معلم الطور الابتدائي بين متطلبات المهام ومصادر ضغوط العمل

دراسة ميدانية ببعض مدارس البوني . عنابة .

د. لعريط بشير أ. بوساحة عبلة

جامعة باجي مختار- عنابة

laritba2010@yahoo.fr /amirmajid60@yahoo.fr

الملخص: تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن متطلبات المهام لدى معلم الطور الابتدائي وكذا تشخيص مصادر ضغوط العمل لديه.

اعتمد الباحثان في دراستهما على تبني تقنية تحليل العمل في جمع البيانات المتعلقة بالدراسة، وتوصلا إلى وصف مهام المعلم العامة، المعرفية، النفسية والسلوكية، إضافة إلى تشخيص مصادر ضغوط العمل لديه والمتمثلة خاصة في الضغوط التنظيمية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: متطلبات المهام، مصادر الضغط، معلم الطور الابتدائي.

The primary school teacher between the job needs, and the Job stress.

Field study in primary schools; Elbouni – Annaba.

Dr. LARIT Bachir Pr. BOUSSAHA Abla

University BADJI Mokhtar. Annaba

Abstract: The purpose of this study is to explore the main mission of the primary school teacher, in order to help the diagnostic of the job related stress and its causes.

The research was based on the job analysis techniques, to assemble the data related to the study. This study concluded to the description of the primary school teacher's job needs both psychological and cognitive. And being able to determine the stress resources related to the job, especially the social and organizational ones.

Keywords: Stress; Job analysis; Job related stress.

- مقدمة:

موضوع الضغوط المهنية استقطب اهتمام العديد من الباحثين في تخصصات مختلفة، وقد تم اعتباره عاملا حاسما في متغير الصحة النفسية، الجسدية للأفراد وكذا مستوى الأداء، لذلك أصبح العصر الحالي يوسم بعصر الضغوط.

في مجال التربية والتعليم استحوذ موضوع ضغوط العمل على حيز هام من دراسات الباحثين النفسيين، التربويين والاجتماعيين بهدف إيجاد الآليات الكفيلة بتحقيق تعايش صحي وضغوط العمل الناجمة عن أداء مهمة التعليم، في حين البحث في متطلبات المهام كان ضئيلا. والدراسة الحالية تختص

بتشخيص متطلبات المهام لدى معلم الطور الابتدائي إضافة إلى تشخيص مصادر ضغوط العمل لديه، فبالنظر إلى أدواره المتعددة في المؤسسات المجتمعية ومهامه المتنوعة داخل الفوج الدراسي، فمن المتوقع أن تتنوع لديه مصادر ضغوط العمل وخاصة في ظل تبني تقنيات وأساليب جديدة في العملية التعليمية التي تتطلب باستمرار التعامل مع المواقف المختلفة والتي بدورها تستدعي من المعلم التعامل معها ايجابيا بهدف تحقيق الأهداف التربوية والصحة النفسية في أن معا.

وبحكم طبيعة العمل في قطاع التعليم الابتدائي، فان المعلم يتعرض باستمرار للمواقف الضاغطة إن تم التعامل معها بشكل صحي تحولت إلى قوى دافعة للأداء، وهذا لن يتأتى إلا من خلال تشخيص مصادر ضغوط العمل لديه، مقابل ذلك فان تم التعامل معها بصورة ارتجالية غير مبنية على أسس علمية فإنها تتحول إلى مصادر للإنهاك البدني والانفعالي لديه وخاصة في ظل عدم التحديد الدقيق لمتطلبات مهامه المختلفة. لذلك فأي خلل على مستوى السير الطبيعي للعلاقة بين متطلبات مهام معلم الطور الابتدائي وخصائصه الشخصية يفرز عواقب وخيمة أهمها إحداث الخلل على مستوى الأداء وكذلك الصحة النفسية والجسدية، وبالتالي فقدان هوية المعلم في مهمة التعليم. حيث تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على متطلبات المهام وجملة ضغوط العمل التي يعاني منها معلم الطور الابتدائي اعتمادا على تحليل منصب عمله.

1- الإشكالية:

كثر الحديث في الآونة الأخيرة عن مدى فعالية المنظومة التربوية الجزائرية التي تم استيرادها دون إدراك مدى انسجامها أو تباينها والخصائص الثقافية، الاقتصادية والنفسية للمعلم والتلميذ، فقد تضمنت منظومة التعليم الجديدة مفاهيم جديدة يصعب فهمها، استيعابها وتجسيدها في الواقع كتعدد المواد ومناهج تدريسها...الخ والتي تشكل في مجملها عوامل ضغط على قطبي العملية التكوينية بالمدرسة. فالمعلم باعتباره القطب الأول مطالب بالإضافة إلى أداء المهام المعقدة التي تفرضها السياسة التعليمية القيام بأدوار أقل ما يقال عنها أنها سامية تتمثل خاصة في العمل على تحقيق جودة تلقين التلاميذ المعارف المختلفة والاهتمام بجوانبهم الشخصية بهدف إنماءها من أجل تحقيق موجودات مجتمعية قادرة على تحقيق التنمية بمختلف مناحيها، ومن المهام الأخرى الملقاة على عاتق المعلم تشخيص مشكلات التلاميذ والعمل على إيجاد الآليات الكفيلة بالتعامل معها علميا إضافة إلى الوقاية من الوقوع في مشكلات مستقبلية سواء كانت نفسية، اجتماعية أو معرفية.

انطلاقا من المعطيات السابقة، يجد معلم الطور الابتدائي نفسه مطالبا بالقيام بأدوار حيوية كالتكيف مع مقتضيات العمل البيداغوجي والتعامل مع المشكلات التي يعاني منها التلميذ سواء كانت نفسية، اجتماعية، سلوكية أم نفسية جسدية وفق الإسهام المباشر أو الغير مباشر من أجل ضمان إنتاج الذهنية الناضجة القادرة على التعامل الصحي مع قضايا الأفراد والمؤسسات المجتمعية. تلك المهام

تشكل في مجملها ضغوطا على المعلم الذي ينظر إليه على انه القاطرة التي تجر المجتمع إلى بر الأمان، وخاصة إذا أضيفت إليها عوامل الضغط المتعلقة بكثرة المواد التي قد تنعكس سلبا على مستوى جودة مهامه وكذا على صحته النفسية والجسدية، فقيام المعلم بأداء مهامه التربوية في ظل العوامل الضاغطة كالتغيير المستمر في المناهج، الاكتظاظ، تعقيدات الإجراءات الإدارية وضعف العائد المادي يسهم في انخفاض مستوى الثقة في النفس، وبالتالي تدني مستوى تقدير الذات (إبراهيم، 2005، ص. 131-161). إضافة إلى ذلك فإدراك المعلم بعدم قدرته على مواجهة متطلبات المهام لمهنة التدريس بسبب العديد من مصادر الضغط البيئية وتفاعلها مع العوامل الشخصية ينجم عنه الكثير مصادر الضغط البيئية في حالة تفاعلها مع العوامل الشخصية. هاته الوضعية تفرز الكثير من الانعكاسات النفسية والفيزيولوجية والسلوكية خاصة إذا استمرت الضغوط لفترة طويلة (منصوري،2013، ص.286).

إن استمرار الضغوط بمستويات مرتفعة على المعلم تنعكس سلبا على أداء المهام، وبالتالي عدم تحقيق جودة مخرجات المدرسة الابتدائية، فلقد أكدت الجمعية الكندية للعمال المهنيين (ACEP,2012 ,p.6) أن الإجهاد في العمل الناتج عن ضغوط العمل يؤدي في بعض الأحيان إلى الموت، الإدمان على الكحول والسلوكات العدوانية، فهو بذلك يعمل على إنهاك البدن والنفس، لذلك فأي خلل على مستوى السير الطبيعي للإيقاع البيولوجي لجسم الإنسان يعجل في إتاحة الفرصة لتدني مستوى مناعة الجسم، فتتجلى بذلك مؤشرات الأمراض النفسية والجسدية.

بناء على ذلك يمكن اعتبار مهنة التعليم من المهن التي تتضمن مستويات عالية من الضغوط كما أكدته العديد من الأبحاث التربوية (خليفات والزغلول، 2001، ص. 152- 178). ومن خلال ما سبق تنطلق الدراسة الحالية من السؤال الرئيس التالي:

- ماهي المتطلبات التي تقتضيها مهام المعلم في الطور الابتدائي وماهي مصادر ضغوط العمل لديه؟

في حين ينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ماهي المتطلبات التي تقتضيها مهام المعلم في الطور الابتدائي؟
- ماهي مصادر ضغوط العمل لدى معلم الطور الابتدائي؟

2- أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة في بعدها النظري أنها تتناول موضوع متصل بصيرورة الحياة المهنية لمعلم الطور الابتدائي بكل ما تحمله من متغيرات شخصية، فيزيقية، تنظيمية وبيداغوجية، حيث يعتبر موضوع ضغوط العمل من المواضيع التي لاقت صدى واسعا من البحث. وعليه فالأهمية النظرية تكمن في:

- تعد الدراسة بمثابة طرح علمي وأرضية لاعتماد تقنية تحليل العمل في تشخيص مصادر ضغوط العمل في مهنة التدريس.
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في مجالات تقديم برامج للمساندة والدعم النفسي والاجتماعي في البيئات التي تعتمد على عملية الاتصال البيداغوجي.

الأهمية التطبيقية:

- تشخيص مصادر ضغوط العمل لدى معلم طور التعليم الابتدائي حتى يتسنى وضع آليات للتخفيف من حدتها، وبالتالي تجنيب المعلم من التعرض إلى ضغوط نفسية متزايدة ترتقي إلى الإحساس بالألم والاحتراق النفسي التي تنعكس سلبا على صحته النفسية والجسمية وكذا أداءه البيداغوجي.
- توجيه انتباه المسؤولين والأخصائيين النفسيين والأطباء في بيئات التدريس إلى ضرورة التدخل باستمرار كون المعلمين يختبرون يوميا وضعيات مهنية ضاغطة.
- تساعد الدراسة الحالية في التعرف على الآثار السلبية للضغوط المهنية المتزايدة والتي غالبا ما تتجلى في العديد من المؤشرات النفسية السلوكية، المعرفية، الاجتماعية والتنظيمية، وبالتالي السعي لمحاولة إيجاد سبل واستراتيجيات موضوعية للتخفيف من حدتها.

3- أهداف الدراسة:

- وصف متطلبات المهام البيداغوجية، النفسية، السلوكية، المعرفية، الاقتصادية والتنظيمية لدى معلم الطور الابتدائي.
- تشخيص مصادر ضغوط العمل لدى معلم الطور الابتدائي.

4- تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:

- **ضغوط العمل:** يقصد بها تلك الأعباء التي يفرزها العمل البيداغوجي كاستجابة تكيفية يتبناها معلم الطور الابتدائي لمتطلبات وظروف العمل الاستثنائية بحيث ينتج عنها أذى نفسي، جسدي أو سلوكي، إذ ينتابه الشعور بعدم الرضا عن أداء مهامه نتيجة إدراكه بزيادة أعباء العمل التنظيمية، الاجتماعية والبيداغوجية وشعوره بتدني مكانته الاجتماعية وهزالة العائد المادي.
- **المصادر:** تتمثل في محددات ضغوط العمل التنظيمية، البيئية، الشخصية والبيداغوجية.
- **متطلبات المهام:** يقصد بها تلك الشروط التنظيمية، الاجتماعية، النفسية والاقتصادية الواجب توافرها حتى يتمكن معلم الطور الابتدائي من التمتع بسلطة رمزية في التعامل مع قضايا التلاميذ، خلق بيئة تنظيمية صحية، القيام بمهام تشخيص مشكلات التلاميذ وكذا وضع حلول لها إضافة إلى العمل على الوقاية منها مستقبلا من خلال إنماء جوانب الشخصية سواء كان ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر.
- **التشخيص:** يقصد به في بحثنا التحديد الدقيق لأسباب ضغوط العمل وكذا حصر المؤشرات الدالة عليها في الحياة النفسية، الجسدية، السلوكية والمعرفية للمعلم في الطور الابتدائي.

- **معلم الطور الابتدائي:** تتمثل مهامه الأساسية في تربية وتلقين الأطفال التلاميذ المعارف المختلفة، مساعدتهم على التكيف مع مقتضيات المواقف، توجيههم واستثارة مواهبهم فهوبذلك فاعل منفعل ينتظر منه أن يصنع جيلا قادرا على تحقيق التنمية بمختلف مناحيها.

- **قراءة نقدية كيفية لواقع التعليم في الطور الابتدائي بالجزائر وضغوط العمل الناجمة عليه:**

بالنظر إلى خصائص العمل في الطور الابتدائي بالمدرسة الجزائرية والمتمثلة خاصة في التعامل مع الأطفال، الاتصال مع مستويات معرفية متباينة، تعديل سلوك الأطفال التلاميذ، التكيف المستمر والمناهج التعليمية، الاكتظاظ داخل الفوج، غموض المهام، العبء الوظيفي الزائد، معايشة تناقضات القيم الثقافية للمجتمع، الاعتداءات اللفظية لأولياء التلاميذ...الخ، فإنها تشكل في مجملها عواملا ضاغطة، فالتفاعل فيما بينها يؤدي إلى إفرازات نفسية، جسدية، سلوكية، عقلية واجتماعية سلبية أهمها التعرض المستمر للقلق والإحباط مما ينعكس سلبا على الصحة النفسية والجسدية وهذا بدوره ينعكس على الأداء التعليمي فتتجلى مظاهر التوتر والشكوى الدائمة.

لا محالة أن المعلم أثناء أدائه لمهامه في المدرسة يواجه العديد من المواقف الضاغطة التي لا تتناغم وخصائصه، فاستمرارها يمكن اعتباره مرضا مهنيا ينتهي إلى الإصابة بالضغط الدموي المرتفع، الصداع النصفي وغيرها، فينتابه الغضب، التوتر، عدم الرضا عن واقعه. هذا وتنشأ الضغوط المهنية لدى المعلم كنتيجة لمجموعة من المصادر، لذلك ازداد الاهتمام بدراستها بهدف إيجاد مناخ صحي يساعد المعلم على القيام بأداء مهامه وتجنب التوقعات المتناقضة للأدوار التي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي في حالة استمراريتها (الوابلي، 1995، ص. 12). إن العوامل المسببة للإجهاد في الميدان التربوي يتأتى البعض منها من المجتمع، وبعضها ناتج عن العلاقات المهنية مع المعلمين الآخرين والإداريين في حين يتأتى البعض الآخر من خلال طبيعة العلاقة مع التلاميذ (عاقل، 1982، ص. 546).

بما أن ضغوط العمل تنعكس على الصحة، فتشخيص مصادرها لدى المعلم يساعد في وضع الآليات الناجعة في عملية الكشف عن أعراضها، وبالتالي إمكانية التعامل معها صحيا، التحكم فيها وتوجيهها ايجابيا، فتتحول بذلك إلى قوة محركة للأداء. بهذا فقط نكون قد تمكننا من تجنيب المدرسين الكثير من الانعكاسات النفسية والجسدية لضغوط العمل.

إن مصادر الضغط في مهنة التعليم ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المهام التي يقوم بها المعلم وكذا الظروف المحيطة به، وموقفه من ذلك وموقف الآخرين من انجازاته والعائد المادي الذي يتقاضاه. بنظرة متأنية إلى عينة من المهام التي يقوم بها المعلم ولتكن تعامله مع عقول غير ناضجة، تتجلى صعوبة انجازه لمهامه، وبالتالي تشكل لديه موقفا ضاغطا إذا تم التعامل معه ايجابيا تحول إلى دافع للأداء، أما في حالة تجاهله فانه يؤدي إلى انعكاسات معرفية، سلوكية، تنظيمية...الخ سلبية تؤثر سلبا على مزاج وصحة المعلم وكذا تأثر مستوى فعالية العملية التربوية برمتها. لذلك يجد المعلم نفسه في صراع مستمر

بين الاحتفاظ بوظيفته وما يتقاضاه ماديا وبين استحضار الحديث الذي يواكب التطورات الحاصلة في المجتمع (الأحسن، 2015، ص.212)

- **المصادر التنظيمية لضغوط العمل في مهنة التعليم:** وتشمل ما يلي:

- **صراع الدور:** يحدث صراع الدور عندما يكون هناك أكثر من مطلب على المعلم وتفضيل أحده يصعب على الآخر (الأمارة،2001، ص.186). فعلى سبيل المثال المعلم الذي عليه أن ينفذ طلب مديره حول زيادة كمية ونوعية المعلومات في قسمه، والوقت نفسه يكون تابعا لما يطلبه المفتش، فذلك من شأنه أحداث صراع في الدور الذي يؤدي في أحيان غالبة إلى انخفاض الرضا الوظيفي الذي يمكن اعتباره مصدرا من مصادر الضغط، فتتجلى بذلك مظاهر الخوف والحذر (حسين، 2006، ص. 288).

- **غموض الدور:** يرتبط غموض الدور بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية للمعلمين، وهذا يحدث عادة في حالات بداية استلام عمل جديد، النقل، تعيين مدير جديد، الترقية...الخ، إن هذه المتغيرات تشكل تهديدا يمكن أن تكون مصدرا للضغط خاصة في حالة استمرارية هذا الغموض، فالنتائج البحثية تؤكد على أن غموض الدور يرتبط ارتباطا وثيقا بانخفاض الرضا الوظيفي، تكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل, التوتر, انخفاض درجة الثقة بالنفس وهذا ما يؤثر سلبا على المعاش النفسي للمعلم وكذا فعالية أداء المؤسسة التربوي، وهذه بحد ذاتها مكونات من الصعب إهمالها إذا كان الهدف تقليل العوامل المسببة للضغوط.

- **طبيعة العمل:** تتفاوت الوظائف في طبيعتها من حيث المسؤوليات، طريقة الأداء، الوسائل المستخدمة في إنجاز المهام...الخ، هذا التباين يؤدي إلى إيجاد درجات مختلفة من الضغوط الواقعة على المعلمين، فمن الطبيعي أن تكون الأعمال التي تتضمن الاتصال البيداغوجي كما هو الحال بالنسبة لنظام للتعليم أكثر مساهمة في القلق مقارنة بالأعمال الأخرى.

- **زيادة الحمل الوظيفي:** يشبه البعض هذا العامل بانقطاع التيار الكهربائي عندما يزداد الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء، والحال نفسه يحدث للفرد عندما تزداد المهام المطلوب منه إنجازها من حيث الكمية أو مستوى الجهد العقلي والبدني. هاته الحالة غالبا ما تؤدي إلى مشكلات نفسية، سلوكية وبدنية تؤثر بدورها على الأداء. وزيادة الحمل يصنف إلى نوعين كمية ونوعية، فالأول يشير إلى إدراك الفرد بأن المطلوب منه لا يتناسب وطاقته من حيث الوقت أو الإمكانيات والقدرات الفردية الحالية لإنجاز ذلك المطلوب منه، في حين يشير الثاني إلى قدرة ومهارة الفرد في عملية التعامل مع المهام المطلوبة منه، ذلك من شأنه أن يؤدي إلى انخفاض الرضا الوظيفي وانخفاض مستوى تقدير الذات...الخ. تلك المؤشرات يمكن اعتبارها عوامل ضاغطة خاصة في حالة تفاعلها والمؤشرات البيئية.

- **المناخ التنظيمي:** مثلما هناك نمط سلوكي لكل معلم يميزه عن الآخر فإن أية مؤسسة تربوية لها أسلوبها الخاص في التعامل مع موجوداتها البشرية، معاييرها الخاصة في العلاقات الشخصية، إضافة تنفيذ المهام التي يقتضيها العمل. بعبارة أخرى فلكل منظمة شخصيتها المعنوية التي تميزها عن المنظمات الأخرى أو المناخ التنظيمي، وللدلالة على ذلك فتنظيمات العمل المختلفة تتباين في تشجيع الأفكار الخلاقة للعمال ووضع مصلحتهم في المقام الأول أوفي المقام الأدنى، وفي كلتا الحالتين تعتبر مصدرا للضغط إما من ناحية الإيجاب أو السلب بمعنى آخر قد يكون ذلك الضغط حافزا وقد يكون محبطا وهذا ينطبق على المؤسسات التربوية.

- المصادر البيئية لضغوط العمل لدى مدرسي التعليم الابتدائي:

- **الحرارة:** تشكل الحرارة مصدرا لضغوط العمل في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو الانخفاض والمراكز العليا للدماغ تتحكم في عملية تنظيم درجة حرارة الجسم حيث تضبطها عند درجة حرارة 37 تقريبا، فإذا ما استشعر الفرد عن طريق حاسته الجلدية أنه يتواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس من ذلك صحيح. لذلك فان كانت حجرة الدراسة تفتقر إلى المكيفات الهوائية فإنها تنعكس سلبا على الإيقاع البيولوجي للمعلم.

- **الضوضاء:** اغلب المؤسسات التربوية تقع في فضاء يتميز بالضوضاء التي تعبر عن صورة من صور التلوث الهوائي، فالصوت شكل من أشكال الطاقة يتحرك في الفضاء الفيزيائي على شكل موجات، وتنبغي الإشارة هنا إلى أننا لا نطلق لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء وإنما على الصوت غير المرغوب فيه والذي يسبب إزعاجا بسبب شدته أو بسبب وقوعه بشكل مفاجئ أو بسبب استمراريته والذي يعيق المعلم في تقديم رسالته من خلال عدم الإدراك الجيد لمحتوى وهدف الاتصال البيداغوجي.

- **الإضاءة:** يحدث الأثر السلبي في حالة الإضاءة المتطرفة، فالإضاءة المناسبة تساعد على سهولة الإدراك ومقابل ذلك تؤدي الإضاءة غير المناسبة إلى مشكلة الصداع الناتج عن فقدان الطاقة بسبب عملية التكيف للعضلات حتى تتمكن من رؤية واضحة وهذا يبدو جليا أثناء العمل في حجرات الدراسة عندما يكون تصميمها لا يتناسب ومتطلبات أداء المهام البيداغوجية والانقطاع الكهربائي المستمر.

المصادر الفردية لضغوط العمل:

انطلاقا من الفروق الفردية، فالمعلمين على غرار مختلف الأفراد قد يستجيبون للضغط بطرق مختلفة، فبعضهم يتكيف مع الضغط فيما يتجنبه آخرون، يرجع ذلك إلى وجود عوامل وسيطة أو ناقلة للضغط وهي العوامل التي تقوم بإضعاف أو تأكيد العلاقة بين مصادر الضغط والنتيجة، وتشمل هذه العوامل العمر، الجنس، السمات الشخصية والعادات وتتميز أغلب الأعمال في هذا المجال بدراستها ما يسمى بنمط السلوك للشخصية (أ) ونمط السلوك للشخصية (ب).

ومن أهم النتائج المتوصل إليها على نمط السلوك في الاستجابة لضغوط العمل ما يلي:

بالنسبة لنمط الشخصية (أ) فإنه يتميز بوجه عام بكل من الإقدام والطموح والتنافس والجرأة، يتحدث بانفعال ويستعجل الآخرين لتنفيذ ما يطلبه منهم، يكافح لإنجاز أكبر عدد من المهام في أقل وقت ممكن، منشغل دوما بالمواعيد المقررة للإنجاز وعنده توجه عملي، غير صبور ويكره الانتظار، في صراع مستمر مع الأفراد والأحداث والأشياء.

بالنسبة لنمط الشخصية (ب) فليس لديه أي من تلك الأنماط السلوكية، لكن هذا لا يعني أنهم لا يتصفون بالتنافس والدافعية في الأداء بل من الممكن أن يكونوا كذلك، ذلك أن الاختلاف الأساسي بين النمطين يكمن في كون نمط الشخصية (أ) يسابق الزمن بالاندفاع، بينما يعمد الشخص من النمط (ب) إلى إيقاع منتظم (لوكيا وبن زروال،2006، ص. 19).

الدراسات السابقة:

- دراسة العمري (2004): تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية والمتغيرات الوظيفية وضغوط العمل بمدارس مدينة الرياض الحكومية، وقد اعتمد الباحث في اختيار عينة بحثه على الطريقة العشوائية. بلغ حجمها 472 معلما. لاختيار العلاقة بين متغيرات البحث عمد الباحث إلى تصميم استمارة تتضمن ثلاثة (محاور، الأول خاص بقياس ضغوط العمل، أما الثاني فيرتبط بضغوط العمل التنظيمية للمعلمين (عبء العمل، صراع الدور، غموض الدور، طبيعة العمل والأمان الوظيفي). في حين المحور الثالث خصص للمتغيرات الديمغرافية (العمر، الراتب الشهري ومدة الخدمة).

أسفرت النتائج على وجود علاقة سلبية بين المتغيرات الديمغرافية وضغوط العمل، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين ضغوط العمل التنظيمية وضغوط العمل لدى المعلمين إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين المتغيرات المتعلقة بضغوط العمل التنظيمية ومستوى ضغط العمل لدى المعلمين.

تعقيب: نتائج هذه الدراسة تخدم دراستنا في العديد من القضايا، أبرزها صياغة العديد من بنود مصادر الضغط المهني التنظيمية لدى معلمي الطور الابتدائي، إضافة إلى الكشف عن العديد من متطلبات المهام التي تقتضيها مهنة التعليم والتي يمكن الأخذ بها في عملية تحليل وظيفة المعلم في الطور الابتدائي.

- دراسة طعبلي (2010): تهدف هذه الدراسة إلى تقصي ظاهرة ضغوط العمل لدى المعلم اعتمادا على المقاربات النظرية للموضوع، والمتمثلة أساسا في ماهية الضغوط التربوية لدى المعلم من حيث مصادرها والانعكاسات الناتجة عنها بهدف التوصل إلى الآليات الكفيلة بتجنب أو التقليل من حدة الضغوط. لتحقيق ذلك اعتمد الباحث على التحليل الكيفي للتراث النظري المتعلق بموضوع الدراسة، ومن النتائج المتوصل إليها:

- المعلم يعاني من مصادر الضغوط الناتجة عن غياب التصاميم الارغونومية في الميدان التربوي.

- شعور المعلم بعدم قدرته على التكيف مع المواقف التربوية.
- خصوصيات ومتطلبات المهنة.
- الجوانب المتعلقة بشخصية المعلم.
- أعراض الضغط متنوعة (نفسية، سلوكية، جسدية، معرفية وعلائقية).
- استمرار الضغوط يؤدي إلى اضطرابات سيكوسوماتية، نفسية وسلوكية.

تعقيب: انطلاقا من هذه الدراسة تتجلى أهمية دراستنا في كونها تكشف عن مصادر ضغوط العمل لدى معلمي الطور الابتدائي وكذا متطلبات العمل الذي يقتضيه من الناحية الارغونومية التي تسمح بالكشف عن متطلبات المهام خاصة وأن دوره حيويا في تحقيق التنمية بمختلف مناحيها. لذلك فالنتائج المزمع التوصل إليها تساعد في عملية تصنيف مهنة التعليم في مدى استجابتها لمستويات ضغوط العمل.

- دراسة ميسون ومحمدي (2011): تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن إدراك مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالابتدائي. لأجل ذلك تم تصميم استبيان يقيس إدراك الضغط النفسي واستبيان آخر يقيس أعراض الاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية. لقد بلغ حجم العينة 85 معلم ومعلمة، توصلت الدراسة إلى:

- توجد علاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لديهم.
- لا يوجد تباين في مستوى الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني.
- لا يوجد تباين في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الاقدمية باختلاف درجة إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني.

تعقيب: يتضح من خلال موضوع الدراسة، متغيراتها وأدوات جمع البيانات أنها تخدم بحثنا من حيث تصميم بنود الاستمارة وصياغة أسئلة المقابلة الخاصة بالشق الثاني من الموضوع المتمثلة في مصادر ضغوط العمل لدى معلمي الطور الابتدائي.

- دراسة سمارة والسلامات (2012): تناولت هذه الدراسة موضوع درجة تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لديهم. كان الهدف من الدراسة هو الكشف عن درجة تقدير مفردات عينة الدراسة لذواتهم ومستوى الدافعية للإنجاز لديهم، وتحديد الفروق الموجودة في درجة تقدير الذات ومستوى الدافعية للإنجاز لدى المعلمين، إضافة إلى الكشف عن طبيعة الفروق في استجابات العينة في درجة تقدير الذات والدافعية للإنجاز تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، المستوى التعليمي والخبرة) وكذلك تحديد طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز.

طبقت هذه الدراسة على عينة متكونة 108 معلم ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية، ومن النتائج المتوصل إليها:

- ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا.
- لا يوجد تباين في شدة استجابة العينة لمقياس تقدير الذات تعزى الى المتغيرات الديمغرافية.
- ارتفاع مستوى الدافعية للإنجاز لدى المعلمين.
- عدم وجود فروق في مستوى الدافعية للإنجاز لدى المعلمين تعزى للمتغيرات الديمغرافية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات تقدير المعلمين لذواتهم ومستوى الدافعية للإنجاز لديهم (سمارة والسلامات،2012 ص.136-162).

تعقيب: هذه الدراسة سلطت الضوء على بعد هام من أبعاد واقع معلمي المرحلة الأساسية والمتمثل في تقدير الذات، فهومن العوامل الحاسمة في تحقيق الصحة النفسية، ودراستنا تستفيد منه فيما يتعلق بمناقشة الانعكاسات النفسية الناتجة عن طبيعة التفاعل الحاصل في العلاقة: المعلم ـ مهنة التعليم ـ البيئة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

المنهج المعتمد في الدراسة: لجأ الباحثان إلى اعتماد المنهج الوصفي للكشف عن مصادر ضغوط العمل إضافة إلى تقنية تحليل مناصب العمل الذي يتمثل في تحديد متطلبات المهام للوظائف والكيفية التي يجب أن تؤدى بها (Mucchielli R ,1991, p. 7)، فمن أهدافه تشخيص ضغوط العمل والذي يتطلب استخدام مختلف الوسائل الممكنة (شبكة الملاحظة، المقابلة، بنك المعلومات (ملفات المعلمين) لجمع بيانات تفصيلية عن العمل من حيث متطلباته العامة، النفسية، الجسدية، العقلية، الحس . حركية، الاجتماعية، الفيزيقية، مواصفات أدوات وأجهزة العمل، مخاطر العمل بأعلى جودة ممكنة حتى يتسنى تشخيص متطلبات المهام ومصادر ضغوط العمل لدى معلم الطور الابتدائي

أدوات جمع البيانات

- **الملاحظة:** تم الاعتماد على شبكة الملاحظة بهدف الحصول على البيانات المتعلقة بمصادر ضغوط العمل الظاهرية والمتمثلة في الظروف الفيزيقية، سهولة وصعوبة استخدام أدوات العمل، درجة الإقبال على العمل ومختلف سلوكات المعلم وهذا طبعا قبيل وأثناء تواجده وبعد خروجه من حجرة الدراسة.
- **المقابلة:** بما أن الملاحظة لا تسمح إلا بجمع البيانات الظاهرية الملموسة للعمل، وجب اعتماد المقابلة لجمع الحقائق الخفية في العمل والمتعلقة بمصادر ومؤشرات ضغوط العمل لدى معلم الطور الابتدائي. ولم نخضع المقابلة للقياس السيكومتري لأننا بصدد جمع بيانات عن العمل في حد ذاته وليس قياس الخصائص الشخصية للمعلمين.
- **أدوات العمل:** تحليل أدوات العمل ساعد بشكل كبير في الكشف عن بعض مصادر ضغوط العمل وخاصة فيما يتعلق بالعبء الوظيفي الزائد والإجهاد البدني.

- **الملفات:** كان الهدف من اللجوء إلى هذه الوسيلة الكشف عن الواقع الصحي والمسار الوظيفي لعينة الدراسة والتي تساعد بدرجة كبيرة في تحديد المتطلبات الصحية لمهام المعلم.

- **تحليل المحتوى:** تم استخدامه لمناقشة البيانات التي تم جمعها عن طريق المقابلة، بنك معلومات المعلمين الموجودة على مستوى الإدارة، استمارة تحليل العمل ونتائج شبكة الملاحظة

- **عينة البحث وحدود الدراسة:** يشترط في تحليل منصب العمل أن تكون العينة متفاوتة في درجة الأداء حتى يمكن الكشف عن الحقائق المتعلقة بالعمل بصورة متزنة اعتبارا للفروق الفردية أما عن العدد فيمكن الاكتفاء باثنين من كل فئة. في دراستنا هذه اعتمدنا على 12 معلما (6 ذكور، 6 إناث) بدائرة البوني . عنابة للفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2016 إلى أفريل 2017. الشهر الأول تم تخصيصه للاطلاع على الملفات الصحية لعينة الدراسة وتصميم شبكة الملاحظة، أما الشهر الثاني فخصص لفحص المنهاج الدراسي ومناقشته مع المفتشين التابعين للمقاطعة، في حين خصص الشهر الثالث لتنفيذ شبكة الملاحظة واستخلاص نتائجها، أما عن الشهر الرابع فخصص لصياغة بنود الاستمارة والمقابلة، وخصص الشهر الخامس لجمع البيانات التي تم الحصول عليها.

شملت عينة الدراسة أربعة من ذوي الأداء الجيد، والعدد نفسه بالنسبة لذوي الأداء المتوسط والمنخفض، وقد كان تصنيفهم إلى مستويات انطلاقا من عشرة قراءات لأدائهم مع تأكيد المديرين على ذلك التمييز.

الإجابة على تساؤلات الدراسة:

- **الإجابة عن التساؤل الأول:(ماهي متطلبات مهام معلم الطور الابتدائي):** سمحت شبكة الملاحظة بتحديد المتطلبات العامة لأداء مهام المعلم وخلصت إلى ما يلي:

- **الاهتمام بالمنظر:** بالنظر إلى المكانة التي يتبوؤها المعلم في نظر التلاميذ والمجتمع يجب عليه أن يهتم بمنظره جيدا، فاهتزاز مكانته لدى تلامذته بسبب المنظر غير اللائق يحدث أثرا سلبيا على مستوى الإقبال الذهني للتلاميذ أثناء تقديم الحصة.

- **الهندام الجيد:** للهندام الجيد دور ايجابي في إحساس التلاميذ بالهيبة التي يتمتع بها المعلم وبالتالي إمكانية حدوث التفاعل الايجابي بين طرفي العملية التربوية، هاته الخاصية تجعل من التلميذ بصورة عفوية متجاوبا مع ما يقدمه المعلم من معلومات أو توجيهات أو نصائح، كما انه يسهم كذلك في تقبل التلميذ لعقوبات المعلم.

التميز من خلال البساطة: أداء مهام المعلم تتطلب خاصية التميز مع البساطة، فهي تسمح بترغيب التلاميذ في الإقبال الحسي والمعرفي على الدرس طواعية مع المحافظة على هيبة المعلم التي تعتبر ضرورية في عملية خلق ديمومة التحصيل الدراسي.

إن تجسيد متطلبات المهام العامة والتي كشفت عنها شبكة الملاحظة ليس بالأمر السهل، فهي تتطلب مجموعة من الإجراءات السياسية لمساعدة المعلم على إيجاد مكانته الطبيعية التي تم نزعها منه تدريجيا.

من جهة أخرى تم الاعتماد على الملاحظة بالعينة العشوائية لمستويات مختلفة من معلمي الطور الابتدائي للإجابة كذلك على التساؤل الأول المتعلق ب: المتطلبات النفسية، السلوكية، المعرفية والاجتماعية لمهام معلم الطور الابتدائي ويمكن رصد النتائج المتوصل إليها في الجدول التالي:

جدول (1) يوضح متطلبات أداء مهام معلم الطور الابتدائي

المتطلبات النفسية:	- ضبط النفس. - التفاؤل. - ارتفاع مستوى الثقة في النفس. - تقدير الذات المرتفع.
المتطلبات المعرفية:	- تجنب ارتكاب الأخطاء. - مستوى عال من التركيز. - الحسم في اتخاذ القرارات البيداغوجية. - عدم الارتباك.
المتطلبات السلوكية:	- حسن إدارة الوقت المخصص للدرس. - تجنب التشتت في مناحي عدة. - عدم تجنب إدارة المشاكل داخل الصف. - التشخيص الدقيق لطبيعة وتوقيت العقوبات داخل الصف.
المتطلبات الاجتماعية	- الميل إلى إقامة علاقة اجتماعية مهنية مع التلاميذ وأولياءهم. - التفاعل الاجتماعي. - الذكاء الاجتماعي.

إن تحقيق المتطلبات السابقة الذكر تتطلب سندا ماديا ومعنويا وقرارات شجاعة تسهم في إرجاع المكانة العضوية الطبيعية للمعلم، ومن غير ذلك الحديث عن التنمية الاجتماعية، الاقتصادية، الصحية...الخ يبقى قيد التجريد.

- الإجابة على السؤال الثاني: (ما هي مصادر ضغوط العمل لدى معلم الطور الابتدائي): انطلاقا من تحليل بيانات استمارة تحليل العمل تم التوصل إلى ما يلي:

- الضغوط الهائلة لتقديم المساعدة والوصول إلى الأهداف المنشودة والتي تكون في معظمها تصطدم بواقع مرير يتمثل خاصة في غموض المهام الناتجة عن التغيير المستمر للمناهج التربوية.
- العطاء بشكل كبير وعدم الحصول على الكثير من التقدير والتعزيز (تحول جذري في ثقافة المجتمع).
- النقص في الإحساس بالإنجاز والمعنى في العمل (قيم العمل).
- العمل مع فئات مختلفة من التلاميذ (التفاوت في سرعة استيعاب المعلومة).
- نقص التفاعل الايجابي بين المعلمين، وهنا يجعلهم يتخذون موقف ضد بعضهم البعض، بدلا من العمل على وضع أهداف ذات معنى وقيمة وتبادل الخبرات فيما بينهم.
- المنافسة السلبية والشعور بالعزلة في المدرسة، وضعف العلاقات الاجتماعية بين المعلمين.
- عدم وجود بنك معلومات خاص بالتلاميذ يمكن الرجوع إليه في حالة وجود مواقف تستدعي ذلك
- تباين الخصائص الشخصية للمتعلمين
- عدم كفاية الراتب
- عدم توفر فضاء ملائم للاتصال بأولياء التلاميذ.
- غموض النصوص التنظيمية التي تنظم السير البيداغوجي.
- عدم شفافية المعلومات المتعلقة بأشكال التكوين المقترحة للمعلمين بين وزارة التربية وجامعات التكوين المتواصل.
- افتقار المؤسسات التربوية إلى أهم مطلب يقتضيه التعليم في الطور الابتدائي والمتمثل في توفير أسباب تطبيق نتائج البحث العلمي في قطاع التربية خاصة وأن الهيئة العليا في المؤسسة التربوية تعاني هي الأخرى من أسباب ومصادر الإجهاد النفسي الناجمة عن العلاقات التنظيمية، قرارات الإدارة العليا إضافة إلى تطبيق الاستراتيجيات الجديدة في المنظومة التربوية (مزياني وبوسنة، 1998 ص. 342).

- مناقشة النتائج:

لقد توصلنا من خلال تحليل العمل إلى أن معلم الطور الابتدائي يعاني من عبء العمل المرتفع. يعبر هذا المفهوم عن الأعباء المهنية العالية التي تميز مهنة التعليم، لذلك يمكن تصنيفها ضمن المهن ذات المستويات العالية من الضغوط.

بناء على تحليل نتائج المقابلة والاستمارة تبين معاناة عينة الدراسة من غموض الدور، هذا الأخير يشير إلى مجموعة الأنماط السلوكية المتوقع أن يقوم بها الفرد الذي يقوم بعمل معين، فهو يؤثر على عملية إدراك الفرد لمستوى الضغط الذي يشعر به، وهو بذلك يعتبر حالة ناشئة عن عدم وضوح مضمون دوره والافتقار إلى تحديد مضمونه، ويعني ذلك أن المشكلة المصاحبة لغموض الدور تتعلق بالطريقة التي ينبغي أن يتبعها الفرد للقيام بعمله، وشكل ونوع المجهود الذي يعتقد أنه ضروري للإنجاز الجيد للعمل. ويمكن توضيح هذا المصدر بشكل أفضل عندما نتناوله من الناحية العملية، فإذا أدرك

المعلم مثلا أن الأداء يتم تقييمه بحسب نسبة نجاح التلاميذ، فإنه سوف يركز كامل جهده على زيادة نسبتها على حساب روح العملية البيداغوجية، وعليه يمكن القول إن الأداء الذي حدد من قبل المنظمة غير واضح وغامض. إن غموض وعدم كفاية المعلومات المتاحة حول وظائف الأفراد تؤدي إلى زيادة التوتر وانخفاض الرضا الوظيفي، وعدم الثقة بالنفس وارتفاع ضغط الدم.

لقد أثبتت النتائج المتوصل إليها من خلال تحليل محتوى إجابات المقابلة التي أجريت مع المعلمين أن صراع الدور جلي في جل مهامهم، فهو يعتبر من الأسباب الكامنة للضغوط المهنية بحيث يظهر إذا كان هناك تعارض بين متطلبات الدور، أي أن الفرد عندما يواجه بطلبين متعارضين فالإبقاء على أحدهما سيتعارض مع تحقيق الآخر (راوية، 2002، ص.401).

أما فيما يتعلق بمؤشر المشاركة في اتخاذ القرارات فعينة الدراسة كلها أكدت غياب مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات، هذا ما يدل على عدم إتاحة الفرصة لهم للتعبير عن آرائهم والإسهام باقتراحاتهم في صيرورة العملية التربوية. إن عدم تجاهل أراء العمال وعدم الاهتمام بخبراتهم تعد تهديدا لحقوقهم الطبيعية كأعضاء في مجموعة العمل (مرسي وإدريس، 2002، ص.519).

إن عدم المشاركة في اتخاذ القرار لا تؤدي فقط إلى شعور المعلم بالتهميش، بل وتؤثر على جودة أداء المهام والرضا الوظيفي. فعدم إشراك العاملين في اتخاذ القرارات يؤثر ذلك على علاقتهم داخل العمل مع مديريهم وزملائهم مما يقلل من مستوى الاتصال بينهم. هاته النتائج تتفق مع ما توصل إليه (العمري 2004، ص.283)، حيث أكدت دراسته على وجود علاقة ايجابية بين ضغوط العمل التنظيمية ومعاناة المعلمين منها.

بما أن التكوين المستمر يعد من أهم العوامل التي تساعد على تجنب الضغوط في العمل لكونه يهدف إلى تطوير المعلم وتحسين فاعلية وأداء مهامه بل ويسمح له بمواكبة التغيرات الحاصلة في المجالات المختلفة من خلال ما يتلقاه من معلومات وأفكار جديدة تتعلق بمهنته، وترقيته إلى موقع أفضل حيث ينعكس كل ذلك على مهاراته وقدراته وبالتالي على أدائه المنظمة رضاه عن العمل الذي يؤديه. فمن خلال تحليل البيانات التي جمعت حول هذا المؤشر يتبين أن المدرسة الجزائرية تفتقر إلى نوعية التكوين المستمر للمعلمين مما يشكل لهم مصدرا من مصادر ضغوط عملهم.

لقد أكدت عينة الدراسة أن العائد المادي الذي تتلقاه لا يتناسب والمهام التي تقوم بها في ظل الظروف الاستثنائية للنسق القيمي السائد في المؤسسة التربوية والمجتمع الجزائري. فمن نتائجه بروز حالات التوتر وخلافات بين المعلمين والإدارة، فتؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس وبالمؤسسة التربوية وزيادة الإحساس بالضغوط والخوف والإحباط وتدني مستوى تقدير الذات. هاته النتيجة لا تتفق مع ما توصلا إلية كل من (السمارة والسلامات، 2012، ص.136-162) حيث توصلا في دراستهما إلى مستويات عالية

لتقدير الذات لدى المعلمين في المرحلة الأساسية. هذا التباين يرجع إلى ظروف العمل المختلفة لعينتي الدراسة.

فيما يتعلق ببيئة العمل المادية فأغلب الفضاءات التي تتواجد فيها المؤسسات التربوية لها ظروفها الخاصة، فهي تؤثر كما أكدت نتائج تحليل محتوى أسئلة المقابلة على اتجاهات المعلمين نحو العمل. ويقصد بالظروف المادية للعمل هو كل ما تحتويه من عوامل مستوى الإضاءة ودرجة الحرارة لارتباطهما الوثيق بصحة وسلامة العامل البدنية وراحته النفسية.

أما فيما يتعلق بالمساندة الاجتماعية فهي غائبة فقد أكدت عينة الدراسة أنها في الكثير من الأحيان تواجه العديد من المواقف التي لا تلق القبول لديها والمتمثلة في الاستجابة السلبية من قبل المفتشين، المديرين وأولياء التلاميذ.

إن غياب المساندة من الآخرين نتيجة تقديم خدمة سامية كالتعليم أساسية لتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي، فقد أشارت الدراسات في هذا المجال أن المساندة الاجتماعية تعتبر عاملا حاسما في عملية التخفيف من مستوى النتائج السلبية للمواقف الضاغطة كما أثبتت الدراسة التي قام بها لاراكو وآخرون (عسكر، 1988، ص.262).

- خاتمة:

إن الضغوط الهائلة التي يختبرها معلم الطور الابتدائي تدعو إلى التعمق في معرفة أسبابها والعمل على إيجاد الآليات الكفيلة بالتخفيف من حدتها، فاستمرارها يفرز العديد من المشكلات النفسية، السلوكية، الاجتماعية والأدائية لدى المعلم. لتفادي هاته الوضعية ومن أجل تحقيق عملية التأثير الايجابي في جميع جوانب العملية التربوية، وجب إيجاد الانسجام، والتفاعل الايجابي بين متطلبات مهام المعلم، الخصائص الشخصية للمعلم والمتعلم، إضافة إلى متغيرات البيئة. لقد عمدنا من خلال هذا البحث إلى تحديد متطلبات وظيفة المعلم في الطور الابتدائي العامة، التنظيمية، النفسية، المعرفية ووسائل العمل بتبني تقنية تحليل العمل كخطوة أولى، ثم تشخيص مصادر الضغط لديه.

لقد أكدت نتائج الدراسة على وجود خلل في عملية التفاعل بين متطلبات مهام المعلم وواقع السياسة التربوية المتبناة في المنظومة التربوية.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، إبراهيم. (2005). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، 75.
- الأحسن حمزة. (2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، مجلة العلوم النفسية والتربوية جامعة تيزي وزو، ع1.
- الأمارة سعد. (2001). الضغوط النفسية، مجلة النبأ، الكويت: عدد (54) شباط.
- العمري عبيد بن عبد الله. (2004). ضغوط العمل عند المعلمين، مجلة جامعة الملك سعود، السعودية.
- الوابلي سليمان محمد سليمان. (1995). الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العم بمكة المكرمة، مركز البحوث النفسية والتربوية.
- حسين طه عبد العظيم. (2006). إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1. عمان، الأردن: دار الفكر.
- خليفات عبد الفتاح والزغلول عماد. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة الكرك، مجلة العلوم التربوية 3.
- راوية حسن راوية. (2002). السلوك التنظيمي المعاصر، الإسكندرية: الدار الجامعية.
- سمارة هتوف والسلامات محمد خير. (2012). درجة تقدير معلمي المرحلة الاساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة لذواتهم وعلاقتها بدافعية الانجاز لديهم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث 3(26).
- طعبلي محمد الطاهر. (2010). ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية وإستراتيجية التكفل بها، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة ورقلة، عدد خاص.
- عاقل فاخر. (1982). علم النفس التربوي، ط 9، بيروت: دار العلم للملايين.
- عسكر سمير. (1988). متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60.
- لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة. (2006). الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة.
- مرسي جمال الدين، إدريس ثابت عبد الرحمن، السلوك التنظيمي. (2002). نظريات ونماذج وتطبيق عملي لإدارة السلوك في المنظمة، الإسكندرية: الدار الجامعية.
- مزياني فتيحة، بوسنة محمود. (1998). علاقة الضغط بالصحة النفسية والجسمية عند المديرين، منشورات جامعة الجزائر.

- منصوري مصطفى. (2013). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني ـ دراسة مقارنة ـ مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،10، وهران.
- ميسون سميرة ومحمدي فوزية. (2011). إدراك مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، عدد خاص.
- ACEP. Bulletin de nouvelles de l'Acep'Vol08'n12012
- Roger Mucchielli ; l étude des postes de travail ; ESF ; E 7 ; Paris 1991.