

## مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق و الرضا المهني

دراسة مقارنة بين المعلمين و أساتذة الإكمالي.

د/منصوري مصطفى

جامعة وهران ( الجزائر )

### Résumé :

Cette recherche a pour but d'étudier la relation entre le stress ( les agents stressants) et l'anxiété d'une part , ainsi que le stress et la satisfaction professionnelle d'autre part ; Pour démontrer cette relation , le chercheur a appliqué trois tests psychologiques mesurant les variables citées sur un échantillon de 329 enseignants du primaire( 170) et du moyen ( 159) dans la localité de Mostaganem , après les analyses statistiques, la recherche a donné les résultats suivants :

- Il y a une relation significative entre le stress et l'anxiété.
- Il y a une relation négative entre le stress et la satisfaction professionnelle.
- Les enseignants du primaire sont plus stressés que les enseignants du moyen surtout dans les facteurs : Les conditions du travail, la charge du travail, la relation avec le directeur d'établissement.

### مقدمة

إن التغيير السريع والمتواصل الذي يشهده عالمنا اليوم من حيث مكوناته و متطلباته أسهم في تعريض العاملين في مختلف المؤسسات و التنظيمات على اختلاف طبيعة عملهم لدرجات من الضغوط ؛ و لكن هناك أعمال يتعرض أصحابها لدرجات مرتفعة من الضغوط مقارنة مع باقي الأعمال، من بينها مهنة التدريس كما يرى فونتانا(1)؛ لأنها تزخر بالعديد من الأعباء و المطالب و بشكل مستمر، بالإضافة إلى إدراك المدرسين لوضعهم المادي من حيث نقص المكانة الاجتماعية و نقص التقدير الذاتي و العزلة الاجتماعية ، ففي استطلاع للرأي أجراه الإتحاد الوطني الأمريكي للتعليم NEA عام 1983، أقرّ 50 % من المعلمين أنهم لن يختاروا مهنة التعليم فيما لو عادوا إلى سنوات الدراسة مرة أخرى، و هذا بسبب الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميا (الفاغوري) (2).

و لذا أصبح موضوع الضغوط التي يواجهها المدرس في مهنته يثير إهتمام الباحثين السيكولوجيين منذ أواخر السبعينات، من منطلق أن تلك الضغوط تؤدي إلى اضطرابات نفسية يأتي القلق في مقدمتها، بالإضافة إلى أنها تؤثر سلبا على إتجاهات المدرس نحو مهنته، و تضعف من مردوديته في التعليم.

و مما أجمعت حوله دراسات الباحثين أن أية مؤسسة تعليمية لن تستطيع أن تقوم بدورها اتجاه المجتمع إذا كان المدرسون يعيشون أجواء عدم الإستقرار النفسي، و عدم الإشباع لحاجاتهم المادية و المعنوية، و غير قادرين على إحداث التوازن في الصراعات التي يتعرضون لها، لأن نجاح الأهداف التربوية يتوقف على مدى توافق المدرسين مع محيطهم المدرسي ومع متطلبات عملهم.

وإيماننا منه بأهمية الدور الذي يقوم به المدرس، و بحجم و خطورة مصادر الضغوط التي يواجهها يوميا و باستمرار سواء تعلق منها بالجانب المهني، أو بالجانب العلائقي، أو بالجانب البيداغوجي، والتي تنعكس آثارها

على صحته النفسية خاصة منها حالة القلق، وعلى اتجاهاته نحو مهنة التعليم و مستقبلها، قدم الباحث موضوع "مصادر ضغوط العمل وعلاقتها بالرضا المهني، والقلق، دراسة وصفية - مقارنة بين المعلمين وأساتذة التعليم الإكمالي".

### 1- تحديد الإشكالية:

تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث طريقة الأداء، والمسؤوليات، والنتائج المترتبة على السلوك العملي، وهذا التباين يؤدي إلى إيجاد درجات مختلفة من الضغوط، فالأعمال التي يقدمها أصحابها في شكل خدمات اجتماعية كالتعليم والتمريض... يتعرض أصحابها لدرجات مرتفعة من الضغوط والقلق أكثر من غيرها؛ فقد بيّنت دراسة كوكس Cox,S (1978) أن 79% من المعلمين أجابوا بأن عملهم هو المصدر الرئيسي للضغط (الفاغوري)(3)، وذكر سليمان الوابلي (1993) أن مستوى درجة الضغط لدى المعلمين أعلى بكثير من درجة الضغط في المهن الأخرى(4).

فالمدرسون يختارون مهنة التعليم ولديهم الرغبة في مساعدة التلاميذ، وأولياهم، إذ يعملون بأقصى جهدهم لهذه الغاية، ولكنهم يجدون أنفسهم وعلى أن مشاكل التلاميذ و مطالبهم في استمرار، ولا يقدرّون بالتالي على تحملها، كما ليس لديهم القدرة على حل أكثرها، عندها يشعرون بالإحباط وبالقلق و بعدم الرضا. وعليه، أصبح ينظر إلى التعليم على أنها من المهن الأكثر أثقالاً بالضغط، لأنها تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسؤوليات وبشكل مستمر، بالإضافة إلى إدراك المدرسين لوضعهم المهني من حيث نقص المكانة الاجتماعية، ونقص التقدير المادي والمعنوي، والعزلة الاجتماعية (فونتانا)(5) ، هذا الوضع يجعل أغلبية المدرسين غير مطمئنين على مهنتهم وغير راضيين عنها، كما قد يترتب عن ذلك الوضع آثاراً سلبية تنعكس على صحتهم النفسية والجسمية، وعلى توافقهم النفسي -الاجتماعي، وعلى مردودهم التعليمي.

من هذا المنطلق، طرح الباحث إشكالية علاقة مصادر ضغوط العمل بالرضا المهني وبالقلق من خلال دراسة مقارنة بين المعلمين وأساتذة الطور الإكمالي، بعدما أكدت دراسات محلية وجود مصادر ضغط يتعرض لها المدرسون بغض النظر عن الجنس وعن الطور التعليمي... والتي لا يستطيعون التحكم فيها وتسييرها، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بعدم القدرة على القيام بالمهام المطلوبة منهم؛ بالإضافة إلى الآثار السلبية التي تتركها تلك المصادر لوحدها أو باشتراكها مع عوامل أخرى على نفسية المدرّسين، وعلى سلوكهم العملي واتجاهاتهم نحو التعليم؛ وهو ما دفع بالباحث إلى طرح التساؤلات التالية:

- ما هي المواقف والأحداث التي تعتبر ضاغطة وتشكل بالتالي مصادر ضغوط في البيئة المدرسية ؟
- هل هناك فروق في شدة ومستوى مصادر ضغوط العمل المدرسي بين المعلمين وأساتذة الطور الإكمالي ؟
- هل كلما ارتفعت شدة مصادر الضغوط ارتفعت معها درجة قلق المدرسين؟ وهل تختلف تلك العلاقة باختلاف الأطوار التعليمية؟
- هل إذا ارتفعت شدة مصادر الضغوط ارتفعت معها درجة عدم رضاهم عن مهنته

## 2- صياغة الفرضيات:

الفرضية الأولى: توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مصادر ضغوط العمل والقلق.  
الفرضية الثانية: توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مصادر ضغوط العمل والرضا المهني.  
الفرضية الثالثة: المعلمون أكثر ضغطا، و أكثر قلقا ، و أقل رضا مهني من أساتذة المرحلة الإكمالية.

## 3- أهداف الدراسة:

- تحاول هذه الدراسة الكشف عن عدد ونوع مصادر ضغوط العمل من حيث مستوى ودرجة تأثيرها على القلق لأفراد العينة، وعلى رضاهم المهني، أخذة في الإعتبار مجموعة من الخصائص والمتغيرات الفردية.  
- الكشف عما إذا كانت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المعلمين وأساتذة الإكمالي في استجاباتهم لمصادر الضغوط ،  
وعما إذا كانت هناك فروقا بينهما في علاقة تلك المصادر والضغط العام بالقلق، والرضا المهني.

## 4- أهمية الدراسة:

- إيماننا من الباحث بتداخل وتكامل الجانب النفسي والسلوكي والمعرفي في تكوين الشخصية المتزنة، فقد تناولت هذه الدراسة مصادر ضغوط العمل، وهو موضوع يمس علم النفس التنظيمي؛ ثم علاقة تلك الضغوط بكل من القلق، وهو ما يؤثر اهتمام العياديين والأطباء، ولكن التطبيق كان على عينة من المعلمين والأساتذة أي في بيئة تربوية - تعليمية، وهو ما يمس علم النفس المدرسي والتربوي.  
- إن سوء إدارة الضغوط يخلق أثارا سلبية تنعكس على نفسية المدرسين فترفع من درجة قلقهم، وعلى سلوكهم العملي داخل المدرسة وعلى اتجاهاتهم نحو التعليم، فتخفص من درجة رضاهم، ولا تقتصر أضرار الضغوط على المدرس بل تتجاوز ذلك إلى تلاميذه، وإلى زملائه ومديره، إلى أن تصل إلى أفراد عائلته ومحيطه الاجتماعي.

## 5- حدود الدراسة:

- اقتصرت دراستنا على عينة من المعلمين وأساتذة التعليم الإكمالي العاملين بمدارس تابعة لولاية مستغانم (غرب الجزائر).  
- كما اقتصرنا كذلك على مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية والمتمثلة في الأبعاد التي سنذكرها لاحقا.

## 6- المفاهيم الإجرائية للدراسة:

أ- مصادر ضغوط العمل: 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 - صراع الدور - غموض الدور - سوء العلاقة مع المدير - سوء العلاقة مع التلاميذ - سوء العلاقة مع الزملاء - الإشراف التربوي - والترقية المهنية.

ب- **ضغوط العمل:** هي إدراك المدرس لعدم قدرته على مواجهة متطلبات وأعباء مهنة التدريس بسبب مصادر المحيط المدرسي في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عليها مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية، حسب شدة الضغوط وإستمراريتها. وهو ما يقيسه مقياس مصادر ضغوط العمل المطبق في دراستنا هذه.

ج- **الرضا المهني:** هو حالة نفسية تعبر عن درجة إحساس المدرس بالإرتياح النفسي اتجاه مهنة التعليم عند ممارسته لها، والتي تكون ناتجة عن الفرق بين ما يقدمه المدرس وبين الطموحات والحاجات التي يرغب في تحقيقها وبين ما جلبته له المهنة، فإذا حصل على حاجات تعادل أو تفوق توقعاته شعر بالرضا، أما إذا حصل على حاجات أقل من توقعاته شعر بعدم الرضا، وهو ما يقيسه مقياس منيسوتا في صورته المختصرة المطبق في دراستنا هذه.

د- **القلق:** هو حالة إنفعالية معقدة -نسبياً- تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية والإنفعالية و الفيزيولوجية و السلوكية، و التي تحدث كرد فعل عندما يتعرض المدرس إلى مصادر ضغوط العمل المدرسية، و هو ظاهرة طبيعية، و لكن باستمرار القلق لمدة طويلة يصبح المدرس معرضاً للإصابة بمرض أو أمراض عضوية؛ و هو ما يقيسه مقياس القلق المطبق في هذه الدراسة.

### 1 - المجال الجغرافي للدراسة الأساسية :

قبل قيامه بإجراءات البحث الميداني الأساسي، أجرى الباحث دراسة استطلاعية، قام خلالها بتطبيق أدوات القياس للتأكد من صدقها وثباتها.

أجرى الباحث دراسته الأساسية في إحدى وعشرين مدرسة، وفي خمسة عشرة إكمالية موزعة على مناطق جغرافية متباينة تابعة لولاية مستغانم.

2- **حجم العينة:** كان حجم عينة الدراسة 329 مدرسا من المرحلتين الإبتدائية والإكمالية، منهم:

- 170 معلما يدرسون في المرحلة الإبتدائية، يمثلون 51,67% من الحجم الكلي للعينة، منهم 74 معلما (22,49%) و 96 معلمة (29,17%).

- 159 أستاذا يدرسون في المرحلة الإكمالية، ويمثلون 48,32% من الحجم الكلي للعينة، منهم 83 أستاذا (25,22%) و 76 أستاذة (23,10%).

3- **إختيار العينة:** نظرا لطبيعة الموضوع، إختار الباحث نوعين من أنواع العينة وهما:

- العينة العنقودية Cluster sampling: قام الباحث بتقسيم مدينة مستغانم ومعها المدارس والإكماليات إلى أربع مناطق (الشمال والجنوب والشرق والغرب) ، بحيث أن كل منطقة تضم أكثر من مدرسة وهي بذلك تمثل عنقودا، ثم قام باختيار عينة من المدارس وأجرى عليها دراسته.

- العينة الطبقيّة State sampling: قام الباحث بتقسيم المجتمع الإحصائي إلى مجموعتين تعتمد على مجموعة المتغيرات الكمية والنوعية التي سيبينها لاحقا، ثم قام باختيار عينة من كل طبقة: المعلمون وأساتذة التعليم الإكمالي.

## 4- مواصفات وخصائص عينة الدراسة:

## 1.4- السن ومرحلة التعليم:

الجدول رقم (1) يبيّن توزيع عينة الدراسة حسب السن ومرحلة التعليم:

المجموع		أساتذة التعليم الإجمالي		المعلمون		مراحل التعليم
%	ك	%	ك	%	ك	فئات العمر
7,59	25	3,95	13	3,64	12	26-21
17,62	58	9,11	30	8,51	28	32-27
33,42	110	16,10	53	17,32	57	38-33
26,43	87	14,28	47	12,15	40	44-39
13,36	44	4,55	15	8,81	29	50-45
1,51	5	0,30	1	1,21	4	56-51
	329	48,29	159	51,46	170	المجموع

## 2.4 - سنوات الخدمة:

الجدول رقم (2) يبيّن توزيع العينة حسب سنوات الخدمة في مجال التعليم.

المجموع		أساتذة المرحلة الإجمالية		المعلمون		مراحل التعليم
%	ك	%	ك	%	ك	سنوات الخدمة
9,41	31	3,64	12	14,28	47	11 -1
19,75	65	11,24	37	27,05	89	23-12
30,38	100	17,62	58	12,76	34	32-24
25,83	85	11,55	38	14,28	47	23 -18
11,85	39	3,95	13	7,90	26	29 -24
2,73	9	0,30	1	2,43	8	<-30
	329	48,32	159	51,67	170	المجموع

## - أدوات القياس وخصائصها السيكومترية:

## I- مقياس مصادر ضغوط العمل :

1- وصف المقياس: يحتوي المقياس مصادر ضغوط العمل المطبق في البيئة المدرسية على خمسين فقرة، موزعة على تسعة مصادر ضغوط وهي: - ظروف العمل - عبء العمل - صراع الدور - غموض الدور - العلاقة مع المدير - العلاقة مع التلاميذ - العلاقة مع الزملاء - الإشراف التربوي - الترقية المهنية.

## 2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

## أ- حساب الصدق:

1أ- صدق المحكمين: عُرضت الصورة الأولى للمقياس على خمسة محكمين ممن تتوفر فيهم شروط الخبرة، يدرسون بقسم علم النفس وعلوم التربية، بجامعة وهران، حيث طُلب من كل واحد منهم الحكم على كل فقرة من فقرات المقياس.

واعتمد الباحث على النسب المئوية لقبول أو رفض الفقرات المحكّمة، حيث قُبلت الفقرات التي حازت على موافقة 80% أو أكثر من نسبة المحكّمين، وأبعدت الفقرات التي لم تبلغ هذه النسبة، وعددها 28 فقرة.

1ب- حساب الثبات:

لحساب ثبات المقياس، فضل الباحث استخدام طريقة التجزئة النصفية لكل مصدر ضغط على حدة، فبعد تقسيم كل مقياس فرعي، قام الباحث بحساب معامل الثبات باستعمال معادلة بيرسون، ثم تصحيح ذلك المعامل بتطبيق معادلة سبيرمان-براون، فكانت النتيجة كما يبينها الجدول الآتي:

الجدول رقم (3) يبين معاملات الثبات وتصحيحها للمقاييس الفرعية للضغط.

المقاييس الفرعية	معامل الثبات	معامل الثبات بعد تصحيح
ظروف العمل	0,623	**0,767
عبء العمل	0,408	**0,579
صراع الدور	0,629	**0,772
غموض الدور	0,612	**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	**0,746
الترقية المهنية	0,725	**0,840

\*\* دال عند 0.01

## II- مقياس القلق:

### 1- وصف المقياس:

يتكون المقياس من عشرين فقرة تقيس مظاهر القلق النفسية والسيكوسوماتية.

### 3- الخصائص السيكومترية لمقياس القلق:

#### أ- ثبات المقياس:

1- الثبات عن طريق التجزئة النصفية: حيث قام الباحث بتقسيم المقياس إلى نصفين متساويين، النصف الأول خاص بالأعداد الفردية، والنصف الثاني خاص بالأعداد الزوجية، ثم طبق معامل ارتباط بيرسون، فكانت النتيجة معامل الثبات  $r = 0,707$ .

وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون، أصبح معامل الثبات  $r = 0,840$ .

2- معامل الثبات بين درجات المقياس الكلي ونصفي المقياس: بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الكلية والنصف الأول من مقياس القلق (درجات النصف الفردي)، حصل الباحث على النتيجة التالية  $r = 0,912$ .

أما معامل الثبات بين الدرجات الكلية والنصف الثاني من المقياس (درجات النصف الزوجي) فكانت  $r = 0,953$ .

#### ب- صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس القلق، اختار الباحث الصدق الذاتي:

-الصدق الذاتي: وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويساوي  $0,976 = \sqrt{0,953}$

وهي قيمة دالة على الصدق العالي للمقياس، إذن مقياس القلق المطبق في دراستنا هذه صادق، ويقاس فعلا ما وضع لقياسه.

### III- مقياس الرضا المهني:

1- وصف المقياس: يتكون مقياس الرضا المهني من عشرين فقرة، تقيس شعور المدرس اتجاه مهنته حاليا ومستقبلا.

### 3- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- حساب ثبات المقياس: حساب الثبات على طريقة التناسق الداخلي:

بعد حساب تباين كل فقرة من فقرات المقياس على حدة، ثم مجموع تباين الفقرات والتي وجدها تساوي 15,670، والتباين الكلي للمقياس والذي يساوي 9,121، فكانت النتيجة بعد تطبيق معادلة كرومبخ:  $\text{رك} = 0.755$

ب- حساب صدق المقياس: لحساب صدق المقياس اختار الباحث الصدق الذاتي = معامل الثبات =  $\sqrt{0.755} = 0.868$ ، وهي قيمة تؤكد على صدق المقياس.

### نتائج الدراسة و تفسيرها

#### الجدول رقم (4) يبين مصفوفة الارتباطات لمتغيرات الدراسة.

ق	ر م	ت م	ش ت	ع ز	ع ت	ع م	غ د	ص د	ع ع	ظ ع	
0,269 **	-0,253 **	0,377 **	0,325 **	*0,144	0,402 **	0,273 **	0,273 **	0,428 **	0,481 **		ظ ع
0,216 **	-0,098 **	0,338 **	0,180 **	0,086	0,356 **	0,160 **	0,337 **	0,413 **		0,481 **	ع ع
0,279 **	-0,255 **	0,362 **	0,285 **	0,218 **	0,323 **	0,295 **	0,446 **		0,413 **	0,428 **	ص د
0,159 **	-0,204 **	0,362 **	0,331 **	0,163 **	0,219 **	0,263 **		0,446 **	0,337 **	0,273 **	غ د
0,149 **	-0,265 **	0,274 **	0,291 **	0,412 **	0,048		0,263 **	0,295 **	0,160 **	0,273 **	ع م
0,179	-0,306	0,325	0,218	0,049		0,048	0,219	0,323	0,356	0,402 **	ع ت
0,162 **	-0,223 **	0,238 **	0,123 *		0,049	0,412 **	0,163 **	0,218 **	0,086	0,144 *	ع ز
0,169 **	-0,201 **	0,318 **		0,123 *	0,218 **	0,291 **	0,331 **	0,285 **	0,180 **	0,325 **	ش ت
0,121	-0,400		0,318	0,238	0,325	0,274	0,362	0,362	0,338	0,377 **	ت م
-0,118 *		-0,400 **	-0,201 **	-0,223 **	-0,306 **	-0,265 **	-0,204 **	-0,255 **	-0,098	-0,253 **	ر م
	-0,118 *	0,121 *	0,169 **	0,162 **	0,179 **	0,149 **	0,159 **	0,279 **	0,216 **	0,269 **	ق

\* دال عند 0.01

\*\* دال عند 0.01

ظ ع: ظروف العمل - ع ع: عبء العمل - ص د: صراع الدور - غ د: غمود الدور - ع م: العلاقة مع المدير  
ع ت: العلاقة مع التلاميذ - ع ز: العلاقة مع الزملاء - ش ت: الإشراف التربوي - ت م: الترقية المهنية - ر م:  
الرضا المهني - ق: القلق.

أولاً: عرض و مناقشة نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الأولى التي تقول: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مصادر ضغوط العمل والقلق.

كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مصادر الضغوط والقلق تتراوح بين 0,121 و 0,297، وبين الضغط العام والقلق قدرت بـ 0,318.

هذه النتيجة توحي بأن الزيادة في درجة الضغط يرافقها ارتفاع في درجة القلق.

بالنسبة لمصدر ظروف العمل و القلق، كشفت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين المتغيرين قدرت بـ 0,269 هذه النتيجة تبيّن أن ظروف العمل الغير مناسبة في جوانبها المادية كنقص التجهيزات ووسائل العمل المدرسي، وفي جوانبها الفيزيائية كالضوضاء و البرودة وإنتشار الغبار، وفي جوانبها الجمالية كالتصميم الهجين للمدارس والذي لا يطابق المواصفات المعمارية المطلوبة، كلها يدركها المدرّس على أنها مصدر ضغط ، وبإستمرارها فإنها تولّد اضطرابات نفسية يكون القلق واحدا منها.

إن المدرسة من حيث موقعها الجغرافي كوجودها قرب نقاط التمرکز أو قربها من الأسواق تتلقى أصواتا غير مرغوب فيها، وهذا طبعا يقلق المدرّسين لأن الضجيج يؤدي إلى إضطراب الإنتباه والتركيز، - و هما عاملان أساسيان لأداء المدرّس ونجاح العملية التربوية-، وهو ما عبّر عنه 43,47% من أفراد عينة الدراسة بأنهم لا يرغبون في التدريس بالمدرسة التي يوجدون فيها حالياً، كما عبّر 42,85% منهم بأن مدرستهم الحالية تسبب لهم الإجهاد.

إن بعد المدرسة عن البيت هو الآخر يقلق المدرّسين الذين يعملون بعيداً عن مقر سكنهم، ويمثلون 51,36% من عينة الدراسة، و هذا بسبب عدم إنتظام مواعيد المواصلات التي كثيراً ما تترك حياة المدرسين بسبب الخوف من تأخرهم عن العمل.

كما لم يخف المدرّسون قلقهم من ظاهرة إكتظاظ الأقسام بالتلاميذ، حيث يجدون صعوبة في التحرك بين صفوف التلاميذ، وفي متابعتهم، وفي السيطرة على ضبط الوضع المدرسي، و هو ما عبّر عنه 56,53% من المدرسين.

ويؤدي ضغط العمل الناتج عن إنعدام أو نقص الوسائل التعليمية إلى قلق المدرسين لأنه يزيد من تعبهم في إلقاء الدروس، كذلك فإن الظروف الفيزيائية الغير مريحة كالبرودة والحرارة وإنتشار الغبار ونقص التهوية تؤدي هي الأخرى إلى قلق المدرّسين لأنها تجبرهم على التكيف معها، إلا أن طاقتهم الجسمية لا تحتل ذلك في الكثير من المواقف.

ومما كشفت عنه الدراسة كذلك وجود علاقة دالة إحصائية قدرت بـ 0,216 بين مصدر عبء العمل والقلق، فكثرة المهام التعليمية التربوية مثل تحضير الدروس، وتحضير الفروض والإختبارات وتصحيحهما، وتصحيح الكراريس و متابعة عمل التلاميذ، والتي تشكل عبءاً على المدرّس - إلى جانب عدم التحكم في الوقت تقف وراء إحساس المدرّس بالقلق، وهو ما يراه سارفين شرايبر (1983) أن بعض الأفراد يكونون عرضة لعوامل عمل غير صحية، فهم يريدون عمل أشياء كثيرة في وقت قصير، فتجعلهم هذه الوضعية قلقين و غاضبين على أنفسهم و على الآخرين.

كما كشفت الدراسة أن 64,43% من المدرّسين يعانون من الأرق، وأن 46,20% يشعرون بسرعة الإستشارة، وهي مجموعة أعراض لحالة القلق.

و من جهة أخرى وجد الباحث علاقة دالة بين صراع الدور و القلق قدرت ب 0,279، و يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن كثرة المطالب و المهام المدرسية و كثرة المطالب الإجتماعية و الأسرية و عدم التوفيق بينهما يخلق جوا من عدم الإرتياح الذي يترجم إلى قلق خاصة عند أولئك الذين يدرّسون بعيدا عن سكناهم و هم يمثلون 51,36% و الذين لديهم إلتزامات أسرية و يمثلون ما نسبته 72,34%.

و كشفت دراسة الباحث عن وجود علاقة دالة إحصائيا قدرت ب 0,179 بين سوء العلاقة مع التلاميذ و القلق، فضعف مستوى التلاميذ و سلوكهم السلبي و إتجاهاتهم السلبية نحو المدرسة و التعليم تزيد من إحساس المدرّسين بضغط العمل و الذي من نتائجه إحساسهم بالقلق.

ويظهر القلق عند المدرسين بسبب الفشل في تحقيق الذات، خاصة بعد التراجع الكبير لصورتهم في المجتمع، وهو ما عبّر عنه 63,82% من المدرّسين بأن المجتمع لا يقدر مهنة التعليم، فإذا لم يلق المدرّسون الإحترام والتقدير والتشجيع من المسؤولين عن التربية والتعليم- وهو ما عبّر عنه 73,86% من المدرّسين-، فكيف يمكن لباقي أفراد المجتمع أن يحترمونهم؟

فالقلق الذي يعيشه المدرّسون ناتج عن الإحباط الذي تسببه المهنة في حد ذاتها، حيث عبّر 60,49% بأنهم إذا ما عرضت عليهم فرص إختيار مهن أخرى إلى جانب مهنة التعليم لن يختاروا التعليم.

إن إستجابة القلق للضغوط تتفاوت إذن من مدرس لآخر، و هذا راجع للبناء النفسي وللخبرة الذاتية، و لقوة تحمل الضغوط و إدارتها، فقد يكون القلق عند بعض المدرّسين ضعيف الشدة و هم يمثلون 12,5% من أفراد العينة، في حين تزداد حدته عند البعض الآخر لتصل إلى قلق مرتفع و هم يمثلون 39,19%، و تزيد درجاته إرتفاعا لتصل إلى قلق حاد و هم يمثلون 9,41%، مما يبيّن صعوبة الوضعية الضاغطة لعملمهم، و هو ما أوردته التقارير الخاصة بطب العمل لعام 2002 بأنّ حوالي 5500 من المدرّسين يعانون من علل دائمة مرتبطة بطبيعة المهنة التي يؤدونها، والتي تتلخص في مجملها في أمراض عصبية و نفسية.

و لقد كشفت الدراسة عن مجموعة من أعراض القلق لدى المدرس منها: التوتر، إذ تبين أنّ 85,10% من أفراد العينة يشعرون بالتوتر. و إذا إستمر التوتر على حاله دون أن تتحسن الظروف المسؤولة عنه، فسوف يدخل المدرّس في وضعية اللاهدوء المطبوعة بالغضب، و هو ما عبّرت عنه نسبة 47,11% من المدرّسين.

و العرض الثاني الناتج عن حالة القلق التي يشعر بها المدرّسون والذي يتأثر بضغط العمل هو الصداع، حيث عبّرت نسبة 73,25% من أفراد عينة الدراسة أنّها تعاني من الصداع، وهذا بسبب كثرة المهام المدرسية و متطلباتها، و المسؤوليات المهنية.

و مما كشفت عنه الدراسة هو تتابع الأعراض النورولوجية، ممّا يبيّن أهميتها في فهم وتفسير ظاهرة القلق، إذ بعد التوتر والصداع، يأتي الشعور بالعصبية بنسبة 65,95% كثالث عرض، و التي قد تزيد من توتر العلاقات الإجتماعية خاصة بين المدرس وتلاميذه.

ويعتبر الأرق من بين أعراض القلق الرئيسية، إذ نجد 64,43% من المدرّسين يعانون من الأرق ه، فهو مؤشر دال على وجود ضغط مرتفع لدى المدرّسين.

ومن أعراض القلق ، نجد الشعور بضيق في الصدر الذي يمس 52,27 % من المدرّسين ، و الشعور بخفقان سريع للقلب والذي يمس 51,06 % . و ممّا يبيّن التسلسل المنطقي لنتائج الدراسة هو أن 49,54 % من المدرّسين يشعرون بقلق كبير إلى درجة عدم إستطاعتهم الجلوس على الكرسي لمدة طويلة، و هو شعور يصيب الأفراد الذين يعانون و باستمرار من ضغوط عمل مرتفعة، و هي نسبة قريبة جدا من نسبة الذين يتوزع عندهم القلق بين المستوى المرتفع و المستوى الحادوهم يمثلون 48,60 % من المدرّسين.

إنّ بعد عرض و تفسير نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الأولى، يمكن القول بوجود علاقة موجبة بين مصادر الضغوط خاصة صدام الدور، و عبء العمل؛ وظروف العمل وسوء العلاقة مع التلاميذ و بين القلق، وأن هذا الأخير هو نتيجة مباشرة للضغوط، و أنه من بين الإستجابات الإنفعالية للضغوط ؛ و هي النتيجة التي توصل إليها كل من لولو (1986) (6)، و سبيليجر (1972) (7).

و عليه فإننا نقبل الفرضية الأولى، و نقر بوجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين ضغوط العمل و القلق عند المدرّسين.

**ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الثانية التي تقول: توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط والرضا المهني.**

كشفت الدراسة عن وجود علاقات إرتباطية عكسية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 بين مصادر ضغوط العمل والرضا المهني باستثناء عبء العمل.

فمن علاقة مصدر سوء العلاقة مع التلاميذ بالرضا المهني كشفت الدراسة على أن قيمة  $r = -0,306$  وهي دالة إحصائيا؛ فكثرة المشاغبة ونقص الدافعية للتعلم، والإتجاه السلبي للتلاميذ نحو المدرسة خاصة والتعليم عامة، تكون مصدرا قويا للرفع من عدم رضا المدرّسين عن مهنتهم، إذ يشعرون بأنهم يبذلون جهدا متواصلا ولكن حال التعليم والمتعلمين لم يتحسن ، وهو ما بيّنه لورتي Lortie في دراسته بأن الرضا المهني عند المدرّسين يرتبط بمدى التقدم الذي يحرزه التلاميذ.

و عن علاقة مصدر الإشراف التربوي بالرضا المهني، فقد كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا قدرت بـ  $-0,201$  بين المتغيرين؛ فتصرفات المشرف التربوي كإجبار المدرّسين على إتباع طريقة معينة في التدريس بدون إقناع منهم، وعدم مراعاته للجوانب الإيجابية فيهم، وتقييمه غير العادل لهم، وزيارته الغير محبذة لهم - من حيث التوقيت- تكون مصدرا من مصادر الضغوط المؤثرة على السلوك العملي للمدرّسين، وعلى اتجاهاتهم نحو مهنتهم، والتي تتجلى في ارتفاع مستوى عدم الرضا؛ هذه النتيجة الجزئية تتوافق مع ما توصلت إليها دراسة عطية عبد الله محمود (1980) ومفادها أن عدم احترام المشرفين لأراء المعلمين كانت سببا في عدم رضا المعلمين عن مهنتهم.

كما قدرت العلاقة بين الترقية والرضا المهني بـ  $-0,400$ ، وهي العلاقة التي تعكس الوضعية المهنية والمادية للمدرّس، حيث تمنى 55,31 % من المدرّسين لو أنهم مارسوا مهنة أخرى ما عدا التعليم.

كما ارتبط مصدر ظروف العمل عكسيا بالرضا المهني، حيث كشفت الدراسة عن قيمة دالة إحصائيا قدرت بـ  $-0,253$ ، هذه النتيجة تبين أن ظروف العمل غير المريحة في جوانبها الفيزيائية والمادية والتربوية، والتي كانت من المصادر الهامة المولدة للضغط المهني العام، تسبب عدم الرضا لأصحابها.

و كشفت الدراسة كذلك عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين صراع الدور والرضا المهني قدرت بـ  $-0,255$ ؛ هذه النتيجة تبين أنه عندما تكون توقعات الوزارة والمسؤولين عن التربية والتعليم كبيرة بالنظر إلى الإمكانيات الضعيفة التي تعطى للمدرّس، فإن هذا يزيد من درجة الضغط التي يشعر بها ومن عدم رضاه عن مهنته.

ومن بين مظاهر الرضا المهني يأتي الأجر في مقدمة العوامل المؤثرة في الرضا، حيث عبرت نسبة  $86,33\%$  من أفراد العينة عن أن الأجر الشهري الذي يحصلون عليه لا يناسب العمل الذي يقومون به، وهذا سبب قوي لشعورهم بالإحباط وعدم الرضا؛ كما عبّر  $79,02\%$  من المدرّسين بأن الأجر الشهري الذي يحصلون عليه لا يتناسب مع الجهد الذي يبذلونه، وهنا يقيّم المدرّس عمله من حيث الواجبات التي يقدمها والظروف التي يعمل فيها، والأجر والمكافآت التي يحصل عليها؛ فالنتيجة التي يخرج بها هي عدم التوازن بين ما يقدمه من أعمال وما يتوقع الحصول عليه من مكافآت، وما حصل عليه فعلاً وهي التي تضعه في مستوى عدم الرضا.

فالمدرّس وجد نفسه أمام واقع مرّ وصعب بسبب الضغوط الناتجة عن الضعف النسبي للدخل الشهري مقابل تدني قيمة الدينار وارتفاع مستوى المعيشة.

و على الرغم من التحسّن التدريجي الذي أقرته الحكومة السابقة و الذي دخل حيز التطبيق، إلا أن المدرس لا زال يشعر بالضغوط النفسية التي يعاني و التي تنشأ من المطالب المتزايدة للحياة والتي تستوجب الإرتفاع التدريجي للأجور حتى يحصل التوازن في المستوى المعيشي الذي يؤثر إيجاباً على التوافق النفسي والاجتماعي للمدرّس وعلى توافقه الأسري.

وعند استطلاع الباحث للدراسات السابقة التي تناولت مصادر ضغوط العمل، احتل الأجر الشهري الرتبة الرابعة بنسبة قدرت بـ  $31,03\%$  كأهم مصدر ضغط يعاني منه المدرّسون مما يبيّن أهمية الأجر في الحياة العامة للمدرّسين.

إلى جانب الأجر، يأتي عامل الإعتراف كأهم العوامل المؤثرة في الرضا المهني، إذ يرى  $73,87\%$  من المدرّسين بأنهم لا يحصلون على تقدير واحترام المسؤولين لهم، و أن نظرة المجتمع للمدرّس ولرجل العلم بصفة عامة هي نظرة غير مشجعة، و هو ما عبّر  $63,83\%$ ؛ وأن دور المدرّس أصبح يقتصر على تزويد التلاميذ بكمية من المعلومات تملئ عليهم في مرحلة تعليمية معينة.

إذا كانت هذه نظرة المسؤولين ونظرة المجتمع اتجاه التعليم والمعلمين، فكيف يمكن لمهنة التعليم أن يكون لها مستقبل مشرق؟ وهو ما أجاب عنه  $57,45\%$  من المدرّسين بأن مهنة التعليم ليس لها مستقبل في بلادنا، بالرغم من أن  $89,96\%$  منهم يعتبرون أن العمل الذي يقومون به مهم، مما يزيد من عدم رضاهم عن عملهم، حيث عبّر  $62,32\%$  من المدرّسين بأنهم غير راضيين عن عملهم.

والنتيجة التي توصل إليها الباحث والتي كشفت عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً قدرت بـ  $-0,409$  بين ضغط العمل والرضا المهني تتوافق مع نتائج كل من هاريسون (1983)، ولانجفور (1987)، ورمضان (1991) (8).

بعد عرض وتفسير نتائج الدراسة، فإننا نقبل فرضية البحث التي تقول بوجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مصادر الضغوط والرضا المهني.

ثالثًا: عرض و مناقشة نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الثالثة التي تقول: المعلمون أكثر ضغطًا، و أكثر قلقًا، و أقل رضا مهني من أساتذة الإكمالي.

الجدول رقم (5) يبيّن دلالة الفروق بين المعلمين و أساتذة الإكمالي حول استجاباتهم لمتغيرات الدراسة.

قيمة "ت"	أساتذة الإكمالي ن=159		المعلمون ن=170		متغيرات الدراسة
	ع <sup>2</sup>	م <sup>2</sup>	ع <sup>2</sup>	م <sup>1</sup>	
<b>**3.699</b>	14.984	27.050	14.661	28.611	ظروف العمل
<b>*1.864</b>	6.056	13.339	5.721	13.835	عبء العمل
1.611	6.781	11.987	6.160	12.435	صراع الدور
0.410	4.235	10.534	5.793	10.635	غموض الدور
<b>*2.017</b>	9.132	10.490	10.394	11.182	سوء العلاقة مع المدير
0.283	6.091	14.880	5.621	14.805	سوء العلاقة مع التلاميذ
1.057	5.716	10.478	6.874	10.770	سوء العلاقة مع الزملاء
1.397	5.895	11.515	5.934	11.888	الإشراف التربوي
0.072	7.518	13.232	6.625	13.211	الترقية المهنية
<b>**2.392</b>	237.406	123.515	193.265	127.364	الضغط المهني العام
1.372	51.840	49.251	79.995	48.023	الرضا المهني
<b>**4.190</b>	90.554	44.849	93.470	49.505	القلق

\* دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

إن عدد المتغيرات الدالة يساوي خمسة متغيرات و هي: ظروف العمل، و عبء العمل، و سوء العلاقة مع المدير، و الضغط المهني العام، و القلق.

هذه النتائج الخاصة بالفروق، تبيّن أن المعلمين يعانون من ضغوط العمل الناتجة عن مصدر ظروف العمل أكثر من معاناة أساتذة المرحلة الإكمالية، و السبب قد يعود إلى: عدد تلاميذ الإبتدائي في القسم الواحد الذي يصل متوسطه إلى حدود أربعين تلميذاً، و هو بذلك يفوق عدد تلاميذ الإكمالي .

كما يرجع الفرق في إستجابة العينتين لظروف العمل إلى موقع المدرسة عن السكن، إذ أن 24.01 % من المعلمين يدرّسون بعيدين عن سكنهم مقابل 20.97 % بالنسبة لأساتذة الإكمالي، مما يزيد في تحملهم لصعوبة المواصلات التي تزيد في تعبهم النفسي والجسمي.

و بالنسبة لعبء العمل، فإن الفرق بين العينتين يعود أساساً إلى: الحجم الساعي في الأسبوع بمعنى كمية العمل الصافي، حيث أن متوسط ساعات العمل عند المعلمين هي 24 ساعة أسبوعياً، أما متوسط ساعات العمل فهي 16 ساعة أسبوعياً عند أساتذة الإكمالي.

و يعود الفرق كذلك إلى طبيعة المرحلة الدراسية التي يتعامل معها المعلمون، و التي تتسم بنقص النضج لدى التلاميذ، خاصة الجدد منهم، الذين يحتاجون إلى وقت و جهد لتعلّم الكتابة و القراءة... أضف إلى ذلك أن الصعوبات

المدرسية و المشكلات المدرسية مثل التأخر الدراسي و بطء التعليم... توجد بنسبة كبيرة في الابتدائي أكثر منها في الإكمالي.

ومما أسفرت عنه نتائج الدراسة أن المعلمين يحسون بالضغوط الصادرة عن سوء علاقاتهم بمدرائهم أكثر من الأساتذة، و قد يرجع هذا الفرق إلى أن مدراء المدارس يطبقون القوانين -بصرامة- و يظهر هذا التطبيق جليا لقلّة عدد المعلمين وصغر مؤسساتهم، و مثل هذا العدد الذي لا يتجاوز في الغالب عشر (10) معلمين لا يسمح باتخاذ موقف موحد إذا ما لوحظت تجاوزات من المدير؛ أضف إلى هذا، كثرة تنقلات المعلمين مقارنة مع الأساتذة لا تسمح بربط علاقات إجتماعية مع المدراء.

و نتيجة لإحساس المعلمين بالضغوط الناتجة عن ظروف العمل و عن عبء العمل، و عن سوء العلاقة مع المدير أكثر من إحساس أساتذة الإكمالي بها، فإن هذه المصادر كانت كافية في التأثير على درجة الضغط المهني العام و لصالح المعلمين، و هو ما كشفت عنه الدراسة؛ لأن ظروف العمل و عبء العمل يعتبران من المصادر الأكثر تأثيرا في الضغط باعتبار أن طبيعة العمل المدرسي تتوقف عليهما من حيث كمية العمل و نوعه، و وسائل و تجهيزات العمل و الظروف المحيطة به.

و من جهة أخرى كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المعلمين و أساتذة المرحلة الإكمالية في معاناتهما من الضغوط الصادرة عن: صراع الدور، و غموض الدور، و سوء العلاقة مع الزملاء، و الإشراف التربوي، و الترقية المهنية، و ترجع هذه النتيجة الجزئية إلى أن كل من المعلمين و الأساتذة يعانون من الضغوط الصادرة عن صراع الدور لعدم قدرتهما على التوفيق بين مطالب المهام المدرسية و مطالبهم الشخصية و العائلية، و إلى الصراع بين التشريعات المدرسية و القوانين الغير رسمية.

أما غموض الدور، فلم يكن هذا المصدر مؤثرا لدى العينيتين، و يرجع هذا إلى أن الأدوار التربوية -التعليمية محددة مسبقا و تكاد تكون واضحة.

و عن سوء العلاقة مع التلاميذ، فيغض النظر عن المرحلة التعليمية، فإنها تشكل مصدر ضغط للمعلم و للأستاذ، و هذا راجع إلى نقص الدافعية للتعلم لدى التلاميذ، و اتجاهاتهم السلبية نحو التعليم عامة و المدرسة خاصة، - و التي كرستها مجموعة من السلوكيات داخل الأسرة و خارجها-، مما تولد عنه سلوكيات أخرى كالمشاغبة و عدم الانضباط التي غذتها ظروف المدرسة كضيق القسم و غياب الأخصائيين النفسانيين داخل المؤسسات التعليمية.

و أما عن سوء العلاقة مع الزملاء، فلم يكن مصدر ضغط لا للمعلمين و لا للأساتذة، وبالتالي لم تظهر الفروق حول هذا المصدر، لأن العلاقات الإجتماعية في المؤسسات التعليمية هي علاقات مهنية تتحكم فيها الظروف المهنية أولا، و بعدها الظروف الإجتماعية، فكل معلم أو أستاذ ينظر إلى الآخر على أنه زميل فقط لا أكثر و لا أقل، و هذا تجنبنا من الوقوع في الفردية و الحذر في ربط علاقات إجتماعية جديدة خاصة أن عمل المدرس محكوم بحركة مهنية.

و بالنسبة لمصدر الإشراف التربوي، فكان مصدر ضغط للمعلمين و للأساتذة، وبالتالي لم يظهر الفرق بينهما، لأن نظام الإشراف و قوانينه تكاد تكون واحدة، فالمشرفون و نتيجة لنقص تكوينهم البيداغوجي و ميلهم إلى التكوين الإداري يرتكبون أخطاء في عملية الإشراف خاصة في تقييمهم للمدرسين، مما يتسببون في إحساس المدرسين (المعلمون و أساتذة الإكمالي على حد سواء) بالضغط النفسي.

لم يظهر الفرق في إستجابة العينتين لمصدر الترقية المهنية أيضا، إذ أن المعلمين وأساتذة الإكمالي كليهما يشعران بالإحباط إتجاه هذا العامل، لأنهما يعرفان مسبقا بأنهما سيبقيان في مناصبيهما مدة خدمتهما -تقريبا- إلا في حالات قليلة؛ بالإضافة إلى أن قوانين و معايير الترقية هي واحدة لدى الجميع.

وحول عامل الرضا المهني، لم تظهر نتائج الدراسة الفرق بين العينتين بشأن الرضا، لأن كل من المعلمين وأساتذة الإكمالي غير راضين عن مهنتهم، وأن مظاهر عدم الرضا تكاد تكون واحدة، فهي مرتبطة أساسا بالأجر الشهري وبالحوافز المادية، بحيث لا يختلف كثيرا عند المجموعتين، ويبقى بعيدا على تلبية حاجات المعلم والأستاذ، كما يبقى بعيدا عن طموحاتهما مقارنة بالجهد المبذول والعمل المقدم، كما يرتبط عدم الرضا بنقص التقدير والإعتراف، حيث أن عمل المعلم والأستاذ لا يزال ينظر إليه على أنه عمل غير منتج!، و لا يلاقي الإحترام اللائق و التقدير لا من المسؤولين على قطاع التربية والتعليم و لا من أفراد المجتمع، وهذا نتيجة للاختلال في ترتيب القيم. و بناء على هذه النتائج يمكن قبول فرضية البحث التي تقول أن المعلمين أكثر ضغطا و أكثر قلقا من أساتذة المرحلة الإكمالية.

#### الخلاصة العامة:

وبناء على نتائج الدراسة خرج الباحث بالملاحظات التالية:

- إن إدراك الفرد للموقف أو المصدر على أنه ضاغط يعتبر أهم مرحلة لفهم العلاقة الثلاثية: الموقف الضاغط - الفرد - الإستجابة، و هي العلاقة التي تميّز الإتجاه التفاعلي لفهم و تفسير الضغوط، و الذي تستند عليه نظرية التقدير المعرفي التي أرسى قواعدها الباحث لازاروس Lazarus (9).
- بالنسبة لمتغير القلق، كشفت الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بينه و بين مصادر الضغوط تراوحت بين 0.121 و 0.297؛ و بين القلق و الضغط المهني العام قدرت بـ 0.318 ؛ و أن المصادر الأكثر تأثيرا في القلق هي: صراع الدور، و عبء العمل، و ظروف العمل، و سوء العلاقة مع التلاميذ.
- بخصوص علاقة مصادر ضغوط العمل بالرضا المهني، كشفت الدراسة أن تلك المصادر تؤثر سلبا على درجة رضا المدرسين عن مهنتهم -باستثناء مصدر عبء العمل-، و أن مستوى التأثير يختلف باختلاف نوع المصدر، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين -0.201 و -0.409.
- و يدرك علماء النفس أنه لا يمكن أن يتحقّق للمدرّس نموه المهني و استقراره النفسي، إلا حينما يصل إلى مستوى يكون فيه قادرا على خفض الصراع -إلى حده الأدنى- بين الحاجة لمساعدة التلاميذ و بين سياسة و إدارة المدرسة و الوزارة، والإجراءات التي يجب عليه التقيد بها.

قائمة المراجع:

- 1- فونتانا، دافيد، الضغوط النفسية تغلب عليها و ابدأ الحياة، ترجمة حمدي علي الفرماوي و رضا أبو سريع، مكتبة الأنجلو  
مصرية ، القاهرة، 1994، ص76.
- 2- الفاغوري،فايزة عبد الكريم،الضغوط المهنيةالتي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير، إشراف  
د.جميل الصمادي، الجامعةالأردنية، عمان،1990،ص 9.
- 3- الفاغوري،فايزة عبد الكريم، نفس المرجع،ص9.
- 4- الشهراني، عامر عبد الله سليم ورفاع، سعيد محمد)، الإجهاد النفسي، مصادره وطرق مقاومته لدى معلمي ومعلمات العلوم  
بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة السعودية، إصدارات مركز البحوث التربوية، أبها، 1995،ص7.
- 5- فونتانا، دافيد،المرجع السابق، ص76.
- 6-Loo, P et Loo, H:Le stress permanent, Paris;Ed;Masson, 1986.
- 7 - عثمان ، فاروق السيد، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دارالفكر العربي ، القاهرة، 2001.
- 8 - رمضان، نعمت محمد، الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مديرية عمان  
الأولى، رسالة ماجستير، إشراف د.رياض يعقوب، الجامعة الأردنية، عمان، 1991.
- 9- Cooper,C.L & Payne ,R : causes , coping and consequences stress at work , ; New york , J onh Wiley  
and sons , 1994.
- 10 - Berwick, K. and Kathleen, R stress among students affairs, administrations journal of college student  
development, vol 33, N° 1, 1992, PP 11-19.
- 11- Dunham, J: An exloratory comparative study of staff stress in english and German comprehensive  
schools, education review, 32 (1) , 1980 , PP 11-20.