهنية يمكن أن تزيد من التوتر وتخفف الرفاهية الشخصية فهي ترتبط ارتباطا ايجابيا بكل من الاكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب، وقد تبين أن حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا تعود إلى نمط الحياة التي يعيشها الأفراد وإلى الأمراض ذات العلاقة بالضغوط.(السيد،2008، 35)

وقد توصل زبدي من خلال الدراسة التي أجراها على عينة من الأساتذة في الجزائر إلى أن نسبة من الأساتذة تكثر غياباتهم عن العمل، وتحدث لهم مشاكل مع الإدارة والتلاميذ، إضافة إلى استقالة العديد منهم وانقطاعهم نهائيا عن التدريس، وذلك راجع إلى عدم القدرة على تحقيق التوافق والانسجام مع حالات القلق والضغط النفسي التي تنتابهم باستمرار نتيجة الظروف المهنية أو الحالة الصحية النفسية والجسمية التي تميزهم.

7. **علاقة المعلمين ببعضهم البعض:** أظهرت النتائج أن المدرسين لا يتعرضون للضغط المهني بسبب علاقتهم ببعضهم البعض وجاءت هذه النتيجة متعارضة إلى حد كبير مع ما استنتجه الباحثان من خلال ملاحظاتهما أثناء الدراسة الاستطلاعية، حيث تبين أن المدرسين لديهم علاقات متوترة مع زملاء العمل، وقد يعود ذلك إلى تحفظ أفراد العينة أثناء الإجابة على أسئلة المقياس بصدق وموضوعية، كما جاءت هذه النتيجة متعارضة مع العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة يعانون من ضغوط مهنية عالية بسبب العلاقة مع الزملاء كدراسة(محمد، 1999) التي توصلت إلى تحديد أربعة مظاهر للضغوط لدى المعلمين من بينها الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني حسب الجنس.

تبين من خلال البيانات الرقمية المبينة في الجدول(6) أنه لا توجد فروق بين المدرسين والمدرسات في مستوى الضغط المهني، فهم يتعرضون لمستوى عال من الضغوط ولنفس المصادر المسببة لها، ذلك أن كل منهما يعمل في نفس الظروف، ويتعرض لنفس المواقف الضاغطة التي تسببها مهنة التدريس، فقد أوضحت الأدبيات التي تناولت الموضوع بالدراسة والتحليل إلى أن مهنة التدريس من أكبر المهن ضغطا واحتلت المراتب الأولى في التصنيف العالمي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (إبراهيم، 1994) في دراسته لنفس الموضوع، والتي كان من نتائجها عدم وجود أثر دال للجنس في عملية تحمل الضغوط كما اتفقت هذه النتائج مع ما أسفرت عليه نتائج دراسة(لورنس بسطا، 1990) التي أجريت على معلمي مرحلة التعليم الأساسي والتي بينت أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الإحساس بضغوط العمل، وقد جاءت نتائج الدراسة متعارضة مع ما توصل

إليه(سلامي،2008) على مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة حيث وجد أن الذكور أكثر شعورا بالضغط من الإناث، وهي نفس النتيجة التي توصل إليها(محمد، 1999) التي بينت أن المعلمين الذكور العاملين في المدارس الإعدادية والثانوية بالإمارات العربية المتحدة هم الأكثر تعرضا للضغوط المهنية.

الفرضية الرابعة: توجد فروق في مستوى الضغط المهني حسب الأقدمية في العمل.

تبين من خلال النتائج أنه لا توجد فروق دالة بين المدرسين الذين لديهم خبرة مهنية أقل من10 سنوات وبين المدرسين الذين لديهم خبرة مهنية أكثر من 10 سنوات في التعرض لمصادر الضغط المهني، فكلا الفئتين تتعرض إلى مستوى ضغط مهني مرتفع وإلى نفس المصادر المسببة لذلك، وقد جاءت هذه النتيجة متعارضة مع دراسة(Loiselle Jean) و(Royer Nicole)، حيث أشار الباحثان أن الأساتذة ذوي الخبرة الطويلة أكثر من 16 سنة في ميدان التعليم سجلت لديهم نسبة مرتفعة جدا من الضغط قدرت بـــ(39,16)، أما ذوي الخبرة القصيرة 6 سنوات قدرت بـــ(37,72) وهي الفئة الأقل شعورا بالضغط.

وجاءت هذه النتيجة أيضا متعارضة مع ما توصل إليه(عسكر وعبد الله، 1988) في دراسته حول مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية مثل مهنة التدريس، حيث أكدت على وجود فروق ذات إحصائية في مستوى الضغط بين المعلمين باختلاف الأقدمية في العمل.

الفرضية الخامسة: توجد فروق في مستوى الضغط المهني حسب مرحلة التدريس.

بينت النتائج أنه لا توجد فروق في الشعور بالضغط المهني بين المدرسين حسب مرحلة التدريس (متوسط، ابتدائي)، وقد يعود ذلك إلى أنهم يمارسون نفس المهنة ولديهم تقريبا نفس الظروف والمشاكل المهنية، وقد جاءت هذه النتائج متطابقة مع النتائج التي توصل إليه(سلامي، 2008) الذي بين عدم وجود فروق بين المدرسين في الضغط المهني بالنسبة للمراحل التعليمية الثلاثة، وتتفق هذه النتيجة أيضا مع ما توصلت إليه اللجنة النقابية الأوربية للتعليم(2007) حيث بينت أن مصادر الضغوط المهنية جاءت بنفس الترتيب ونفس المستوى بالنسبة للقطاعات الثلاثة من التعليم(الابتدائي، الثانوي، المهني) وهو ما أكدته دراسة(الفرماوي، 1990) حيث أظهرت نتائجها فروقا دالة في الضغط النفسي لصالح معلمي المرحلة الثانوية، وهو ما توصل إليه(المساعيد، 1996) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس والتي كشفت عن عدم وجود فروق في درجة الضغط المهني بين المعلمين بالنظر إلى مرحلة التدريس وجاءت النتائج متعارضة مع ما توصلت إليه(شارف خوجة،2011) حيث أظهرت أن الشعور بالضغوط المهنية للمدرسين يختلف في نفس المهنة، وأنه توجد فروق ذات دالة إحصائية لصالح مدرسي المتوسط الذين تبين أنهم الأكثر شعورا بالضغط المهني أي أن مرحلة التعليم المتوسط يعاني فيها المدرسين من الضغوط المهنية التي يقسها المقياس المطبق في الدراسة أكثر من غيرهم مقارنة بالمراحل التعليمية الأخرى.

خاتمة:

وفي خلاصة هذه الدراسة يتضح أن موضوع الضغوط المهنية بشكل عام والضغوط المهنية لدى المدرسين خاصة يعد من المواضيع الهامة للدراسة، ذلك أن أغلب الأبحاث التي تناولت الموضوع بالدراسة والتحليل بينت أن المدرسين وفي مختلف المراحل التدريسية يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط والتي كانت لها انعكاسات سلبية على مردودهم المهني وعلى صحتهم النفسية والجسمية وتأتي هذه الضغوط من مصادر تتعلق كلها بطبيعة مهنة التدريس ومتطلباتها كما دلت عليه نتائج الدراسة الحالية منها سلوك التلاميذ، علاقة المدرس بالإدارة، عدم تقدير مهنة التدريس والمكانة الاجتماعية للمدرس، الصراعات الذاتية للمدرس التي تنشأ نتيجة ظروف العمل المهنية السيئة، إضافة إلى الأعراض النفسجسمية للضغوط والتي تولد لدى المدرس اضطرابات نفسية وجسمية تجعله يشعر بالإنهاك والنفور من مهنة التدريس. وقد تبين من خلال الدراسة الحالية أن المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في(الجنس، الخبرة المهنية، مرحلة التدريس) لا تؤثر في مستوى الضغط المهني للمدرس.

مقترحات الدراسة:

على ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن أن نخلص إلى الاقتراحات التالية:

1. ضرورة إدراج مادة علم النفس وعلوم التربية في برامج تكوين المدرسين الجدد حتى يتمكنوا من التعامل مع المواقف الضاغطة من جهة، والتعامل مع التلاميذ حسب مرحلة النمو التي يمرون بها من جهة أخرى.
2. الاهتمام بالجانب المعنوي للمدرس من خلال تحسين وتنويع الحوافز المادية والمعنوية لتتناسب مع الجهد المبذول.
3. إشراك المدرسين في أي تغييرات أو تعديلات خاصة تلك التي تمس المناهج والمقررات الدراسية.
4. العمل على تحسين ظروف العمل في المدرسة الجزائرية للتخفيف من أعباء المهنة من خلال توفير الوسائل المادية وتشييد مؤسسات جديدة للقضاء على الاكتظاظ داخل الأقسام.
5. الاهتمام بطب العمل من خلال العمل على تنصيب وحدة الكشف والمتابعة على مستوى المدارس الابتدائية والمتوسطات من أجل العناية بالصحة النفسية والجسمية للمدرس.
6. تنظيم لقاءات وأبواب مفتوحة بالتنسيق مع وسائل الإعلام مع الأطراف والجهات التي لها علاقة بالمدرسين والمدرسة من أجل التعريف بأهمية الدور التربوي الذي يقوم به المدرس وإسهامه في التقدم الحضاري.
7. الإعداد الجيد للمدرس بما يتلاءم وطبيعة مهنة التدريس من خلال إعادة النظر في برامج التكوين سواء على مستوى المعاهد والجامعات أو على مستوى مديريات التربية.
8. التخفيف من المهام المتعددة التي يقوم بها المدرس في مرحلة التعليم الابتدائي والمضي نحو مشروع التخصص في المواد(لكل مادة مدرس).

قائمة المراجع

أبو ناصر، فتحي محمد(2008). *مدخل إلى الإدارة التربوية- النظريات والمهارات*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

الأحسن، حمزة(2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. جامعة حمة لخضر الوادي: الجزائر.

تركي، رابح (1984). *مناهج البحث في العلوم التربوية وعلم النفس*. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.

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

جودة، محفوظ(2008). *التحليل الإحصائي باستخدام SPSS*. عمان: دار وائل.

سلامي، باهي(2008). *مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة: جامعة الجزائر2.

السيد، ماجدة بهاء الدين.(2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

شارف خوجة، مليكة(2010). *مصادر الضغوط المهنية والدافعية للإنجاز لدى المدرسين الجزائريين*. أطروحة دكتوراه غير منشورة: جامعة الجزائر2.

شحاته حسن، النجار زينب(2003). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*. الدار المصرية اللبنانية.

طلعت، منصور وفيولا، البلاوي(1989). *قائمة الضغوط النفسية للمعلمين*. كراسة التعليمات. القاهرة.

عبد الحليم، منى(2009). *مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي: مفاهيم وتطبيقات*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

عبد الرحيم النوايسة، فاطمة(2013). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

عبد العظيم المصدر، باسم علي أبو كويك(2007) ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بابعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة. الجامعة الاسلامية فلسطين.

عبده فليه وفاروق، السيد محمد عبد المجيد(2005). *السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

عسكر، علي(2009). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

العمري، عبيد بن عبد الله(بدون سنة). *ضغوط العمل عند المعلمين*. جامعة الملك سعود: المملكة العربية السعودية.

محمد المرسي، جمال الدين وثابت عبد الرحمان، إدريس(2002). *السلوك التنظيمي*. الدار الجامعية.

المشعان، عويد سلطان(1994). *علم النفس الصناعي*. بيروت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

مطيع، أحمد(ب س). *التكيف مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

مهدي بلعسلة، فتيحة(2011). *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. جامعة ورقلة: الجزائر.

النعاس، عمر مصطفى محمد(2008). *دراسات في الضغوط المهنية والصحة النفسية*. مصراتة: منشورات جامعة 7 أكتوبر.

كيفية توثيق المقال:

بحري، عبلة(2018). مصادر الضغط المهني لدى مدرسي مرحلتي التعليم الابتدائي والمتوسط دراسة ميدانية بمقاطعة فرجيوة ولاية ميلة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 6(2). 498-518.