الأستاذة: أيت حمودة حكيمة أستاذة محاضرة قسم – أ- جامعة الجزائر 2
الأستاذة: وازي طاوس أستاذة مساعدة قسم – أ- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة

عنوان المداخلة: مصادر الضغوط المهنية لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي. دراسة ميدانية

مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر مهنة التدريس من المهن النبيلة والحساسة فهي تستهدف التربية والتكوين للنشء بجعله جيلا متوافقا مع مستلزمات التطورات التكنولوجية، فهذا التكوين يتطلب جهدا معرفيا وسلوكيا لتحضير المادة التعليمية تحت ظروف قاهرة كالالتزام بتعليمات الهيئة الوصية، وتطبيق المقرر الدراسي...الخ،

كما أن هذه المهنة تستدعي من المعلم الكثير من الرقابة والتحكم لفرض سيطرته على الصف الدراسي في مقابل التصدي والمواجهة لبعض الضغوط الأخرى كالمشاكل الإدارية، شكاوى الأولياء، سلوكات الشغب وتدني الإنجاز التي تخفض من معنويات المعلم خصوصا إذا صادف عراقيل تقف أمام أدائه توصله إلى حد الشعور بالإحباط نظرا لعدم قدرته على تحمل هذه المضايقات والوضعيات الضاغطة.

واعتبرت مهنة التدريس حسب "حسن يوسف عبد الفتاح" (1999) واحدة من المهن التي تتطلب مهام كثيرة، لذلك فهي تعد من المهن الضاغطة تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي والمهني. ويضيف "دورون" (Durand, 1996) إلى أن عجز المعلمين في ضبط مضايقات محيطهم المهني كالتغيرات الفجائية في عدد التلاميذ واكتظاظ الصفوف، وتزايد عدد التلاميذ ذوي الصعوبات التعليمية وغيرها مما يجعلهم عرضة للإنهاك ويشعرون بعدم القدرة على ضبط هذه الوضعية لأنها تتجاوزهم إمكانياتهم مما يؤدي إلى شعورهم بالضغط المهني الذي يعكس بدوره سلبا على أدائهم المهني.

ولهذا سعت البحوث النفسية والاجتماعية في هذا المجال لتقصي مصادر الضغوط المهنية التي قد تسبب الإجهاد النفسي والعضوي، وتتنوع هذه المصادر بتنوع مجالات علاقة المعلم ببيئته الأكاديمية، فهناك علاقته مع الطلاب من حيث العدد والنوعية والعلاقة مع الزملاء والعلاقة مع إدارة المدرسة ومدى توفر وسائل العمل من حيث الوقت والأدوات وحجم العمل الزائد والمنهج والتدريب والعائد المادي وأعباء العمل الإداري والبيئة المادية للتدريس بما فيها قاعات الدرس، التبريد والتدفئة والإضاءة ...الخ. ويؤدي تعرض المعلم لهذه الضغوط بشكل مستمر إلى حالة من الاحتراق النفسي (Burnout). وفي هذا الإطار، أشار سليمان محمد الوابلي (1995) أن معظم الدراسات ركزت على وصف الحالة النفسية للمهني الذي يعمل في قطاع الخدمات الاجتماعية والإنسانية، واتضح أن أكثر المهنيين تعرضا للإجهاد والاحتراق النفسي هم العاملون في مهن الطب والتمريض والتدريس.

وعليه، سنحاول في هذه المداخلة الإجابة على التساؤلات الأساسية للدراسة الميدانية الحالية:

1- هل يعاني معلم مرحلة التعليم الابتدائي من الضغط المهني؟

2- هل هناك فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الجنس؟

3- هل هناك فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

4- هل هناك فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الخبرة المهنية؟

5- ما هي مصادر الضغط المهني لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي ؟

6- هل هناك فروق في مصادر الضغط المهني بين مرتفعي ومنخفضي الضغط المهني من معلمي مرحلة التعليم الابتدائي؟

2- فروض الدراسة:

1- يعاني معلم مرحلة التعليم الابتدائي من شدة الضغط المهني.

2- هناك فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

3- فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

4- هناك فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الخبرة المهنية لصالح الأقل خبرة.

5- تتعدد مصادر الضغط المهني لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي.

6- هناك فروق في مصادر الضغط المهني بين مرتفعي ومنخفضي الضغط المهني من معلمي مرحلة التعليم الابتدائي.

3- أهداف وأهمية الدراسة:

- فحص مدى معاناة معلم مرحلة التعليم الابتدائي من شدة ضغط العمل نتيجة ممارسة مهنة التدريس.

- دراسة الفروق في شدة الضغط المهني لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي وفقا لمجموعة من المتغيرات: الجنس، الحالة الاجتماعية ومدة الخبرة المهنية.

- التعرف على مختلف مصادر الضغط المهني لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي.

- التفكير في إعداد برامج إرشادية وعلاجية لدى المعلمين الذين يعانون من ضغط مهني مرتفع تفاديا من الوقوع في الاحتراق النفسي الذي كثيرا ما يرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية والجسدية.

4- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

4-1 مفهوم المعلم:

يعرفه قسطنطين رزيق (1953) بأنه نقطة الانطلاق وخاتمة المطاف في العملية التربوية، وهو الخبير الذي أقامه المجتمع ليحقق أغراضه التربوية، فهو من جهة القيم الأمين على تراثه الثقافي، ومن جهة أخرى العامل الأكبر على تجديد هذا التراث وتعزيزه.

ويقول عبد العزيز إبراهيم (1985) إن المعلم هو العمود الفقري للتعليم وبمقدار صلاح المعلم، يكون صلاح التعليم، فالمباني الجيدة والمناهج المدروسة والمعدات الكافية تكون قليلة الجدوى إذا لم يتوفر المعلم الصالح، بل إن وجود هذا المعلم يعوض في كثير من الأحيان ما قد يكون من نقص في هذه النواحي.

أما تركي رابح فقد عرف المعلم بأنه وبحكم مركزه بالنسبة للتلاميذ يعتبر مصدر المعرفة الأساسي ومرجعها الأول في نظرهم، فهو موجه ومرشد ومانح للعلم والمعرفة.

يرى طارق عبد الحميد البدري (2001) أن أهم السمات والخصائص الشخصية اللازمة للمعلم والتي تعينه على أن يكون أكثر كفاءة في عمله وأكثر مقدرة على التعامل مع تلاميذه وتحقيقا لصحته النفسية في ما يلي:

- **الذكاء:** ويتضمن الفهم والاستبصار والإدراك.

- **الإبداع:** ويتضمن الأصالة، التجديد، تطوير الأفكار في طرق التدريس وأساليبه، واستحداث حلول جديدة للمشكلات، والمرونة في مواجهة المواقف ومعالجتها.

- **الثبات الانفعالي:** ويشمل الاستقرار والنضج الانفعالي، ضبط النفس، الاتزان وعدم سهولة الاستثارة أو التهيج، عدم التقلب من حالة انفعالية على أخرى.

- **الدافعية:** وتشمل التحمس في أداء العمل، المثابرة، الطموح والعزيمة.

- **المشاركة الوجدانية:** وتشمل روح المودة والاهتمام بمشكلات الآخرين، مراعاة مشاعرهم، المساندة، العطف والتعاطف، روح المرح والتفاؤل، الانشراح، التسامح، وسعة الصدر.

- **الجاذبية:** وتشمل الاعتناء بالمظهر العام، النظافة، الأناقة، الخلو من الإعاقات المختلفة والحالة الصحية العامة.

- **السيطرة:** وتشمل الاكتفاء الذاتي والثقة بالنفس والتحكم والشجاعة والإقدام.

– **المهارة والاستعداد الاجتماعي:** وتشمل القدرة على تكوين علاقات إنسانية وعقد الصداقات مع الآخرين، والإحساس بمشكلاتهم والتفاعل معهم واحترامهم، والمشاركة في النشاطات الجماعية، التعاون والتقدير، الكرم والإيثار، التزام آداب اللياقة مع الآخرين.

– **الموضوعية:** وتشمل التزام العدالة وعدم التحيز أو التعامل أو التذبذب في معاملة التلاميذ، توخي الأمانة في الحكم على الأمور، إبداء الرأي دون التأثر بأفكار سابقة، تقبل النقد والاستفادة منه.

– **سعة الأفق والاهتمامات:** وتشمل فهم القضايا العامة والاهتمام بالأحداث الجارية وتعدد الاهتمامات وتنوعها، الميل إلى الاستفادة من المعرفة العلمية والثقافية، الخلو من التعصب والإحساس بالآخرين.

– **التمكن من المادة العلمية وامتلاك المهارات المهنية:** وتشمل الإحاطة بالمادة العلمية وبما هو جديد فيها، الإتقان والبراعة في طريقة التدريس وأسلوبه، العناية بإعداد الدروس واستعمال عنصر التشويق فيها مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وتقويمهم ومتابعتهم.

– **القيادة:** وتشمل الشجاعة، الإقدام، المقدرة على التحكم والضبط، التأثير في الآخرين والمقدرة على تحمل المسؤولية، اتخاذ القرارات، القدرة على توظيف طاقات التلاميذ وحسن استثمارها والتخطيط والتقويم.

– **الالتزام بالأخلاقيات المهنية:** مثل احترام اللوائح والقوانين المنظمة للعمل الدراسي، الإخلاص والأمانة في العمل، المواظبة على الحضور وقلة التغيب، المحافظة على المواعيد والتعاون في المجال الوظيفي.

– **التوافق المهني للمعلم:**

من المظاهر الدالة على الصحة النفسية السليمة للمعلم، مدى التوافق والتلاؤم بينه من جانب، ومهنته بمكوناتها وعناصرها المهارية والبشرية الاجتماعية وبما تستلزم من مطالب العمل وواجباته من جانب آخر. فالمعلم المتوافق مهنيا أكثر رضا عن عمله، وأكثر إنتاجية وحماسا واستغراقا فيه، وأكثر مشاركة في نشاطات المدرسة، كما انه أكثر تفاعلا مع رؤساءه وزملائه وتلاميذه، لذا فهو يؤثر إيجابا على مستوى تحصيل تلاميذه وتوافقهم الدراسي (خالد القضاة، 1998).

ويمكن تصنيف العوامل المؤثرة على درجة التوافق المهني للمعلم في ما يلي:

*** العوامل الشخصية:**

– الحالة الصحية ومدى خطورة الإصابة بالإمراض ومنها أمراض القلب وضعف الإبصار أو السمع أو غيرها، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإجهاد والنقص وعدم الكفاءة الجسمية.

– التكوين النفسي للمعلم ومدى خلوه من الاضطرابات الانفعالية والنفسية وما تنطوي عله من مخاوف وصراعات وقلق ووساوس وشك، وتمركز حول الذات، مما يؤثر على علاقاته بزملائه وتلاميذه، ويؤثر على مستوى إنتاجيته.

– المشكلات الأسرية والاجتماعية تؤدي كثرتها وصعوباتها إلى تبديد طاقة المعلم، انشغاله وتغيبه عن العمل مما يعوق توافقه المهني، وقد يصل الأمر إلى أن يجد من تلاميذه مجالا للتعويض عما يعانيه من حرمان ونقص، ولتحويل متاعبه ومشاعره العدائية والعصبية وإزاحتها من موضوعاتها الأصلية وإفراغها فيهم.

– الاستعدادات المهنية للعمل بالتدريس وانخفاض كفاءة المعلم المهنية مما يجعله عرضة للشعور بعدم الكفاءة والتعاسة والتذمر وتبرير فشله بأسباب غير موضوعية، وإسقاط ضعفه وعدم تمكنه العلمي والمهني على الآخرين.

*** العوامل المهنية:**

وتتعلق ببيئة العمل المدرسي ومهنة التدريس ذاتها ومن بينها:

– **البيئة المادية المدرسية:** وما تشتمل عله من مباني وتجهيزات وأثاث وأجهزة تعليمية وعوامل فيزيقية كالإضاءة وغيرها، مما يعين على تكوين اتجاهات ايجابية نحو العمل بالتدريس ويشجع المعلم على قضاء وقت مثمر وممتع بالمدرسة.

– **طبيعة التفاعل والعلاقات داخل المدرسة:** فالمعلم الذي يعمل في مدرسة تسودها علاقات قائمة على المحبة والثقة والاحترام مع كل من رؤسائه وزملائه وتلاميذه، ومبنية على التعاون والإيثار والتسامح والروح الجماعية في الأداء غالبا ما يكون أكثر توافقا مع مهنته من معلم آخر يعمل مع بيئة مدرسية يسودها الإهمال والتناقض والحساسيات والشك، وتبادل الاتهامات الاعتمادية وعدم الاكتراث ومن ثم عدم الرضا المهني.

– **مدى ما تحققه المهنة للمعلم من شعور بالأمن الاقتصادي والنفسي:** ويظهر ذلك في الإشباع المعنوي، وفرص النمو الوظيفي والمكانة الاجتماعية، وقد يستلزم الأمر اتخاذ طرق كيفية بتغيير الاتجاهات الاجتماعية مع انحلال المهنة، وخطرها بالنسبة لحياة المجتمع ومستقبله والعمل على زيادة عوامل الجذب نحو مهنة التدريس بزيادة وتحسين مرتبات وظروف العمل.

4-2 مفهوم مرحلة التعليم الابتدائي:

هي مرحلة تعليمية نظامية تأخذ مكانها بصفة أصلية في أول السلم التعليمي، ومدتها خمس سنوات دراسية، تغطي مرحلة من العمر من السادسة إلى الحادية عشرة وهي عامة إلزامية على كل طفل بلغ سن التمدرس ومجانية للجميع (صلاح عبد الحميد مصطفى، 1989).

4-3 مفهوم الضغط المهني:

يمثل العمل أحد الأركان الأساسية لحياة الإنسان على الأرض، كما أصبح من المعترف به أن العمل بصفة عامة ينطوي على قدر من الضغوط ويعتبر أحد المصادر الرئيسية لها. وإن معظم الناس يقضون وقتا في أعمالهم يفوق ما يقضونه في بيوتهم على امتداد حياتهم. لذلك أصبح موضوع الضغوط المهنية محل اهتمام الكثير من الأفراد والمؤسسات التي يعملون بها، هذا الاهتمام يمكن رده إلى عاملين رئيسيين هما: الأمراض المترتبة على هذه الضغوط، والتكاليف الناجمة عنها.

– الآثار المترتبة على هذه الضغوط على الفرد حيث تشير الدلائل المرتبطة بدراسة ضغوط العمل إلى أن هذه الضغوط تؤدي بالفرد إلى الشعور بعدم الرضا عن العمل، وضعف الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك النفسي مما يؤثر على جودة الأداء والوقوع في الاضطرابات الجسمية والنفسية.

– على المستوى التنظيمي حيث تتسبب هذه الضغوط في وجود ظواهر إدارية سلبية مثل الأداء المنخفض، ودوران العمل، والتغيب والتسرب الوظيفي، وهذا بالتالي يؤثر على مستوى الأداء والإنتاجية إذ يشعر كثير من العاملين بالإرهاق وعدم التوازن النفسي والجسمي مما يؤثر عليهم وعلى مستوى الأداء الذي يقومون به بشكل سلبي. وهذا ما يفسر كثيرا من ردود أفعال العاملين وسلوكهم غير المرغوب فيه من ارتفاع معدل الغياب وما يترتب عليه من تحمل المؤسسات تكلفة غياب العاملين وتركهم العمل، وكثرة الشكاوي، وأخطاء العمل المتكررة، وضعف الأداء، وانخفاض الدافعية وغيرها من الأنماط السلوكية المرتبطة بضغوط العمل نتيجة للعبء الزائد في العمل أو العلاقات المضطربة مما يؤدي ذلك إلى الشعور بالإجهاد والإحباط والملل من العمل.

على العموم، ترتبط الضغوط المهنية ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل وعدم الرضا عن العمل وقلة المرتبات والأجور.

يشير مصطلح الضغط المهني بشكل عام إلى التغيرات التي تحيط بالعاملين في بيئة العمل وتسبب لهم الشعور بالتوتر والقلق، وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج والمشاركة الوجدانية، والتشاؤم ونقص الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار.

ويعرفه محسن الخضيري (1991) بأنه كل ما له تأثير مادي أو معنوي، ويأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك متخذ القرار، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية آو التنفيذية.

ويعرف سيد عبد العال (2002) ضغوط العمل بأنه مجموعة التغيرات الفسيولوجية والجسمية والنفسية التي يعانيها العامل أو الموظف كرد فعل لمجموعة من المثيرات المؤثرة عليه في بيئة العمل والتي لم يعد العامل أو الموظف قادرا على تحملها أو الوفاء بمتطلباتها، ولذلك فهو يعرف استجابة ضغط العمل بأنها كافة أنماط السلوك الانفعالي التي تدل على بلوغ حالة الاجتهاد الجسمي والنفسي كتعبير عن حالة عدم التوافق مع متطلبات مواقف انجاز العمل والمهام بالمستوى الذي تعود الفرد عليه لكثرة الأعباء والمهام وتعددها وتراكمها وفقا لنمط شخصيته.

ويمكننا تعريف ضغوط العمل بوجه عام بأنها الاستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث عندما تتجاوز متطلبات الوظيفة أو العمل قدرات وإمكانيات وحاجات العامل اهو الموظف، ومن ثم يترتب عليها آثار سلبية على صحته، وبعبارة أخرى هي ردود فعل العامل تجاه ظروف بيئة العمل التي تمثل تهديدا له وهي تشير إلى عدم تناسب قدرات العامل مع بيئة العمل، مما يجعل من الصعب عليه أن يتكيف معها.

4-4 مفهوم ضغط مهنة التدريس:

ويعرف عزت عبد الحميد (1996) ضغوط العمل لدى المعلم بأنها إدراك المعلم بأن متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمعلم، بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس.

ويعرفه تايلور (Taylor) بأنها مجموعة من الظروف المتعلقة بطبيعة العمل في ميدان التربية والتعليم يقيمها المعلم كمواقف ضارة ومهددة، ويستجيب لها على شكل تغيرات معرفية وانفعالية وفسيولوجية، ويؤدي تزايد حدة ضغوط العمل إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي. والاحتراق النفسي هو المحصلة النهائية لضغوط العمل والإجهاد، ويعرفه شو وآخرون (Show et al) بأنه النتيجة النهائية للمحاولات غير الناجحة للتغلب على المصاعب وظروف العمل السلبية المختلفة.

يعرف كل من سيدمان وزيقر (Seidman & Zger, 1986) الضغط المهني للمعلمين بأنه نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط، وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد التي تقدم من جانب إدارة المدرسة.

ويرى كل من ساروس وساروس (Sarros & Sarros, 1987) أن هناك عوامل عديدة تؤدي إلى شعور المعلم بالضغط المهني منها الحمل التدريسي الزائد والحاجة إلى المكافآت. ويضيف هوك (Hock, 1988) إلى ذلك عوامل أخرى منها شعور المعلم بأنه عاجز عن تحقيق أهدافه، والنظام المدرسي غير ملائم، والعزلة عن الأصدقاء وزملاء الدراسة، والحاجة إلى المساندة الإدارية.

وترى ماسلاك (Maslach, 1986) أن المعلم حينما يواجه بمعوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسه بالعجز والقصور عن تأدية العمل المطلوب منه مما يترتب عليه ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤدي إلى تدني مستوى دافعيته.

ويضيف عسكر وآخرون (1986) أنه عندما يحدث ذلك تأخذ العلاقة التي تربط بين المعلم وتلميذه بعدا سلبيا له آثاره المدمرة على العملية التربوية ككل. ويعتبر فقدان المعلم للاهتمام بالعمل عموما وبتلميذه خصوصا السلوك السلبي الرئيسي الناتج عن حالة الاحتراق النفسي، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى أن يعامل المعلم تلميذه بطريقة آلية وبدون اكتراث، بالإضافة إلى ذلك تنتاب المعلم حالات من التشاؤم، واللامبالاة، ومقاومة التغيير، وفقدان القدرة على الابتكار في مجال التدريس، وغير ذلك من الظواهر السلبية.

ويرى مايكلتين (Mykletun, 1984) أن عدم قدرة المعلم على أن يساير بايجابية المشكلات المتعلقة بمهنة التدريس يرتبط بمشاعر الضغط لدى المعلمين ومعدل منخفض من الرضا الوظيفي، بالإضافة إلى نية لترك المهنة بسبب التوتر والألم النفسي والجسمي الذي يعاني منه. ويرى آخرون أن سوء تصرفات التلاميذ أو سوء سلوكهم يساهم في زيادة الضغوط وانخفاض الروح المعنوية للمعلم.

ويعتبر عامل العلاقة بين المعلم ومدير المدرسة مؤشرا دالا على ضغوط المهنة والرضا الوظيفي، والأداء الوظيفي والاحتراق بين المعلمين. ويرى كل من سيواب و ايونيكي ((Schwab& Iwanicki, 1982) أن صراع الدور وغموض الدور وهي من بين متغيرات الضغط ذات الصلة بالمؤسسة والمرتبطة بالمساندة من جانب الإدارة ترتبط بالاحتراق النفسي للمعلمين.

وما يدعم ذلك أيضا تقرير المكتب الدولي للعمل الذي أقرّ على اعتبار الضغط عند المدرسين ظاهرة عالمية معترف بها، تظهر في حالة تعب أو وهن عصبي حاد، يرجع الإحباط والحصر أمام مهنة التدريس وتتمثل أهم أعراضه في التهيّج، الغضب، الإنهاك، ارتفاع الضغط الشرياني، القرحة، ومرض الكلى ...إلخ. فهو حقيقة مرض مهني (Chalvin 1991).

*** مصادر ضغط مهنة التدريس:**

- عوامل علائقية: (مع المدرسين، الإدارة أو التلاميذ، الأولياء...إلخ).
- عوامل محيطية (كاكتظاظ الأقسام ...إلخ).
- عوامل بيداغوجية (كالتفتيش الذي بدوره يقلق المدرس ويزيد من درجة الضغط لديه (: Chalvin 1991).

كما أشارت دراسة "عبد الفتاح محمد 1994" أن مصادر ضغوط مهنة التدريس تظهر جليا في: ضغوط طلابية، ضغوط تدريسية، ضغوط علائقية (يوسف عبد الفتاح 1994).

5- الدراسات السابقة:

*** ضغط مهنة التدريس والجنس:**

- "Gall et Frelding 1992" التي أجريت بخصوص ضغوط مهنة التدريس، ومدى الاختلاف في الشعور بالضغط بدلالة الجنس، بحيث توصلا إلى أن المعلمات أكثر من المعلمين إحساسا بضغوط المهنة وأكثر احتراقا نفسيا.
- "قوفيه محمد راضي، 1994" توصل إلى أن المعلمات أكثر إنهاكا نفسيا من المعلمين.
- "محمد الشبراوي الأنور، 2003" توصل أيضا من خلال نتائج دراسته إلى أن المعلمين أكثر إحساسا بضغوط المهنة من المعلمات.

قام **نضال عواد ثابت** (2003) بدراسة عنوانها"ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدي المعلمين بمحافظات غزة. هدفت للتعرف إلى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس. وتكونت عينة الدراسة من (375) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة. واستخدم الباحث بعض الأدوات التي تمثلت باستبانة ضغوط العمل المدرسي إعداد الباحث، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي حبيب (1990). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية والمعلمات.

قام **عويد سلطان المشعان** (2000)بدراسة عنوانها"مصادر الضغوط في العمل لدي المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية:" ، هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة لدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية ، وتألفت عينة الدراسة من (746(معلماً ومعلمة ، منهم (377) معلماً ، و(369) معلمة ، ومنهم (363) من الكويتيين، و(383) من غير الكويتيين ، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الكويتيين وغير الكويتيين في مصادر ضغوط العمل، لصالح المعلمين الكويتيين ، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية والجسمية ،

لصالح الإناث ، كذلك بينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط معنوي بين مصادر الضغوط المهنية ، والاضطرابات النفسية الجسمية.

من خلال هذه الدراسات، فيما يخص عامل الجنس أثبت الباحثون تأثيره على الشعور بالضغط المهني، إلا أن هناك من أنسبه أكثر للمعلمين (الذكور)، وهناك من يرجعه للمعلمات (إناث) أكثر.

*** ضغط مهنة التدريس والخبرة المهنية (الأقدمية):**

- أما فيما يخص الأقدمية فهناك دراسات بينت لنا ضغوط مهنة التدريس تتأثر بالأقدمية ذكر منها:

- الباحث "فوفيه محمد راضي، 1999" قام بدراسة الإنهاك النفسي للمعلمين ومدى تأثير الخبرة المهنية، فتوصل إلى أن هناك ارتباط سالب بين مدى الخبرة والإنهاك النفسي. (محمد الشبراوي محمد الأنور، 2003).
- أما الباحث "محمد الشبراوي محمد الأنور" فتوصل إلى أن الفروق غير دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية لدى المعلمين ذوي الخبرة المختلفة، وأوضحت نتائجه أن المعلمين ذوي الخبرة الأقل هم أكثر ضغطا. (محمد الشبراوي محمد الأنور، 2003: 150)."Burdmen 1981" الذي توصل من خلال نتائج دراسته إلى أن للخبرة المهنية تأثيرا ايجابي على النمو المهني. (محمد الشبراوي محمد الأنور، 2003).

فالأستاذ الأكثر خبرة هو الأكثر تفهما لمتطلبات عمله والأقدر على التفاعل مع متغيرات عمله. (محمد الشبراوي محمد الأنور، 2003).

قام **عزت عبد الحميد** (1996)بدراسة عنوانها "المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله:" هدفت إلي دراسة العلاقة الاجتماعية السائدة التي يلقاها المعلم وضغوط مهنة التدريس برضائه عن عمله. وتكونت عينة الدراسة من 187 معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية منهم 97 ذكور و90 إناث. وقد تكونت الأدوات التي استخدمها الباحث من استبيان ضغوط العمل لهامل وبراكن ومقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن العمل للستر. أوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين أكثر ضغوطًا من المعلمات في بعد استغلال المهارات، وفي حين لم تجد نتائج الدراسة فروقا بين الجنسين في الدرجة الكلية لضغط العمل، فقد وجدت ارتباطا سالبا بين ضغوط العمل ورضا المعلم عن عمله لدى الجنسين. كما وأظهرت النتائج أن المعلمات كنَّ أكثر رضا عن العمل من المعلمين، وسنوات الخبرة أيضًا ترتبط إيجابيًا برضا المعلم عن عمله أما المساندة الاجتماعية فلا تخفف من ضغط العمل إلا في بُعدَيْ: المساندة المالية ومساندة أسرة المعلم له.

قام **عباس إبراهيم متولي** (2000) بدراسة عنوانها " الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحة الابتدائية:" و هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحة الابتدائية تبعاً للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات. كما وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

قام محمد الشبراوي (2005) بدراسة عنوانها "علاقة مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم:" هدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم ، والتعرف إلى الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعاً لمتغيري : الجنس ، وسنوات الخبرة ، وبلغت عينة الدراسة (155) معلماً ومعلمة ، منهم (102) معلم ، و(53) معلمة ، وبينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط موجب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الدهاء ، ووجود معامل ارتباط سالب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس ، وكل من سمة الحساسية ، والتوتر ، بينما لا يوجد ارتباط معنوي بين ضغوط مهنة التدريس، وكل من سمات: الثبات الانفعالي، والسيطرة ، والراديكالية ، كما بينت نتائج الدراسة

وجود فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس ، لصالح المعلمين ، كذلك بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس ، تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

*** مصادر ضغط مهنة التدريس:**

دراسة عسكر وآخرين (1986): هدف البحث للتحقق من وجود ظاهرة الاحتراق النفسي بين معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت والفروق في درجاتهم باختلاف الجنس والخبرة والجنسية. وتكونت العينة من 183 معلما ومعلمة، وصمم الباحثون استبانة تحتوي على 28 عبارة تمثل مصادر الضغوط النفسية في مهنة التدريس وهي: سلوك التلاميذ وعلاقات المعلمين بعضهم ببعض وعلاقة المعلم بالإدارة وعلاقة المعلم بالموجه الفني والصراعات الذاتية والأعراض النفسية للضغوط. وكشفت النتائج عن انخفاض نسبي لدرجة الاحتراق في مجتمع الدراسة، وان المعلمين الكويتيين أكثر تعرضا لظاهرة الاحتراق النفسي من غير الكويتيين خاصة أصحاب الخبرة من 4 إلى 9 سنوات، واتضح أيضا أن المعلمين من الذكور أكثر تعرضا لظاهرة الاحتراق النفسي من الإناث.

قام **وسام بريك** (2001)بدراسة عنوانها "مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدي معلمي المدارس الخاصة في عمان:"، هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم، ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وشملت عينة الدراسة (409) معلم ومعلمة ، منهم (155 (معلماً ، و(254) معلمة ، وأوضحت نتائج الدراسة أن أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي : العلاقة مع الآباء، والعلاقة مع الطلبة، والظروف المعنوية، والظروف المادية، والعلاقة مع الإدارة، والعلاقة مع الزملاء ، وغموض الدور ، كما أوضحت نتائج الدراسة أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستواها لدى المعلمات ، وأن مستوى الضغوط المهنية المتعلقة بالظروف المادية ، والظروف المعنوية ، والعلاقة مع الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سناً من الفئات الأكبر ، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ، لصالح حملة البكالوريوس ، وبينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الدخل ، لصالح فئة الأقل دخلاً ، كما بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعاً لمتغير العبء التدريسي ، لصالح المعلمين الذين يعلمون أكثر من(29)حصة أسبوعياً.

قام **وهف بن علي القحطاني** (2000)بدراسة عنوانها"العوامل المدرسية المؤدية إلي قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض :" وهدفت إلي التعرف إلى أهم العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بالرياض وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أبرزها: أن العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض التي اشتملت عليها الدراسة قد حصلت على متوسطات حسابية تتراوح بين (3.11 – 3.94) من أصل (5) درجات، وقد جاءت مرتبة حسب الأهمية على النحو التالي: زيادة العبء التدريسي للمعلم، نقص إمكانات المدرسة وتجهيزاتها، زيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية، العلاقات الإنسانية السلبية داخل المجتمع المدرسي، وأخيراً النمط الإداري لمدير المدرسة غير الديمقراطي.

قام محمد بدري (1999) بدراسة عنوانها"الضغوط النفسية لدي المعلمين وحاجاتهم الإرشادية: " هدفت إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم، والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورتبتها لديهم، وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين . وباستخدام الأداة على عينة بلغت 189 معلمًا ومعلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية . وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية : تبين أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي : الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء . وتكشف النتائج أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء .كما توجد فروق

بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الضغوط الطلابية، والخاصة بالعلاقات فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين، أما الضغوط التدريسية فلا فروق بين الجنسين.

قام **دنيهام ستيف،** (Dinham Steve, 1992) بدراسة هدفت إلى التعرف على أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس. وهل الاستقالة هي استجابة واضحة للتعرض لضغوط قوية جداً؟. وتكونت عينة الدراسة من (57) معلم حديثي الاستقالة من التعليم الابتدائي بمقاطعة نيوويلز باستراليا. وكانت المقابلة هي الأداة المستخدمة في الدراسة 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 في العملية التعليمية ومقاومتها، وأيضًا معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقة مع الزملاء.

قام سميث smith ، وبورك Bourke (1992) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل ،وعبء العمل ، والرضا المهني ، وتكونت عينة الدراسة من (204) معلم ومعلمة من المعلمين والمعلمات ممن يعملون في استراليا ، وأظهرت نتائج الدراسة أن ظروف العمل وأعبائه ، تؤثر بشكل مباشر في إحداث الضغط، كما بينت نتائج الدراسة أن متغيرات : الجنس ، وسنوات الخبرة ، والمركز الوظيفي ، والعبء التدريسي ، وتركيبة الصف ، والمدرسة ، وموضوع التدريس لها تأثير في إحداث ضغوط العمل.

من العرض السابق للدراسات نجد أن هناك عوامل مشتركة ومختلفة تسبب الضغوط النفسية للمعلمين علي اختلاف الجنس والراتب والمؤهل العلمي ومنها عبء العمل وازدحام الصفوف والرواتب المدنية وضعف دافعية الطلاب والروتين في العمل ومشكلة الضبط الصفي وعدم وجود حوافز وغموض الدور .

6- الدراسة الميدانية:

6-1 منهج الدراسة:

بما أن الدراسة الحالية تهتم بمعرفة مصادر الضغوط المهنية لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي، وذلك من خلال دراسة الفروق في شدة الضغط المهني وفقا لمجموعة من المتغيرات كالجنس، والحالة الاجتماعية والأقدمية في المهنة، كما اهتمت بدراسة الفروق في مصادر ضغط مهنة التدريس بين مرتفعي ومنخفضي الضغط. وعليه فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي المقارن.

6-2 عينة الدراسة وخصائصها:

تكونت عينة الدراسة الحالية من 65 معلم من المرحلة الابتدائية من الجنسين، وكانت طريقة اختيار أفرادها بأسلوب غير عشوائي وبطريقة العينة القصدية. وفي ما يلي أهم خصائصها:

- تتوزع العينة من حيث الجنس إلى 17 ذكور (بنسبة تبلغ 26.15%) و48 إناث (73.85%).
- تتوزع العينة من حيث الحالة الاجتماعية إلى 29 عزاب (44.62%) و36 متزوجين (55.38%).
- من حيث السن تتوزع العينة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) **يوضح توزيع المعلمين حسب السن**

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
33-28	11	16.92
39-34	19	29.23
45-40	23	35.38
45 سنة فأكثر	12	18.47

المجموع	65	100

- من حيث مدة الخبرة المهنية:

الجدول رقم (02) **يوضح توزيع المعلمين حسب سنوات الخبرة في التعليم**

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	09	13.85
من 6 إلى 10 سنوات	21	32.31
من 11 إلى 15 سنوات	28	43.07
16 سنة فأكثر	07	10.77
المجموع	65	100

3-6 أدوات البحث:

اعتمدت الباحثتان في هذه الدراسة على مقياسيين نفسيين وهما:

1-3-6 مقياس أعراض الضغوط المهنية: هذا المقياس أعده في الأصل "دافيس" وآخرون " (Davis et al ,1997) اقتبسه الباحث "علي عسكري" وترجمه إلى العربية مع إدخال بعض التعليمات، حيث يتكون من عشرين عبارة تتكون من خمس مستويات.

2-3-6 مقياس مصادر الضغوط المهنية للمعلمين: أعد هذا المقياس "يوسف عبد الفتاح محمد" من خلال توجيه سؤال مفتوح إلى نخبة من التربويين والمدرسين، وكان مضمون السؤال: ما هي الضغوط التي يتعرض لها المدرس والتي ترتبط بطبيعة عمله وشخصيته، يشتمل المقياس على 48 بند تتوزع على أربعة أبعاد هي: الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط المرتبطة بعملية التدريس، الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء.

4-6 عرض النتائج:

1-4-6 عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للدراسة الحالية على ما يلي: " يعاني معلم مرحلة التعليم الابتدائي من شدة الضغط المهني.". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب التوزيع المئوي لأفراد العينة بالنسبة للدرجاتهم على مقياس أعراض الضغوط المهنية المستخدم فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب مستويات الضغط المهني

المستوى	التكرار	%	التفسير
25-0	16	24.61	ضغط مهني منخفض (تكيف)
40-26	32	49.23	ضغط مهني مرتفع
55-41	12	18.46	ضغط مهني مرتفع جدا
80-56	05	07.70	الاحتراق النفسي

يتضح من الجدول رقم (03) أن نسبة 49.23 % من المعلمين يشعرون بضغط مهني مرتفع، ثم تليها نسبة تقدر بـ 24.61% منهم يشعرون بضغط منخفض(تكيف مع الضغط)، بينما بلغت نسبة المعلمين الذين يشعرون بضغط مهني مرتفع جدا بـ 18.46 %. كما أسفرت النتائج على نسبة تقدر بـ07.70 % من المعلمين الذين يعانون من الاحتراق النفسي نتيجة مهنة التدريس. وعليه، تؤكد النتائج أعلاه صحة الفرض الأول بشكل جزئي، نظرا لوجود فئة معتبرة من أفراد العينة (75.39 %) تشعر بضغط مهني يتراوح بين المستوى المرتفع والمرتفع جدا والاحتراق النفسي. تؤكد نتائج هذه الدراسة صحة الفرض الأول بشكل جزئي.

6-4-1 عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للدراسة الحالية على ما يلي: " هناك فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (04): دلالة الفروق في شدة الضغط المهني لدى المعلمين وفقا لمتغير الجنس

الجنس	الذكور /ن=17		الإناث /ن=48		**قيمة (ت)**	**مستوى الدلالة**
شدة الضغط المهني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	33.50	**3.65**	**41.22**	**4.13**	**-5.98**	**دال عند 0.01**

يتضح من الجدول رقم (04) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث. أي أن المعلمات يشعرن بضغط مهني نتيجة ممارسة مهنة التدريس أكثر من الذكور.وهذا ما يؤكد الفرض الثاني للدراسة الحالية.

6-4-1 عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث للدراسة الحالية على ما يلي: " فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (05): دلالة الفروق في شدة الضغط المهني لدى المعلمين وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	المتزوجين/ ن=36		العزاب/ ن=29		**قيمة (ت)**	**مستوى الدلالة**
شدة الضغط المهني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	39.71	**3.97**	**34.52**	**3.24**	**5.70**	**دال عند 0.01**

يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين. أي أن فئة المتزوجين يشعرون بضغط مهني نتيجة ممارسة مهنة التدريس أكثر من فئة العزاب.وهذا ما يؤكد الفرض الثالث للدراسة الحالية.

6-4-1 عرض نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للدراسة الحالية على أن " هناك فروق في شدة الضغط المهني لدى هذه الفئة وفقا لمتغير الخبرة المهنية لصالح الأقل خبرة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ف) فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (06): دلالة الفروق في شدة الضغط المهني لدى المعلمين وفقا لمتغير الأقدمية

الاقدمية	أقل من 10 سنوات/ ن=27		10 سنوات فأكثر/ ن=38		**قيمة (ت)**	**مستوى الدلالة**
شدة الضغط المهني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	45.12	**5.11**	**38.31**	**4.16**	**5.72**	**دال عند 0.01**

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 في شدة الضغط المهني لدى المعلمين وفقا لمتغير الأقدمية لصالح الأقل خبرة. وهذا ما يؤكد الفرض الرابع للدراسة الحالية.

6-4-1 عرض نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس للدراسة الحالية على ما يلي: " تتعدد مصادر الضغط المهني لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي. "وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب التوزيع المئوي لأفراد العينة بالنسبة للمتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس مصادر الضغوط المهنية للمعلمين المستخدم فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب مصادر الضغط المهني للمعلم

المصدر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
الضغوط الإدارية	33.20	4.63	03
الضغوط الطلابية	41.23	5.35	01
الضغوط المرتبطة بعملية التدريس	37.14	6.15	02
الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء	26.29	5.84	04

يتضح من الجدول رقم (07) أن أهم مصدر لضغوط مهنة التدريس لدى معلم المرحلة الابتدائية هي الضغوط الطلابية، ثم تليها الضغوط التدريسية، ثم تليها الضغوط الإدارية وفي الأخير الضغوط العلائقية مع الزملاء. وهذا ما يؤكد الفرض الخامس للدراسة الحالية.

6-4-1 عرض نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس للدراسة الحالية على ما يلي: " هناك فروق في مصادر الضغط المهني بين مرتفعي ومنخفضي الضغط المهني من معلمي مرحلة التعليم الابتدائي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (08): دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في مصادر ضغوط مهنة التدريس

المجموعة / مصادر الضغط المهني	مرتفعي الضغوط/ ن=49		منخفضي الضغوط/ن=16		قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
ضغوط إدارية	40.33	5.38	36.95	5.10	2.21	دال عند 0.05
ضغوط طلابية	38.42	4.31	37.23	3.90	0.98	غير دال 005
ضغوط تدريسية	32.90	4.14	30.16	4.36	2.26	دال 005
ضغوط علائقية	39.51	7.53	34.25	4.03	2.67	دال عند 0.05

يتضح من الجدول رقم (08) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين المعلمين الذين يشعرون بضغط مهني مرتفع والذين يشعرون بضغط مهني منخفض في مصادر الضغوط الإدارية والتدريسية والعلائقية لصالح مرتفعي الضغوط. في حين لم يلاحظ فرق جوهري بين المجموعتين في الضغوط الطلابية، أي لا يوجد إختلاف دال بين مرتفعي ومنخفضي الضغط المهني في مصادر هذه الضغوط. وهذا ما يؤكد صحة الفرض السادس للدراسة الحالية بشكل جزئي.

6-5 مناقشة عامة للنتائج:

تعد المدرسة ثاني مؤسسة اجتماعية بعد الأسرة، تتكفل بتنشئة الأطفال اجتماعيا مع تلقينهم مبادئ التعلم التي تسمح لهم بالتكيف مع التغيرات الطارئة على محيطهم الاجتماعي. لذلك، تعد مهنة التدريس من المهن النبيلة والحساسة، التي تلقن المعرفة العلمية والعملية للتلاميذ بغرض إكسابهم الثقافة العلمية، ويقوم بهذه المهمة المعلم، " الذي ينظر إليه

على أنه من الركائز الأساسية في العملية التربوية التي من أهم أهدافها عمليتي تعليم وتعلم الطلاب، ولكن ولأسباب متعددة يتعرضون إلى بعض الظروف التي لا يستطيعون التحكم فيها، مما تحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهمات المطلوبة منهم، وبالمستوى الذي يتوقع منهم الإداريون، بالإضافة إلى الآثار السلبية الخطيرة التي يتركونها على تعليم الطلاب، فإن هذا الشعور بالعجز مع استنفاذ الجهد يؤدي بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي". **(نصر يوسف مقابلة، 1996)**.

وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية، تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا، في أكثر المهن الضاغطة. (محمد الشبراوي محمد الأنور، 2003)، لأن هذه المهنة تستدعي من المدرس الكثير من الرقابة والتحكم لفرض سيطرته على قسمه، في مقابل التصدي والمواجهة لبعض الضغوط الأخرى كالمشكلات الإدارية، وشكاوي الأولياء، وسلوكات الشغب وتدني الإنجاز التي تخفض من معنويات المدرس، قد توصله لحد الشعور بالضغوط المهنية. (آيت حمودة وآخرون، 2008).

كما حصر المكتب الدولي للعمل، اعتمادا على دراسات عديدة من بلدان مختلفة هذه المصادر، فيما يلي:

- **عوامل محيطة:** كانضباط الصفوف الدراسية.
- **عوامل إدارية:** كالمسؤولية الجزائية التي تقع دائما على عاتق المدرس، مما يحد من تصرفاته إزاء التلاميذ المشاغبين.
- **عوامل علائقية:** مع الإدارة والمدرسين والتلاميذ والأولياء.
- **عوامل تربوية:** كالتفتيش الذي ترعب جميع المدرسين، وهذا يزيد في درجة شعورهم بالضغط. (Chalvin, 1991).

كما توصل العديد من الباحثين نذكر منهم "محمد تعزي" إلى مصادر الضغط المرتفع في مهنة التدريس وأدرجه في:

- العلاقات بين هيئة التدريس والتلاميذ غير المتعاونين مع المعلم والعدوانيين.
- البنايات المدرسية غير مناسبة.
- العبء وضغط الوقت.
- نقص الوسائل البيداغوجية.
- أولياء التلاميذ.
- البرنامج.
- الراتب.
- الاكتظاظ....إلخ.

كل هذه مصادر من شأنها أن تولد ضغوطات لدى المعلمين. (باهي سلامة، 2008).

وهذا ما أكده كل من "Payer et David، 1991" إلى أن هناك على الأقل نسبة 5% من المدرسين يشعرون بضيق نفسي، وأن ظاهرة الإنهاك المهني في تواتر ملحوظ لدى هذه الفئة بسبب الالتزام الدائم للمدرس تجاه عمله. (آيت حمودة وآخرون، 2008: 155).

وفي نفس السياق يشير (Durand, 1996) أن عجز المدرسين على ضبط محيطهم المهني بجعلهم عرضة للإنهاك نتيجة شعورهم بأن الأمور مفروضة عليهم، ويرجعون ذلك إلى عوامل خارجية كالتغيرات الفجائية في عدد التلاميذ في الصفوف أو لوجود عدد كبير من التلاميذ ذوي الصعوبات التعليمية. (آيت حمودة، خطار، بوشدوب، 2008: 169).

في حين يشير " Merguire،1979 " أن كثيرا من الضغوط التي يواجهها المعلمون تؤدي إلى الشعور بما يسمى بالاحتراق النفسي. وينظر للاحتراق النفسي عند المعلمين، على ذكر "Cunnigham" إلى أنه عبارة عن أعراض ناتجة عن الضغوط الجسدية والانفعالية المتواصلة التي يواجهها المعلم، وأكثر هذه الأعراض شيوعا، هو ما اقترحه " Maslash et Jackson" وهذه الأعراض هي الإنهاك الانفعالي، تبلد المشاعر ونقص في الانجازات الشخصية. (نصر يوسف مقابلة، 1996).

فيما يخص تأثير عامل الجنس والحالة الاجتماعية على درجة الشعور بضغط مهنة التدريس:

- دراسة "سوزان بسيوني" (1999) ترى في الأدوار التي تقوم بها المرأة أكثر تعقيدا بالنسبة للرجل لما لديها من مسؤوليات داخل الأسرة وتربية الأطفال ...إلخ، لأنها في أغلب الأحيان تواجه العديد من الضغوط النفسية، ويصعب عليها التوافق بين متطلبات عملها وبين واجباتها الأسرية نتيجة لكثرة المسؤوليات الملقاة على عاتقها. (سوزان بسيوني: 246).

- كما تؤكد دراسة "ترش" "Truch" (1980) أن آثار الاحتراق النفسي لدى المرأة لا يتوقف عند حد الوظيفة فقط، بل تمتد أثاره إلى البيت، حيث يمكن أن يدمر الحياة الشخصية للمرأة، فالإرهاق الجسدي قد ينشأ نتيجة لعوامل وظيفية. (سوزان بسيوني: 246).

ورجوعا إلى الدراسات السابقة التي تناولناها في الجانب النظري والتي تؤيد هاتين الدراستين، دراسة كل من " Gall et Frelding" (1992) ودراسة فوفيه محمد راضي اللذان توصلا إلى أن المعلمات أكثر من المعلمين إحساسا بضغوط المهنة وأكثر احتراقا نفسيا وإنهاكا. (محمد الشبراوي محمد الأنور، 2003:).

1. **فيما يخص تأثير عامل الأقدمية على درجة بضغط مهنة التدريس:**

- دراسة "Burdmen" (1981) ودراسة "محمد الشبراوي محمد الأنور" اللذان توصلا إلى أن الخبرة المهنية لها تأثير إيجابي على النمو المهني، وأن المعلمين ذوو الخبرة الأقل هم الأكثر شعورا بالضغط، وأن المعلم الأكثر خبرة هو الأكثر فهما لمتطلبات عمله والأقدر على التفاعل مع متغيرات عمله. (محمد الشبراوي محمد ألأنور، 2003).

- أما "Nicole Royer- All" (2001) توصل بالنسبة لعامل الخبرة المهنية أن ذوي أقل سنوات الخبرة هم أقل شعورا بالضغط مقارنة بالآخرين، باستثناء التقدير الاجتماعي، كما بينت الدراسة أن المصادر المتعلقة بسلوك التلاميذ والوقت تصاعدي مع تزايد مدة الخبرة، كما تبين أن التقدير الاجتماعي يعتبر مصدرا عاليا للضغط لدى قليلي الخبرة ويتناقص مع تزايد مدة الخبرة، بينما عناء العمل يتزايد مع زيادة مدة الخبرة. (باهي سلامة، 2008).

6-6: الاقتراحات :

- ضرورة تخفيف الأعباء على المعلمين والاهتمام بتأهيلهم تربويا وتوفير الحوافز المادية والمعنوية الكفيلة بتخفيف الضغوط المهنية التي يتعرضون إليها، وإلى ضرورة بذل الجهود لتعديل الاتجاهات الاجتماعية نحو دور المدرسة والمعلم نظرا لخطورة هذه الاتجاهات على سير العملية التعليمية والتربوية على مستقبل أبنائنا.

- أن تتضافر وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية في إبراز الدور التربوي للمعلم وللمؤسسات التعليمية في تنشئة أفراد المجتمع ونقل الثقافة عبر الأجيال.

- إشراك المدرسين في القرارات الهامة والمرتبطة بعمله كالمناهج والبرامج والكتاب المدرسي.

- الأخذ بعين الاعتبار مصادر هذه الضغوط وخفض حدتها لأن استمرارها يؤدي بالمدرس إلى الاحتراق النفسي والاستنزاف البدني والانفعالي وما يصاحبه من شعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالعمل، وعدم الرضا عنه، وغياب الدافعية مما يؤثر سلبا في أدائه ومدى إتقانه للمهارات والكفايات التدريسية وبالتالي في العملية التربوية بوجه عام.

- توفير الوسائل التعليمية وتقليص اكتظاظ الصفوف وتخفيض ساعات العمل...إلخ.

- وضع استراتيجيات إرشادية لمساعدة الأساتذة وتدريب المدرسين الذين يشعرون بضغط مهني مرتفع على الأساليب المناسبة للتعامل مع مصادر ضغوط مهنة التدريس من خلال تعزيز بعد التحكم الداخلي عند مواجهة ضغوط العمل وتوفير المزيد من الخدمات الإرشادية لفائدتهم بهدف الاستفادة التامة لتقليص التغيب أو ترك العمل أو الأداء المتدني، بالتالي التحكم في النتائج المرتبة على هذه الضغوط.

قائمة المراجع:

1- يوسف عبد الفتاح محمد 1999: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الإرشادية، قطر: مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثامنة، العدد 15.

1. آيت حمودة حكيمة، خطار زهية، وبوشدوب شهرزاد (2008): أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. جامعة دمشق. المجلد السادس، العدد 2، ص 147- 179.

2. باهي سلامي (2008): مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي، أطروحة الدكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.

3. بشرى إسماعيل (2004): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية.

4. حسن مصطفى عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مصر: مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، الطبعة الأولى.

5. حمدي ياسين وعلي عسكر (1999): علم النفس الصناعي. دار الكتاب الحديث.

6. الرشيدي هارون توفيق (2006): كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. القاهرة: الدار الفاروق. الطبعة الثانية.

7. سوزان صدقة عبد العزيز بسيوني (2004): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي والمساندة لدى المرأة العاملة في مدينة جدة. مجلة كلية التربية. مصر: مكتبة زهراء الشرق، العدد الثامن والعشرون، الجزء الثالث، ص 245- 279.

8. عبد المنعم عبد الحي (1994): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة.

9. عبد محمد عساف وهدى خالد عساف (2007): ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثرها بالمتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد 8. العدد 1، ص 136- 152.

10. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.

11. محمد الشبراوي محمد الأنور (2003): ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم، مجلة علم النفس، مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، السنة السابعة عشرة، العدد 67، ص 148- 163.

12. محمد سعيد أنور سلطان (1999): السلوك التنظيمي. الإسكندرية.

13. نصر يوسف مقابلة (1996): العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي، لدى عينة من المعلمين، مجلة علم النفس. مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب. السنة العاشرة. العدد 37. ص 110- 119.

14. وسام بريك (2001): مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمّان. مجلة كلية التربية. مصر: مكتبة زهراء الشرق، العدد الخامس والعشرون، الجزء الأول، ص 89- 119.

15. يوسف عبد الفتاح محمد (1999): الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. مجلة مركز البحوث التربوية. جامعة قطر. السنة الثامنة، العدد 15، ص 195- 227.

16. آل مشرف فريدة بنت عبد الوهاب (2002):" مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض"، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، جامعة الكويت، العدد 105، السنة 28، صص 195- 236.

17. عادل عبد الله محمد (1994):" مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين"، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة.

18. جمعة سيد يوسف (2004):" إدارة ضغوط العمل، نموذج للتدريب والممارسة، رؤية نفسية"، الطبعة الأولى، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.

19. ريجيو رونالدي ترجمة فارس حلمي (1999):" المدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيمي"، دار الشروق للنشر والتوزيع.

20. حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبط العظيم (2006):" استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية"، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.

21. تركي رابح(1990): " أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

خالد القضاة (1998): " المدخل إلى التربية والتعليم"، دار البازوري للطباعة والنشر، عمان.

22- طارق عبد الحميد بدري(2001):" الأساليب القيادية والإدارية في المؤسسات التعليمية"، دار العربية للعلوم، بيروت.

23- عبد العزيز السيد إبراهيم (1985): "إعداد المعلمين وتدريبهم في البلاد العربية"، دار النهضة العربية، مصر.

24- محمد سمير حسنين(2003):" مهنة التعليم"، دلتا للكمبيوتر والطباعة والنشر والتصوير، القاهرة.

ثانيا- المراجع باللغة الأجنبية:

25-Chalvin (1991): Le stress: une réponse unique heureux ou malheureuse à la vie, collection formation permanente en science humaine "faire face" au stress de la vie quotidienne, 4ème édition.

26-Dyevre Leger (1999): Médecine du travail: approche de la santé au travail: édition Masson ,2ème édition.

27-Legeron (1993): Modalités d'adaptation au stress et programme de gestion du stress. In Rouillons: Stress, événement individus et symptômes.

28-Tardif et Lessard (2000): Le travail enseignant au quotidien, édition De Boec, Canada université.