مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية

سليم عمرون*
جامعة المسيلة، الجزائر

استلم بتاريخ: 11-02-2018 تمت مراجعته بتاريخ: 28-04-2018 نشر بتاريخ: 22-06-2018

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، كالجنس والأقدمية المهنية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت عينة الدراسة على(270) أستاذا وأستاذة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية من بعض متوسطات ولاية المسيلة خلال العام الدراسي: 2018/2017، ولغرض جمع البيانات تم تطبيق استبيان للضغوط المهنية، تضمن بعدين(مهني- اجتماعي) واشتمل على(40) عبارة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى الضغوط المهنية متوسط، عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس، بينما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعلم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في البعد الاجتماعي والدرجة الكلية للاستبيان، لصالح أساتذة(21 سنة فأكثر).

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية؛ أساتذة المواد العلمية.

The Amount of Professional Stress on Teachers of Scientific Subjects in the Middle School Level and its Relation with some Demographic Variables

Salim AMROUNE*
M'sila University, Algeria

Abstract

The current study aimed at revealing the level of the professional stress of the teachers of scientific subjects in the middle school stage and its relationship with some of the demographic variables like gender, and professional experience. The researcher has used the analytical descriptive approach. The sample of the study consisted of(270) teachers(males and females) chosen randomly from some middle schools in the Wilaya of M'sila, during the school year(2017/2018). In order to collect the data, a professional questionnaire has been applied which was built upon two dimensions (professional dimension – social dimension), and consisted(40 statements). The study results were as follows : the level of the professional stress was medium, there are no differences of statistical significance in the professional stress between teachers due to the gender variable, whereas the results have revealed that there are differences of statistical significance between teachers of scientific subjects in the middle school stage in the questionnaire of professional stress according to the variable of professional experience in its social dimension and in the overall degree of the questionnaire.in favour of teachers(21years old and more).

Keywords: Professional Stress; teachers of scientific subjects.

* **E. Mail:** amroune.salim@gmail.com

مقدمـــــة:

يواجه الفرد في حياته اليومية ضغوطا مختلفة، تنعكس على صحته الجسمية والنفسية، حيث تولد له حالة من عدم التوازن الجسمي والنفسي، وتنشأ الضغوط من البيئة المحيطة به، لكونها هي–أي الضغوط والحياة أصبحا يسيران جنبا إلى جنب، حيث أصبحت تشكل جزءا من حياة الفرد نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، ولذلك فهي تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات، وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس إذ على وجه الخصوص البيئة المدرسية، التي تظهر فيها ضغوط العمل، وما يقوم به الأستاذ من عمل داخل هذه البيئة، مثل ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، الراتب، الترقية، والتمييز غير المبرر للمديرين بين الأساتذة.(هارون،1999، 23)

ومن هنا زاد الاهتمام بدراسة الضغوط المهنية، التي تواجه الأستاذ داخل بيئته المدرسية للرفع من مستوى أدائه، لأنه يعتبر حجر الزاوية في العملية التعليمية التعلمية. فتوافقه المهني ضروري جدا للقيام بمهامه على أفضل وأنجح صورة، وإذا اختلت إحدى مكونات توافقه المهني فإنه يتعرض للشعور بالعجز عن العمل وعدم القيام به بشكل مرض، والواقع أن التعليم صار مهنة فنية معقدة تتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات واستمرارية في تنميتها لدى الأستاذ، وهي بذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسؤوليات منها: دراسة الأهداف التعليمية للوحدات الدراسية التي يدّرسها، وتثبيتها في دفتر التحضير، والتعرف على محتويات الكتاب المدرسي ودليل الأستاذ، وإعداد الخطط السنوية والشهرية والفصلية للمواضيع الخاصة بالوحدات الدراسية التي يدّرسها، ويثبتها في سجله الخاص لذلك، إضافة إلى إعداد الوسائل التعليمية لتحضير التجارب العلمية، وخاصة لأساتذة المواد العلمية التي تساعدهم في تقديم الدروس للتلاميذ.

ونظرا لحداثة الموضوع، والسعي إلى تفعيل دور الأستاذ، ارتأى الباحث تناول هذا الموضوع من خلال دراسته لمستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط وتأثير بعض المتغيرات الديمغرافية على الضغوط المهنية لدى الأساتذة.

الإشكالية:

تعتبر ظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة، والتي تتجلى في مضامين بيولوجية، ونفسية واقتصادية، واجتماعية، ومهنية، وما يترتب عن هذه المضامين من انعكاسات نفسية، بسبب نواتج الضغوط التي تظهر على الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد، "وخاصة ونحن في عصر التقدم الحضاري المتسارع، والذي ترتب عنه إفرازات وانحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الفرد في التحمل، فالحضارة بسلبياتها وإيجابياتها تحمل في طياتها آفات ومشكلات متنوعة تعترض النفس الإنسانية، مما ينتج عنها تأثيرا على أجسامنا، وينعكس سلبا على حالتنا الصحية والنفسية"(العمري، 2008، 19).

وفي هذا السياق قال Hans Sely الأب الروحي للضغوط "الضغوط هي الحياة وغيابها يعني الموت"، ولكننا نعيش في عصر فاقت فيه الضغوط كل حد، وأصبحت تشكل المشكلة الصحية، الأكثر انتشارا في العالم أجمع، ففي الولايات المتحدة الأمريكية، أشارت الدراسات: إلى أن ما بين(80%) و(90%) من حوادث الصناعة كانت بسبب الضغوط، وأن الأضرار الناتجة عن الضغوط تقف وراء أكثر من(70%) من حالات التغيب عن العمل، وأن الأمراض الناتجة عن الضغوط تكلف الاقتصاد الأمريكي حوالي(100) بليون دولار أمريكي سنويا، وتقدر الخسارة الناتجة عن ذلك في الإنتاجية بحوالي(17) بليون دولار أمريكي سنويا.(حريم، 2004، 1-3)

وانطلاقا من هذا تناولت العديد من الدراسات موضوع الضغوط المهنية بالبحث والدراسة، ومنها دراسة الطاهر(1993) والتي بينت نتائجها، أن مصادر الضغوط، تكمن في الإجهاد الناتج عن أحداث العمل، والتي تحدث الضيق النفسي، وتسبب حدوث اضطرابات سلوكية، تؤدي في نهاية الأمر إلى الإصابة بأمراض نفسية، وعضوية.(السيف،2000، 678)

وذكر كل من(Maslach and Jckson,1981,113) أنه وكنتيجة لظروف العمل، فإن كثيرا من الأساتذة 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 والانزعاج، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط مهنية.

ومن خلال تجربة الباحث المتواضعة في مهنة التعليم كأستاذ في مادة العلوم الفيزيائية، لاحظ أن أساتذة المواد العلمية خصوصا، يقومون بأعمال مختلفة ومكثفة أكثر من غيرهم، وهذا بسبب طبيعة المواد العلمية، ومحتواها وخاصة مادة الرياضيات التي تعتبر من المواد العلمية المجردة، وتعتمد على المنطق الرياضي، والتفكير المعمق، هذا من جهة، أما من جهة ثانية فإن مادتي العلوم الفيزيائية، والعلوم الطبيعية، فهما تعتمدان على تحضير الوسائل، والأجهزة، لإجراء التجارب، قبل دخول التلاميذ للقسم وتحضير الأستاذ للتجربة قبل الوقت المحدد للحصة، مما يتطلب أخذ الحيطة والحذر، والانتباه المستمر لأنهم يتعاملون مع مواد كيميائية خطيرة، وهذا ما يجعل الأساتذة يشعرون بضغوط أثناء أداء مهامهم ويؤثر في توافقهم النفسي و دافعية الإنجاز لديهم، وهذا ما أكدته دراسة(راضي، 1999، 10)، والتي بينت نتائجها أن الأساتذة في التخصصات العلمية أكثر إنهاكا وتوترا من الأساتذة في التخصصات الأدبية.

وهذا ما دفع الباحث لدراسة هذا الموضوع لإيجاد إجابات علمية وموضوعية لبعض التساؤلات وخاصة فيما يتعلق بمستوى الضغوط المهنية لدى الأساتذة، وتأثير بعض المتغيرات الديمغرافية عليها، وبالتالي فالإشكالية يمكن تحديدها في الأسئلة التالية:

1- ما مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط ؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الأقدمية المهنية؟

فروض الدراسة:

1- مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط مرتفع.

2- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

3- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة أثر كل من متغيري الجنس والأقدمية المهنية في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، مع تقديم اقتراحات في ضوء نتائج الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتناوله، وذلك من خلال ما يلي:

- تلقي الضوء على مستوى الضغوط المهنية، لدى أساتذة المواد العلمية, مما يعزز الدراسات والأبحاث النفسية في علم النفس التربوي، والصحة النفسية للأستاذ.
- دراسة الضغوط المهنية للأساتذة، لما لها من أهمية ليس فقط في الجانب النفسي، ولكن أيضا في العديد من المجالات الأخرى: كالجانب التربوي، الجانب الاقتصادي، الجانب الإداري، الجانب الاجتماعي...
- النتائج التي قد تسفر الدراسة الحالية عنها، والتي يمكن أن توظف في علم النفس التربوي، والصحة النفسية للأستاذ من بين أهل الاختصاص.
- المساهمة في إثراء البرامج الإرشادية للتخفيف من الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة في جميع أطوار التعليم، مما يكفل لهم النمو المهني السوي والتوافق المهني.

- اقتراح بعض الحلول والتصورات التي تساهم في كيفية التعامل مع الأساتذة داخل المؤسسات التربوية لوضع استراتيجيات علمية تسمح بإدارة الضغوط المهنية والتخفيف منها، للحفاظ على مستوى منخفض لها لدى الأساتذة، ومما ينعكس إيجابا على التحصيل الدراسي للتلاميذ، وتحقيق النجاح للمؤسسات التربوية عموما.

حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي:

- **الحدود الزمنية:** تم إجراء هذه الدراسة خلال العام الدراسي 2018/2017.
- **الحدود البشرية:** تم إجراء هذه الدراسة على عينة من أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط (فيزياء-علوم-رياضيات) ببعض متوسطات ولاية المسيلة.

تحديد مصطلحات الدراسة:

- **الضغوط المهنية:** هي مجموعة العوامل المتفاعلة والمؤثرة على أداء الأستاذ داخل البيئة المدرسية والتي تجعله غير متوافق مع مهنته، أو هي مجموعة ضغوط العمل المتعلقة ببيئة عمل أستاذ المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر.

أما إجرائيا: فهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث الحالي من خلال إجاباتهم على مقياس الضغوط المهنية.

- **أستاذ المواد العلمية:** هو المورد البشري الذي تحصل على شهادة في التخصص ويدرس مادة الرياضيات، أو مادة العلوم الفيزيائية، أو مادة علوم الطبيعة والحياة، والعامل بإحدى متوسطات ولاية المسيلة(الجزائر).

الإطار النظري والدراسات السابقة

الضغوط المهنية:

لقد تعددت تعاريف الضغوط المهنية ولم يتفق جميع الباحثين على تعريف واحد، ويعود السبب في ذلك إلى اختلاف وجهة نظر كل باحث إلى الضغوط المهنية، فمنهم من ركز على البيئة الخارجية للفرد واعتبرها مصدر رئيسي للضغوط، ومنهم من ركز على مصادر الضغوط التي يشعر بها الفرد، وقد اعتبرها آخرون ناشئة عن صعوبات ومعوقات تقف أمام الفرد، حيث تنشأ نتيجة مواقف سلبية، والبعض أضاف أنها تنشأ عن فرص يستطيع أن يستغلها الفرد في مواقف حالية. ونظرا لهذا الاختلاف فهناك العديد من التعريفات أهمها ما يلي:

- «تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه والبيئة التي يعمل فيها».(ثونتانا،1993، 18)

- «الجانب النفسي والتغيرات النفسية التي تحدث داخل الفرد عندما تكون متطلبات بيئة العمل التي على الفرد مواجهتها تفوق طاقته وإمكاناته وهنا بالنسبة له يعتبر تهديدا يمارس عليه ضغطا نفسيا». (العديلي،1993، 24)

- «هي الضغوط الناتجة عن طبيعة الوظيفة التي يؤديها الفرد من حيث مسئوليتها وأعبائها وأهميتها وعلاقتها بالوظائف الأخرى، والدور الذي يلعبه صاحب الوظيفة وخصائص هذا الدور».(فاروق، 2014، 305)

مما سبق من تعاريف يستنتج أنه توجد ثلاثة عناصر رئيسية للضغوط المهنية وهي: المثير –الاستجابة– التفاعل، وهي عناصر متفاعلة ومؤثرة في الفرد أثناء وجوده في بيئة عمله فتسبب له اضطرابات نفسية أو جسمية، أو اجتماعية، تؤدي به إلى عدم التوازن مع نفسه ومع مهنته.

وعليه يمكن القول أن الضغوط المهنية هي: الضغوط الناتجة عن طبيعة المهنة التي يؤديها الفرد والدور الذي يقوم به وخصائص هذا الدور.

1- مفهوم الضغوط المهنية لدى الأساتذة:

من خلال البحث والدراسة في موضوع الضغوط المهنية لدى الأساتذة سواء في الدراسات السابقة أو الكتب تبين أن عددا قليلا من الباحثين تناول هذا الموضوع، وأغلبهم ركز على البيئة الداخلية لعمل الأستاذ، وأهمل البيئة الخارجية وتأثيرها عليه، لمالها من تأثير مباشر على أداء، وزيادة مستوى الضغوط المهنية لديه، وعلى العموم تعرف بأنها:

- «حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج عن الأحداث المزعجة أو المواقف المحيطة به وهذا بدوره يصاحبه بعض الانفعالات غير السارة مثل: التوتر، الإحباط والغضب».(المشعان، 2000، 307)

- «اختلال وظيفي في المؤسسة وهذا الاختلال يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي وضعف الأداء وانخفاض مستوى الفاعلية».(حسن، 2008، 163)

مما سبق من تعاريف يمكن تعريف الضغوط المهنية لدى الأساتذة أنها مجموعة من العوامل المتفاعلة والمؤثرة على أداء الأساتذة داخل البيئة المدرسية مما يؤدي إلى عدم التوافق مع مهنتهم التعليمية.

2- أسباب الضغوط المهنية:

من الأسباب التي تجعل مهنة التدريس ضاغطة لدى الأساتذة هي:(محمد شحاته،2015، 273-274).

- أسباب نفسية:

- تعرض الأستاذ إلى لوم الذات وتأنيب الضمير خاصة إذا كان الأستاذ حي الضمير ولا يستطيع المواءمة بين قدراته النفسية والجسمية والمستوى الذي يريد أن يصل إليه من الناحية المهنية.
- يضطر بعض الأساتذة إلى إخفاء مشاعرهم الحقيقية واصطناع اتجاهات لا تتفق مع هذه المشاعر فقد يتظاهر أمام تلاميذه بالثقة والمرح بينما هم في الواقع يعانون من الخوف والضجر.

- أسباب اجتماعية:

- الأستاذ موضع الملاحظة والمراقبة من جهات عدة، من التلاميذ ومن أولياء الأمور ومن الموجهين ومن إدارة المؤسسة التربوية، ويستحيل عليه إرضاء هذه الأطراف جميعا.
- في بعض الأحيان يكون الأستاذ كبش فداء أو شمعة يعلق عليه التلاميذ فشلهم في التحصيل الدراسي رغم أن هذا الأمر راجع في بعض الأحيان إلى تقاعسهم واهمالهم، وحتى الأولياء يشاركونهم في بعض الأحيان هذا الموقف.
- يضطر الأستاذ إلى القيام بأدوار متناقضة، فمثلا عندما يصاحب التلاميذ في رحلة ترفيهية فإنه يشاركهم في هذا النشاط الترفيهي مما يضفي على علاقته بهم روح الصداقة والحب، ولكنه في اليوم التالي قد يكون مطالبا أن يتخذ من نفس هؤلاء التلاميذ موقفا صارما في القسم بغرض ضبط الدرس أو يضطر إلى معاقبة أحدهم في بعض الأحيان.

- **أسباب تربوية:**

- ازدحام الأقسام الدراسية بالتلاميذ، وهذا الازدحام يستهلك جزءا كبيرا من الطاقة لدى الأساتذة، سواء كانت نفسية أو جسمية، بحيث يقل عطاؤهم في العملية التدريسية وينصرف جهدهم إلى أعمال روتينية مثل: تصحيح كراريس التلاميذ، وتسجيل علاماتهم في السجلات الخاصة لذلك، وغيرها من الأعمال.

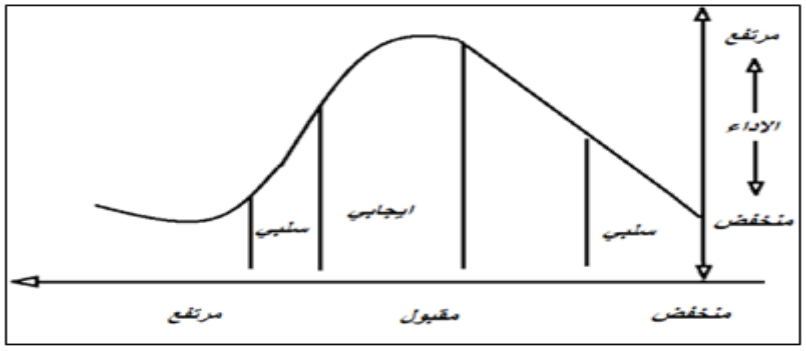
3- مستويات الضغوط المهنية:

لا ينظر إلى الضغوط المهنية في غالب الأحيان أنها سلبية بكافة جوانبها، فالضغوط تحدث الكثير من الايجابيات إذا تمثلت في مستوى الضغوط الايجابية فهي تعطي إحساساً بالقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة وتعتبر بمثابة حوافز إيجابية لمالها من تأثير نفسي وإيجابي على صحة الفرد، وتم تقسيم مستويات الضغوط إلى ثلاثة أقسام وهي: (هيجان،1998، 13)

- **المستوى المرتفع:** وهي من الضغوط السلبية التي تشعر الأستاذ بتراكم العمل عليه، وتسبب انخفاضا في روحه المعنوية، وتولد ارتباكا عنده، وتشعره بالفشل والتشاؤم.

- **المستوى المقبول:** وهي من الضغوط الايجابية والتي يشعر بها الأستاذ بالمتعة في العمل، وعلى قدرته الفائقة على حل المشكلات، وتتميز بأنها تعطي شخصية حيوية ونشطة للأستاذ، والقدرة على التفكير بالتركيز على حل المشكلات وخاصة مشكلات التلاميذ.

- **المستوى المنخفض:** وهي من الضغوط السلبية والتي تشعر الأستاذ بالإجهاد والإحباط، وتسبب له الشعور بالضعف، وبما أن الأستاذ لا يمكنه أن يتجنب الضغوط، فعليه أن يواجهها ويتصدى لها قبل وقوعها، والاستفادة منها وتوجيهها التوجيه السليم، وذلك عن طريق إقامة نوع من التوازن بين متطلبات الحياة وقدرة الفرد الفعلية، لذلك عليه أن يعرف حجم العمل الذي يقف عند حدود مقدرته ولا يتعداه والشكل التالي يبين العلاقة يبين مستويات الضغوط والأداء.



شكل (1) العلاقة بين مستويات الضغوط والأداء

4- النظريات المفسرة للضغوط المهنية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط المهنية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على مسلمات كل منها، وهذا ما يتضح من خلال الآتي:

- **نظرية Hans Selye**: كان Selye Hans بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيرا فيزيولوجيا، حيث انطلقت نظريته من مسلمة ترى أن الضغوط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجاباته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط وأطلق عليها "أعراض التكيف العامة" وهي:

أ- **مرحلة الفزع:** وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بدرجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهاته التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة، عندها تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديد.

ب- **مرحلة المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت مع الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

ج- **مرحلة الإجهاد:** وهي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف مع الضاغط غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض.(السيد،2001، 98-99)

- **نظرية Spielberger:** تعتبر نظرية Spielberger في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته على التمييز بين القلق كسمة، والقلق كحالة فقال أن للقلق شقين، سمة القلق أو القلق العصبي المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحالة فهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط Spielberger بين الضغوط وقلق الحالة، ويعتبر الضغوط الناتجة ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا، كما اهتم Spielberger بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة، وتصبح سببا لحدوث القلق.(وليد، 2008، 152- 153)

- **نظرية Freud:** طبقاً لوجهة نظر Freud تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي الهو Id وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا Ego الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فاللهو تحاول دائما السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتفق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا تنتج الضغوط النفسية.(الوافي، 2007، 201-215)

- **نظرية Maslow:** وضع Maslow الدوافع والحاجات على شكل هرم متدرج من الحاجات الفسيولوجية، مثل الجوع والعطش، ثم تأخذ في الارتفاع نحو حاجات نفسية أعلى، كالحاجة إلى الأمن والحب والتقدير الإيجابي وتحقيق الذات، ولا يمكن للفرد إشباع الحاجات العليا التي توجد في قمة الهرم دون إشباع الحاجات الفسيولوجية الأولية، التي توجد في قاعدة السلسلة الهرمية، وبذلك توصل Maslow الى أن أسباب الضغوط تنشأ نتيجة عدم إشباع الحاجات الفسيولوجية، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالضغوط والفشل والإحباط.(عبد العظيم، 2006، 66)

يتبين مما سبق، أن هناك تباين في اتجاهات وآراء أصحاب هذه النظريات المتعلقة بالضغوط المهنية، حيث لوحظ أن أصحاب هذه النظريات استمدوا تلك المعطيات المتعلقة بكل نظرية من الواقع الذي أجريت فيه دراساتهم وأبحاثهم، ومن النتائج التي توصلوا إليها، وعليه فإن جل هذه المعطيات تكاد تجمع على أن الضغوط المهنية هي استجابات من الأفراد غير محددة تؤثر على صحة الجسم فتؤدي إلى إجهاد نفسي وفسيولوجي؛ أي أنها تؤثر على الفرد من جانبين هما جانب جسمي وجانب نفسي.

الدراسات السابقة:

- **دراسة زبدي(2002):** هدفت الدراسة إلى معرفة الوضع المهني للمدرس الجزائري، والكشف عن العوامل التي تساهم في عصاب القلق عند المدرس وانعكاسات القلق، على حياته المهنية، والصحية، وشملت عينة الدراسة (754) مدرسا من بينهم(523) مدرسا مصابا ببعض الأمراض الجسمية، و(231) مدرسا غير مصاب موزعين على(12) ولاية من ولايات الجزائر من مختلف الأطوار التعليمية(الابتدائي، المتوسط، الثانوي) واستخدم الباحث في دراسته مجموعة من الأدوات: الملاحظة، المقابلة، استبيان للكشف عن مستوى الصحة الجسمية، والعوامل المهنية المؤثرة على المدرس، قائمة المظاهر السلوكية، مقياس سبيرجر للقلق وقائمة أيزنك للشخصية(أ) و(ب)، وقد أفرزت نتائج الدراسة عن جملة من الحقائق تخص الوضع المهني للمدرس الجزائري، فهو يعمل في وسط ظروف مهنية قاسية مليئة بالمتاعب كاكتظاظ الأقسام، قلة الوسائل، وضغوط

الإدارة، كما بينت نتائج الدراسة أن(76.90%) من المدرسين المرضى إلى جانب (76.70%) من المدرسين الأصحاء يرون بأن علاقتهم بالإدارة التربوية تزيد من ضغوطهم، كذلك المفتش التربوي الذي لا يعمل على توجيه المدرس بشكل سليم، ويشكل اكتظاظ الأقسام مصدرا من مصادر الضغوط، على أساس أنه يعيق أداءهم التربوي، أما بالنسبة لتوفر الوسائل التعليمية والأجهزة اللازمة للتدريس فإن نسبة(84.10%) من المدرسين المرضى إلى جانب(81.10%) من المدرسين الأصحاء ينفون تماما توفرها، أما فيما يخص الأجر فقد أكد معظم أفراد العينة أن الأجر لا يعادل الجهد المبذول في التدريس وكانت النسبة المئوية كما يلي(91.70%) من المدرسين المرضى، و(89.90%) من المدرسين الأصحاء، إلى جانب ذلك فإن المدرس الجزائري يرى أن مكانته الاجتماعية مهزوزة وهذا ما يوضح رغبة المدرسين مغادرة مهنة التدريس بمجرد حصولهم على عمل آخر.

- **دراسة غسان(2004):** هدفت الدراسة للكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين في ضوء متغيرات الجنس وسنوات الخبرة والشهادات التعليمية والدخل الشهري، وللتحقق من ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها(538) معلما ومعلمة واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولغرض جمع البيانات طبق مقياس الضغوط المهنية لمعرفة أهم مصادر الضغوط التي تواجه معلمي مرحلة التعليم الثانوي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أــن من أكثر مصادر الضغوط التي تواجه معلمي مرحلة التعليم الثانوي على التوالي:
- الحوافز المادية، الحوافز المعنوية، حجم ساعات العمل، بيئة العمل وأخيرا صراع الدور.
- أما محور العلاقة بين الزملاء فقد كان تأثيره ضعيفا وبدرجة تقل عن المتوسط.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α=0.05)، في محور الحوافز المادية بين الجنسين ولصالح الذكور وفي محور الحجم الساعي لصالح الاناث.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة(α=0.05)، في مختلف محاور الضغوط المهنية بين حملة الباكالوريا وحملة الماجستير ولصالح حملة الماجستير.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة(α=0.05) بين الجنسين والذين تنحصر خبراتهم بين أقل من(5 سنوات) ومن(5-10 سنوات) لصالح ذوي الخبرة في محاور بيئة العمل وصراع الدور والحوافز المادية والمعنوية وحجم ساعات العمل.

- **دراسة عبيد(2004):** هدفت دراسته إلى اختبار العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية والمتغيرات الوظيفية من جهة والضغوط المهنية من جهة أخرى لمدارس الرياض وذلك باستخدام عينة عشوائية بلغت(482) معلما، وللتحقق من أهداف الدراسة تم استخدام استبان مكو من ثلاثة محاور: الضغوط المهنية والمتغيرات الوظيفية واشتملت على(عبء العمل، صراع الدور، غموض الدور، طبيعة العمل والأمان الوظيفي) أما المتغيرات الديمغرافية اشتملت على(العمر، الراتب الشهري، مدة الخدمة)، وتم استخدام الانحدار المتعدد لتحليل البيانات وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات

الديمغرافية وضغوط المهنية، كذلك وجود علاقة ايجابية بين المتغيرات الوظيفية والضغوط المهنية كما أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيرا على الضغوط المهنية من المتغيرات الديمغرافية.

- **دراسة سلامة(2007):** هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهم مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المدرسين واشتملت عينة الدراسة على(816) مدرسا من أربع ولايات جزائرية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعاني مدرسو التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي من مستوى عال من الضغوط المهنية ولعامل الجنس مساهمة فعالة في تحديد مستويات الضغوط.

- الذكور أكثر شعورا بالضغوط المهنية على المقياس ككل وفي أبعاده ماعدا الضغوط المهنية المرتبطة بأعباء المهنة التي لم تظهر فيها فروق في الجنسين.

- أما متغير مرحلة التدريس لم يظهر فروقا دالة احصائيا بين المدرسين في المراحل الثلاثة.

- أما بالنسبة لعامل الخبرة المهنية فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الفئات الثلاثة مع العلم أن الفئة الوسطى هي الفئة الأكثر شعورا بالضغوط المهنية تليها الفئة طويلة الخبرة ثم الفئة قصيرة الخبرة.

- كما بينت الدراسة وجود علاقة دالة احصائيا بين مصادر الضغوط المهنية وأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية.

- **دراسة الحجايا(2012):** هدفت دراسته إلى معرفة الضغوط المهنية وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في إقليم جنوب الأردن من وجهة نظرهم وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع المديرين والبالغ عددهم(205) مدير ومديرة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي القائم على وصف البيانات وتحليلها والتي تم جمعها بواسطة أداة الدراسة(استبيان)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى المديرين تعزى لمتغيرات الخبرة الإدارية ولصالح ذوي الخبرة أقل من(5 سنوات)، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الإبداعي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ذوي الخبرة(10 سنوات) فأكثر.

من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها، يتضح أن الأساتذة يعانون من ضغوط مهنية مرتفعة ومختلفة، وأن أكثر المصادر إثارة للضغوط تلك المرتبطة(بالدخل، والعلاقة مع المجتمع، اكتظاظ التلاميذ في الأقسام، قلة الوسائل، العلاقة مع الإدارة، كثافة البرامج البيئة المدرسية...).

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة جميع أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط لولاية المسيلة للعام الدراسي2017-2018، والذين يبلغ عددهم حسب إحصائيات مديرية التربية لولاية المسيلة(1695) أستاذا وأستاذة، اختيرت منهم عينة عشوائية طبقية بلغت(270) أستاذا وأستاذة بالنسبة مئوية بلغت(16%).

جدول(1) توزيع أفراد العينة حسب متغيري الجنس والأقدمية المهنية

الجنس	التكرار	النسبة المئوية	الأقدمية المهنية	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	159	58.90	1 إلى10 سنوات	80	29.63
إناث	111	41.10	11 إلى20 سنة	67	24.82
الحجم الكلي للعينة	270	100	21 سنة ما فوق	123	45.55
			الحجم الكلي للعينة	270	100

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تم خلال هذه الدراسة استخدام الاستبيان لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وتم بناء عباراته اعتمادا على التراث النظري والدراسات السابقة، التي تناولت متغير الضغوط المهنية، من خلال مقياسي عسكر وعبد الله(1988)، والهنداوي(1994) لقياس ضغوط العمل لدى المعلمين، وكذا مقياسي هولمز وراهي لقياس مستوى الضغوط المهنية لدى الأفراد(هيجان،1998، 122)، وأيضا الخبرة الشخصية المتواضعة للباحث في مهنة التدريس، والاحتكاك بأفراد العينة، وتضمن الاستبيان(40) عبارة ببعدين هما: بعد مهني وبعد اجتماعي، ولأغراض الدراسة الحالية قام الباحث بتحديد مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط على النحو التالي:

- الحد الأعلى لبدائل أداة الدراسة بالنسبة للضغوط المهنية هو(5).
- الحد الأدنى لبدائل أداة الدراسة بالنسبة للضغوط المهنية هو(1).

وبطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى:(5-1= 4)، نقسم الفارق بين الحدين على ثلاثة مستويات كما هو موضح في المعادلة التالية:

4 /3= مستويات(مرتفع، متوسط، منخفض)= 1.33

وعليه يكون: الحد الأدنى(المنخفض)= 1+1.33= 2.33

الحد المتوسط= 2.34 +1.33 =3.67

الحد الأعلى(المرتفع)= 3.68 فأكثر.

وهكذا تصبح أوزان العبارات على النحو التالي:

- العبارة التي يتراوح متوسطها الحسابي بين(3.68- 5.00): يكون مستوى الضغوط المهنية فيها مرتفع.

- العبارة التي يتراوح متوسطها الحسابي بين(2.34-3.67): يكون مستوى الضغوط المهنية فيها متوسط.

- العبارة التي يتراوح متوسطها الحسابي بين(1.00-2.33): يكون مستوى الضغوط المهنية فيها منخفض.

الثبات: تم حساب ثبات الاستبيان بتطبيق معامل ألفا كرونباخ فكانت قيمته(0.71)، بتطبيق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS)، أما بالنسبة لبعدي الاستبيان فكانت كالتالي:

جدول(2) قيمة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الضغوط المهنية وبعديه

الرقم	طبيعة البعد	قيمة ألفا كرونباخ
1	البعد المهني	0.55
2	البعد الاجتماعي	0.68
	قيمة الدرجة الكلية للاستبيان	0.71

الصدق:

تم حسابه بطريقتين هما كالتالي:

- **صدق المحتوى:** وقد تم حسابه بعرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من أهل الاختصاص في عدة جامعات جزائرية، وهي جامعة مولود معمري بتيزي وزو، جامعة الجزائر2، جامعة المسيلة لتحكيمه، وبعد استرجاعه من الأساتذة المحكمين، وتصفح ملاحظاتهم، تم إعادة تعديل وحذف بعض العبارات.

- **صدق التكوين الفرضي:** ويتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي لكل بعد لاستبيان الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط، وكذا بين البعد والدرجة الكلية للاستبيان، ومن خلال استعمال برنامج(SPSS) وكانت النتائج كالتالي:

جدول(3) معامل الارتباط بين البعدين والدرجة الكلية للاستبيان

رقم البعد	طبيعته	الدرجة الكلية لاستبيان
1	البعد المهني	0.77**
2	البعد الاجتماعي	0.85**

من خلال نتائج الجدول(3) يتبين أن صدق الأداة عال بين البعدين والدرجة الكلية عند مستوى الدلالة(0,01)، وهذا ما يؤكد صلاحيتها للتطبيق.

الأساليب الإحصائية:

الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على فرضيات الدراسة هي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T test لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة في ضوء المتغيرات، تحليل التباين الأحادي One Way Anova للكشف عن دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة في ضوء الأقدمية المهنية، واختبار شيفيه Scheff للمقارنة البعدية والكشف عن مصادر الفروق.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

- **عرض ومناقشة الفرضية الأولى:** مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط مرتفع.

وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للبعدين(البعد المهني والبعد الاجتماعي) مع الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط المهنية لمعرفة مستوى كل بعد في ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول(4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لبعدي الضغوط المهنية

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة	المستوى
1	البعد المهني	20	3,49	0.45	69.8O	1	متوسط
2	البعد الاجتماعي	20	3,32	0.49	66.40	2	متوسط
الدرجة الكلية للاستبيان		40	3,41	0.43	68.20		متوسط

المتأمل إلى نتائج الجدول(4) يلاحظ أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط كان متوسطا، إذ بلغ متوسطها الحسابي(3,41) وبنسبة مئوية (68,20%) أما بالنسبة لبعدي الضغوط المهنية فيلاحظ أن هناك تباين بينهما في النتائج لصالح البعد المهني، وقدر متوسطه الحسابي(3,49) وبنسبة مئوية بلغت(69.80%)، أما البعد الثاني(الاجتماعي) فكان متوسطه الحسابي(3,32) وبنسبة مئوية بلغت(66,40%)، مما يدل على أن مؤشرات البعد المهني لها تأثير أكبر على أداء أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط من مؤشرات البعد الاجتماعي التي كانت أقل تأثيرا، بسبب الجانب العلائقي الذي يتسم بالتواصل بين الأساتذة والإدارة، وكذا احترام الرأي الآخر لانفتاح المدرسة الجزائرية وتأثرها بالتغيرات الحادثة على مستوى العالم الخارجي، وهذا ما أكدته دراسة علي عسكر(1998) أن العامل الأكثر التزاما في عمله يكون أكثر عرضة للضغوط

المهنية أكثر من غيره خاصة الأساتذة في حين تعتبر الضغوط الخارجية والتي تمثل الفئة الثالثة وتدخل ضمن الأعباء المهنية والتي يعاني منها الأساتذة في بيئة عملهم والتي تزيد من مستوى الضغوط لديهم.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة في بعدها المهني مع نتائج دراسة نصر الدين زبدي(2002)، على أن المدرس الجزائري يعاني من مستوى مرتفع من الضغوط، يتمثل في اكتظاظ الأقسام بالتلاميذ، قلة الوسائل التعليمية، وضغوط الإدارة، وكذا دراسة شحام عبد الحميد(2006)، والتي بينت نتائجها وجود تكرار للمصادر العلائقية للضغط المهني، مما أدى إلى مستويات شديدة، تراوحت في أغلبها بين المتوسط والمرتفع، أما بالنسبة للبعد الثاني(البعد الاجتماعي) فقد حصل المرتبة الثانية، وبمتوسط حسابي بلغ (3,32)، ويفسر هذا الترتيب على أن الضغوط المهنية في بعدها الثاني تأثيرها على أداء الأساتذة كان بدرجة متوسطة بسبب التعديلات التي أجرتها وزارة التربية الوطنية على مستوى الهياكل الإدارية من خلال الإصلاحات الجديدة التي مست قطاع التربية، وكذا الزيادات المعتبرة في الأجور التي مست شريحة معتبرة من أساتذة التعليم المتوسط.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط المهنية بالنسبة للدرجة الكلية للاستبيان لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط، كان متوسطا بمتوسط حسابي بلغ(3,41)، وهذا ما لا يتفق مع نص الفرضية الأولى، ويعزى هذا الاختلاف إلى الإصلاحات التربوية والاجتماعية التي باشرتها الجزائر مطلع الموسم الدراسي2004/2003، والتي حسنت من وضعية العامل بشكل عام والأستاذ بشكل خاص.

- **عرض ومناقشة الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس(ذكور وإناث)، وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول(5) اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t قيمة	درجة الحرية	الدلالة
البعد المهني	الذكور	159	70.93	9.36	0.399 -	268	0.101 غير دالة
	الإناث	111	71.93	8.27			
البعد الاجتماعي	الذكور	159	59.49	8.95	0.199	268	0.250 غير دالة
	الإناث	111	59.27	9.68			
الدرجة الكلية للاستبيان	الذكور	159	137.11	17.89	0.141	268	0.654 غير دالة
	الإناث	111	136.81	17.39			

يتضح من خلال الجدول(5) أن نتائج الإجابة عن الفرضية تظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α= 0.05) بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس، سواء في الاستبيان ككل أو لكل بعد لوحده.

ويرجع الباحث تفسير هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين سواء ذكورا أو إناثا يعملان في ظروف مهنية واحدة(أي لا تفاضل بين الجنسين في القانون اتجاه العمل)، فهم يواجهون نفس المشاكل اليومية سواء داخل المتوسطة أو خارجها، وقد يعزى ذلك أيضا إلى أن الجنس ليس متغيراً مؤثراً في إحداث فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية، ذلك أن الطبيعة الإنسانية تتكون من مشاعر وأحاسيس وانفعالات تتوافر لدى الذكر والأنثى، تنعكس إيجابياً أو سلبياً على سلوكه في ضوء تنشئته الاجتماعية وخبراته المتنوعة، فالأستاذ أو الأستاذة كلاهما معرض في حياته اليومية لكثير من المعوقات والصعوبات والضغوط المختلفة، يستجيب لكل منها بطريقته الخاصة وبالأسلوب الذي اعتاد عليه، فالتربية والتنشئة والخبرة عوامل قد يكون لها أثر أكبر من جنس، وهذا ما يتفق مع محتوى الفرضية.

- **عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الأقدمية المهنية.

وللإجابة عن هذه الفرضية تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أساتذة المواد العلمية على استبيان الضغوط المهنية وفقا لمتغير الأقدمية المهنية، وتم استخدام تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدي الاستبيان حسب متغير الأقدمية المهنية

الأبعاد	الأقدمية المهنية	العدد	المتوسط الحسابي	الانجراف المعياري	الرتبة
البعد مهني	1- 10	80	70.27	10.51	3
	11-20	67	72.98	8.12	1
	21 فأكبر	123	70.65	8.65	2
البعد الاجتماعي	1-10	80	57.65	9.78	3
	11-20	67	61.89	7.56	1
	21 فأكبر	123	59.17	8.76	2
الدرجة الكلية للاستبيان	1-10	80	134.31	20.42	3
	11-20	67	141.34	15.20	1
	21 فأكبر	123	136.36	16.65	2

تشير النتائج في الجدول(6) إلى وجود فروق طفيفة في قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان الضغوط المهنية على ضوء متغير الأقدمية المهنية، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية وهل هي حقيقية أم لا تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي(One way Anova)، وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول(7) نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط حسب الأقدمية المهنية

البعد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)	الدلالة
البعد المهني	بين المجموعات	317.30	2	65 .158	1.86	0.156 غير دالة
	داخل المجموعات	903 .22670	267	91 .84		
	المجموع	207 .22988	269			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	288 .668	2	133 .334	4.307	0.014 دالة
	داخل المجموعات	534 .20714	267	583 .77		
	المجموع	80 .21382	269			
الدرجة الكلية للاستبيان	بين المجموعات	157 .1891	2	578 .945	3.081	0.048 دالة
	داخل المجموعات	829.81936	267	88.306		
	المجموع	985.83827	269			

*ذات دلالة إحصائية عند المستوى(α= 0.05)

يتبين من نتائج الجدول(7) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α= 0،05) بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في البعد المهني لاستبيان الضغوط المهنية بينما أظهرت النتائج في نفس الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية. في البعد الاجتماعي، والدرجة الكلية للاستبيان، وللكشف عن مصدر الفروق بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنة البعدية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(8) نتائج المقارنة البعدية بطريقة شيفيه للكشف عن مصادر الفروق في البعد الاجتماعي والدرجة الكلية لاستبيان الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط حسب الأقدمية المهنية

البعد		الأقدمية المهنية	1-10 سنوات	11-20 سنة	21 سنة فأكثر
البعد الاجتماعي	الأقدمية المهنية	المتوسط الحسابي			
	1-10سنوات	57.650		4.245-	1.528-
	11-20 سنة	61.895			2.716
الدرجة الكلية لاستبيان	1-10سنوات	134.312		2.053-	*7.030-
	11-20 سنة	141.343			4.977

يتضح من خلال الجدول(8) وجود فروق بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في البعد الاجتماعي بين الأساتذة ذوي الأقدمية المهنية(1- 10 سنوات) والأساتذة ذوي الأقدمية المهنية(11- 20 سنة) لصالح

أساتذة من(11- 20 سنة)، وجود فروق بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في البعد الاجتماعي بين الأساتذة ذوي الأقدمية المهنية(1- 10 سنوات) والأساتذة ذوي الأقدمية المهنية(21 سنة فأكثر) لصالح أساتذة(21 سنة فأكثر).

وجود فروق بين متوسط درجات أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في البعد الاجتماعي بين الأساتذة ذوي الأقدمية المهنية (11- 20 سنة) والأساتذة ذوي الأقدمية المهنية(21 سنة فأكثر) لصالح الأساتذة من(11- 20 سنة).

وأستنتج الباحث أنه كلما زادت الأقدمية المهنية للأستاذ في مهنة التدريس زادت متاعبه، وازداد تعرضه للأمراض، مما يزيد في مستوى الضغوط لديه، واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة عبد الفتاح زغلول (2001)، والتي أظهرت نتائجها وجود فروق في الشعور بالضغوط على بعد الأقدمية المهنية، واختلفت معها دراسة شارف خوجة(2010)، والتي بينت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغوط المهنية لدى الأساتذة تبعا لمتغير الأقدمية المهنية.

خاتمة:

لقد تبين من خلال نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط المهنية متوسط لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط، ويعود ذلك إلى الاصلاحات التي باشرتها وزارة التربية الوطنية، من خلال التصنيف الجديد للرتب، وإعادة الاعتبار للأستاذ في مجال الأجور وغيرها، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس، وكذا عدم وجود فروق في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في البعد المهني، بينما أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط المهنية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في البعد الاجتماعي والدرجة الكلية للاستبيان.

مقترحات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة المتوصل إليها، يمكن تقديم بعض المقترحات التي قد تساهم في إيجاد بعض الحلول للمشاكل التي يعاني منها الأساتذة في مهنتهم التعليمية والتربوية، وتقلل من مستوى الضغوط المهنية على الأقل وهي كالتالي:

أ- توفير مرشد اجتماعي ومرشد نفسي في كل مأمن(متوسطة وثلاث مدارس ابتدائية) على الأقل لتخفيف من المشاكل التي يعاني منها الأساتذة.

ب- تشجيع النوادي الرياضية والثقافية في كل ولاية.

ج- توفير إذاعة محلية للأساتذة لطرح انشغالاتهم وإبداعاتهم الفكرية.

د- عقد ندوات تربوية لفائدة الأساتذة فصلية أو كل نهاية سنة دراسية، لطرح انشغالات الأساتذة فيما يخص الجانب التربوي والجانب البيداغوجي مع لجنة مختصة من وزارة التربية.

ه- توفير الفرص الكافية لجميع الأساتذة للترقية وتحسين المستوى التعليمي لديهم.

و- تكوين الأساتذة من طرف مختصين لتحسين مستواهم التعليمي، لمواكبة التطور الحاصل في مجال العلوم والتكنولوجيا، وخاصة مع تطبيق استراتيجيات التدريس الفعالة كالمقاربة بالكفاءات، والتعلم التعاوني.

ز- الاستفادة من خبرة الأساتذة الذين لديهم سنوات طويلة في مهنة التدريس، وعدم إهمالهم.

ج- إيجاد نوع من التواصل والاحتكاك بين الأساتذة في جميع ولايات الوطن، عن طريق ملتقيات مبرمجة من طرف مديريات التربية.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

ثونتانا، ديزيد(1993). *الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدأ الحياة*. ترجمة علي الفرماوي ورضا أبو سريع. القاهرة: الأنجلو مصرية.

الحجايا، سليمان(2012). ضغوط العمل وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في إقليم جنوب الأردن. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. (13).

حريم، حسين(2004). *السلوك التنظيمي- سلوك الأفراد في المنظمات*. عمان: دار زهران.

راضي، فوقية(1999). *بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإنهاك النفسي لدى معلمي الفئات الخاصة وحاجاتهم الإرشادية*. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة المنصورة: مصر.

زبدي، ناصر الدين(2002). *سيكولوجية المدرس الجزائري، دراسة ميدانية وصفية تحليلية لدى المدرس الجزائري في المراحل التعليمية الثلاث(ابتدائي، متوسط، ثانوي)*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.

سلامة، باهي(2007). *مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي*. أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر.

عبد العظيم، طه حسين(2006). *إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان:* دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

هيجان، عبد الرحمان بن محمد(1998). *ضغوط العمل، مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها*. معهد الإدارة العلمية. المملكة العربية السعودية.

العمري، عبيد بن عبد الله(2008). بناء نموذج نسبي لدراسة تأثير كل من الولاء التنظيمي والرضاء الوظيفي والضغوط المهنية على الأداء الوظيفي. *مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والنفسية*. (1).

غسان، حسين الحلو(2004). مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين. عمان. *مجلة الدراسات في العلوم التربوية*. (2).

فاروق السيد، عثمان(2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

فاروق، عبده فلية والسيد محمد، عبد المجيد(2014). *السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية*. (ط3). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

السيف، عبد المحسن فهد(2000). محددات الإعياء المهني بين الجنسين دراسة تطبيقية في مؤسسات الرعاية الاجتماعية لبعض مدن المملكة العربية السعودية. *مجلة الإدارة العامة*. الرياض. (4).

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد(2004). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد، حسن ومحمد، حمادات(2008). *السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

محمد شحاته، ربيع(2015). *علم النفس الصناعي والمهني*. (ط2). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

العديلي، محمد ناصر(1993). *إدارة السلوك التنظيم*. الرياض: دار الزهراء.

المشعان، عويد السلطان(2000). مصادر الضغوط في العمل. *مجلة دمشق*. الكويت. (1).

هارون، توفيق الراشدي(1999). *الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها*. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.

الوافي، عبد الرحمان(2007). *مدخل إلى علم النفس*. الجزائر: دار هومة للنشر والتوزيع.

وليد، السيد خليفة، ومراد، علي عيسى(2007). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي*. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

المراجع الأجنبية:

Maslach. C(1982). *Burnaut-the Cast of Caring Englewood Cliff*. Ny Prentice-Holl.

كيفية توثيق المقال:

عمرون، سليم(2018). مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 6(2).519-538.