جامعة وهران 2 مُحَمَّد بن احمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة

لنيل شهادة الماستر تخصص الإرشاد و التوجيه

الضغوط المهنية التي يتعرض اليها معلمي مرحلة التعليم الابتدائي

قدمت من طرف:
الطالبة: بلقاسم سعدون فاطمة الزهراء

تحت إشراف الأستاذ:
اسيا عبد الله

لجنة المناقشة

السنة الجامعية:

2015/2014 م

إهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين، إلى أمي الغالية وأبي عزيز والتي لم أجد العبارات المناسبة لمقامهما وللتعبير عن حبي لهما وأمد لهم الصحة والعافية.

وأهدي إلى الوالدين (عائلة زوجي) أن يحفظهما الله ويرعاهم. وأهديه إلى زوجي العزيز الذي تحمل معي عناء الدراسة والبحث، وإلى كل عائلته وأخواته.

وأهدي إلى أختي وبناتها العزيزات وأتمنى لهما النجاح في مشوارهن الدراسي وإلى أخي أتمنى له السعادة والنجاح في المشوار الدراسي، وأتمنى من كل قلبي ان اكون مصدر سعادة بهذا العمل المتواضع وأن أضع الابتسامة في وجه الله راجية المولى عز وجل أن يحفظ عائلتي من كل شر

وإلى جدتي التي طالما دعمتني واتمنى لها الشفاء وإلى جميع أفراد عائلتي دون استثناء

إلى كل طالب للعلم والمعرفة، أهدي لهم جميعا هذا الجهد المتواضع

كلمة شكر

بداية أشكر الله وحده على إتمام هذا العمل راجية جل شأنه بأن يحسن عاقبتنا في الأمور كلها

وإنه لمن دواعي مبدا الإخلاص والإمتنان أن أتقدم بشكري الجزيل واحترامي الكبير إلى أستاذي الفاضل "آسيا عبد الله" على نصائحه وتوجيهاته القيمة وعلى كفاءته العلمية وأشكر كل من ساهم في تعاون معي في الرسالة.

ولا يفوتني أن أشكر كل أساتذتي في المرحلة التعليم الابتدائي التي مررت بها والذي أرجع الفضل دائما إليهم بالأخص إلى الأستاذة "تيساشات نعيمة" وأخص مديرة المدرسة وكل من دعمني ودعم جميع الطلبة طالبة من الله تعالى أن يجازيهم خير جزاء ،كما أتقدم بالشكر لأستاذة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل.

دون ان أنسى كل الأساتذة الجزائريين الطي أفنوا حياتهم في العطاء محملين صعوبات المهنة ومسؤولياتها والذين حملوا الرسالة بكل الحب والصبر والإخلاص ، أولئك الذين تختفي أسماؤهم قصد تكوين أجيال الغد، ويستحقون أرقى عبارات الإحترام والاعتزاز.

والشكر لله أولا وأخيرا وظاهرا وباطنا ومن قبل ومن بعد...

ملخص البحث:

يعتبر البحث في موضوع الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي مرحلة التعليم الابتدائية وهي ظاهرة جدية بالاهتمام دوافع مؤلمة وبدانا نلمس مخلفاته السلبية التي تنعكس على آداء المعلم وتوافقه النفسي والمهني. ويعتبر البحث في موضوع الانطلاقة الأولى في الإصلاحات التربوية والضغوطات المهنية التي يعاني منها المعلمين بإبرازها على أرض الواقع.

وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي المرحلة الابتدائية وذلك بالإجابة على التساؤل الآتي: "ما هي الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي المرحلة التعليم الابتدائي؟".

تقتضي هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي معتمدة على الاستكشاف والاستطلاع وتمثلت أداة الدراسة في استبيانة من اعداد الباحثة وتم تطبيقها على عينة قوامها 40 معلم ومعلمة أس 10 عينات في الدراسة الاستطلاعية و 30 عينة في الدراسة الأساسية وكانت في مدرستين بمدينة وهران.

ولقد ترتبت الضغوطات المهنية التي يتعرض لها معلمي المرحلة التعليم الابتدائي حسب أهليتها على النحو التالي: الضغط المهني، الضغط النفسي، الضغط الأسري، الضغط الاجتماعي.

ولقد أفرزت النتائج التالية:

أن معلمي مرحلة التعليم الابتدائي كلهم يعانون من ضغوط مهنية وهذا راجه لضيق الوقت وكثر عدد التلاميذ في القسم. وأن بعض الآباء لا يراقبون ولا يهتمون بأبنائهم وينتظرون من المعلم أن يقوم بكل شيء.

ان معلمي مرحلة التعليم الابتدائي كلهم يعانون من الضغط النفسي وهذا راجع إلى التوتر وقلق من التلاميذ وعدم شعورهم بالراحة والاطمئنان وراجع لاكتظاظ الأقسام وعدم وجود الراحة.

أن معلمي مرحلة التعليم الابتدائي بعضهم يعاني من الضغط الأسري لأن البعض آخر زوج يترك كل مسؤوليته على الأسرة والبعض الآخر لا يعانون من ضغط أسري وهذا راجع لتنظيم الوقت بين العمل والبيت.

أن معلمي مرحلة التعليم الابتدائي كلهم يعانون من ضغط اجتماعي وكلهم يتعرضون إلى مشاكل خاصة في المجتمع.

أن هذه النتائج توضح ان المعلمين يستهدفون مجموعة من الضغوط المهنية تجعلهم يعيشون في حالة من القلق والتوتر والضيق وما يشير إلى أهمية اقتراح حلول لهذه الضغوط وللقضاء عليها، أو التخفيف منها على الأقل.

قائمة المحتويات

إهداء	أ
كلمة شكر	ب
ملخص البحث	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	ه
المقدمة	01
الباب الأول : الجانب النظري	03
الفصل الأول: المدخل النظري للدراسة	04
اشكالية البحث	05
فرضيات البحث	05
أهمية البحث	06
أهداف البحث	06
التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث	07
الفصل الثاني: الضغوط المهنية وأثلاها على المعلم	08
تمهيد	09
نبذة تاريخية عن الضغوط المهنية	10
مفهوم الضغط	11
مفهوم الضغوط لدى مجموعة من الباحثين	12
مفهوم الضغوط المهنية	13
عوامل الضغط في مهنة التعليم	14
مصادر الضغوط المهنية	15
آثار الضغوط المهنية	20
خلاصة	23
الفصل الثالث: دور المعلم في تنفيذ العملية التربوية	24
تمهيد	25
مفهوم العملية التربوية	25
أهمية المدرسة في العملية التعليمية	26
أدوار المدرس ومهامه التربوية	28
الصفات والشروط الأساسية لممارسة التعليم	29
أعباء مهنة التعليم	31
خلاصة	33

الفصل الرابع: الدراسات السابقة	34
أولا: الدراسات العربية	35
دراسة صبري الدمرداش	35
دراسة عبد الرحمن ياسين	35
دراسة بخيت	36
ثانيا: دراسات أجنبية.	37
دراسة ليك وتورك	37
دراسة هاريس وآخرون	37
دراسة كوبر	37
خلاصة	38
الباب الثاني الجانب التطبيقي	39
الفصل الخامس: منهجية البحث	40
أولا: تهميد	41
أهداف الدراسة الاستطلاعية	41
العينة	41
أدوات الدراسة	41
طريقة اجراء الدراسة	42
الخصائص السيكومترية للأدوات والقياس	42
الصدق	42
الثبات	42
ثانيا: الدراسة الأساسية	43
منهج الدراسة الأساسية	43
اجراء تطبيق الدراسة الأساسية	43
المجال الزمني للدراسة الأساسية	43
المجال الجغرافي للدراسة الأساسية	43
عينة الدراسة الأساسية	44
الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية	45
الأساليب المعالجة الاحصائية.	46
الفصل السادس: عرض نتائج ومناقشتها .	47
عرض نتائج الفرضية الأولى	48
عرض نتائج الفرضية الثانية	48
عرض نتائج الفرضية الثالثة	49
عرض نتائج الفرضية الرابعة	49
الفصل السابع: تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها	50

تفسير نتائج الفرضية الأولى	51
تفسير نتائج الفرضية الثانية	51
تفسير نتائج الفرضية الثالثة	52
تفسير نتائج الفرضية الرابعة	52
خاتمة	53
الاقتراحات والتوصيات	54
قائمة المراجع	55
الملاحق	57

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	التكرار والنسب المئوية لخصائص العينة حسب الجنس	44
02	التكرار والنسب المئوية لخصائص العينة حسب السن	45
03	التكرار والنسب المئوية لخصائص العينة حسب الإطار	45
04	التكرار والنسب المئوية لخصائص العينة حسب التخصص	45
05	التكرار والنسب المئوية لخصائص العينة حسب المرحلة التعليمية	46
06	التكرار والنسب المئوية لخصائص العينة حسب الأقدمية في العمل	46
07	المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للبعد المهني	48
08	المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للبعد النفسي	48
09	المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للبعد الأسري	49
10	المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للبعدالإجتماعي	49

الفصل الأول

المدخل النظري للدراسة

الفصل لثاني

الضغوط المهنية وأثرها على المعلم

الفصل الثالث

دور المعلم في تنفيذ العملية التربوية

الفصل الرابع

الدراساتالسابقة

الفصل الخامس

منهجية البحث

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة

الفصل السابع

تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

الملاحق

الباب الأول

الجانب النظري

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

- **إشكالية البحث:**

إن غياب النظرة الغائية للمعلم في جل الدراسات وحتى في النصوص التشريعية الخاصة بالمنظومة التربوية وتجاهل أو الاستخفاف بالمواقف الضاغطة التي يعيضها يوميا، وقلة الدراسات العلمية الاستجابة تجاه تلك المواقف.

اذ تعتبر المنظومة التربوية المتبنية في المدرسة من المجلات التي يمكن من خلالها رصد مدى رقي الأمة وازدهارها والآن الصورة التي يكون عليها المجتمع هي من صنعها و بالأخرى من صنع المعلم ، وأن المربي في المجتمعات الراقية يحظى بالصدارة ويحاط بالعناية التامة فيلقى الدعم المادي والمعنوي ما لا قبل لغيره به وهذا وحده كفيل بأن يخفف من على كاهله كثير من الاعباء المرتبطة بمهنة التربية والتعليم التي تعتبر بحق مهنة الضغوط والمتاعب، ومهنة تستنزف طاقة المعلم ، وعلى هذا الأساس علينا القول أن مهنة التعليم من المهن الاجتماعية الضاغطة كما دلت جل الدراسات ، وإلى أي حد يصدق هذا القول على أن المعلم في المدرسة الجزائرية؟ وأن الظروف التي يعمل فيها تجعلها تشكل ضغوطات مهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي.

ومن هذا يمكن طرح التساؤلات التالية:

1- ماهي الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي؟
2- هل يتعرض معلمي المرحلة التعليم الابتدائي إلى ضغوطاتمهنية؟
3- هل يتعرض معلمي المرحلة التعليم الابتدائي إلى ضغوطات نفسية؟
4- هل يتعرض معلمي المرحلة التعليم الابتدائي إلى ضغوطات أسرية؟
5- هل يتعرض معلمي المرحلة التعليم الابتدائي إلى ضغوطات اجتماعية؟

- **فرضيات البحث:**

وللإجابة على هذه التساؤلات المطروحة في اشكالية البحث التي تمون بمثابة الاجوبة المؤقتة التي ترسم الإطار العام للدراسة وتحدد المنهجية الملائمة لتحقيقها او ضحدها ميدانيا ، وتصاغ فرضيات البحث على النحو التالي:

1. نتوقع أن معلمي مرحلة التعليم الابتدائي يتعرض إلى ضغوطات مهنية.
2. نتوقع أن معلمي مرحلة التعليم الابتدائي يتعرض إلى ضغوطات نفسية.
3. نتوقع أن معلمي مرحلة التعليم الابتدائي يتعرض إلى ضغوطات أسرية.
4. نتوقع أن معلمي مرحلة التعليم الابتدائي يتعرض إلى ضغوطات اجتماعية.

- **اهمية الدراسة:**

تستمد هذه الدراسة اهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته ومن خلال اشكالياتها وفرضياتها المطروحة ويمكن أن نبرز اهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- معالجة عائق حساس ومرير يواجه المدرسة الجزائرية، في مختلف مراحلها التعليمية فقد تفاقمت وتشعبت المشكلات المرتبطة بالمدرسة الابتدائية وأصبحت مهنة التدريس مهنة تحمل في طياتها ضغوطا تؤثر سلبا على مسير وتنفيذ برامجها وتحول دون تحقيق التوافق النفسي المهني للمدرس.
- الاهتمام بالمدرس وتحسين مكانته الاجتماعية وأوضاعه المهنية وذلك بالكشف عن اهم مشاكله ودور المسؤولية في المجتمع.
- البحث عن الظروف والمناخ التنظيمي الذي يؤدي المدرس الجزائري في مهامه التربوية قصد الكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها معلمي التعليم الابتدائي.
- الكشف عن معاناة المدرس من مصادر الضغوط المهنية التي قد تؤدي إلى اختلال في النظام التربوي.
- تبيان المرحلة التعليمية التي يعاني فيها المدرس في أثر مصادر الضغوط المهنية التي قد تؤدي إلى اختلال في النظام التربوي من خلال اجراء.

- **أهداف الدراسة:**

ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق الاهداف التالية:

- الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي.
- تصميم مقياس لقياس مصادر الضغوط المهنية لدى فئة المعلمين.
- من خلال موضوع الضغوط المهنية أردنا الكشف عن الضغوطات المهنية التي يعاني منها المدرسين بحيث تعيق من أداء عمله على أحسن وجه.

التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث:

مفهوم الضغوط المهنية:

نقصد بمفهوم الضغوط المهنية لدى المدرسين في هذه الدراسة، هي تلك الحالة النفسية المتأزمة والتي تتميز بالضيق والتوتر والاضطراب ونتيجة مواجهة المدرس للأعباء وصعوبات المهنية ومشاكل عديدة تتعلق بالمهنة والتي تنعكس سلبا على ادائه التوافق المهني وعموما في تحديد مفهوم الضغوط المهنية لدى المدرسين اجرائيا من خلال درجات التي يتحصل عليها المدرسين في مرحلة التعليم الابتدائي.

مفهوم المدرس في مرحلة التعليم الابتدائي:

هو ذلك الشخص الذي تلقى تكوين وإعداد أكاديميا وتحصل على مؤهلات علمية وتربوية قصد القيام بعملية التعليم وتلقين التلاميذ المعارف والمهارات ويقوم بتدريس جميع المواد.

تعريف التعليم والتدريس:

يعرّف التعليم على أنه عملية اجتماعية تفاعلية مستمرة إلى اعداد الفرد للحياة وتنمية قدراته الفكرية والذهنية الوجدانية.

أما التدريس هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات والنشاطات التعليمية المقصودة والمتوافرة من قبل المعلم التي يتم من خلالها التفاعل بينه وبين التلاميذ وهذا لتسهيل عملية التعلم وتحقيق النمو الشامل ومتكامل والبيئة والوصول بالمتعلم إلى مستوى يكون فيه قادرا على التخيل والتفكير المنظم والتصور الواضح والتنمية الشخصية في المجال المعرفي والانفعالي والمعماري واخضاعه إلى عملية تقويم مستمرة.

يعتبر التعليم أشمل من التدريس من حيث الاستعمال خاصة في المجال التربوي.

• الفصل الثاني: الضغوط المهنية واثرها على المعلم

• تمهيد:

حظي مفهوم الضغط (Stress) لدى جميع الناس في كل مجالات الحياة فجلهم يرزخ تحت وطأته وهو لا يدري والقليل من يعرفه حق المعرفة ومما يدل على اهمية وخطورة الظاهرة وبالخصوص في المهن ذات الطابع الإنساني والحقيقة لا مراء فيها وأن لا أحد يستطيع معالجة هذا الموضوع بكل ثقة، نظرا للإشكالات التي يطرحها إما على مستوى تعريفه أو بالمقاربة المنهجية وحيث يتميز بثراء سيمنطقي ، لا قبل لمفهوم آخر.

وفي كل مجالات العلوم الإنسانية ، إنه المفهوم الذي شكل نقطة تقاطع جل العلوم ، وبقد أشار كثير من الباحثين في مجال الضغوط إلى أنه من الخدمات الإنسانية المعلمين وهم أكثر الناس عرضة للضغوط كونها تتطلب كثيرا وقدرا كبيرا من الالتزام والتفاني.

• لمحة تاريخية حول ظهور مفهوم الضغط:

يعتبر الضغط ظاهرة انسانية معقدة ، ومن المفاهيم التي تناولها الفلاسفة والعلماء ولكن الاهتمام العلمي بهذا المفهوم يعد حديثا نسبيا وهذا نظرا لتعقد نمط الحياة وتعقد وظهور مشاكل جديدة وأحد ضواغط تتطلب الدراسة والبحث.

ولقد اهتم أفلاطون (Platon) من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر في حياتهم، أما ويليام شكسبير (W. Shakespear) فقد قدم وصفا لاستراتيجيات الفرد في مواقف الضاغطة للصراع، وفقدان الشخص عديد الأزمات ، وبعد ذلك توالت الدراسات العلمية لمفهوم الضغط باستخدام تصورات ونظريات متعددة.[1]

وفي القرن السابع عشر استعملت الكلمة اللاتينية "الضغط" (Stress) للتعبير عن العذاب والحرمان والمحن والضجر وهي نتاج لقصور الحياة اليومية تعبر عنها بكليمة واحدة وبعد ذلك ومن خلال الاكتشافات الفيزيائية وفي القرن الثامن عشر نجد الباحث "دوك" "HOOk" يشير إلى ضغط الجسم الثانوي وتحت تأثير قوة خارجية وهي القوة التي تمكن من تشويه هذا والجسم هذا وليس بإرجاعه إلى أصله فحسب بل بتحويله لسبب ضعفه وإذن عرفت الضغط في الفيزياء للدلالة على قوة الممارسة على المادة.

وبعد ذلك ظهرت دراسة "ولتر" "Welter" 1941 و " نون" "Konon" 1939 اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم حيث ركز على الاستجابة الداخلية للخوف والفزع وذلك

---

[1] - مناد أحمد شويخ، أساليب تخفيف الضغوط الناتجة عن الأورام السرطانية ، دار الطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2007، 53.

بإفراز هورمون ادرينالين وقد ردس الباحثين الوسائل الخاصة في التحكم في إفراز أهمية الضغوط المهنية.

وقد استعمل "سيجموند فرويد" (S.Freuid) (1921 أن الذهاب الصدمي مكان ذهاب الحرب وقد أشار أن الإنسان لديه حالة من الاضطرابات وبعد معايشته للحدث الصدمي مثل الحوادث الطبيعية والانشائية وحوادث الحرب – تهديدات الموت –تعذيب الاغتصاب وهذا ما يؤدي إلى توليد الضغط...[1].

وقد يعتبر هانس سيلي (H .Seleye) أول من وضع الضغط حيز التطبيق عام (1946) عن طريق وضع الحيوان في موقف الصدمي وبعد ذلك يلاحظ استجاباته المختلفة قصد التكيف، وبذلك قدم انجازاته المشهورة حول التكيف الفيزيولوجي وحيث انتهى بدراساته المعملية إلى مفهوم "زمرة التكيف العام" (GSA) (the générale adaptation syndrome) وقد اتضح لـ "سيلي" المراحل الثلاثة للإستجابة للضغط وهي مرحلة الإنذار – المقاومة – الإنهاك....[2].

[1] - علي عسكر – الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل – دار الكتب للحدية والنشر والتوزيع ، الكويت – 2005، ص 135.

[2] - M.Feneri – Le stress de la psychopathomogie – l'approche thérapeutique , Paris , 1999, p21.

- **الضغط: مفهوم عام.**

يكون الحديث عن الضغط عندما يكون متطلبات المحيط أكبر من قدرات الفرد على التكيف، وهذا مرتبط بمدى مل يوليه هذا الفرد من اهمية لمواجهة هذه المتطلبات أو عدم مواجهتها .

- إنها مسألة توازن بين العرض والطلب، العرض من منظورها يقدمه الفرد من امكانات لمواجهة هذا الواقع بمتطلباته وما يفرضه من أعباء والتزامات ، فما دام التوازن فإن الأمور تكون عادة أو إذا اختلت العلاقة سلبا أو إيجابا يكون ذلك الحديث عن الضغط (Stress) من منظور سلبي (Destresse) بمفهوم (Selye)[1].

وهذا لا يعني أن كل البحثين متفقون حول هذا المفهوم ، فبعضهم يستعمل مفهوم (Stress) من إيجابي للدلالة على التحفيز العادي ، وهذا التشجيع ولكيان الشخص فهو الجرعة الضرورية التي تحفزه على مواجهة الحياة فيه تتحرك ويأمل صاحبه في التجديد الذي تفسر عنه نتائج اعماله وحركاته.

أما الضغط من منظور سلبي فإنه ينعكس سلبا على الشخص وتظهر آثاره الفيزيولوجية : كالقرحة المعدية، وأمراض القلب ، والعقلية كالإنهيار العصبي، القلق ، ضغط نفسي، الاكتئاب أو سلوكية: الإدمان على الكحول والمخدرات والأرق وفقدان الشهية، أو تظهر له ضغوطات اجتماعية كالطلاق – وتفكك الأسرة ولعل هذا المفهوم ما جعله يحظى بمرض العصر الحديث الذي غزا كل المجتمعات، أما Mc crath مثلا يرى في الضغط ، إدراكا للاختلال الحقيقي بين متطلبات موقف معين والقدرة على الاستجابة في ظروف يكون توقع الفشل، وعدم التوافق فإن الناس لا يستجيبون بنفس الكيفية للنفس متطلبات فيعتبر مصدر قلقهم ويمكن ان يكون محفزا بالنسبة للآخرين.[2]

وعلى الرغم من هذا أن كلمة ضغط أصبحت مألوفة واعتيادية للإنسان المتخصص والعادي وباتت جزء من مصطلحات هذا العصر إلا أن معناه ما يزال ملتبسا عند كثير من الباحثين.[3]

---

[1]Selye-H : 1975 Confusion and contreverse in the stress , p 44.

[2]- M.C.Crath 1970 : Social and psychologie Factors in stress p 07,new –Xorkhol-Rinchart and Winston/

[3] - تيغري أحمد: الضغط والاجهاد في مهنة التعليم: ذلك البعد المنسي – معهد علم النفس وعلوم التربية – جامعة وهران ص 08 (دراسة تحت الطبع)

- **مفهوم الضغط لدى مجموعة من الباحثين:**
- **أولا:** والتر – كانون (Walter – Kanon)

يعتبر العالم الفيسيولوجي والتر – كانون من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط انفعالي ليصف عملية الرد النفسي الفيسولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاته ولقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب سبب في تغير الوظائف الفيسيولوجية.

- **ثانيا:** هانز سيليHans Selye

يعتبر سيليي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت اسماؤهم بموضوع الضغوط وذلك بقل كتاباته ومحاضراته في التعريف بتأثير الضغوط على الإنسان فقد كانت دراساته تتوجه نحو الاستجابات الفيزيولوجية للجسم عندما عرضة لمصدر ضغط والأعراض الناتجة عن مصادر هذه الضغوط وسماها سيليي مجموعة الأعراض الحيوية للضغط – Biological Stress - Syndromeأو جملة الأعراض التكيفية العامة the caméral adaptation syndrome.

- **ثالثا:** عبد الرحمن الهيجان (1998).

إن الضغط تجربة ذاتية تخص الفرد وتحدث لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل بها حيث يترتب على هذه العوامل آثار نفسية أو جسمية أو سلوكية أو مهنية على الفرد تؤثر دورها على آدائه للعمل. مما يستلزم معالجة هذه آثار وإرادتها بطريقة سليمة (عبد الرحمن هيجان 1998 ص 23).

- **رابعا:** ماريان – فرانكهوفرMarianeFrankenhaliser:

أبرزت البحوث ماريان فرانكنهوز وفريقها البحثي في السويد أهمية ودور المكون النفسي في رد الفعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة وبالنسبة لهرمونات الادرينالين – النورادرينالين فقد بينت الدراسات أهميتها وتأثيرها العالي على الوظائف المهنية والانفعالية ويعتمد نشاط الغدة الكظرية أو الأدرينالية يشبه على مواقف النفسية مثل شعور بالفقد والتحكم أو زيادة الاستشارة أو قلتها.

• مفهوم الضغوط المهنية:

من المواضيع التي لا تزال اهتمام الباحثين في مجال السلوك داخل العمل موضوع التي يواجهها الفرد في بيئة العمل، هذه الأخيرة أثارت اهتمام الباحثين وقصد التعرف على مسبباتها أي مصادرها والآثار المترتبة عنها لهدف وضع الاستراتيجيات المناسبة بغية الحد من خطورتها.

- لقد انشأ مصطلح "الضغط المهني " في المؤسسات والمنظمات، حيث يفترض أن يقوم العاملين بمهامهم وواجباتهم المهنية بأسلوب يتسم بالصرامة والفعالية لتقديم الخدمات المنتظرة منهم على أكمل وجه ولمن رغم توافق العامل مع عمله وحبه له وتعلقه، إلا هناك معوقات في البيئة العمل تحول دون قيامه بعمله ومهامه على أحسن صورة ، وهو ما أدى إلى ظهور مصطلح "الضغط المهني".

ويشير "الداتور" "هارون توفيق الرشيدي " أن الضغوط المهنية تكون من نشأتها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثلا الخلاف مع زملاء ضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا من المركز الوظيفي – المرتب – الشرقية والتميز غير مبرر من قبل الرؤساء ويكون معنى الضغوط هو الشعور بالعبء والثقل الناشئ عن مهنة الفرد والصعوبات التي يواجهها.[1]

وقد ذهب "بودارن" (Boudarene) في تعريفه للضغط المهني ، "إلى ان العمل هو الصحة ولكنه يعتبر مصدرا للضغوط حيث انه يؤدي إلى حدوث توتر وقلق واضطراب راجع إلى وجود صراعات خطيرة مرتبطة بميدان العمل وبدورها تردي إلى صعوبات صحية.[2]

وفي نفس الاتجاه يعرف "أوبر" (cooper) (1984) الضغوط المهنية بأنها عبارة عن مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلبا على اداء الفرد في العمل ومنها غموض الدور – صراع الدور – ظروف العمل البيئية – عبء العمال – العلاقات الشخصية في العمل .[3]

ويعرف "سيد عبد العال" (2002) ضغوط العمل "بأنها مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والجسمية والنفسية التي يعانيها العامل أو الموظف أو رد فعل لجموعة من المثيرات المؤثرة عليه في بيئة العمل والتي لم يعد العامل قادرا على تحملها او الوفاء لمتطلباتها ولذلك يعرف الاستجابة لضغط العمل بأنها أفة أنماط السلوك الانفعالي التي تدل على بلوغ حد الاجهاد الجسمي والنفسي، وتعتبر حالة عدم التوافق مع متطلبات ومواقف

---

[1] - هارون توفيق الرشدي، الضغوط النفسية- وطبيعتها ونظرياتها – مكتبة انجلو المصرية للنشر والتوزيع – مصر 1999 ، ص 50.

[2] - Mohamed B.Boudarem – op- cit, p100.

[3] - شعبان علي السيسي – أسس السلوك الانساني بين النظرية والتطبيق، المكتبة الجامعية الحديثة الأرازطة مصر 2002 - 356

انجاز العمل والمهام بالمستوى الذي تعود الفرد عليه لكثرة الأعباء والمهام وتعد وتدا هاما وفقا لنمط شخصيته.[1]

ويعرف "أحمد على عسكر" على أنها مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود لفعله أثناء مواجهته لمواقف المحيطة والتي تمثل تهديدا له[2].

- **عوامل الضغط في مهنة التعليم:**

إن البحث عن مصادر الضغط لدى المعلم ، اهتم بها الباحثون قصد التعرف عليها ومعرفة آثارها على الصحة النفسية للمعلم ولتفاديها والعمل على الحد من وطأتها لمساعدته على حسن التكيف والتوافق وخاصة مع تلامذته باعتباره حجر الزاوية في العملية التعليمية.

ان بعض الدراسات كشفت أن مستوى قلق والتوتر داخل القسم يرتبط بمستوى القلق لدى المعلم، ومن هنا أنكبت الدراسات على تسليط الأضواء على الكثير من جوانب المهنة والظروف التي تحيط بها وكذا المصادر التي تؤدي إلى الضغوط المهنية لدى المعلم.

إن الضغط لا يسببه عامل واحد بل تسهم فيه جملة من العوامل ، وتتفاعل فيما بينها في مسيج معقد من العلاقات. بعض هذه عوامل مرتبطة بخصائص الشخص ومؤهلاته ومدى استعداده للتأثر بالضغط وبعضها مرتبطة بطبيعة المهنة وبالأدوار التي يضطلع بها داخل المؤسسة.

ومن اكثر العوامل التي تؤدي إلى الضغوط في مهنة التعليم ويدعى "عويد سلطان" (صراع الدور – غموض الدور – التطور المهني – العبء الزائد والعبء المنخفض – الأجر المنخفض – القدرة على الإيفاء بمتطلبات المهنة –العلاقة مع الزملاء – مشكلات تتعلق بالوقت وضبطه.

إن ما يمكن أن نلاحظه على هذا العامل (عدم القدرة على التحكم في مخرجات الأعمال) إنه نتيجة لجملة من العوامل الضاغطة أكثر منه عاملا للضغط ذلك أن وضع العامل في مثل هذه الظروف ويفتقد القدرة على السيطرة على عمله، كما يفقده القدرة على المبادرة عندما تتوفر عوامل كثيرة ، ويصل إلى درجة تستنفر فيها طاقاته العقلية والبنية والانفعالية (زيادة العبء الكمي في غياب الدعم المادي والنوعي في بيئة تفتقر للعلاقات الإنسانية أو عندما يجد نفسه إزاء عمل يتطلب منه القيام بأعمال لا تتناسب مع امكانياته ومؤهلاته (زيادة العبء النوعي).

---

[1] - طه عبد العظيم ، غدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع – الأردن، ط1، 2006 ص 27.

2 - سمير أحمد عسكر – متغيرات ضغوط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، إدارة عامة، العدد 60، 1988، ص 09.

وخلاصة القول فإن لكل مهنة خصوصياتها ، وظروفها التي تحيط بها فظروف مهنة التعليم تختلف من مجتمع الأخذ بالتالي فإن الأعباء والعراقيل التي تفرضها تكون لها خصوصياتها حسب البيئة التي تكون فيها.[1]

- **مصادر الضغوط المهنية:**

إن العمل في حد ذاته يكون في حد ذاته أحد المصادر الرئيسية للضغوط المهنية من خلال وجود تعارض بين امكانيات الفرد ، وبين متطلبات العمل، ففي بعض الاحيان نجد متطلبات العمل تفوق امكانيات الفرد.

حيان نجد متطلبات العمل تفوق امكانيات الفرد.

إن عدم تكيف الأستاذ داخل القسم، يرجع إلى طبيعة العمل التي نجدها تنقسم إلى:

أ- ظروف العمل:

إن العوامل الفيزيقية المحيطة بالأستاذ في قسمه مثل:

الإضاءة، التهوية، الحرارة، الرطوبة وغيرها تعتبر مصدر ضغوط إذا أصبحت لا تلائم جو العمل ، الحرارة مثلا إذا ارتفعت سبب النوم، وإذا انخفضت فإنها تسبب عدم الإرتياح، فارتفاعها يزيد في نسبة الخطأ وبالتالي انخفاض في الآداء ، أما انخفاضها يسبب نقص في مستوى الانتباه والتركيز.[2]

وهذا ما أكدته عدة دراسات لعدد من الباحثين من بينهم كورهوسرKorhoserالذي يرى أن سبب تدهور صحة الفرد النفسجسدية في ظروف عمله السيئة.

بالإضافة إلى ذلك ما أشار إليه كل من مارشال وكوبر Marchal et Cooper حيث يعطيان لظروف العمل القسط الاكبر في تسببها للضغط عند الأساتذة، ويعتبران الإضاءة هي الأخرى من المعوقات التي يصادفها عند ادائه لعلمه إذا كان توزيعها غير متجانس وهي إما طبيعية (ضوء النهار) أو اصطناعية (المصباح).

كما صنف كل من دينهام 1976 وسوتيلفوكرياكو Suteliffe et Kyriacou1979 مصادر المواقف الضاغطة للأستاذ إلى ثلاث مصادر رئيسية من بينها: صعوبة التكيف مع بيئة العمل والظروف المحيطة بالعمل.[3]

---

[1] - عويد سلطان: مصادر الضغوط في العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي في دولة الكويت، ص 05.

[2] - بوحفص مباركي، العمل البشري، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة، 1، 2000، ص 239.

[3] - يوسف عبد الفتاح، الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الارشادية، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثامنة، العدد 15، 1999- ص 201.

فقد حللت نتائج الأبحاث التي اجريت على آثارها العضوية النفسية السيئة، أن الضوضاء تقلق الفرد ملا تسببه من ارتفاع ضغط الدم، قتل خلايا الشعر ،إتلاف حاسة السمع بالطنين المتواصل المسبب للصمم الدائم أو المؤقت.

كما بينت الدراسة أن 46 ديسبل Décibel كافية لإحداث الأرق.[1]

ب- عبء العمل:

عندما تسند إلى الأستاذ مهام كثيرة كالعمل الكتابي الزائد خلال ساعات متتالية، ومطالبته بإنجازها في وقت غير كاف، فإنه سيتعرض لنوع من الإرهاق.

حيث وجد أدمسونAdemson في دراسته حول مهنة التدريس سنة 1975 أن السبب الرئيسي وراء ضغوط المعلم هو العبء الوظيفي الذي ينقسم إلى نوعين كمي ونوعي.

العبء الكمي يحدث عند المطالبة لإنجاز الاعمال في وقت ضيق، أما العبء النوعي يكون عندما يشعر الفرد أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى معين أكبر من قدراته.

هذا ما أشار إليه ماك برود 1983Mc Brude في دراسته التي افادت أنه من اهم المصادر الضاغطة على الأستاذ بالدرجة الأولى هي: كثرة الأعمال الكتابية وكثافة الاقسام، عامل الوقت، التلاميذ المشاغبين وظروف العمل البيئية وعدم توفر الأدوات اللازمة للقسم.

وفي نفس المجال أوضحت دراسة صبري الدمرداش إبراهيم 1985، أن مهنة التدريس مليئة بكل انواع الضغوط، وأن حجم البرامج ذات الطابع الكمي أكثر تأثيرا على الطابع الكيفي في توليد الضغوط.[2]

ووجدت ماسلاش وبينز Maslach et Pines أنه كلما زادت نسبة التلاميذ داخل الأقسام، فإن المعلمين سوف يتعرضون لضغوط انفعالية كثيرة وهذه الضغوط سوف تجعل الاساتذة لا يحبون عملهم، وهذا يؤثر عليهم صحيا ونفسيا، مما يجعلهم يتراجعون في أداء عملهم.

قد بينت مارجوليسوكراوسMargolis et Kroes أن هناك علاقة بين عبء العمل وتوتر الفرد، فكثرة البرامج مثلا لا تسمح براحة الأساتذة ، لينتج عن ذلك كثرة الغيابات وقلة المشاركة في تبادل الآراء.[3]

---

[1] - محمد دريج، حتمية التكيف، لأداء العمل – راسلة ماجستير، اشراف معروف أحمد – قسم علوم النفس وعلوم التربية جامعة وهران – 1994 – 57.

[2] - عبد الرحمن ياسين، الضغوط المهنية التعليمية أشكالها وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والتوافقية لدى معلمي التعليم الأساسي بوهران ، رسالة تخرج لنيل ماجستير،، إشراف غبات بوفلجة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران 1999، ص 48

[3] - سمير احمد عسكر، متغيرات ضغوط العمل ، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة – إدارة العامة العدد 60، 1988، ص 09.

2- العوامل المتعلقة بالدور:

يلعب الأستاذ دورا هاما في تحقيق الاهداف التعليمية، ويعتمد نجاح أي مخططات تربوية أو أي نظم تعليمية على الاستاذ حيث أنه يمثل حجر الزاوية في العملية التعليمية.

من اجل تحقيق النجاح يجب أن يقوم الاستاذ بدوره على أكمل وجه، فالدول يشير إلى مجموعة من السلوكات، فيرى كاهان وزملائه Kahan 1964 أن هناك جانبين سلبيين في نشاط المنظمات وهما غموض الدور وصراع الدور.

أ) غموض الدور:

من بين المصادر الأساسية نجد الغموض الذي يعتبر الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره وطرق تقييمه بحدود سلطته ومسؤوليته.

وغموض الدور يرتبط بدرجة كبيرة بانخفاض الرضى الوظيفي الذي يؤثر على صحة الفرد الجسمية والنفسية والعقلية، كما ينشأ الغموض في دور الأستاذ، نتيجة فشل دراسة "دنهام" (Dungum) 1976 أن تعارض أدوار المعلم وغموض دوره كان من بين مصادر الضغط في التعليم الابتدائي والثانوي في بريطانيا.[1]

ب- صراع الدور:

يظهر صراع الدور إذا كان تعارض بين متطلبات الدور، فعندما يتعرض القرد لموقف يفرض عليه متطلبات متعارضة فإنه يعاني من صراع الدور الذي يفرض مستوى عال من الضغط، فيقول "وان سيل" وزملائه 1981 أنه عندما يجد الفرد في بيئة عمله توقعات محددة حول كيفية ما ينبغي أن يسلكه، فهذه التوقعات تجعل من الصعب أو المستحيل تحقيق التوقعات السلوكية الأخرى لذلك تكون لضغوط نتيجة لعدم القدرة أو الصعوبة في مقابلة التوقعات المختلفة للسلوك ويحدث صراع الدور في بعض الاقسام والإدارات التي لها علاقة ببعضها البعض.[2]

3- سوء العلاقات في العمل:

يسهر الأستاذ على تحقيق الأهداف التربوية والرفع من المستوى التعليمي والتحصيلي باستخدام الوسائل التربوية المختلفة لزيادة التفاعل الحاصل بينهما، حيث تربط الأستاذ بمن يحيط به في الثانوية علاقات تكون مصدر ضغط إذا اتسمت بالسوء، فله علاقة مع المدير، علاقة مع التلميذ.

---

[1] - عبد الرحمن يسين، المرجع السابق، ص 48.

[2] - سمير أحمد عسكر، مرجع سابق، ص 12.

أ- العلاقة مع المدير:

يتعامل المدير مع الأساتذة في الثانوية أو الإكمالية وغيرهم من العاملين ، لكن لا يتأتى له النجاح في عمله ، إن لم يعمل على إيجاد روح معنوي عال بينهم جميعا.

فالأستاذ فور التحاقه بالمؤسسة التعليمية يربط علاقة مع المدير، فقد أكد الباحثون في دراستهم على وجود علاقة بين اشراف المدير ، وبين ادراك الاستاذ للضغوط المهنية، من بين هؤلاء الباحثين نذكر "لورنسون" و "ماكينون" Makinon et Laurensen أن استقالة معلمي التربية والاضطرابات التي تحدث بين المعلمين والإدارة ، وعدم كفاية الإتصال بين المعلمين ومشرفيهم وضعف التخصص الإداري يؤدي بالمعلم إلى التراجع في الأداء.[1]

يرى "احمد اسماعيل" أنه اذا تعامل المدير مع الأساتذة في الوسط المهني معاملة سيئة مثل التوبيخ وتوقيع العقوبات لأول خطأ يقع فيه أحدهم فإن ذلك يسبب لهم قلقا وإحباطا.[2]

ب- علاقة الاستاذ بالزملاء:

يحدث التوتر في بيئة العمل نتيجة سوء علاقة الاستاذ مع زملائه، إذ كشفت الدراسة التي أجريت من قبل "فيميان" « Fimian » 1986، عن معاناة الأساتذة من ضغوط شخصية ومهنية ، ومظاهر انفعالية لدى الأساتذة الذين لا يتلقون الدعم من طرف الزملاء والإدارة . إذ يعتبر الدعم الإجتماعي وسيلة للتقليل من الضغوط التي يتعرض لها الأستاذ، كما اتضح من خلال الدراسة التي قام بها كل من "فرنش" و " كابلن" 1973 بأن الأفراد الذين لكون مشاركتهم كبيرة على مستوى تنظيمهم ، يظهرون درجة عالية من الرضا الوظيفي وغموض قليل في ادراكهم لأدوارهم، ومواقف مهنية ايجابية وأداء فعال.[3]

ج- علاقة الأستاذ بالتلاميذ:

يبذل الأستاذ قصارى جهده في إيصال المعلومات إلى التلاميذ، فيلعب دورا هاما في التأثير على تحصيلهم الدراسي، واتجاههم نحو الدراسة والثانوية.

لكن إذا أظهر التلاميذ ضعفا في التقدم فإنه سوف يولد عند الأستاذ الشعور بالفشل الذي يؤدي إلى الضغوط نتيجة فقدان الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات. حيث توصلت "برات" (Pratt) في دراستها عن الصحة النفسية الجسدية لدى المعلمين من خلال استبيان طبق عليهم إلى أن من بين أهم مصادر الضغوط نجد علاقة المعلم بالتلاميذ.

---

[1] - عبد الرحمن يسين، المرجع السابق، ص 46.
[2] - أحمد اسماعيل حجر، الإدارة العلمية والادارة المدرسية، دار الفكر العربي، 1998 ص 175.
[3] - سمير احمد عسكر، مرجع سابق، 14

فاكتضاض الأقسام بتلاميذ سلوكات سيئة كأن يقوموا بالفوضى أثناء الشرح، او انحطاط مستواهم الخلقي مع كثرة الغيابات يولد لدى الأستاذ شعور بالفشل ومن ثم عدم الرضا الوظيفي.

وهو ما أكده "لورتي" (Lortie) أن الرضا الوظيفي عند المعلمين يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى التقدم الذي يحرزه التلاميذ.[1]

1- النمو والتقدم المهني:

يعتبر عوائق النمو والتقدم المهني أو المستقبل الوظيفي من أهم مصادر ضغط العمل، كالافتقار إلى فرص الترقية، فبعض المعلمين او الأساتذة يترقون بعد الحد الادنى للأقدمية مباشرة والبعض الآخر قد يبقى بدون ترقية مدة طويلة ، مما يولد لديهم احباطات واداء رديء وهذا ما كشفته دراسة "بيرنغهام" 1984، كما يرى قروم "Vrom" 1964 أن طموح الأستاذ للترقية يزيد من درجة رضاه ومستوى أدائه.

كما توصل "فيميان"1986 (Femian) إلى أن اهم مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون هي: نقص المركز الوظيفي الجيد، نقص التقدير والإعتراف لهم، نقص فرص الترقية ونقص الترقية ونقص المكافآت والرواتب.[2]

5- الإشراف الفني و التربوي:

يختلف التربويون في طبيعة العملية الإشرافية لكن يتفقون على هدفها الأول المتمثل في تحسين عملية التعلم والتعليم، إلا أننا نجد أن الإشراف التربوي يكون مصدر ضغط عندما يكثر المشرفون من إصدار الأحكام التقييمية السلبية لعمل الأساتذة.[3]

حيث اظهرت نتائج دراسة المساد (1983) أن ثمة تركيزا عاليا من المشرفين على السلوك النقدي للمعلمين الذي إلى توترهم واتخاذهم سلوكا دفاعيا.[4]

كما ان التفتيش يقوم على افتراض خاطئ مفاده أن أفضل طرق التدريس هي التي يعرفها المفتش دون غيره وما على الأستاذ إلا أن يتبع هذه الطرق ما يؤدي إلى الجمود وعد اعطاء الفرص للتطور والإبتكار من طرف الأستاذ.

---

[1] - خرساوي عيسى، قادرين عبد الوهاب، مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي الطور الثالث من المرحلة الاساسية، اشراف منصوري مصطفى، معهد علم النفس، جامعة وهران 1996، ص 27.

[2] عبد الرحمن يسين، مرجع سابق ص 50.

[3] - محمود احمد المساد، الاشراف التربوي الحديث، واقع وطموح، دار الأمل – 1986، ص 35.

[4] - الحسن محمد العميدي، معوقات الاشراف في محافظة الاحساء التعليمية، مركز البحوث التربوية – جامعة قطر، الشهر 6. العدد 12

لتكون نتيجة هي سلطة المفتش على الأستاذ، فتتشكل علاقة غير سليمة بين الاثنين نظام على أساس الصراع والتنافس لا التعاون ، يستاء الأستاذ عند زيارة عند زيارة المفتش له، وينظر إليه على أنه عائق يقف امامه، مسببا له ضغوط مختلفة,

وقد توصل ميشقان Michigan إلى أن المشرف الذي يهتم بمرؤوسه من خلال تنمية علاقاته المساندة لهم، واهتمامه الشخصي بمشاكلهم وتفهمه لظروفهم، يحقق رضا عال بين العمال.[1]

- **أثار الضغوط المهنية**:

- آثار الضغوط المهنية على مستوى الفرد:

الفرد هو المستقبل الأساسي والمباشر للضغوط المختلفة وتأخذ هذه الآثار صورا متعددة، فقد تكون جسمية أو نفسية او سلوكية، معرفية اجتماعية وقد تكون شاملة بهذه الجوانب، فالضغوط تحدث تحولات في جسم الإنسان ومرتبطة بأثر الجهاز العصبي وزيادة الإفرازات الغددية التي تؤثر سلبا على صحة الفرد، وتظهر مؤشرات الضغوط على شكل الاضطرابات التي قد تتطور إلى أمراض خطيرة تسبب الإنقطاع الكلي عن العمل. لكن هذه الآثار تتباين من فرد إلى آخر تبعا للفروق الفردية واختلاف ظروف العمل ومتطلباته وفيما يلي نشير إلى هذه الآثار المختلفة.[2]

الآثار النفسية السيكولوجية:

يترتب إحساس الفرد بتزادي الضغوط في العمل إلى حدوث بعض الاستجابات النفسية التي تؤثر على التفكير ومن بين الآثار النفسية شعور بالحزن والكآبة والقلق وعدم التركيز ، صعوبة في التعبير، التردد واللامبالاة وهذه النتائج تكون معوقة جدا للمدرسة، ولقد أثبت كلا من "هالم ستروم" و "وينج" « Halm. Storm et Weiring » أن هناك علاقة بين حالة المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة، فالحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يترجم الشعور بالمتعة والحيوية والنشاط، أما الحوادث المؤلمة تستدعي الحالة المزاج السلبي الذي يترجم عن طريق الشعور بالضيق والتعب الدائم.

وحسب Bourdaieme فإذ من اهم تأثيرات الضغط النفسي على العامل.

الآثار الاجتماعية:

1

[2] - طه عبد العظيم حسين- ادارة الضغوط التربوية والنفسية،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الاولى، 2006، ص 234.

تؤدي ضغوط العمل الحادة إلى الكثير من الآثار الإجتماعية السلبية من بينها ومنها الشعور بالاغتراب في مجال العمل الذي ينتمي إليه الفرد ومن الآثار التي تتركها ضغوط العمل على علاقات الفرد الأسرية والعائلية كتأثير سلبي في العلاقات العائلية. وفتظهر الاختلالات الزوجية وما ينتج عنها من انفصال وطلاق ومشاجرات بسبب اسقاط مشكلات العمل في المنزل ، والإنسحاب من الحياة الاجتماعية وخاصة عندما يفشل الفرد في الموازنة بين الادوار الأسرية وادوار العمل.

الآثار التنظيمية:

تؤكد الدراسات ان الآثار الناجمة عن الضغوط المهنية لا تقتصر على الفرد وحده وانها تنعكس ايضا على المنظمة التي ينتمي إليها العامل، وبما أن العنصر البشري هو من اهم عناصر الانتاج في الخلل الذي يصيب العامل ينعكس بشكل مباشر على الاداء داخل المنظمة.

الآثار السلوكية:

مثل الميل إلى الحوادث ، الإدمان على الخمور وكما وجد كل من بلانت (Plant) 1979 وأوجزجو (Ojesjo) 1980، أن ثمة علاقة وثيقة بين الضغوط وبين الإدمان على الخمور.

ولم يقتصر تأثير الضغوط على الإدمان على الخمور بل تعداه إلى تعاطي المخدرات وإضافة إلى ذلك التدخين فتزداد ظاهرة التدخين نتيجة الضغوط وذلك بسبب القلق والتوتر الذين تسببهما الضغوط.

أما عن الاضطراب بالوزن والشهية يمكن ان ينعكس أثر الضغوط على وزن الأفراد كأن تزداد شهيتهم للأكل او أن يقل وزنهم وهذا التأثير هو نفسي – جسدي ونتيجة الاضطرابات في الجهاز التنفسي والعصبي للجسم.[1]

يتمثل في عدم التوازن العاطفي، القلق ، فساد الطبع واضطراب في السلوك والعدوانية في هذه الحالة فإن علاقات الفرد مع غيره ومحيطه تكون على شكل نزاعات دائمة ومستمرة وتؤثر على الإدماج المهني ومن آثار الضعف الإضطراب النفسي وهو مصطلح حديث هو وليد الضغوط والتي يعني عدم استطاعة الفرد استعمال طاقته وموارده النفسية والجسدية.[2]

الآثار الفيزيولوجية:

[1] - ناصر محمد العديلي، السلوك الانساني والتنظيمي، منظور كلي مقارن للإدارة العامة للبحوث ، مملكة السعودية، 1995، ص 256.

[2] - طه عبد العظيم حسين، مرجع سابق ، ص 234

يتعرض الفرد بسبب الضغوط إلى مختلف الأمراض السيكوسوماتية وهي أمراض جسمية نفسية المنشأ باعتبار أن الضغط النفسي هو المتسبب لها إما يرجع ذلك إلى التغيرات المختلفة التي تطرأ على الجسم جراء الموقف الضاغطة ومن أمثلة الأعراض ما يلي:

- أمراض الجهاز الهضمي، مثل: أمراض الكولون، الإسهال، السكري.

- أمراض الرئتين والجهاز التنفسي: الربو، وصعوبات التنفس.

- أمراض الجهاز العضلي والعظام وآلام الظهر وتوتر العضلات.

- أمراض الجهاز التناسلي : البرود الجنسي، سرعة القذف، ومن آثار الأعراض التي تظهر في المدرسين تتمثل آلام الرأس وفقدان الوزن وارتفاع غط الدم والالتهاب الفيروسي والتعب المزمن واضطراب الجهاز الهضمي.[1]

[1] - طه عبد العظيم حسين، مرجع سابق ، ص 235

- **خلاصة:**

إن العملية التعليمية هي ليست مجرد ميسرة، يمكن لأي كان أن يمارسها دون ان يكون لعمله انعكاسات تربوية خطيرة على شخصية المتعلم، ولا يمكن حصر مفهومها في نطاق تعثر اختزالي مؤداة أنها عملية نقل المعارف ومحتويات الكتب عن شخص يفترض ان يكون عالما وراشدا وإلى شخص يفترض فيه الجهل والقصور والنقص.

- إن الدراسات والبحوث التربوية تعمل على دافع العملية التربوية عامة والتعليمية خاصة إلى السير في اتجاه الترشيد والعقلنة بدءا من التركيز على اختيار المدرس الذي يتوفر على جملة من المؤهلات والخصائص التي تجعله قادرا على تفجير طاقاته الابداعية أثناء ممارسة العملية التعليمية/ التعلمية.

- وإذا كانت التربية الحديثة تركز على دور المتعلم في العملية التربوية فإن هذا يعني ان دور المعلم أصبح اكثر أهمية، حيث لتحقيق أهدافه التربوية فإنه ملزم بمعرفة الخصائص المتعلم السيكولوجية وامكاناته ومجالات نموه، حتى يسهل عليه توجيهه وعلى تنمية ملكاته وتفتح لمواهبه الخاصة.

• تمهيد:

من نافلة القول أن نذكر ان الإنسان بات عاجزا عن ان يعلم نفسه بنفسه كل ما يفيده او ينفعه، كما لا تستطيع أسرته فعل ذلك، فكانت المدرسة هي المؤسسة التي خول لها المجتمع مهمة القيام بالتربية والتعليم، التي من أهم مداخلاتها المعلم باعتباره الشخص المعول عليه في تجسيد مشروع المجتمع اطلاقا من تحقيق الغايات والأهداف التي رسمها المجتمع لنفسه فغن تجسيد مشروع المجتمع يتم من خلال تعليم وتربية الأطفال الذي يتبرون أهم مخرجات العملية التربوية.[1]

• مفهوم العملية التربوية:

ان العملية التربوية عملية تعليمية تعلمية تهدف أول ما تهدف إلى احداث التأثير على شخصية المتعلم، في مجالات نموها المختلفة: المعرفية ، الوجدانية والحسية والحركية... وهذه المجالات التي تمثل اهدافا تربوية تشكل في حال تحقيقها عملية النمو التربوي لدى المتعلم.

- إن العملية التربوية تبدو من هذا المنظور ميسورة وسهلة التحقيق لمنها في الواقع تشكل حملا ثقيلا لا يرزح تحت المعلم لأن عملية التعليم والتعلم تتطلب القيام بمهام كثيرة وعمليات معقدة بدءا من انتقاء الوسائط المعرفية ، والطرائق التعليمية الملائمة لكل مرحلة من مراحل النمو التربوي للمتعلم، إن مهام المعلم لم تكن سهلة ولكن تكون مهام المدرسة التي يشكل فيها المعلم أهم مدخلاتها، لقد أظهرت امامها مشاكل عديدة نذكر منها:

1- مشكلة اتساع المعرفة وتراكمها أفقيا ورأسيا ، الأمر الذي يجعل الانتفاع منها عملية عويصة ومعقدة.

2- تبويب ما انتقي منها في شكل سليم يراعي أولويات النمو التربوي، ومجالاته لدى المتعلم.

3- تحديد الأهداف واختيار الوسائط والأنشطة المناسبة لتحقيقها.

4- تقويم عمليتي التعليم والتعلم بشكل مستديم وهذا ليعطي تغدية راجعة أمكن إصلاح هاتين العمليتين بإعادة النظر في المواقف التعليمية / التعلمية.

5- إيجاد المعلم الكفء القادر على التعليم بأساليب تجعل المعلم والتعلم ميسورا بل ممتعا فيجعل النمو التربوي لشخصية المتعلم في جميع مجالات تنموها أمرا طبيعيا.

---

[1] - تيغري أمحمد: الضغط والاجهاد في مهنة التعليم، ذلك البعد المنسي – معهد ، علم النفس وعلوم التربية – جامعة وهران (دراسة تحت الطبع) ص 3-4.

- إن العملية التربوية لا تكون مجدية إلى إذا تولدت علاقة متينة بين عمليتي التعليم والتعلم ، تلك العلاقة الوظيفية التي تجعل الهدف الأساسي للتعليم متمثلا في احداث التعلم أي التأثير الإيجابي على شخصية المتعلم معرفيا ووجدانيا وسلوكيا وحركيا.

ان التعليم بهذا المفهوم تنحصر وظيفته في إحداث النمو التربوي للمتعلم الذي يعتبر من اهم مخرجات العملية التربوية.1

- **أهمية المدرس في العملية التعليمية:**

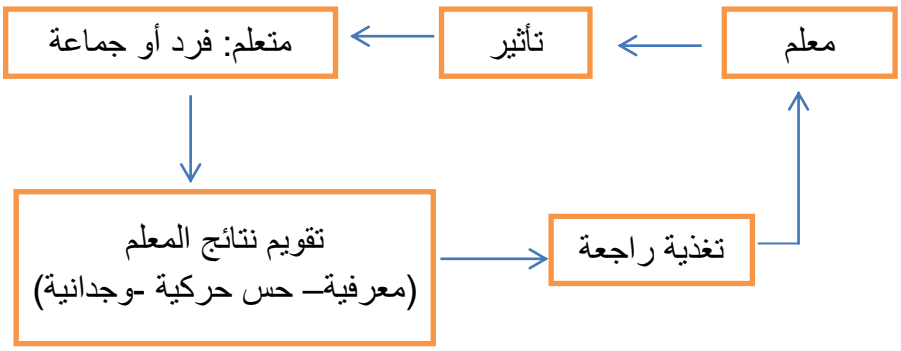
طل البحث في موضوع التعليم متخلفا مقارنة بالبحث في موضوع التعلم وهذه حقيقة يؤكدها "كاج" (Cage) الذي يرى ان اهتمام العلماء بظاهرة التعلم أكثر غنى وخصوبة، في حين ان نظرية التعليم لم تعرف إلى اهتماما قليلا، لكون علماء النفس في معالجتهم لموضوع التعلم يعتبرون ان عملية التعليم هي الوجه الثاني لنفس العملية. وهذا حكم غير سليم ركز لكل عملية خصائصها ومميزاتها ويؤكد "تيغرى" أن التلميذ (المتعلم) حظي باستقطاب الدراسات والبحوث التربوية التي فاقت كثافتها عدد الدراسات التي عنيت بالمعلم ويرى ذلك إلى وجود منطق أو تصور ضمني لدى الباحثين مفاده ان المتعلم غاية في حد ذاته وأن المعلم وسيلة . وهذا التصور (غائية التلميذ) جعل الدراسات التي تناولت المعلم (التعليم) تعالجه من زاوية اخضاعه وتكييفه للغاية النبيلة (التلميذ).[1]

ويرى "Lanier" ان الاهتمام بموضوع التعلم وأهمية المعلم ودوره في العملية التربوية، لم يبرز إلا في منتصف القرن (20) حيث بدأت ظاهرتي التعليم والتعلم على انهما عمليتان متمايزتان ، إن هذه الدراسات أقضت إلى التأكيد على اهمية المعلم ودوره الاساسي في العملية التربوية وهذا لا يتناقض مع ما تريده التربية الحديثة التي تتحدث عن سلبية المعلم وايجابية المتعلم في العملية التربوية.[2]

- إن مهمة المعلم في العملية التربوية أصبحت أكثر كمية ووزنا ذلك لنه كراشد لا يشكل عنصرا إضافيا لجماعة الفصل. بل أنه عنصر فاعل فيما يبادلها التأثير ويتابع عملية التعلم لدى كل عناصرها ويقومها باستمرار حتى يكون للنفس تغدية راجعة تمكنه من اعادة النقد في أساليب التدريس ، ويمكن الوقوف على دور المعلم في العملية التربوية من خلال رسم الحلقات:

[1] - تيغري أمحمد، الضغط والاجهاد في مهنة التعليم، مرجع سابق، ص 05.

[2] - Lanier . J. E – perpectives – sur les metiersd'enseignement , page 142.-



- إن المعلم من خلال هذا الشكل المبسط منطلق العمل التربوي فهو الذي ينسج الموقف المؤثرة سلبية اكنت أو إيجابية التأثير مما قد يؤثر ويركز على جانب من جوانب النمو الشخصية دون جانب آخر – اما المتعلم فهو الذي التأثير.

- إن المعمل باعتباره القيّم على العملية التربوية يعتبر قطبا أساسيا فيها فهو القائد للعضل. وينخرط في العملية التربوية بمعتقداته وافعاله ويمرر نفسه من خلالها للآخرين (متعلمين وزملاء...)ومن ثم فإن خطابه يتخذ قيمة متميزة وخاصة بالنسبة للآخرين. إن تطور مهمة المعلم من الدور الكلاسيكي الذي كان متمثلا في ترويج المعارف والقيم السائدة في المجتمع وعن طريف الشحن أو الصب إلى الدور التعليمي التربوي الذي يحرص على معرفة الخصائص النفسية لكل مرحلة من مراحل النمو للمتعلم، وحتى يتسنى ممارسة التأثير الإيجابي عليها.[1]

إلى حد الآن تحدثنا عن اهمية المعلم في العملية التربوية بشقيها: التعليمي والتعلّمي وانه هو الفاعل في مواقفهما، وفي تغيير مسارهما بتنفيذ النماذج التربوية والأساليب والانشطة وذلك بالنظر لما تحقق من اهداف وما لم يتحقق، بذلك نكون قد سلطنا الضوء على الجناب البارز من العملية التربوية التي تتم داخل حجرة الدراسة وإن ما سيتبع هذه العملية من تحضير وبحث ودراسة وتخطيط خارج المدرسة هي اعباء اخرى، أو هي الجانب المستتر من العملية التربوية. إن المتعلم لا يمكنه ان يتعلم بنفسه من دون تفاعل مع مواقف التعليمية وابدعها المعلم بعد جهد جهيد خارج الفصل وربما تكون قد تصرف جل طاقاته في التحضير لهذه العمليات قبل أن يباشر عمله مع تلاميذه وإلى جانب كل هذا فإن مهنة التعليم تستدعي

[1]- محمد دريج – تحليل العملية التعليمية – مدخل إلى علم التدريس – مطبعة النجاح ، الدار البيضاء ، ط2، 1991، ص 20.

جهود أخرى تطال مجال العلاقات مع الأولياء الامر وإن هذه الحقيقة التي جعلت مركز المعلم أكثر اهمية، كما جعلت دائرة مهامه اكثر توسعا.[1]

- **أدوار المدرس ومهامه التربوية:**

إن اهمية المدرس في العملية التربوية ستسير طردا مع اتساع ادواره ومهامه وإن وزنه قد ازداد مقارنة مع العلم وايجابية التلميذ ويقول G.Voet أن العقل التعليمي قد تخلى نظريا عن بيداغوجية اكتساب المعارف التي كانت تحتم على المدرس أن يلعب دوراقيادة التلاميذ وإدارتهم وذات اعتبار لغير النتائج الدراسية.[2]

-إن المدرس في حاجة ماسة إلى معطيات تتعلق بصحته وبنائه النفسي، ومجاله الاجتماعي، وهذا الأمر لا يغنيه عن ضرورة نسج العلاقات. واتصالات مع اسرة التلميذ الأثر التربوي للمعلم الذي يسعى بدوره إلى مساعدة الأسرة على تفهم سوء التوافق وأطفالها. وفشلهم في الدراسة. وان مهام المدرس أكثر من أن تختزل في مهنة التعليم ، داخل القسم لأن اهتماماته كثيرة ووظائفه متعددة وحسب GrawفريتزلFritzeltولوكفيستLogivust ذكرهم ديلاندشيد في دراسة اشتملت استجواب عدد من المربين فإن وظائف المعلم تشمل على 05 انواع في:

1- المهام الخاصة بتنمية الجانب الإجتماعي والوجداني للتلميذ (مهمة التربية)
2-المهام الخاصة بتنمية معارفه.
3-المهام الخاصة بالتحكم في الادوات ووسائل الدكتاتيتكية (تقنيات السمعي البصري، التنشيط بأنواعه، تهيئة الرسومات والتجارب وانتقاء التمارين...)
4-المهام الخاصة بتطوير المدرس لنفسه وتحقيقا لذاته المهنية، وتطوير المدرسة عن طريق العمل المتواصل والبحوث العلمية.
5-العمل مع راشدين آخرين داخل المدرسة وخارجها.

وان مهام المدرس يمكن ان تختزل في مهمتين:

- في كونه ناقلا للمعرفة رغم أن هذا الدور اعتبرته تطورات الحاضرة التربوي الدور الرئيسي الذي كان يمارسه المعلم في التربية التقليدية.

وإن حيوية المعلم التي تحدث ذاتها ، وتترك التلاميذ دون حيوية فاعلة بينما المعول عليه هو ما يفعله التلاميذ دون حيوية المعلم التي تحدث ذاتها. فتترك التلاميذ دون حيوية فاعلة بينما

---
[1] - محمد الدبيح، تحليل العملية التعليمية، المرجع السابق، ص 43.
[2] - جماعة من المؤلفين، إشراف الدكتور سعيد تل ، نفس المجرع ص 272.

المعول عليه هو ما يفعله التلاميذ – إيجابية المتعلم. وهي عرض مختلط ومضطرب المعارف وكثير العدد ولا يسمح بالسرعة وإلقائها وبامتصاصها فتكون موضوع إهمال.

- اما المهمة الثانية التي يذكرها توراي، فتمثل في كونه مرشدا وموجها وهذا الدور تفرضه كثرة الوسائل التي تنشر المعرفة وتمارس تأثيرها على النشأ وإن النظرة الجديدة لمهام المعلم وادواره في العملية التربوية حتمت عليه أن ينتقل في قفزة نوعية متجاوزا على أشكال التعليم التقليدي حسب الجدول التالي:

من	إلى
-تصدير المعلومات وتلقينها	-تنظيم التعلم واستشارة الدافعية إليه وتسييره.
-وحدة المادة التعليمية للجميع	-تفريد الأهداف والمحتوى بما يناسب المتعلمين
-انفراد بالتخطيط ونشاطاته التعلم	-مشاركة الطلاب في التخطيط والتعلم
-التركيز على الحاجة المعرفية للطفل	-استشارة التعلم الذاتي والإبداعي وكيفية التعلم
-حصر الاهتمام بالتعليم المباشر	-التعلم التطبيقي باستخدام التقنيات الحديثة
-حصر التعليم في غرفة الصف	-التعلم من جميع المصادر المتوافرة في البيئة المحيطة
-التركيز على الحفظ	-التفكير واعادة التنظيم إلى العقلية
-التركيز على دور المعلم	-التركيز على دور المتعلم
-الاتصال باتجاه واحد	-التواصل والتفاعل الصفي
-السلطوية وتساوي فرص التعليم	-الديمقراطية وتكافؤ فرص التعلم
-حشو المعلومات	-اكتساب المتعلمين ومهارات التعلم الذاتي.

- **الصفات والشروط الأساسية لممارسة التعليم:**

كثير من الدراسات التي حاولت استشفاف الذاتية والخصائص التي تؤهل المدرس للقيام بفعالية قصد التأثير الإيجابي على المتعلمين وركزت هذه الدراسات خاصة على:

1- الصفات الشخصية كالتفاؤل والعدالة والقدرة على ضبط النفس ...إلخ
2-الصفات المهنية كالمعرفة في المادة المدرسة وأساليب تدريسها والقدرة على استشارة المتعلم وفعاليته والقدرة على الانسلاخ من المشاكل خاصة وتعليقها إلى حين.
3-الصفت الاجتماعية كالتودد والمواقف الديمقراطية ، والقدرة على فهم الآخر والتواصل معه.

- إن هذا كثير بالنسبة لرجل واحد ومع ذلك فالقائمة ليست كاملة ، والحقيقة التي لا مناص منها أن التعليم لا يؤتي اكله إلا إذا توافرت في المدرس كل هذه الصفات أو جلها.
- ومن الدراسات التي تناولت هذه الصفات الواجب توافرها في المعلم تلك الدراسة التي انطلقت من أراء التلاميذ في معلمهم واستخلصت ان اهم صفحتين يحبهما التلميذ هما:

العطف والصبر على اخطائهم ثم القدرة على توضيح الدرس وهما صفتان الاولى منها الشخصية والثانية مهنية.[1]

ويرى "دوترانس" (Dottrens) "أن أهم الشروط لممارسة مهنة التعليم هي حب المهنة والاتجاه الإيجابي نحوها.

- إن الضمير المهني وحده غير كاف حتى ولو نظرة إلى صاحبه إلى القيام بهذه المهنة من باب الواجب، وإن حب المهنة وممارستها عن طواعية ورضى يجعل المعلم يبدع فيها.[2]

[1] - جماعة من المؤلفين، إشراف د. سعيد التل، نفس المرجع، ص 272.

[2] - Dottrens .R : instituer- hier- éducateur de demain. p.p 133 134

وخلاصة القول أن ما ذكر من الشروط والصفات التي يجب توافرها في المعلم الكفؤ تصب علما في كونه يملك الاستعداد والمؤهل للقيام بهذه المهمة الصعبة الخطيرة في آن واحد. وإلى جانب اهتمامه بالتكوين المستديم الذي يضمن له مواكبة مستجدات الفكر التربوي تحقيقا لذاته المهنية من جهة، ومن جهة اخرى القدرة على الإفادة منه والتعامل على ضوء مبادئه التربوية مع المتعلمين.

- ولعل النقاط التالية كفيلة بإقناع المدرس للسعي دوما إلى التطور والتجديد.

1- إن مبدأ التربية المستديمة تفرض عليه تجديد ذاته المهنية وتطوير قدراته وكفاءته حتى يتسنى مواجهة مستجدات والتوافق معها وتكييفها بالشكل الذي يحدد المواقف التعليمية.

2- إن الانفجار المعرفي واتساع مجالاته راسيا وافقيا في العلوم والتكنولوجيا والمعلوماتية إجمالا ، وفي علوم التربية وعلم النفس تحددا نرى أن هذا الانفجار المعرفي يجعل التكوين المستديم امرا ضروريا للمعلم.

3- إن مكتشفات العلوم وتجديد المعرفة في مجال السيكولوجيا (نظريات التعلم) وفي مجال الديداكتيك ، مجالات تفرض على المعلم استكشافها والافادة منها.

- إن المعلم شخص يحتل مركزا خطيرا في المجتمع ، وهو مدعو باستمرار لتجديد ذاته حتى يظل مواكبا لمستجدات زمانه، وهو مدعو لبناء الناشئة حتى يضمن للمجتمع استمرارية من خلال تجسيد القيم والأهداف والغايات لتي يؤول إليها مستقبلا لبناء هذا المجتمع وتطويره.

أعباء مهنة التعليم:

إن التعليم من المهن الاجتماعية الضاغطة نظرا للاعباء المتزايدة والمسؤوليات التي يضطلع بها المعلمون، فتجعلهم غير راضين، وغير مطمئنين على حياتهم ومستقبلهم، الأمر الذي ينعكس سلبا على آدائهم التعليمي والتربوي هذا من جهة، ومن جهة أخرى تسوء صحتهم النفسية والعقلية فيفضي ذلك إلى سوء التكيف.

- إن الضغوط التي يتعرض لها المعلمون في مهنتهم تفضي في حال استمرارها إلى اجهادهم وسوء تكيفهم.

- ينكر Meichenban: 1991 أن مهمة الخدمات الانسانية مثل: الأطباء والممرضات والمعلمين هم أكثر تعرضا للضغوط النفسية من غيرهم.[1] ويذكر دونهامDunhan "1977" أن المعلمين أكثر تعرضا للضغوط النفسية من العاملين في أي مهنة اخرى ، ويتفق معه "ليت وترك " (Litt et Turk)[2] (1985) حيث يشيران إلى أن المعلمين يواجهون

[1]Mei helban d h coping with stress page 104

[2]Dunham J the effect of distruptivebehavior teacher page 3

كميات متزايدة من الضغوط في علمهم، وإن 79% ي عينة الدراسة قرروا أن مهنة التعليم هي المصدر الرئيسي للضغوط في حياتهم.[1]

واكد مراد وعبد الغفار (1991) على انتشار الانهاك النفسي بين المعلمين والمعلمات بنسبة مرتفعة تتراوح بين 77% و 80%.

إن الضغوط المتزايدة تؤدي إلى ما يسمى في بعض الدراسات إلى الاحتراق النفسي التي تتمثل في التشاؤم واللامبالاة وفقدان الدافعية، فقدان القدرة على الإبتكار وأداء الواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر من الركائز الأساسية في مهنة التدريس.[2]

ونخلص مما يلي أن مهنة التعليم تعتبر من المهن الضاغطة نظرا للأعباء المتزايدة والمسؤوليات المنوطة بالمعلم وهذا الأمر الذي يفظي إلى اختلال الصحة النفسية والعقلية والبدنية.

[1]-Litt et Turk .D source of stress and dissatisfaction in experienced thight school – teacher. P77.

[2] - مراد صالح وبد الغفار أنور: الانهاك النفسي وعلاقته بالجنس والتخصص والخبرات التدريسية لدى معلمي مرحلة التعليمية، ،مجلة كلية التربية – جامعة المنثورة، ، المجلد 2 ، العدد 10 سنة 1988. ص 340

خلاصة:

ان حياة الانسان عبارة عن حلقات مترابطة فيما بينها فتؤثر بعضها في البعض الآخر ، فالفرد لا يمكنه تجنب الضغوط الناشئة عن مصادر مختلفة تتعلق بعمله وغالبا تكون الضغوط التي يواجهها الناس هي محصلة التفاعل.

وليس جميع الضغوط الضارة والسلبية للفرد بل هناك من الباحثون من يحث على ضرورة تعرض الفرد لقدر مناسب من الضغوط لإيجاد نوع من التحدي له بحيث يستثير هذا التحدي نشاطه لمواجهته لألا يتعرض الشخص في عمله ينقله إلى المنزل ، كما أن الرضا والسعادة التي يحققها في عمله تنعكس على حياته الخاصة والعكس صحيح

- **تمهيد:**

لقد استقطب موضوع الضغوط المهنية عامة، وضغوط مهنة التعليم خاصة اهتمام الباحثين في علم النفس وعلوم التربية حيث ظهرت دراسات كثيرة ركزت في مجملها على رصد مصادر الضغط في مهنة التعليم وقصد معرفة مستوياتها وشدتها ومدى تأثيرها على اداء المعلم وعلى صحته النفسية والجسمية دون ان تهمل الجوانب المتعلقة بعمليات التحمل، أولا استراتيجيات التعرف ازاء الموقف الضاغطة التي تشكل عوامل معوقة لحياته المهنية أو الاجتماعية و الأسرية ، وقد تعرفه لهزات نفسية تنغص صفو حياته فتجعله قلقا مكتئبا يعاني الإجهاد والاحتراق النفسي، وارتأى الباحث عرض هذه النتائج حسب تسلسلها الزمني ، ومنها إلى دراسات عربية اخرى أجنبية.

الدراسات السابقة:

- **أولا: الدراسات العربية.**

- دراسة صبري الدمرداش: (1885)

استهدفت هذه الدراسة للكشف عنت عوامل الضغط لدى المعلمين والمتربصين في مادة البيولوجيا على عينة قوامها 1881معلما ومعلمة ، وتوصلت إلى الدراسات إلى أن نظرة المجتمع إلى المعلم، وموقفه السلبي من عمله واجحافه في حقه المهني ومن مظاهر هذا الإجحاف كما يراه المعلمون تذكر الدراسة ما يلي:

- 21,28% من حجم العينة يرون أن وسائل الإعلام تستحق من المعلمين وتحتقر مهنة التعليم.
- إن جل أفراد العينة لم يكونوا راغبين في التعليم عموما وفي تدريس البيولوجيا خصوصا.
- إن الخوف المتزايد من الوقوع في الخطأ أثناء الشرح ، زيادة على التكرار الممثل للدرس عدة مرات في اليوم يجعل مهنة التدريس في نظرهم شاقة ومتعبة ومنفرة.
- إن نقص المستوى العلمي للمدرسين يجعلهم غير قادرين على أداء واجبهم على أكمل وجه ومما ذكر المفحصون في هذا الصدد، افتقراهم للمهارات العلمية وعدم تمكنهم من الإلمام للعض المواضيع الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها في ممارسة التعليم، وعدم استعمالها الوسائل التعليمية أثناء فترة التربص ، ومن بين المعوقات الأخرى ذكرت الدراسة أن البرنامج يعتبر من العوامل التي تسبب للمعلم أكبر للضغوط ، وهذا من منظور محتوياتها البعيدة، عن بيئته.
- المتعلم ومعالجتها للمواضيع بشكل غير مناسب وكثيرا ما تفوق مستوى التلاميذ وهي غالبا ما تعتمد لغة الكم أكثر مما تراعي الكيف فهي لا تراعي ميول الاطفال ولا نموهم

التربوي بل تركز على الجوانب المعرفية وتراعي ملكة الحفظ أكثر ما تراعي نمو يقيهملكات.[1]

- دراسة ياسين (1998):

كشفت علاقة هذه الدراسة عن أشكال الضغوط المهنية في التعليم ومستوياتها وعلاقتها الارتباطية بمؤشرات الاجهاد النفسي متمثلة في القلق والتوتر والاكتئاب والأعراض النفس الجسدية من جهة ومن جهة اخرى علاقات بالتوافق الشخصي والانفعالي العائلي والاجتماعي – أخذه بعين الاعتبار العوامل التي تلعب دور الوسيط المشترك والمشرط الذي يؤثر سلبا أو إيجابا في خلق التوافق والانسجام مع المهنةوهي من العوامل المتمثلة في خلفية الفرد المضغوط.[2]

- دراسة عبد المقصود وطاحون (1993):

شملت الدراسة عينة مكونة من 390 معلما ومعلمة ، في كل من مصر و السعودية وبعد مقارنة النتائج ظهر أي الضغوط النفسية لدى المعلمين السعوديين أكبر من الضغوط النفسية لدى المعلمين المصريين، والمعلمون المصريون أكثر احساسا بالضغط من المعلمات المصريات، وعلى العكس من ذلك أسفرت النتائج عن أن المعلمات السعوديات أكثر شعورا بالضغوط فقد دلت النتائج على وجود علاقة سالبة وحيث تقل الضغوط كلما ازدادت سنوات الخبرة وهذا أدى لدى كل من المعلمين المصريين والمعلمين السعوديين.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة باخوم (1991) على معلمين في المرحلة الثانوية وحيث اشارت إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط المهنية.[3]

دراسة بخيت (1994):

قام بدراسة على عينة من 142 معلما و 133 معلمة وكشفت أن سنوات الخبرة من (1-6) أكثر شعورا بالضغوط من فئات الخبرة (7-15) و 16 فأكثر ويبين أنه لا توجد فروق دالة بين ذكور وإناث هي الضغوط النفسية للدرجة الكلية وهذا يوافق دراسة باخوم (1991)[4] على المعلمين والمعلمات في المرحلة الثانوية ، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين المتزوجين في الضغوط النفسية.[5]

---

[1] - صبري الدمرداش ابراهيم: معوقات تدريس مادة البيولوجيا في الملحة الثانوية كما يراها الطلاب والمعلمون – مجلة كلية التربية ، العدد 7، ص ص 64 – 120.

[2] - عبد الرحمن ياسين، نفس المرجع السابق، ص 236.

[3] - عبد المقصود حاتم الطاحون حسين: الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقاتها، لبعض المتغيرات – مجلة كلية التربية – جامعة عين الشمس العدد، 17. سنة 1993 الجزء -2- ص ص 295 – 333.

[4] - باخوم رأفت (1991) الضغوط النفسية لمعلمي التعليم الثانوي العام والتقني بمحافظة المينا – مجلة البحث في التربية وعلم النفس – كلية التربية – جامعة طنطا – مجلد 4 – العدد 4.

[5]- بخيت محمد (1994)الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير، كلية التربية – جامعة عين الشمس.

- **ثانيا: الدراسات الاجنبية:**

- دراسة ليك وتورك (1985) LITT – TURK:

قامت بدراستها على عينة مكونة من 360 معلما بالتعليم الابتدائي مستهدفين الكشف عن مصادر الضغوط ، وأسفرت النتائج إلى أن الضغوط المهنية والتعليمية ترجع أساسا إلى عدم كفاية الأجور ،انخفاض الحالة الاجتماعية وسلوكات التلاميذ المشكلة ومن العوامل التي تساهم في خفض الضغوط، فإن وضوح الدور وادراك المعلم لمهامه والمناخ الدراسي الجيد، ومساهمة الادارة في حل المشكلات، تعتبر عوامل ذات بعد ايجابي وتوافق هذه الدراسة ما خلصت إليه دراسة "بلاس" (Plase) 1984 في كون الضغوط المهنية التعليمية ترتبط بخصائص المتعلمين من جهة وبالمناخ الدراسي من جهة اخرى.[1]

- دراسة هاريس وآخرون (Harris et autres)

قامت بدراسة على عينة قوامها 130 معلما في المرحلة الاعدادية وشملت مدارس ريفية واخرى حضرية وبواقع 67 إناث و33 ذكورا وأسفرت عن النتائج التالية:

- إن زيادة العبء الوظيفي في العمل ، وزيادة ساعات العمل تؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط.
- إن المسلمين الأقل خبرة وأكثر عرضة للضغوط من المعلمين الأكثر خبرة .
- إن المعلمين الحالين على مؤهل تربوي أقل تعرضا للضغوط الأكثر خبرة.
- إن المعلمين الحاصلين على مؤهل تربوي أقل تعرضا للضغوط من غير حاصلين على مؤهل تربوي.[2]

- دراسة كوبر (1993) Cooper:

أجريت على عينة متكونة من 688 من المدرسين في المملكة المتحدة، وكشفت عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الإحساس بالضغوط النفسية في المرحلة الإبتدائية، بينما ظهرت الفروق في المراحل الأعلى، وارتفاع في مستوى الضغوط لدى المعلمات.

وتوصلت الدراسة إلى تحديد أهم مصادر ورتبتها حسب اهميتها على النحو التالي: تدني

الراتب، ضغط الروابط بين أعضاء هيئة التدريس، الظروف الفيزيقية للمؤسسة.[3]

---

[1]- LITT et TURK : source of stress and dissatisfaction in exprenced thing school , teachers . " jaurnal of educational research 78 pp 198- 185

[2]- Harris . K-Halpin GR Halpin G – THEACHER CARACTERISTICS AND STRESS JOURNAL of educationaresearche 78 p.p 6 – 346.

[3]- Cooper.C et Kelly.M occupation and stress in head teacher, a.nationner 4- K study, britich journal of education and physichology, p.p 130- 134.

- **خلاصة:**

إن الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط المهنية التعليمية على قلتها تشابهت في منهج الدراسة وفي النتائج إلى حد بعيد وحيث انها تستهدف الكشف عن ضغوط المهنية التي يعاني منها المدرسون مبررا مستواها وشدتها.

وإن المتتبع لدراسة الضغوط المهنية التعليمية يجد انها كلما خلصت إلى وضع قائمة طويلة لمصادر الضغط وتختلف شدتها من دراسة إلى أخرى، وإن هذه الضغوطات شملت كل معوقات الدراسات الضغوط المهنية وغير انها تتفاوت في شدتها ومستوياتها ، ولعل ما ينبغي التركيز عليه في مثل هذه الدراسات هو استمارة النتائج إلى أبعد حد ومحاولة اعطائها تفسيرا علميا بعد مقارنتها بنتائج أخرى وأجريت في بيئات مختلفة ليتسنى بعد ذلك الحديث عن صدق النتائج وثباتها ومدى قدراتها على إعطاء دفع للتصور النظري وبالتالي التنبؤ بأثر الضغوط عند حدوثها في بيئة تتسم بشروط ومواصفات معينة

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية تستهدف إلى اختبار الفرضيات التي انطلق منها الباحث وعلى أساسها أدوات جمع المعطيات وتطلب اجراءات منهجية وتتحدد على ضوئها خطة الدراسة وطيفية تطبيق الاستبيانات والمقاييس في الميدان.

الدراسة الاستطلاعية: والتي تعتبر خطوة لابد منها للاختبار الاول ولأداوت القياس والتي تتوج بالحذف أو الزيادة أحيانا والتنقيح والتعديل أحيانا أخرى.

الدراسة الأساسية: وهي الخطوة الثانية بعد ادخال التعديلات الضرورية وإزالة الإشكالات التي ظهرت في الميدان ،ويشمل هذا الجانب من الدراسة إبراز كيفية تطبيق المقاييس والاستبيانات وإعطاء الاوزان والحصول على درجات كما تشمل في تحديد مجال الدراسة زمانها ومكانها والعينة ومواصفاتها.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى الوقوف على الثغرات والنقائص المتعلقة خاصة بصياغة فقرات المقايس المستعملة وهذا قصد اعادة صياغتها وتنقيحها، وكما تمكن الباحث من استطلاع الميدان للوقوف على الصعوبات التي تحول دون تطبيقها على الوجه الصحيح ومن ثم تطبيق الدراسة كالتالي:

العينة: اجريت الدراسة على مدرستين ابتدائيتين من التعليم الابتدائي واحد منها من حي شعبي في "حي اللوز" وآخر في كمين "محامي عابد" وهذا لمعرفة أكثر الضغوطات المهنية لكلا المدرستين وقد شملت الدراسة الاستطلاعية على أكثر من 20 معلما 10 في مدرسة حي اللوز و 10 في مدرسة "محامي عابد" بكمين تم اختيارهم بطريقة عشوائية ويزاولون وظائفهم على مستوى المؤسسات التعليمية وحيث كانت متوازنة و روعي فيها عامل ابسن ومستوى الأقدمية وعامل الخبرة المهنية.

أدوات الدراسة

اعتمد الباحث على جملة من ادوات جمع المعطيات والبيانات وتثملت في الاستبيان والمقاييس فيما يلي:

أولا: استبيان الضغوط المهنية

وقد يضم 61 فقرة موزعة على 04 ضغوطات منها المهنية – الأسرية النفسية والاجتماعية ورصدت فيها كل اعاقات التي يمارسها المعلم في مرحلة التعليم الابتدائي والتي

تشكل له ضواغط في مهنة التعليم وقد جمعت البيانات والمعطيات ميدانيا بعد مقابلات عدة مدرسية، وبعد الإطلاع على الدراسات السابقة ثم بناء الاستبيان بثابت وصدق.

طريقة اجراء الدراسة:

وزعت الاستمارة في مدارس ابتدائية فقد كلف الباحث وقت مماثلا وكانت صعوبات الاتصال أكبر بحكم عدم وجود ساعات للتنسيق بين المعلمين والأمر الذي تطلب انتظارهم خارج العمل وقد دامت مدة اسبوعين من خلال اعطائهم مدة تتيح لهم الاستماع لكل فقرات ولمعرفة استفساراتهم وتسجيل ملاحظاتهم واعطائهم وقت لملئها ومعرفة صدق من خطأ، وتصحيح بعض الأخطاء.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

إن بناء أي اختبار أو استبيان من دون قياس مدى صدقه أو مفاهيمه ومحتواه ومدى أثباته للنتائج هو ضرب من العشوائية ويتصل الهدف بالاداة المستعملة في الدراسة لجمع المعطيات والسؤال ماذا يقيس الاختبار؟

1- صدق المحكمين: لجات الباحثة غلى توجيه الاستبيان إلى خمسة اساتذة محكمين وهناك واحدة (1) لو ترجع إلي فهناك أربعة (4) اساتذة منهم (أ.رريب الله، أ.ماحي ، أ. مقدم، أ. بن طاهر) مختصين في علم النفس من جامعة وهران وقصد اعادة تحكم الاستبيان ، وبني اساسا ليطبق على معلمين في مدارس ابتدائية لمعرفة ممارسة الضغوطات المهنية التي يمارسها المعلمين في منهتهم أو في أسرتهم أو في المجتمع الذي يعيشون فيه بعدها ما كانت فقرات (61) فقرة بعد تحكيم الأساتذة وتوزيعها خلال دراسة استطلاعية أصبحت (58) فقرة حذفت بعض الفقرات غير المناسبة لتطبيقها على عينات البحث.

وبعد جمع الاستبيان على الاساتذة محكمين وتوزيعها على المعلمين لدراسة استطلاعية) لمعرفة صدق وثبات

فهناك منها موجبة وأخرى سالبة

فالفقرات المحذوفة هي (6 – 11 – 41)

فالفقرات كلها صادقة وثابتة

من خلال دراسة استطلاعية اكتشف أن كل الأساليب عليها من خلال المعلمين بصدق وهناك بعض الخلل أن كل المعلمين يمارسون ضغوط وخاصة مهنية ومع التلاميذ.

توصلت النتيجة إلى (95,83%) في دراسة استطلاعية ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,86) ومنه نستنتج انها مرتفعة وبذلك نلاحظ ان هذا الاستبيان قابل للتطبيق بحكم ثبوته وصدقه.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

تمهيد:

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة الأساسية وعينة الدراسات فيتطرق إلى مواصفات العينة في أي معلم في مرحلة التعليم الإبتدائي وسيتم توضيح الخطوات المتبعة للإجراءات الدراسة الأساسية والاساليب الإحصائية للمستخدمين في هذه الدراسة.

منهج الدراسة الأساسية.

استخدام المنهج الوصفي انطلاقا من طبيعة الدراسات والبينات المراد الحصول عليها ويقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع والذي يعتمد على الإستبيانات كإحدى وسائل جمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث.

استعملنا منهج الوصفي لأنه يجمع الحقائق والمعلومات عن موضوع الدراسة وفي هذا الصدد يعرف المنهج الوصفي باعتباره منهجا يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومنها الوصول إلى تعمم بشأن موضوع البحث يعتمد الباحث في ذلك على مختلف الطرق لجمع البيانات.

المجال الزمني:

قامت الباحثة بتطبيق ادوات الدراسة الأساسية لاستبيان الضغوطات المهنية: ضغط مهني، ضغط نفسي، ضغط أسري، ضغط اجتماعي) وهذا في مرحلة التعليم الابتدائي واستغرقت شهرا وذلك بعد الحصول على ترخيص من مديرية التربية لامكانية الاتصال بالعينة المقصودة و كانت في مدرستين هما "محامي عابد" و"نسيبة بنت كعب" بحي كمين، ومدارس أخرى "بن فريحة محمد " بحي اللوز ، كانت في حي شعبي وحي عادي لمعرفة أكثر ممارسة للضغوط بحث تم توزيع ادوات الدراسة من طرف الباحث شخصيا مع تقديم الشروح اللازمة والاستفسارات المطلوبة من عينة البحث وكانت عينة تشمل 30 مدرسا منقسمة على ثلاث مدارس ابتدائية حيث قدمت في أسبوع ورجعت في أسبوع آخر، في الأسبوع الأول كانت اعطاء ترخيص للمديرة ثم بعضها خصص الوقت لتوزيعها ثم جمع الاستبيانات.

المجال الجغرافي:

بما ان موضوع النص تضمن معلمين في قطاع التعليم وبذلك تم الإتصال بالمؤسسات التعليمية وكانت في حي كمين وحي اللوز ، مدرسة "محامي عابد" و "نسيبة بنت كعب" هما مدرستان متلاصقتان مع بعضهما البعض ، والأخرى بن "فريحة محمد" بحي اللوز فكانت

متواجدة فيها كثير من المعلمين والشيء الذي رأيته أن اكتظاظ وكثرة عددهم في القسم ولهذا المعلم يعني من ضغوطات على مستوى المهنة.

عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية وينتمي أفردها إلى فئة المدرسين وكانت في مرحلة التعليم الابتدائي والبالغ عددهم 30 مدرسا يمارسون مهامهم التربوية في المؤسسات التربوية لولاية وهران وهي 3 مدارس ابتدائية متواجدة في وهران.

لقد استخدم في الدراسة الحالية الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي المرحلة الابتدائية.

ولقد احتوت في شكلها النهائي على مجموع 58 فقرة ونقيسها وتكونت من أربعة أبعاد أساسية وهي:

1) بعد مهني: ولقد احتوى في شكلها النهائي على مجموع من 1 إلى 20 فقرة.

2) بعد النفسي:ولقد احتوى في شكلها النهائي على مجموع من 21 إلى 34 فقرة.

3) بعد الاجتماعي:ولقد احتوى في شكلها النهائي على مجموع من 51 إلى 58 فقرة.

4) البعد الأسري:ولقد احتوى في شكلها النهائي على مجموع من 35 إلى 50 فقرة.

* الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية

1) **خصائص العينة**:

1. خصائص العينة حسب الجنس:

جدول (1)

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	02	%6,8
أنثى	28	%93,3
المجموع	30	%100

يتضح من خلال الجدول (01) أن تأنيث التعليم باعتبار ان أغلبية أفراد العينة ممثلة من طرف الإناث بحيث بلغت نسبة مرتفعة وهي (%93,3) وأن التعليم الابتدائي يشمل الإناث أكثر من الذكور.

خصائص العينة حسب السن:

جدول (02)

السن	التكرار	النسبة المئوية
من [25 إلى 30]	13	%43,3
من [30 إلى 35]	08	%26,6
من [35 إلى 40]	01	%3,3
من [40 إلى 45]	05	%16,6
من [45 إلى 50]	03	%10
المجموع	30	%100

يتضح من خلال هذا الجدول (02) أن أغلبية الأفراد العينة والذين يمارسون التعليم خاصة من [25 – 30] والتي تمثل نسبة مرتفعة وهي 43,3%.

جدول (03)العينة حسب الإطار:

الإطار	التكرار	النسبة المئوية
أستاذة مرسمة	27	%90
استاذة غير مرسمة (مستخلفة)	03	%10
المجموع	30	%100

يتضح من خلال الجدول (03) أن أغلبية افراد العينة لديهم الترقية بعضهم اساتذة مرسمين ولأنها نسبة مرتفعة بلغت (90%).

خصائص العينة حسب التخصص:

جدول رقم (04)

التخصصات	التكرار	النسبة المئوية
اللغة العربية	28	%93,3
اللغة الفرنسية	02	%6,6
المجموع	30	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن أغلبية أفراد العينة يمارسون تخصص اللغة العربية أن تمثلت بنسبة مرتفعة وهي (93,9%).

جدول رقم (05)

خصائص العينة حسب المرحل التعليمية:

المرحلة	التكرار	النسبة المئوية
متوسط	0	%0
ثانوي	04	%13,3
جامعي	26	%86,3
المجموع	30	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن أغلبية الأفراد للعينة لديهم مستوى جامعي بنسبة مرتفعة وصلت إلى (86,3%)

جدول رقم (06)

خصائص العينة حسب الأقدمية في العمل:

الأقدمية في العمل	التكرار	النسبة المئوية
[من سنة إلى 5 سنوات]	09	%30
[من 6 سنوات إلى 10 سنوات]	07	%23,3
[من 11 سنة إلى 15 سنة]	03	%10
[من 16 سنة إلى 20 سنة]	05	%16,6
[من 20 سنة فما اكثر]	06	%20
المجموع	30	%100

يوضح الجدول رقم (06) أن المدرسين الذين لديهم أقدمية العمل أقل من [سنة إلى 5 سنوات] يمثلون نسبة (30%) أما الذين تتراوح من 6 سنوات إلى 10 سنوات] يمثلون نسبة 23,3% أما الذين لديهم خبرة 20 سنة فما بعد فلقد بلغت 20% فلهذا ترى ان أغلبية الأفراد العينة لدهم أقدمية من سنة إلى 20 سنة فما فوق.

اساليب المعالجة الاحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة البيانات الدراسية الأساسية الأساليب الاحصائية المناسبة للفرضيات المدروسة للبحث على النحو التالي:

- التكرار والنسب المئوية
- الإنحراف المعياري
- المتوسط النظري

ولقد تم معالجة البيانات الإحصائية عن طريق برنامج احصائي (SPSS) وهذا من اجل تسهيل عمليات الحساب وسرعة اظهار النتائج ودقتها.

الفصل السادس: عرض النتائج

أولا: عرض النتائج

1- عرض النتائج الفرضية الأولى إلى البعد الضغط المهني:

جدول رقم (07) يبين نتائج الضغط المهني:

اسلوب احصائي / المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
البعد المهني	30	48,57	29	5,21

يبين لنا جدول رقم (07) أن قيمة المتسط الحسابي الذي يعبر عن البعد المهني قد جاءت أكبر من المتوسط النظري وبالانحراف المعياري قدره (5,21) فهذا يدل على مستوى ضغط مرتفع.

فالفرضية الأولى تحققت أي هناك ضغط في المهنة لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية للضغط النفسي:

جدول رقم (08) يبين نتائج الضغط النفسي:

اسلوب احصائي / المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
البعد النفسي	30	47,57	29	6,12

يبين لنا جدول رقم (08) أن قيمة المتسط الحسابي الذي يعبر عن البعد النفسي قد جاءت أكبر من المتوسط النظري وبالانحراف المعياري قدره (6,12) فهذا يدل على مستوى ضغط مرتفع.

فالفرضية الثانية تحققت أي هناك ضغط نفسي لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة للبعد الأسري:

جدول رقم (09) يبين نتائج الضغط الأسري:

اسلوب احصائي / المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
البعد الاسري	30	35,73	29	6,05

يبين لنا جدول رقم (09) أن قيمة المتسط الحسابي الذي يعبر عن البعد النفسي قد جاءت أكبر من المتوسط النظري وبالانحراف المعياري قدره (6,05) فهذا يدل على مستوى ضغط مرتفع.

فالفرضية الثالثة تحققت أي هناك ضغط أسري لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة للبعد الاجتماعي:

جدول رقم (10) يبين نتائج الضغط الإجتماعي:

اسلوب احصائي / المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
البعد الاجتماعي	30	22,67	29	4,13

يبين لنا جدول رقم (10) أن قيمة المتوسط الحسابي الذي يعبر عن البعد الإجتماعي قد جاءت أقل من المتوسط النظري وبالانحراف المعياري قدره (6,12) فهذا يدل على مستوى ضغط منخفض.

فالفرضية الرابعة لم تحققت أي ليس هناك ضغط اجتماعي لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

كشفت الدراسة وكما هو مبين في الجدول رقم (07) أن درجة البعد المهني كانت أكبر من المتوسط الحسابي الذي كان قدره (48,57) من المتوسط النظري فهذا يدل على وجود ضغوط مهنية ممارسة من قبل معلمين المرحلة الابتدائية وبانحراف معياري قدره (5,21) وهذا راجع لمستوى ضغط مرتفع ومنها كثرة الضغوط في المهنة لاكتظاظهم في القسم – عدم وجود الراحة ، القيام بأعمال مهنية في ميدان العمل كثيرة وعدم متابعة الوالدين لأبنائهم في نتائجهم الدراسية ولهذا فإن الأسرة هي عنصر غائب في المدرسة ولا تسهم في تفعيل العملية التربوية يعتبر دورا مكملا لجهود المدرس لأن متابعة عمل التلميذ ونتائجه ومسؤولية فشله الدراسي تقع على عاتق المدرس وحده فهذا يفسر على أن يقوم كل واحد بعمله والتخفيف من الضغط لدى المعلم ليصبح في الاخير في إعفاء عن هذه الضغوطات التي تتسبب في الامراض في المستقبل فلابد من الشعور بالقلق والضيق والتوتر وهذا يؤثر على صحته ومهنته.

2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

كشفت الدراسة وكما هو مبين في الجدول رقم (08) أن درجة البعد النفسي كانت أكبر من المتوسط الحسابي الذي كان قدره (47,57) من المتوسط النظري وبانحراف معياري قدره (6.12) فهذا يدل على وجود ضغوطاتنفسيةعلى مستوى معلمين التعليم الابتدائي وهذا راجع بالرحة النفسية في القسم وفي ميدان عمله وكثرة الدروس والكتب والقيم بالتمارين والواجبات اليومية فهذا كله يؤثر على نفسية المعلم وشعوره بالضغط على مستوى زملائه وأسرته وتلاميذه، والشعور بالقلق والتوتر وجفاف الحق والشعور بالتعب وبالفشل التام ويسبب في الأمراض النفسية منها: آلام الرأس، ارتفاع ضغط الدم. ومن خلال الدراسة التي قمت بها على مستوى المؤسسات التربوية فقلد رأيت أن كل المعلمين يعانون من ضغوطات نفسية خاصة الذين لديهم أقدمية في العمل فكلهم يعانون من أمراض مزمنة وهذا راجع للتلاميذ وميدان العمل فلابد الابتعاد عن كل ما يضر ويقلق لأن هذا يؤثر على تدهور الصحة.

تفسير نتائج الفرضية الثالثة

كشفت الدراسة وكما هو مبين في الجدول رقم (09) أن درجة البعد الأسري كانت أكبر من المتوسط الحسابي الذي كان قدره (35,73) من المتوسط النظري فهذا يدل على وجود ضغط أسري ممارسة من قبل معلمين المرحلة الابتدائية وهذا راجع لكثرة المشاكل

الأسرية وخاصة الزوج يلومني على وصول متأخرة إلى البيت لكثرة الضغوط في العمل تجعلني أتخلى عن بعض مسؤوليات في البيت ومع أبنائي، ومن خلال مشاكل العمل انعكست علا علاقتي الزوجية يكون من خلال اكتشافنا أن ضغوط العمل التي تسبب في الضغط الأسري لأن توتر وتعلق ضغوط العمل تنعكس على العلاقات الزوجية وكل ما أراه أن الأسرة هي عنصر غائب في المدرسة وهو الذي يتسبب في ضغط أسري وخاصة العلاقات الزوجية بترك كل شيء للمعلم.

تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

كشفت الدراسة وكما هو مبين في الجدول رقم (10) أن درجة البعد الاجتماعي كانت أقل من المتوسط الحسابي الذي كان قدره (22,67) من المتوسط النظري وبانحراف معياري قدره (4,13) فهذا يدل على وجود ضغط منخفض فليس هناك ضغط اجتماعي أن هناك الحوافز المادية والمعنوية في ملحة التعليم تشجع على بذل جهد وان أغلب المجتمعات.

تهمل في بعض الأحيان التعليم راجع لكثرة ضغوطاته المهنية فلهذا لابد من مراعاة تلك الضغوط والتخفيف منها حتى لا تتغلب على المعلم وعلى صحته وعلى اسرته.

فلا بد من التخفيف من كل ضغط على كاهل المعلم والتلميذ في آن واحد ويجب أن ينطلق من برنامج منظم ومدى ملاءمته لخصائص المتعلم والمعلم وبيئته وتوفر ما أمكن من الوسائل والإمكانيات للترفيه للتخفيف من الضغط.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الأرطوفونيا و علوم التربية

أساتذتي المحترمين

في إطار تحضير مذكرة الخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس و الارطوفونيا و علوم التربية و تخصص إرشاد و توجيه نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية تتمثل في الضغوطات المهنية التي يتعرض إليها معلمي المرحلة التعليم الابتدائي و نرجو منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل أمانة و ذلك لخدمة البحث العلمي .

و شكرا

معلومات أولية

لا داعي لذكر الاسم و اللقب :

الجنس : ذكر أنثى السن

الإطار :التخصص : الدرجة :

المستوى التعليمي : متوسط ثانوي جامعي

الأقدمية في العمل : من سنة إلى 5 سنوات

من 6 سنوات إلى 10 سنوات

من 11 سنة إلى 15 سنة

من 16 إلى 20 سن

من 20 سنة فما بعد

المستويات التعليمية المسندة

نقيس استبيان الضغوطات المهنية لدى معلمي المرحلة التعليم الابتدائي هناك بعض الصعوبات و المشاكل التي تصادف الملم في حياته المهنية و الرجاء أن تضع علامة (X) في الخانة المناسبة و الموافقة لكل عبارة من عبارات بقدر ما تكون إجابتك دقيقة تكون نتائج هو حالة مفيدة .

	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
1. أجد أن مهنة التعليم متعبة				
2. أجد أن عملي لا يلقى ما يستحق من التقدير				
3. إن مهنة التعليم ف ينظر الكثير من الناس لا قيمة لها				
4. أجد أن الأجر الذي أتقاضاه يتناسب مع ما أبذله من جهد				
5. أجد ان الإدارة لا تحترم آراء الأساتذة				
6. أجد صعوبة في التعامل مع زملائي في العمل				
7. أجد صوبة في توصيل المعلومات إلى التلاميذ				
8. أنشغل بالأمور الشخصية و أنا في العمل				
9. أجد صعوبة في الاتصال مع الإدارة				
10. أجد صعوبة في الاهتمام بكل تلميذ لكثرة عددهم في القسم				
11. يضايقني عدم وجود وقت للتعلم و التثقيف الذاتي				
12. أجد أن مهنة التدريس أقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي				
13. اجد أن زيارة المفتش هدفها التعجيز				
14. أجد أن فرص الترقية في مهنة التدريس أقل في مهن أخرى				
15. إن المرتب الذي أتقاضاه لا يشجعني على بذل الجهد				
16. أستفيد من نصائح و إرشادات المفتش				
17. تعاملي مع التلاميذ يسبب لي التوتر				
18. أشعر بثقة في النفس				
19. يؤلمني أن الآباء لا يهتمون بأبنائهم و لا يراقبون نتائجهم المدرسية				
20. أشعر بالأمان في العمل				
21. أشعر بالتوتر				
22. أشعر بالراحة النفسية و الطمأنان				

23. انتباهي و تركيزي صعب أثناء أدائي لعملي					
24. أتوتر لأتفه الأسباب					
25. أشعر بجفاف الحلق					
26. ارتبك بسهولة عند القيام بأي عمل					
27. أعاني من الصداع في عملي					
28. لا أشعر بارتياح نفسي					
29. يدي ترتعش أثناء العمل					
30. أحس بالتعب عندما أقاوم بجهد فكري					
31. أشعر أن حالتي الصحية تتدهور					
32. هناك أوقات لا أستطيع القيام ببعض الاعمال					
33. أحس بالفشل التام					
34. أشعر بتسارع نبضات قلبي إذ غضبت او قلقت ؟					
35. أقلق عندما أرى أن أغلب الأسر تهملأبناءها و بناتها منتظرين المدرس أن يقوم بكل شيء					
36. أحس بالآلام على مستوى الرأس خلال عملي					
37. أجد نفسي أقوم بعمل أكثر من اللازم					
38. بسبب انشغالي في العمل أجد صعوبة في تلبية متطلبات زوجي و لا أجد وقت لمتابعة أطفالي					
39. مشكلات عملي تجعلني أتعامل بعصبية مع أطفالي					
40. أبذل كل الجهد في العناية بحياتي الخاصة					
41. مطالب عملي الكثيرة تجعلني اتخلى عن بعض المسؤوليات اتجاه أبنائي					
42. يلومني زوجي على الوصول متأخرة في العمل					
43. مشاكل العمل انعكست على علاقتي الزوجية					
44. تمنعني مطالب العمل من التفرغ لزوجي					
45. يتفهم زوجي لظروف عملي					
46. أشعر بتدهور علاقتي الزوجية					
47. تتوتر علاقتي بزوجي بسبب ضغوط العمل					
48. مشاكلي العائلية تزيد من عدم ارتياحي					
49. ساعات عملي الطويلة ترهقني					
50. أشعر بعدم التقدم في حياتي المهنية					
51. الإضاءة بمخيط عملي ضعيفة					
52. يصعب علي التوفيق بين أدوار العمل و أدوار أسرتي					

53. يتطلب مني عملي جهدا اكبر من إمكانياتي العادية				
54. يطلب مني إنجاز أعمال كثيرة في ميدان عملي				
55. مشكلات عملي تجعلني أتعامل بعصبية مع زملائي في العمل				
56. أجد أن الحوافز المادية و المعنوية في مهنة التعليم لا تشجع على بذل الجهد				
57. أجد أن التعليم فضاء غير مرغوب فيه				
58. أجد أن المؤسسة التي أعمل بها غير متناسقة لمشاكلي العائلية				

قائمة المراجـــــع

أولا : قائمة المراجع باللغة العربية

1-بوحفص مباركي، **"العمل التربوي"**، دار الغرب للنشر والتوزيع ، الطبعة 1، 2000.
2-تيغري أحمد، **"الضغط والإجهاد في مهنة التعليم"**، ذلك البعد المهني ، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران، دراسة تحت الطبع.
3-سمير أحمد عسكر، **"متغيرات ضغوط العمل"**، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الامارات العربية المتحدة، إدارة العامة، العدد 60، 1988.
4-شعبان على السيسي، **"أسس السلوك الانساني بين النظرية والتطبيق"**، المكبة الجامعية الحديثة، الأزراطة، مصر،2002.
5-طه عبد العظيم حسين، **"إدارة الضغوط التربوية والنفسية"**، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2006.
6-علي عسكر ، **"الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل"**، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع"، الكويت، 2005.
7-عويد سلطان، **"مصادر الضغوط في العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي"** في دولة الكويت، 2000.
8-مناد أحمد شويخ، **"تخفيض الضغوط الناتجة عن الأورام السرطانية"**، دار الطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2007.
9-هارون توفيق الرشدي، **"الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها"**، مكتبة انجلو المصرية، للنشر والتوزيع، مصر، 1995.
10- يوسف عبد الفتاح، **"الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية"**، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثامنة، العدد 14، 1999.
11- عبد الحمن ياسين، **"الضغوط المهنية التعليمية واشكالها وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والتوافقية لدى المعلمين"**، جامعة وهران، معهد علم النفس وعلم التربية، 1999.
12- خرساوي عيسى وقادر بن عبد الوهاب **" الضغوط المهني و لدى معلمي الطور الثالث لدى معلمي الطور الثالث من مرحلة التعليم الأساسي"**، جامعة قطر، 1996.
13- محمد احمد مساد، **"الإشراف النفسي التربوي الحديث واقع ووضوح"**، دار الأمل ، 1986.
14- لحسن محمد لعبيدي، **"معوقات الاشراف في محافظة الاحصاء التعليمية"**، مركز البحوث التعليمية، جامعة مصر ، الشهر السادس ، العدد 12.
15- طه عبد العظيم حسين، **"ادارة الضغوط التربوية والنفسية"**، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2006.

16- ناصر محمد العديلي، **"السلوك الانساني والتنظيمي منظور كلي مقارن"**، الغدارة العامة للبحث، مملكة السعودية، 1995.
17- محمد دريج، تحليل العملية التعليمية، **"مدخل إلى علم التدريس"**، مطبعة النجاح، الدار البيضاء الطبعة الثانية 1991.
18- جماعة من المؤلفين، إشراف الدكتور سعيد التل.
19- مراد صالح وعبد الغفار انور، **"الإنهاك النفسي وعلاقته بالجنس والتخصص والخبرة التدريسية لدى معلمي مرحلة التعليم"**، مجلة كلية التربية، جامعة منصور، المجلد الثاني، العدد 10، 1988.
20- صبري الدمرداش ابراهيم، **"معوقات التدريس في مادة البيولوجيا في مرحلة التعليم كما يراها الطلاب والمعلمون"**، مجلة كلية التربية ، العدد 07.
21- عبد المقصود حاتم طاحون الحسين، **"الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات"**، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، العدد 17 ، 1993، ج2.
22- باخوم رأفت، **"الضغوط النفسية لمعلمي التعليم الثانوي العام والتقني بمحافظة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس"**، كلية التربية ، جامعة طنجا. ص مجلد، 1991، العدد 4
23- بخيت محمد، **"الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات"** رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين الشمس 1994

المراجع باللغة الفرنسية:

1- M.Feneri – **Le stress de la psychopathomogie** – l'approche thérapeutique , Paris , 1999

2- Selye- H : **Confusion and contreverse in the stress** 1975

3- M.C.Crath 1970 : **Social and psychologie Factors in stress**,new –Xorkhol-Rinchart and Winston/

4- Lanier . J. E – **perpectives** – sur les metiers d'enseignement ,.

5- Dottrens .R : **instituer- hier**- éducateur de demain

6- Mei helban d h coping with stress

7- Dunham J the effect of distruptive behavior teacher

8-Litte- Harris . K-Halpin GR Halpin G – **THEACHER CARACTERISTICS AND STRESS JOURNAL** of educationaresearche.

9- Cooper.C et Kelly.M **occupation and stress in head teacher**, a.nationner 4-K study, britich journal of education and physichology.
10- Turk .D **source of stress and dissatisfaction in experienced** thight school – teacher.

اقتراحات وتوصيات:

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج نقترح ما يلي:

- على المدرس أولا ان يدرك مدى خطورة اسمرار تعرضه للضغط المهني وما يترب عنه من آثار سلبية تؤثر على صحته النفسية والجسمية

- أن يكون هناك استراتيجيات ذاتية لتسيير الضغوط ومواجهتها وممارسة بعض الأساليب للتخفيف من الضغط ، الرياضة، الاسترخاء، الهدوء ، الموسيقى...إلخ وابعاد الأفكار السلبية التي تسبب له ضغط مع استبدالها بأفكار ايجابية.

- ألا يبذل جهود فوق طاقته

- الابتعاد عن كل المشاكل خاصة العائلية لأنها تسبب له ضغط نفسي اسري وهذا كله يؤدي به غلى ضغوطات في مهنته خاصة التعليم.

- توطيد وتحسين علاقته مع الإدارة والزملاء في المهنة ومع التلاميذ وتجنب الموقف التي توصل إلى الصراع والابتعاد عن توطيد العلاقات الأثرة.

- انتقاء واختيار اساتذة قادرين على آداء المهنة وتحمل كل صعوباتها.

- تحسين أجور المدرسين وتوفير فرص الترقية في المهنة قصد اعادة النزر لمكانتهم الاجتماعية.

- توفير الشروط اللزمة لأداء المدرس، كتب، وسائل تعليمية، تحسين الظروف الفيزيقية للعمل وتوفير الطب المهني وأخصائيين نفسانيين واجتماعيين للمدرسين خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي.

وهذ قصد تحقيق الراحة النفسية والمهنية لهم واشعارهم بالاهتمام والرعاية.

- بناء المزيد من المؤسسات التعليمية خاصة في التعليم الابتدائي قصد التخفيف من ظاهرة اكتظاظ الاقسام وصل عددهم 45 تلميذ.

- تدريب أطر مهنية متخصصة قادرة على تقديم ارشادات لازمة للمدرسين قصد تدريبهم على تقنيات التعامل مع الضغوط ومواجهتها.

- القيام بمزيد من الدراسات حول موضوع الضغوطات المهنية في مجال التعليم.

- اجراء دراسة على عينة في مراحل تعليمية (متوسط، ثانوي، جامعي) اي التوسع في البحث.