الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط في ظل ضغط الوقت
دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة الجلفة

Vocational Stress among middle school teachers under time pressure in some middle schools in Djelfa city

قحقوح عامر [1*]

1 جامعة الجزائر 2 (الجزائر)

تاريخ الاستلام: 13 سبتمبر 2019 ؛ **تاريخ المراجعة :** 03 ديسمبر 2019 ؛ **تاريخ القبول :** 31 ديسمبر 2019

ملخص:

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الضغط المهني و ضغط الوقت لدى أساتذة التعليم المتوسط و اختبار العلاقة بين ضغط الوقت و الضغط المهني لدى الأساتذة ،حيث جرت الدراسة على عينة قوامها 107 أستاذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من 07 متوسطات بمدينة الجلفة، و طبقت في الدراسة استبيانين لجمع البيانات، استبيان لضغط الوقت و استبيان للضغط المهني. و كانت أهم نتائج الدراسة بوجود درجات عالية لدى الأساتذة من ضغط الوقت والضغط المهني مع إثبات العلاقة الطردية القوية بين ضغط الوقت و الضغط المهني. و وجود علاقة بين ضغط الوقت و كل من عبء العمل ، طبيعة العمل ، العلاقة مع الآخرين ، سلوكيات التلاميذ ، و الدور في حين أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين ضغط الوقت و كل من ظروف العمل و المكانة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: الضغط المهني، ضغط الوقت ، الأستاذ ، التعليم المتوسط ، الضغط ، الوقت .

Abstract:

The study aimed to measure the level of time pressure and vocational stress among middle school teachers, and testing the relationship between vocational stress and time pressure. The study sample composed of 107 middle school teachers chosen randomly from seven 07 schools in Djelfa city. The data collected through two questionnaires one for time pressure and one for vocational stress. The results showed that teachers suffer from high degree of time pressure and vocational stress with the existence of a positive relationship between time pressure and vocational stress. and a significant relationship between time pressure and all of workload ,nature of work ,relationship with others ,pupils behaviors and the role ,and no relationship between time pressure and also work conditions and social position

Key words: time pressure, vocational stress, teachers, middle school, stress, time.

* Corresponding author, e-mail: amr.gah.bra@gmail.com

1- عضو مخبر إستراتيجيات الوقاية ومكافحة المخدرات في الجزائر – جامعة الجلفة

مقدمة:

تظهر في بيئة العمل اختلافات و تنوعات بين المهن، وتتعدد التصنيفات و التقسيمات القانونية و المهنية و العلمية على أساس طبيعة و متطلبات و ظروف كل مهنة، و غالبا ما نجد قائمة من المهن تصف على أنها شاقة و أخرى مرتبطة بالخطورة في حين يعتبر البعض مجموعة من المهن على أنها مريحة أو تتميز بكثرة العطل و أوقات الفراغ ، و من بين المهن الموسومة بهذا الوسم ،هناك مهنة التدريس أو التعليم و التي يعتبرها الكثيرون في الجزائر مهنة مع كثير من العطل و الفراغات ، إلا أن جل الدراسات تؤكد أنها من أكثر المهن التي يميزها الضغط المهني و هذا تقريبا في كل أرجاء العالم(Mcintyre and al,2016,p3). وفي الآونة الأخيرة ، تم توصيف الضغط المهني بأنه "خطر نفسي اجتماعي" من جانب بعض القانونيين في محاولة لوضعه في إدارة المخاطر المهنية الحالية وتقييم المخاطر. ومع ذلك ، كان التقدم بطيئاً وظل الضغط المهني خارج معايير ممارسات الصحة والسلامة المهنية (Kyaw and al,2017, p81) وعليه أصبح ينظر إلى التعليم على أنه من المهن الأكثر إثقالا بالضغط لأنها تزخر بالعديد من الأعباء و المطالب و المسؤوليات و بشكل مستمر، الأمر الذي يضع الأستاذ أمام إشكالية تسيير الوقت و محاولة إنجاز كل المهام في وقت مضبوط و محدد.الشيء الذي يدفعنا حول التساؤل عن مدى مساهمة عامل الوقت في الضغط المهني لدى الأساتذة .

إشكالية الدراسة:

يعيش الأفراد في عصرنا الحالي في بيئة تسودها سمة السرعة و عدم كفاية الوقت بحيث أصبح الكل في سباق مع الزمن من أجل إنجاز أشغالهم وواجباتهم و التزاماتهم ، إذ نجد الكثير من هؤلاء الأفراد يشتكون من ضيق الوقت أو عدم كفايته مقارنة بواجباتهم و التزاماتهم ،الشيء الذي يولد لديهم إحساسا نفسيا بما يسمى بالضغط . ويظهر هذا الإحساس خصوصا لدى العمال النظاميين فيقل و يزيد من مهنة إلى مهنة أخرى، و لعل أكثر المهن ارتباطا بالضغط في بيئة العمل نجد مهن التدريس و التعليم المختلفة.

أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الأساتذة من أكثر العمال تعرضا للضغوط المهنية, إذ أن مهنة التدريس تعتبر من أكثر المهن ضغطا. حيث بينت الدراسات في بريطانيا ، استراليا ، نيوزلندة و أمريكا أن أكثر من ثلث الأساتذة المفحوصين يعانون من درجة عالية من الضغط (بيثرز ,1995, Pithers) . كما ترى (اليزابيت , 2008, Elizabeth) بأن الضغط الذي يعتبر متأصلا في مهنة التدريس يظهر و كأنه عالمي في كل الدول و الثقافات وهذا موثق من خلال دراسات في أماكن مختلفة من العالم .(ص 07).

وعلى غرار العديد من دول العالم أثبتت الدراسات في الجزائر أن الأساتذة في الجزائر لا يختلفون عن نظرائهم في دول العالم فهم كذلك يعانون من الضغوط المهنية، حيث خلصت نتائج دراسة (باهي، 2008) حول الضغوط المهنية لدى الأساتذة أن الأساتذة في الأطوار التعليمية الثلاثة الابتدائي ، المتوسط و الثانوي يعانون من درجة عالية من الضغوط المهنية .في حين أكدت دراسة (شارف خوجة ،2011) أن المقارنة في مستوى الضغط بين الأساتذة في الأطوار الثلاث كانت لصالح أساتذة التعلي ود هذا إلى الاختلاف بين الأطوار الثلاثة في الاختلاف الموجود بين الأطوار الثلاثة من

ناحية ، المتعلمين و خصائصهم ، البرامج ، توقيت ساعات العمل داخل الأقسام و الأعمال المرتبطة بالمهنة خارج الأقسام .و في هذا الإطار يرى (دافيد ، 2004، David) أن العديد من الباحثين تطرقوا إلى استعمال الأساتذة للوقت المهني ، فعلى الرغم من أنهم يقضون أغلب الوقت مباشرة مع التلاميذ إلا أنه هناك قدر كبير من الوقت يقضيه الأساتذة في العمل خارج قاعات التدريس و هو العمل غير المرئي .م المتوسط فهم أكثر إحساسا بالضغط عن الأساتذة في الابتدائي و الثانوي .

يبدوا للكثير أن مهنة التدريس من بين المهن المريحة على أساس الحجم الساعي الفعلي الذي من خلاله يقضي الأستاذ ساعات عمله داخل حجرات التدريس ، فنجد أساتذة التعليم المتوسط في الجزائر يعملون بحجم ساعي قدره 22 ساعة في الأسبوع إلا أن العديد من الدراسات التي أنجزت خارج الجزائر تثبت أن مهنة التدريس من المهن الأكثر عبئا ، وفيها يعاني الأساتذة من ضغط الوقت و هو من بين أهم مصادر الضغط المهني لدى الأساتذة (ماكس و سيد ،1992 ، Max and sid . أيداوين و دافيد ،1996، Eadaoin and David . كرياكوا ، 2001، Kyriacou . لوسي برتنار وقوسين ، 2010 ، Lucie and Bertnard and Gosselin) . فالأستاذ بالإضافة إلى الساعات التي يقضيها داخل قاعات التدريس، ينجز أعمالا أخرى من التحضير و التصحيح و التوجيه وبين نتائج الدراسات التي أنجزت في هذا السياق يؤكد منتر و آخرون (Menter,2006) "بأن أساتذة الثانوي يقضون ما متوسطه (20 سا و 45 د) أي (49٪) في القسم و(51٪) لتتمة بعض المهام التي لا يكون فيها الأستاذ وجها لوجه مع التلميذ، و تتضمن هذه النشاطات : تحضير الدروس (17٪) ، التقييم و التصحيح(15٪)، التكوين المستمر(05٪)،التنسيق و التنظيم(04٪)،الاجتماعات(04٪)،اللقاءات مع الأولياء (03٪)، متابعة التلاميذ(03٪)." (Francois and al,2010,p20) في هذا السياق ، يتم التعرف على ضغط الوقت على أنه "ضغط قائم على المتطلبات الذي يزيد من المشاعر السلبية للموظفين والضغوط والإرهاق(Rose and al,2018,p2) الشيء الذي يجعلنا نتساءل حول مدى معاناة أساتذة التعليم المتوسط من الضغط المهني و ضغط الوقت و علاقة ضغط الوقت بالضغط المهني . و منه نطرح الأسئلة التالية :

- ما مستوى ضغط الوقت لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟

- ما مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟

وعنه تتفرع الأسئلة الجزئية التالية :

1. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وعبء العمل ؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وظروف العمل؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وطبيعة العمل؟
4. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت والمكانة الاجتماعية ؟
5. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و العلاقات مع الآخرين ؟
6. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و الدور؟

7. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وسلوك التلاميذ؟

و للإجابة على أسئلة الدراسة فرضنا الفرضيات التالية :

- يحس الأساتذة بدرجة مرتفعة من ضغط الوقت .

- يعاني الأساتذة من درجة مرتفعة من الضغط المهني .

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و الضغط المهني . ومنه تتفرع الفرضيات الجزئية :

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وعبء العمل .
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وظروف العمل.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وطبيعة العمل.
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت والمكانة الإجتماعية.
5. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت والعلاقات مع الآخرين.
6. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت والدور.
7. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت وسلوك التلاميذ.

أهمية الدراسة :

يمكن اعتبار موضوع الضغوط المهنية لدى الأساتذة بالموضوع القديم الجديد، فهو قديم قدم المهنة ذاتها و جديد كونه دائم الطرح التناول و ذلك لأهميته و أهمية الفئة الكبيرة التي تعاني من هذه الضغوط. لذلك فالبحث في موضوع الضغوط المهنية هو محاولة مستمرة لكشف مصادر هذه الضغوط وكل المتغيرات المتداخلة معها و خصوصا مع التغيرات السريعة و الدائمة في بيئة العمل و المجتمع ككل. و غير بعيد عن هذا كله نجد ضغط الوقت كسمة أصبحت تميز عالمنا الحالي لاسيما إذا ارتبطت بإحدى أكثر المهن ضغطا، فموضوع ضغط الوقت و الوقت ككل لم يستوفي حقه من طرف الباحثين إلا في جانب إدارة الوقت، الشيء الذي يعطيه أهمية بالغة كونه يمكن أن يعتبر كجانب مهم من جوانب الضغط ككل على الأستاذ .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الآتي :

- الكشف عن مستوى ضغط الوقت لدى أساتذة التعليم المتوسط .
- الكشف عن مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط .
- اختبار العلاقة بين ضغط الوقت و الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- إختبار العلاقة بين ضغط الوقت و أبعاد الضغط المهني .
- محاولة تقديم حلول أو اقتراحات لتخفيف الضغط المهني لدى الأساتذة إن وجد.

أهم مفاهيم الدراسة:

الضغط :

وردت كلمة الضغط في المعجم الوسيط بعدة معاني: في الطب بمعنى (ضغط الدم) و هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية . في الهندسة و الميكانيكا هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها. و في (الطبيعة الضغط الجوي) هو الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة (إبراهيم و آخرون،2004).

ضغط الوقت :

يعرفه **فيل دايفيز** ، Phil Davis 2016 بأنه نوع من أنواع الضغط النفسي الذي يحدث عندما يكون للفرد اقل قدر من الوقت المتوفر (حقيقي أو مدرك) عن الوقت الضروري للإتمام المهمة و الوصول إلى النتيجة أو المبتغى.

كما يعرف فارليكس ،Farlex 2009 ضغط الوقت في القاموس الطبي الالكتروني على انه: الضغط النفسي الذي ينتج من خلال ضرورة القيام بعمل في وقت أقل من الوقت الضروري أو المرغوب .

و من خلال التعريفين السابقين يمكن تقديم المفهوم التالي لضغط الوقت لدى أساتذة التعليم المتوسط :

هو مجموعة من العوامل المرتبطة بمهام الأستاذ و التي ينتج عنها إحساس بعدم كفاية الوقت للتحضير والتصحيح وإكمال البرامج أو عبارة عن إرغامات الوقت المتعلقة بآجال محددة وهو إجابة الأساتذة عن عبارات إستبيان ضغط الوقت .

التعليم المتوسط في الجزائر: هو الطور الثاني من الأطوار التعليمية في الجزائر و فيه أربع سنوات من التدريس.

الضغط المهني لدى الأستاذ :

لقد تعددت التعاريف و المفاهيم لمفهوم الضغط لدى الأساتذة أي الضغط الذي يتولد لدى الأستاذ جراء مزاولته مهنة التدريس ، ويمكننا تقديم أكثر التعاريف استخداما ومناسبة لصاحبه (Kyriacou, 2010) الذي يعتبر أول من استخدم مفهوم الضغط لدى الأستاذ teacher stress ، ويعرفه على أنه " الإحساس السلبي و السيئ الذي يختبره الأستاذ مثل الغضب ، القلق ،التوتر، الإحباط أو الكآبة و الذي ينتج عن مظهر من مظاهر العمل كأستاذ ."

كما يمكننا تقديم مفهوم آخر للضغط المهني لدى الأستاذ، إذ هو مجموعة الاستجابات الجسمية و النفسية التي تحدث عندما تتجاوز متطلبات الوظيفة أو المهنة قدرات و إمكانيات العامل و التي تترتب عليها آثار سلبية على صحة العامل. و بعبارة أوضح هي ردود فعل العامل تجاه ظروف بيئة العمل التي تمثل خطرا أو تهديدا له و هي تشير إلى عدم تناسب قدرات العامل مع بيئة العمل، مما يجعل من الصعب عليه التكيف معها. وهو إجابات الأساتذة على إستبيان الضغط المهني .

مصادر الضغط المهني لدى الأساتذة:

تعددت الدراسات و الكتابات حول الضغط المهني، كما إجتهد المنظرون في تفسير الضغط المهني إلا أن الدراسات خلصت إلى عدة تصنيفات لمصادر الضغط المهني ،وهي تختلف باختلاف الإتجاهات النظرية للباحثين بالإضافة إلى إختلاف المهن . و لمهنة التدريس مصادر عدة للضغط المهني قد تزيد في عددها عن الكثير من المهن و هذا يعود لخصوصية المهنة. و نلخص ماذكره(طه وسلامة 2006) من مصادر الضغط المهني في :

1 – علاقات وخصائص الدور: وتشمل صراع الدور، غموض الدور، عبء الدور.

2- عبء العمل, و يتمثل إما في زيادة عبء العمل أو انخفاضه.

3- طبيعة العمل : و فيها صفات المهنة و مايميزها عن المهن الأخرى .

4- العلاقات الشخصية في العمل.

5-ثقافة المدرسة .

6- العمليات التنظيمية.

7- الهيكل و المناخ التنظيمي .

8- بيئة العمل المادية .

9- الترقي الوظيفي.

10- جماعات العمل.

بعض الدراسات السابقة :

سنحاول في هذا الجزء عرض بعض الدراسات السابقة ، التي إستطعنا الوصول إليها ذات الصلة المباشرة بموضوع الدراسة ، وهي مرتبة ترتيبا زمنيا من القديم إلى الحديث في إشارة إلى أن موضوع الضغط لدى الأساتذة ليس بالموضوع الجديد إلا أنه لازال من بين المواضيع الأكثر تناولا.

دراسة Alan laughlin 1984:

كانت الدراسة بعنوان "ضغط الأساتذة في البيئة الاسترالية:دور الوسائط البيوغرافية" . و قد طبق إستبيان من أربع محاور على عينة قوامها 492 أستاذا ، حيث أظهرت أهم النتائج أنه من بين أهم مصادر الضغط لدى الأساتذة ضيق الوقت للتحضير و التصحيح و كذلك ضيق الوقت لقضائه مع التلاميذ أنفسهم و قد ارتبط الضغط المهني طرديا بكل من السن و الترقية .

دراسة Raimo و Ulla 1986 :

تطرقت الدراسة إلى موضوع :" الضغط لدى الأستاذ خلال العام الدراسي ". و من خلال الدراسة بينت النتائج أن درجات الضغط تختلف بإختلاف أيام التدريس و المواد المدرسة ، و على العموم تنخفض درجات الضغط في عطلة نهاية الأسبوع و خلال السنة الدراسية تظهر النتائج ارتفاعا للضغط في الجزء الثاني من فصل الخريف ، و لكن يظهر هناك تحسن أي انخفاض في درجة الضغط أثناء عطلة نهاية السنة و عطلة الربيع .

دراسة Richard و Christine 1989 :

وكانت الدراسة بعنوان:" الضغط لدى الأستاذ و الصحة، اختبار نموذج ". و من بين أهم نتائج الدراسة أنه من بين أقوى مصادر الضغط لدى الأساتذة إرغامات الوقت time costrains (قلة الوقت للتحضير و الراحة ،وجود أوقات صعبة خلال السنة مثل فترات تصحيح أوراق الامتحانات) و قد كانت في المرتبة الثانية من بين مجموعة مصادر الضغط لدى الأساتذة .

دراسة Jenkins و Calhoun 1991:

الدراسة بعنوان :"الضغط لدى الأساتذة، مواضيع و تدخلات ". و من بين أهم نتائج هذه الدراسة أن أبرز مصادر الضغط لدى الأساتذة كانت، عبء العمل في المرتبة الأولى ثم ضغط متطلبات العمل والوقت في المرتبة الثالثة.

دراسة Mark و Richard 1993:

هدفت الدراسة الموسومة بـ "الضغط لدى الأستاذ و الأسلوب المعرفي" إلى اختبار العلاقة بين الأسلوب المعرفي للأستاذ و الضغط المهني لديه، حيث أظهرت النتائج وجود تباين في درجة الضغط لدى الأساليب المعرفية لدى الأساتذة فالأساتذة ذوو الأسلوب التحليلي أكثر ضغطا من الأساتذة ذوو الأسلوب الكلي. في حين أن الأساتذة ذوو الأسلوب الكلي يعتبرون النمط الأكثر ضغطا من فيما يخص العلاقات مع الإدارة و ضغط الوقت.

دراسة Eadaoin و David 1996:

هدفت الدراسة الموسومة ب: " الضغط لدى الأساتذة و التوجيه لدى أساتذة الثانوي في هونغ كونغ " للكشف عن مصادر الضغط لدى أساتذة هونغ كونغ مع الإشارة الخاصة إلى التوجيه في العمل كمصدر من مصادر الضغط ، حيث تكونت العينة من 415 أستاذا.و أظهرت النتائج بأن عبء العمل و ضغط الوقت يدركهم الأساتذة على أنهما أكثر المصادر ضغطا على الأستاذ لدى كل الأساتذة .

دراسة Kyriacou 2001 :

يعتبر كيرياكو Kyriacou من أكثر الباحثين كتابة و بحثا في موضوع الضغوط المهنية ، و قد كانت الدراسة بعنوان" الضغط لدى الأساتذة ، توجهات نحو بحوث المستقبل" . و في دراسته هذه خلص من خلال النتائج إلى قائمة من أهم مصادر الضغط لدى الأستاذ و وتضمنت بالترتيب : _ تدريس تلاميذ بدون دافعية . _ الحفاظ على الانضباط _

ضغوطات الوقت و عبء العمل _ التعامل مع التغيير_ التقييم من طرف الآخرين _التعامل مع الزملاء _ تقدير الذات _الإدارة و التسيير_ صراع و غموض الدور _ سوء ظروف العمل .حيث نجد أن ضغوطات الوقت و عبء العمل أتت في المرتبة الثالثة كأقوى مصادر الضغط .

دراسة باهي سلامي 2008 :

هدفت دراسة باهي سلامي الموسومة بـ" مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي المتوسط و الثانوي" إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية بالإضافة إلى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الابتدائي و المتوسط و الثانوي و الفروق في بعض المتغيرات الشخصية . و طبقت الدراسة على عينة قوامها 500 أستاذ . و أظهرت نتائج الدراسة بأن الأساتذة في المراحل الثلاثة يعانون من درجات عالية من الضغط المهني و بالنسبة لترتيب مصادر الضغوط المهنية ، فقد كانت مصادر الأعباء المهنية و هي كل ما يرتبط بممارسة المهنة من متاعب كالمطالب التعجيزية للإدارة و كثرة عدد التلاميذ في القسم و كثرة الوقوف و التحضير و التصحيح والتعامل مع التلاميذ و الحجم الساعي للتدريس.

دراسة شارف خوجة 2011 :

كانت الدراسة بعنوان" مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة بين المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) بولاية تيزي وزو" . وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط المهني لدى الأساتذة في الأطوار الثلاث و درجاتهم و المقارنة بين الضغط المهني في الأطوار الثلاث. و تكونت عينة الدراسة من 210 أستاذ ، حيث كان من أهم نتائج الدراسة وجود درجات مرتفعة من الضغط لدى الأساتذة في الأطوار الثلاث مع تصدر طبيعة العمل قائمة مصادر الضغوط بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الأساتذة في الأطوار الثلاث فأساتذة التعليم المتوسط أكثر إحساسا بالضغط المهني من أساتذة الطورين الابتدائي و المتوسط .

دراسة قاسمي و بلخير 2012 :

حيث كانت الدراسة بعنوان :" علاقة إدارة الوقت بمستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية دراسة ميدانية لمركبات ولايتي سطيف و المسيلة " . و هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين عمال المركبات الرياضية في أدائهم للأعمال و المهام الفنية, وكذلك الفروق في تعرضهم للضغوط المهنية وفقا لبعض المتغيرات الشخصية. وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من 89 عاملا باستعمال استبيان . ومن أهم نتائج الدراسة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأعمال و المهام التي يقوم بها العمال تعزى لمتغير الجنس و الحالة الاجتماعية و المؤهل العلمي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط لدى العمال تبعا لمتغير الجنس و الخبرة .
- لإدارة الوقت بكفاءة دور في التقليل من الضغوط .

- إهدار الوقت يزيد من درجة الضغوط .

دراسة منصوري مصطفى 2013 :

حيث كانت الدراسة تحت عنوان :" مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق و الرضا المهني ، دراسة مقارنة بين المعلمين و أساتذة الإكمالي". و هدفت الدراسة إلى إختبار العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية و القلق من جهة و الرضا المهني من جهة أخرى . و تكونت عينة الدراسة من 329 أستاذا ، وطبقت في الدراسة ثلاث مقاييس نفسية و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغط و القلق لدى الأساتذة .
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغط و الرضا المهني لدى الأساتذة .
- أساتذة الابتدائي أكثر إحساسا بالضغط من أساتذة التعليم المتوسط.

دراسة عبلة و العياشي 2018 :

هدفت الدراسة الموسومة ب :"مصادر الضغط المهني لدى أساتذة مرحلتي الابتدائي و المتوسط دراسة ميدانية بمقاطعة فرجيوة ولاية ميلة ". للتعرف على مستويات الضغوط المهنية لدى الأساتذة بالإضافة إلى أسباب هذه الضغوط ، و تكونت عينة الدراسة من 100 مدرس و مدرسة تم اختيارهم بأسلوب المعاينة العنقودية. وأظهرت النتائج وجود درجات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى المدرسين في الطورين، وتظهر هذه الضغوط بسبب سلوك التلاميذ ، تقدير مهنة التدريس ، الصراعات الذاتية كما لم تبين النتائج وجود فروق في الضغط لدى الأساتذة تبعا المتغير السن والخبرة و مرحلة التدريس .

من خلال عرض الدراسات السابقة يظهر أن موضوع الضغط المهني لدى المدرسين موضوع ليس بالجديد و قد إهتم به الدارسون منذ عقود ، كما يتبين أنه موجود في بيئات مختلفة من أنحاء العالم ما يؤكد المعاناة المستمرة للأساتذة من الضغوط المهنية المرتبطة بمهنة التدريس و أغلب الدراسات حاولت التعرف على مصادر الضغط المرتبط بمهنة التدريس فنجد إختلافا في تصنيف هذه المصادر على أساس ترتيبها في تأثيرها على الأساتذة . ونلاحظ في ضوء الدراسات الأجنبية أنها قد أهتمت بالوقت كمتغير مهم و مصدر من مصادر الضغط لدى الأساتذة إذ نجد أن نتائج الدراسات أكدت أن ضغط الوقت من أهم مصادر الضغط و يأتي في المراتب الثلاث الأولى للقائمة الطويلة من مصادر الضغط،بينما نجد أن الدراسات التي أنجزت في الجزائر تؤكد على و جود الضغط المهني لدى الأساتذة في الجزائر و قد ظهر وجود إختلاف بين الأساتذة في الأطوار الثلاثة في درجة إحساسهم بالضغط،بحيث تؤكد شارف خوجة أن أساتذة المتوسط أكثر معاناة من الضغط إلا أن الدراسات الجزائرية لم تهتم بضغط الوقت .

منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة و من اجل التحقق من الفرضيات تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الواسع الاستعمال في الدراسات النفسية ، و هذا لملائمته موضوع الدراسة لوصف الظواهر وصفا دقيقا و محاولة البحث عن العلاقات الموجودة و كذا الفروق .

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أساتذة التعليم المتوسط الذي ينتمون إلى 36 متوسطة لمدينة الجلفة و البالغ عددهم 1385 .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة النهائية بعد جمع الاستبيانات الصالحة للتحليل من 107 أستاذ من أساتذة التعليم المتوسط من مدينة الجلفة موزعين على 07 متوسطات تم اختيارهم اختيارا عشوائيا من بين 36 متوسطة في مدينة الجلفة بحيث يمثلون نسبة 7.72 ٪ و المتوسطات هي (حاشي بلقاسم ، مقواس بلقاسم ، رويني لخضر ، علي قوجيل ، 18 فبراير ، بن عياد عياد ، طعبة خيرة .)

أدوات الدراسة:

من أجل جمع المعلومات كانت أداة الدراسة عبارة عن استبيان لقياس ضغط الوقت و استبيان للضغط المهني.

إستبيان ضغط الوقت:

عبارة عن استبيان مكون من 16 عبارة تقيس ضغط الوقت ، تم بناؤه من خلال ما تم تناوله من الدراسات السابقة القليلة التي تطرقت إلى ضغط الوقت و كانت بدائل الإجابة فيه مكونة من سلم خماسي من موافق بشدة ، موافق ، محايد ، غير موافق إلى غير موافق بشدة ، حيث يأخذ الأوزان التالية من 1 ، 2 ، 3 ، 4 إلى 5 على التوالي.

إستبيان الضغط المهني :

تعرض الباحثون لمجموعة كبيرة من المقاييس من خلال مراجعة الإرث الأدبي الثري حول قياس الضغط المهني والتي حاول فيها الدارسون قياس الضغط المهني ، حيث و في ضوء المقاييس السابقة تم بناء مقياس للضغط المهني لدى الأساتذة مكون من 44 عبارة في نسخته النهائية بعد التأكد من خصائصه السيكومترية التي سنعرضها لاحقا مع سلم خماسي للإجابة من موافق بشدة ، موافق ، محايد ، غير موافق إلى غير موافق بشدة ، حيث يأخذ الأوزان التالية من 1 ، 2 ، 3 ، 4 إلى 5 على التوالي .و قد قسم إلى 07 أبعاد كالآتي :

_ عبء العمل: العبارات رقم (1، 5، 7، 8، 12، 13، 16،22)

_ طبيعة العمل: العبارات رقم (6، 9، 18، 23، 24،40)

_ ظروف العمل: العبارات رقم (3،11، 20، 26، 33، 37، 38،42)

_ العلاقات مع الآخرين: العبارات رقم (2، 4، 17، 28، 29، 34،39)

_ سلوكيات التلاميذ: العبارات رقم (21، 25، 30،35)

_ الدور: العبارات رقم (44،43، 41، 36، 14)

_ المكانة: العبارات رقم (32،31،27، 19، 15، 10)

الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات :

صدق الأدوات :

يعبر صدق الأداة عن مدى صلاحية الأداة المستخدمة لقياس ما وضعت لقياسه ، و للتحقق من صدق الأداة ، قام الباحث بعرض استبيان ضغط الوقت و إستبيان الضغط المهني لأساتذة التعليم المتوسط على مجموعة من المحكمين من الأساتذة في اختصاص علم النفس العمل و التنظيم من اجل الحكم على مدى صلاحية العبارات من اجل تعديل أو حذف العبارات غير المناسبة . حيث تكون استبيان ضغط الوقت في صورته الأولى من 22 عبارة و بعد التحكيم تم حذف 6 عبارات . أما مقياس الضغط المهني فقد تم إختصاره إلى 44 عبارة بعد أن كان يضم 52عبارة في نسخته الأولية .

ثبات الأدوات:

لإختبار ثبات أدوات الدراسة تم الاستعانة بطريقة الاتساق الداخلي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ (alpha cronpach)، حيث بلغت قيمة هذا المعامل لمقياس ضغط الوقت (0.68) ، و (0.72) لمقياس الضغط المهني و هي معاملات مقبولة جدا من الثبات .

أساليب المعالجة الإحصائية:

تمت معالجة البيانات بإستعمال برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss .v. 21) من خلال المتوسطات و الانحرافات المعيارية و اختبار t test لعينة واحدة لقياس مستوى ضغط الوقت و الضغط المهني و معامل الإرتباط بيرسون Pearson لقياس العلاقة بين المتغيرات.

خصائص عينة الدراسة :

الجنس:

الجدول رقم (1) يمثل خاصية الجنس لعينة الدراسة .

الجنس	التكرار	النسبـــة
ذكر	77	٪ 72
أنثى	30	٪ 28
المجموع	107	٪ 100

نلاحظ في الجدول رقم (1) توزيع عينة الدراسة على خاصية الجنس ، إذ تكونت العينة من ما نسبته 72 ٪ من الذكور في مقابل 28 ٪ من الإناث أي أن الذكور يمثلون الأغلبية في عينة الدراسة وقد يرجع هذا لدرجة إستجابة الذكور للإستبيان أكثر من الإناث مع العلم أن الإناث يمثلون نسبة هامة في التعليم في الجزائر و العديد من الدراسات تعتبرهم أكثر تعرضا للضغط و ذلك لوجود مصادر إضافية للضغط عند الإناث في مقابل الذكور.

السن:

الجدول رقم (2) يمثل خاصية السن لعينة الدراسة .

العمـر	التكرار	النسبـة
أقل من 30 سنة	36	٪33.6
من 30 إلى 40 سنة	50	٪46.7
من 40 إلى 50 سنة	21	٪19.6
المجموع	107	٪ 100

يشير الجدول رقم (2) إلى توزيع عينة الدراسة على الفئات العمرية إذ نجد أن ما يقارب نصف الأساتذة بنسبة 46.7٪ يقعون في الفئة العمرية بين 30 إلى 40 سنة بالإضافة إلى ما نسبته 19.6٪ في الفئة العمرية الأعلى من 40 إلى 50 سنة، أي أن أغلب الأساتذة أكبر من 30 سنة في حين يبقى ما نسبته 33.6٪ أقل من 30 سنة.

الأقدمية :

الجدول رقم (3) يمثل خاصية السن لعينة الدراسة .

الأقدمية	التكرار	النسبـة
أقل من 5 سنوات	36	٪ 33.6
من 6 الى10 سنوات	41	٪ 38.3
من 11 إلى 20 سنة	21	٪ 19.6
أكثر من 20 سنة	9	٪ 8.4
المجموع	107	٪ 100

يمثل الجدول رقم (3) توزيع عينة الدراسة على فئات الاقدمية ، و من خلال الجدول نجد أن أغلبية الأساتذة بما يمثل 71.9٪ أي (33.6+38.3٪) أقل من 10 سنوات أقدمية في التدريس، وقد أثبتت الكثير من الدراسات بأن الأساتذة الأقل خبرة هم الأكثر تعرضا و معاناة من الضغط.في حين تمثل الفئة العمرية من 11 إلى 20 سنة 19.6 ٪ و 8.4 ٪ لأكثر من 20 سنة من التدريس .

عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

عرض نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية: يعاني أساتذة التعليم المتوسط من درجة عالية من ضغط الوقت.

الجدول رقم (4) يمثل نتائج إختبار ت لعينة واحدة لضغط الوقت

المتغير	القيمة النظرية = 48					
	ن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت	درجة الحرية	الدلالة
ضغط الوقت	107	17.870	55.82	4.528	106	.000

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ بأن قيمة ت قدرت ب 4.52 عند مستوى دلالة مقداره 000. و هو أقل من 0.05 إذ أن الفرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لاستجابة عينة الدراسة المكونة من 107 على إستبيان ضغط الوقت المقدر ب 55.82 و القيمة النظرية المقدرة ب 48 مع انحراف معياري عن القيم قدره 17.87 . و منه يمكن الحكم بتحقق الفرضية الأولى أي أن أساتذة التعليم المتوسط يحسون بدرجة عالية من ضغط للوقت.

عرض نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية: يعاني أساتذة التعليم المتوسط من درجة عالية من الضغط المهني.

الجدول رقم (5) يمثل نتائج اختبار ت لعينة واحدة للضغط المهني.

المتغير	القيمة النظرية =132					
	ن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت	درجة الحرية	الدلالة
الضغط المهني	107	17.537	136.27	2.519	106	.013

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ بأن قيمة ت قدرت ب 2.519 عند مستوى دلالة مقداره 013. و هو أقل من 0.05 إذ أن الفرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لاستجابة عينة الدراسة المكونة من 107 على إستبيان ضغط الوقت والمقدر ب 136.27 و القيمة النظرية المقدرة ب 132 مع انحراف معياري عن القيم قدره 17.53 و منه يمكن الحكم بتحقق الفرضية الثانية أي أن أساتذة التعليم المتوسط يحسون بدرجة عالية من الضغط المهني.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

نص الفرضية: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بن ضغط الوقت و عبء العمل.

الجدول رقم (6) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و عبء العمل

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	.566**	55.82	17.870	.000
عبء العمل		26.06	3.350	

**** الارتباط دال عند مستوى 0.01**

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 566. عند مستوى دلالة قدرها 000. وهي أقل من 0.01 إي أن الارتباط دال إحصائيا. و منه يمكن الحكم على تحقق الفرضية الثالثة القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت و عبء العمل و هي علاقة طردية متوسطة .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

نص الفرضية: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و ظروف العمل.

الجدول رقم (7) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و ظروف العمل

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	131.	55.82	17.870	.178
ظروف العمل		22.02	3.858	

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 131. عند مستوى دلالة قدرها 178. وهي أكبر من 0.05 أي أن الارتباط غير دال إحصائيا. و منه يمكن الحكم على رفض الفرضية الجزئية الثانية القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت و ظروف العمل و قبول الفرضية الصفرية: بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و ظروف العمل.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

نص الفرضية:توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و طبيعة العمل.

الجدول رقم (8) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و طبيعة العمل

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	.644**	55.82	17.87	.000
طبيعة العمل		16.76	2.55	

**** الارتباط دال عند مستوى 0.01**

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 644. عند مستوى دلالة قدرها 000. وهي أقل من 0.01 أي أن الارتباط دال إحصائيا. و منه يمكن الحكم على تحقق الفرضية الثالثة القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت و طبيعة العمل و هي علاقة طردية متوسطة .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و المكانة الاجتماعية.

الجدول رقم (9) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و المكانة

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	.125	55.82	17.870	.199
المكانة الاجتماعية		19.36	3.896	

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 125. عند مستوى دلالة قدرها 199. وهي أكبر من 0.05 أي أن الارتباط غير دال إحصائيا و قيمته قريبة من الصفر. و منه يمكن الحكم على رفض الفرضية الجزئية الرابعة القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت و المكانة الاجتماعية. ونقبل الفرضية الصفرية : لاتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و المكانة الاجتماعية للأستاذ .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و العلاقات بالآخرين.

الجدول رقم (10) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و العلاقات.

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	.563**	55.82	17.870	.000
العلاقات بالآخرين		17.43	2.311	

**** الارتباط دال عند مستوى 0.01**

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 563. عند مستوى دلالة قدرها 000. وهي أقل من 0.01 أي أن الارتباط دال إحصائيا. و منه يمكن الحكم على تحقق الفرضية الجزئية الخامسة القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت و العلاقات بالآخرين هي علاقة طردية متوسطة .

عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة :

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و الدور.

الجدول رقم (11) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و الدور.

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	.694**	55.82	17.870	.000
الدور		21.32	2.598	

**** الارتباط دال عند مستوى 0.01**

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 649. عند مستوى دلالة قدرها 000. وهي أقل من 0.01 أي أن الارتباط دال إحصائيا. و منه يمكن الحكم على تحقق الفرضية الجزئية السادسة القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت و الدور و هي علاقة طردية متوسطة .

عرض نتائج الفرضية الجزئية السابعة :

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و التلاميذ.

الجدول رقم (12) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و التلاميذ.

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	.455**	55.82	17.870	0.000
سلوك التلاميذ		17.04	2.363	

**** الارتباط دال عند مستوى 0.01**

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 455. عند مستوى دلالة قدرها 000. وهي أقل من 0.01 أي أن الارتباط دال إحصائيا. و منه يمكن الحكم على تحقق الفرضية الجزئية السابعة القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت و التلاميذ و هي علاقة طردية .

عرض نتائج الفرضية العامة :

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

الجدول رقم (13) يمثل نتائج إختبار بيرسون للعلاقة بين ضغط الوقت و الضغط المهني .

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
ضغط الوقت	.628**	55.82	17.870	.000
الضغط المهني		136.27	17.537	

**** الارتباط دال عند مستوى 0.01**

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ بأن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته 628. عند مستوى دلالة قدرها 000. وهي أقل من 0.01 أي أن الارتباط دال إحصائيا. و منه يمكن الحكم على تحقق الفرضية العامة القائلة بوجود علاقة بين ضغط الوقت والضغط المهني هي علاقة طردية متوسطة .

تفسير مناقشة النتائج:

الفرضية الأولى:

بينت نتائج الفرضية الأولى إلى وجود درجات مرتفعة لضغط الوقت لدى أساتذة التعليم المتوسط ، إذ يمكن القول بأن الأساتذة في الطور المتوسط يحسون بوجود ضغط للوقت، و يظهر أساسا من خلال عدم كفاية الوقت لإنجاز كل المهام الموكلة إليهم بالإضافة إلى ثبات و صلابة المواعيد و الآجال إذ لاتوجد مرونة زمنية في إنجاز أغلب مهام الأستاذ .كذلك الأعمال التي يقوم بإنجازها الأستاذ خارج حجرات التدريس قد تشكل له ضغطا و تستهلك من وقته العائلي .

هذه النتيجة قد تأتي عكس النظرة السائدة و القوالب النمطية الموجودة في المجتمع الجزائري حول مهن التدريس عموما و أساتذة التعليم في الجزائر بأنها كثيرة العطل و الفراغات إذ تتميز بفسحة كافية من الوقت المخصص للراحة تجعلها بعيدة عن ضغط الوقت.وهذا ما قد تؤكده بعض الدراسات التي أنجزت حول الوقت الفعلي الذي يستغرقه الأستاذ في إنجاز مهامه إما المباشرة داخل الأقسام أو غير المباشرة في المؤسسة التعليمية أو في البيت مثل دراسة Menter،2006 بجنيف و التي أكدت بأن ساعات العمل الفعلية للأستاذ ضعف الساعات الرسمية .و التي تدخل في ساعات العمل الكلية .

الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتوصل إليها عن طريق تحليل نتائج إستبيان الضغط المهني لدى الأساتذة لعينة أساتذة التعليم المتوسط تبين بأن أساتذة التعليم المتوسط يعانون من درجات مرتفعة من الضغط المهني ، و هي النتيجة التي لم تختلف عن الدراسات السابقة ، إذ أن جل الدراسات تؤكد على أن مهنة التدريس من أكثر المهن الضاغطة هذا ما

بينته الدراسات منذ سبعينات القرن الماضي ،و قد اختلفت الدراسات في تناولها للمتغيرات المرتبطة بالضغط المهني وإختلاف مصادر الضغط المهني. وقد أكدت دراسة شارف خوجة 2011 على أن أساتذة التعليم المتوسط أكثر إحساسا بالضغط المهني من قرنائهم في التعليم الابتدائي و الثانوي . في حين أتت نتائج دراسة عبلة و العياشي 2018 معاكسة حيث تظهر بأن الأساتذة في التعليم الإبتدائي أكثر ضغطا من أساتذة التعليم المتوسط في دراسة مقارنة للضغط لدى أساتذة الطورين .

الفرضية الجزئية الأولى:

القائلة بوجود علاقة طردية بين ضغط الوقت وعبء العمل وقد أتت هذه النتيجة مشابهة لنتائج دراسات كل من Calhoun و Jenkins 1991 ، David وEadaoin 1996 و Kyriacou 2001 . حيث أثبتت الدراسات سابقة الذكر بأن ضغط الوقت دائما ما يرتبط بعبء العمل و يعتبر ضغط الوقت و عبء العمل مصدرين مهمين للضغط المهني يأتي ذكرهما متلازمين، فالإحساس بعدم كفاية الوقت يزيد من درجة عبء العمل لدى الأساتذة و يظهر من خلال العبء الذهني للعمل إذ أن الكثير من الدارسين يعرفون العبء الذهني على أنه عدد كبير من المهام في وقت ضيق.إن لمهنة التدريس خصوصية تختلف فيها عن الكثير من المهن فهي تحتاج إلى انضباط زمني من طرف الأستاذ فجل المهام غير قابلة للتأجيل أو إعادة البرمجة و ذلك لترابطها و تسلسلها المنطقي فمن من الصعب التقديم أو التأخير، و حتى غياب الأستاذ يمكن أن يزيد من ضغط الوقت عليه .

الفرضية الجزئية الثانية :

كانت نتيجة إختبار الفرضية الجزئية الثانية عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و ظروف العمل أي أن ضغط الوقت لا يزيد من الضغط المهني المرتبط بظروف العمل ، و على الرغم من أن ظروف العمل تعتبر من أهم العوامل في أغلب المهن إلا أننا لا نجدها كمصدر أساسي من مصادر الضغط . حيث لم تكن ظروف العمل كمصدر أساسي من مصادر الضغط في الدراسات التي أنجزت في الجزائر كدراسة شارف 2011 ، عبلة و العياشي 2018 ، مهدي 2011 و منصوري 2013 . وهو ما يؤكد عدم وجود العلاقة بين ضغط الوقت و ظروف العمل.

الفرضية الجزئية الثالثة:

أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين ضغط الوقت و طبيعة العمل و يمكن أن نفسره هذه النتيجة في ضوء خصوصية مهنة التدريس التي تتميز بعدة خصائص من خلال العمل المستمر داخل المؤسسات التربوية و حتى في المنزل، بالإضافة إلى العمل الذهني الذي يعتبر أساس عملية التدريس ، و الحاجة إلى مهارات عالية في التواصل و العرض والتعامل مع التلاميذ و الأولياء و الإدارة، وهي كذلك المهنة التي تحتاج إلى استعداد ذهني و صحي خلال السنة الدراسية .وقد أثبتت دراسة شارف خوجة2011بأن طبيعة العمل تتصدر مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التعليم في المراحل التعليمية الثلاث .إن عدم كفاية الوقت لإنجاز كل المهام و كذلك الأوقات الصعبة خلال السنة أثناء فترات الإمتحانات و التصحيح تجعل منها تزيد من حالة الضغط لدى الأساتذة .

الفرضية الجزئية الرابعة:

بينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و المكانة الاجتماعية لدى الأساتذة كمصدر من مصادر الضغط ، إذ لم تتصدر المكانة الاجتماعية مصادر الضغط المهني في الدراسات السابقة إلا في دراسة عبلة و العياشي ،2018 و التي خلصت إلى أن الضغوط تظهر بسبب سلوك التلاميذ و تقدير المهنة كما نتج عن دراسة Kyriacou 2001 أن التقييم من طرف الآخرين يأتي في المرتبة الخامسة كمصدر من مصادر الضغط المهني لدى الأساتذة.

الفرضية الجزئية الخامسة:

من خلال نتائج الدراسة إتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و العلاقة مع الآخرين كمصدر من مصادر الضغط المهني لدى الأساتذة ، فضغط الوقت يزيد من الضغط المهني المرتبط بعلاقات الأستاذ مع الآخرين والمتمثلة في زملاء العمل من أساتذة ، مشرفين تربويين ، عمال داخل المؤسسة التربوية ، مدراء ، مفتشين و أولياء التلاميذ . و يمكن تفسير هذه العلاقة في كون الأستاذ مرتبط بعدة علاقات في عمله بالإضافة إلى مجموعة المهام التي يؤديها و كلها مرتبطة بعامل الوقت فهي تحتاج إلى قدر كاف من الوقت من أجل إنجاز المهام و تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين , إن عدم إنجاز المهام في وقتها يؤثر على علاقات الأستاذ في العمل وبالتالي فهي تتأثر سلبا بضغط الوقت فضلا عن الالتزام بالمواعيد في العلاقة مع الآخرين، الشيء الذي من شأنه أن يزيد من الضغط المرتبط بعلاقات الأستاذ مع الآخرين .

الفرضية الجزئية السادسة:

على ضوء نتائج الدراسة توصلنا إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و الدور لدى الأساتذة في التعليم المتوسط ، وقد نفسر هذه العلاقة في أن ضيق الوقت لإنجاز مهام الأستاذ من تدريس و تحضير و تقييم وتصحيح و مرافقة و اجتماعات و مقابلات يجعله في حالة من تعدد أو تعارض أو كثرة الأدوار في فترات زمنية ضيقة الشيء الذي قد يساهم في عبء و غموض و صراع الدور لدى الأستاذ و الذي بدوره يضع الأستاذ في حالة من الضغط.

الفرضية الجزئية السابعة:

تبين نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و سلوك التلاميذ كمصدر من مصادر الضغط لدى أساتذة التعليم المتوسط ، حيث أنه من بين أهم مصادر الضغط لدى الأساتذة سلوك التلاميذ داخل حجرات التدريس أو حتى خارجها، إذ لم تخلو جل نتائج الدراسات السابقة حول مصادر الضغط المهني من سلوك التلاميذ كمصدر مهم من مصادر الضغط المهني. حيث نجد دراسة عبلة العياشي 2018 تؤكد على أن السبب الأول للضغوط المهنية لدى مدرسي مرحلتي الابتدائي و المتوسط هي سلوك التلاميذ ، و بدرجة أقل تخلص دراسة باهي سلامي 2008 إلى أن كثرة عدد التلاميذ في القسم و كثرة الوقوف و التحضير و التصحيح و التعامل مع التلاميذ و الحجم الساعي للتدريس هي أكثر المصادر للضغط المهني . في حين يؤكد Kyriacou 2001 على أن التلاميذ بدون دافعية هم

أبرز مصادر الضغط المهني لدى الأستاذ . و يمكن تفسير العلاقة بين ضغط الوقت و سلوك التلاميذ بأن عدد التلاميذ الكبير داخل حجرات التدريس و متطلبات التلاميذ و التعامل معهم لفرض الانضباط كلها تحتاج إلى وقت كاف من اجل معالجتها في حين نجد بأن الأستاذ ملزم بتقديم الدرس في وقت معين مع وجود الاكتظاظ الذي لا يسمح بالتعامل مع كل الحالات، ما يجعل الأستاذ في حاجة إلى المزيد من الوقت و الجهد من أجل معالجة العديد من مشاكل التلاميذ من أجل ضبط سلوكيات التلاميذ . الشيء الذي يجعل الأستاذ في محاولته أو في حالة فشله تحت حالة من الضغط الذي يتولد جراء سلوكيات التلاميذ .

الفرضية العامة :

قد تحققت الفرضية العامة القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الوقت و الضغط المهني، النتيجة التي لم تختلف عن الدراسات السابقة التي تؤكد وجود علاقة قوية بين ضغط الوقت والضغط المهني لدى الأساتذة منذ عقود ، فالدراسات السابقة تؤكد بأن ضغط الوقت يعتبر احد أهم مصادر الضغط المهني (Christine 1989 , 1991 Calhoun , 1996 David , 2001 Kyriacou) .إن علاقة الوقت بالضغط المهني علاقة غير مرئية و غير ملموسة إلا أنها تتميز بالاستمرار و الدوام فالإحساس بعدم كفاية الوقت وقرب الآجال في مقابل مجموعة من المهام المتسلسلة و المتراكمة يولد إحساسا عاما بالضغط مرتبط بعمل الأستاذ . إن التنظيم الجيد للوقت و الاستغلال الأمثل له يقلل من وطأة الضغط المهني على العامل وهذا ما أكدت عليه دراسة عبلة و العياشي 2018 إذ توصلوا إلى أن إدارة الوقت بكفاءة تقلل من الضغوط و كذلك إهدار الوقت يزيد من درجة الضغوط .

إستنتاج عام و اقتراحات:

إتضح خلال دراسة العلاقة بين ضغط الوقت و الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط بأن فئة أساتذة الطور المتوسط يعانون من درجة عالية من الضغط المهني ، و قد إرتبط هذا الضغط إرتباطا قويا بضغط الوقت والذي بدوره يشكل مصدر معاناة للأساتذة إذ خلصت الدراسة إلى أن الأساتذة في التعليم المتوسط يحسون بدرجة عالية من ضغط الوقت ، ويساهم ضغط الوقت بدرجة عالية في زيادة الإحساس بالضغط المهني لدى الأساتذة. وقد ارتبط الإحساس بضغط الوقت بأكثر مصادر الضغط المهني تأثيرا من خلال عبء العمل ، طبيعة العمل ، العلاقات مع الآخرين ، سلوك التلاميذ و الدور و هو يساهم في زيادة درجة إحساس الأساتذة بكل مصدر من المصادر السابقة الذكر في حين لم يرتبط ضغط الوقت بكل من ظروف العمل و المكانة الاجتماعية للأستاذ . و في ضوء النتائج السابقة يمكننا أن نقدم بعض الاقتراحات من أجل التخفيف من وطأة الضغط على الأستاذ:

- التخفيف من الحجم الساعي الأسبوعي للأستاذ و الذي يتجاوز أحيانا 22 ساعة تدريس .
- التوزيع العقلاني لساعات العمل خلال الأسبوع بما يراعي الأستاذ إذ لا يعقل تدريس 7 ساعات في اليوم.
- التقليل من الاجتماعات الروتينية و إستعمال التكنولوجيا للتخفيف من العمل الإداري الورقي .
- تخفيف عدد التلاميذ داخل حجرات التدريس و الذي كثيرا ما يتجاوز 45 تلميذا في القسم.

- الإعتماد على التكوين الناجع والمستمر من أجل تذليل الصعوبات التي تواجه الأستاذ في التحضير و التصحيح والتعامل مع الفريق التربوي و الأولياء و التلاميذ .

- تنظيم نشاطات ترفيهية للأساتذة خلال ساعات الفراغ و العطل من اجل التخفيف من ضغط العمل.

- تفعيل الإتصال بين الأستاذ و الإدارة من أجل إبلاغه بكل جديد في وقته كي لا يلجأ الأستاذ في كل مرة إلى تعديل أو تغيير خططه و برامجه و من أجل عدم إهدار الوقت .

خاتمة:

إن موضوع الضغوط المهنية لدى الأساتذة دائم التناول و ذلك لوجود شريحة كبيرة من العمال ، لعلها تكون من أكبر الفئات التي تعاني معاناة دائمة من الضغط المهني . ما يجعلنا نبحث و باستمرار في الموضوع محاولة للتعرض لكل جوانبه من أجل الوصول إلى الحلول و تقديم الاقتراحات التي من شأنها أن تخفف من حدة الضغوط المهنية على الأساتذة . و من خلال نتائج هذه الدراسة إتضح أن عامل الوقت عامل مهم في بيئة العمل لدى الأساتذة فهو المورد الثابت و الخفي الذي من خلاله ننظم و نرتب أعمالنا و النجاح في استثماره هو الطريق لتحقيق أهداف العمل ، و يظهر عامل الوقت في هذه الدراسة كعامل سلبي وكمثير للضغط المهني للأستاذ من خلال إحساس الأستاذ بعدم كفاية الوقت و قرب الآجال لإرتباطه بمهنة غالبا ما يحتاج فيها الأستاذ إلى بذل الكثير من وقته الخاص من أجل إتمام مهامه، ما قد يكون له الأثر السلبي على الحالة النفسية العامة للأستاذ أو حتى الفيزيولوجية.ولعل الموضوع يحتاج إلى المزيد من الدراسة العميقة ومن جوانب عدة و الاهتمام بموضوع الوقت في حياتنا .

قائمة المراجع :

1. إبراهيم أنيس و عبد الحليم منتصر,2004,المعجم الوسيط, مكتبة الشروق الدولية , ط4
2. باهي سلامي , 2008, مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي المتوسط والثانوي, أطروحة دكتوراه , جامعة الجزائر , غير منشورة .
3. شارف خوجة مليكة,2011,مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (إبتدائي ,متوسط, ثانوي)دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو, رسالة ماجستير غير منشورة .
4. طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين ,2006 , إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ,دار الفكر الأردن ط 1.
5. منصوري مصطفى ,2013, مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق و الرضا المهني: دراسة مقارنة بين المعلمين وأساتذة المتوسط , مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية, العدد العاشر , ص277-283 .
6. مهدي بلعسلة,2011 , أستذة التعليم الثانوي و مدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم و متطلباتها(دراسة ميدانية), مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية, عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل . https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5137

7. عبلة بحري و العياشي بن زروق,2018, مصادر الضغط المهني لدى مدرسي مرحلتي التعليم الابتدائي و المتوسط دراسة ميدانية بمقاطعة فرجيوة ولاية ميلة, مجلة العلوم النفسية و التربوية ,6(2) ص 498- 518. https://www.asjp.cerist.dz/en/article/54049

8. قاسمي فيصل و بلخير عبد القادر,2012,علاقة إدارة الوقت بمستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية دراسة ميدانية لمركبات و لايتي سطيف و المسيلة , مجلة الإبداع الرياضي , العدد 5 ص 290-308 .

9. Alan Laughlin (1984) Teacher Stress in an Australian Setting: the role of biographical mediators, Educational Studies, 10:1, 7-22, https:// DOI: 10.1080/0305569840100102

10. David Dibbon, 2004, A report on the impact of workload on teachers and students, Faculty of education, Memorial university of Newfoundland. https://www.mun.ca/educ/people/faculty/ddibbon/pdf/teacher%20workload%20final%20version.pdf

11. Eadaoin K.P.Hui and David W.chan, 1996, Teacher stress and guidance work in Hong Kong secondary school teachers, British journal of guidance and counseling, 24:2,199-211 https://doi:10.1080/03069889600760181

12. Elizabeth Hartney, 2008, Stress managment for teachers, continuum international publishing group, London. https://epdf.tips/queue/stress-management-for-teachers.html

13. Farlex, 2009, https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/time+pressure

14. Francois Ducery, Youssef Hrizi, Elizabeth Issaieva, Moubarak Nahra, 2010, Analyse de charge de travail des enseignants du secondaire, Service de la recherche en éducation, Genève. https://plone.unige.ch/aref2010/communications-orales/premiers-auteurs-en-h/Analyse%20de%20la%20charge.pdf

15. Kyaw-Myint, Su Mon, and Lyndall Strazdins , 2017, "Occupational Stress." *Health of People, Places and Planet: Reflections Based on Tony McMichael's Four Decades of Contribution to Epidemiological Understanding*. https:// doi:10.22459/hppp.07.2015.04.

16. Kyriacou Chris, 2001, Teacher stress directions for future research, Educational Review, 53:1, 27-35. https://DOI: 10.1080/00131910120033628

17. Lucie Coté, Manon Bertnard et Eric Gosselin, 2010, Le stress chez les enseignants : Une analyses des stresseurs des stratégies de coping et des processus de lâcher-prise, PTO, vol 15 n 4, spécial santé au travail.

18. Mark G.Borg and Richard J.Riding, 1993, Teacher stress and cognitive style, British Journal of educational psychology, 63,217-286. https://doi:10.1111/j.2044-8279.1993.tb01057.x

19 . Max Smith and Sid Bourke, 1992, Teacher stress: Examining a model based on context workload and satisfaction, Teaching and teacher education, vol 8, n 1 pp 31-46. http://doi.org/10.1016/0742-051X(92)90038-5

20. Mcintyre, T. M., Mcintyre, S. E., Barr, C. D., Woodward, P. S., Francis, D. J., Durand, A. C, Kamarck, T. W. (2016). Longitudinal study of the feasibility of using ecological momentary assessment to study teacher stress: Objective and self-reported measures. *Journal of Occupational Health Psychology, 21*(4), 403-414. https:// doi:10.1037/a0039966

21. Phil Davis , 2016. http://www.towerdata.com/blog/what-is-time-pressure

22. Pithers R.T, Teacher stress research: problems and progress, British Journal of educational psychology, 65, 387-392 . http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8279.1995.tb01160.x

23. Raimo Makinen and Ulla Kinnunen, 1986, Teacher stress over a school year, Scandinavian journal of educational research, 30:2, 55-70. doi:10.1080/0031383860300201

24. Richard S. Defrank and Christine A. Stroup, 1989, Teacher stress and health examination of a model, Journal of psychometric research. Vol 33 n 01 pp 99-109. https:// DOI: 10.1016/0022-3999(89)90110-4

25. Rose, J., & Hewitt, B. (2018). Does part-time employment status really reduce time pressure? *Journal of Sociology,* 144078331880082. https://doi:10.1177/1440783318800822

26. Susan Jenkins and James F. Calhoun, 1991, Teacher stress: issues and interventions. Psychology in the schools.vol 28. https://doi.org/10.1002/1520-6807(199101)28:1<60::AID-PITS2310280110>3.0.CO;2-B