جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية قسنطينة – الجزائر
EISSN: 2588-2384،ISSN: 1112-4377
المجلد: 29 العدد 03 السنة 2025
مجلة المعيار
EL MIEYAR

مستوى الضغوط المهنية واستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة -تيزي وزو-

The Level of Occupational Stress And Coping Strategies Among Teachers in the Education Sector in the Nez City of Tizi-Ouzou

د.بوسوم صفية[1]
safia.boussoum@ummto.dz

أ.عداد حسان[2]
hassane.addad@g.ens-kouba.dz

تاريخ الاستلام: 2025/02/05 تاريخ النشر: 2025/06/01
Received: 05/02/2025 published: 01/06/2025

ملخص المقال :

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغوط المهنية واستراتيجية المواجهة لدى أساتذة قطاع التربية، ودراسة عبارة عن دراسة ميدانية في المدينة تيزي وزو، اختيرت العينة التي تبلغ 60 استاذ بطريقة عشوائية، كما تم اعتماد المنهج الوصفي لأنه الانسب لمثل هذه الدراسات بحيث يصف الظواهر وصفا دقيقا، وقد استخدمنا لجمع البيانات مقياس الخاص بالضغوط المهنية الذي يتكون من 48 عبارة، وايضا مقياس خاص باستراتيجية المواجهة والذي بدوره يحتوي على 48 عبارة، ومن نتائج المتوصل إليها:

يعاني أساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية-

-يتبنى أساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة على استراتيجية المتمركزة حول المواجهة لتعامل مع الضغوط المهنية

- لا توجد فروق بين افراد العينة في مستوى الضغوط المهنية التي يتعرضون لها تعزى لمتغير الجنس

كلمات مفتاحية: الضغوط المهنية، استراتيجية المواجهة، الأستاذ.

Abstract:

This study aims to explore the relationship between professional stress and coping strategies among teachers in the education sector. It is a field study conducted in the new city of Tizi Ouzou, where a sample of 60 teachers was randomly selected. The descriptive method was used as it is the most suitable for such studies, as it provides a detailed description of the phenomena. For data collection, we used a scale specifically designed to measure sources of professional stress, consisting of 48 items, and a scale to measure coping strategies, which also contains 48 items. The results obtained include the following:1- Teachers in the education sector experience a high level of professional stress.2- Teachers in the education sector adopt a coping-centered strategy to deal with professional stress3- There are no differences between individuals in the sample regarding the level of professional stress they experience within the educational institution related to gender

Keywords: Professional Stress, Coping Strategies, Teacher.

[1] –جامعة مولود معمري تيزي وزو الجزائر

[2] – المدرسة العليا القبة الجزائر

مقدمة:

يعد العنصر البشري محور اهتمام كل العمليات الإدارية ،إذ يعتبر وسيلة تطوير المؤسسات اليوم باختلاف مجال عملها و في زيادة الإنتاج ،و إدراكا لهده الأهمية للمورد البشري اقتضت الحاجة إلى أن تتبنى المؤسسات برامج و أساليب تطويرية، من أجل تحسين أداء الأفراد و هذا بتوفير مناخ تنظيمي مناسب يسمح لهم بالقيام بالعمل على أكمل وجه، حيث يتمثل في الظروف و المتغيرات الداخلية للمؤسسة، خاصة المؤسسة التعليمية التي تعيش تغيرات دائمة ورسكلة مستمرة في أساليب تسييرها وأيضا البرامج التعليمية التي تفرض تحديث دائم وتكوينات مستمرة للأستاذ باعتباره العنصر الفاعل داخل هذه المؤسسة، والتي تتمتع بدرجة كبيرة من الاستقرار و الثبات النسبي كما يدركها الفاعلون فيها، مما يكون له أثر كبير على اتجاهاتهم و سلوكا تهم التي يسلكونها داخل المؤسسة، ونظرًا لأهمية الاستاذ والدور الذي يساهم به لرفع التحديات وتحقيق تطلعات ، ورغم معاناته وصراعاته تجاه المواقف الضاغطة التي يتعرض لها داخل المؤسسة التعليمية ، وسعيه جاهدًا ورغم وطأة الضغوط المهنية الناتجة عن عدم تمكنه من تحقيق الطلبات وإشباع حاجاته فيما يتعلق بوظيفته، وبين شعوره بالذنب وتأنيب ضميره في عدم أداء دوره بالمستوى المطلوب، يظل مثابرًا في محاولات واجتهادات للخروج مما يضيق عليه مساره ويدير نشاطاته وفق ما لا يخل توازنه، هذا ما دفع به لينمي لديه آليات و أساليب تسمح له بتسيير الحسن للمواقف التي تصادفه، ما يبرز الحاجة إلى استخدام استراتيجيات للتقليل من الضغط والتعامل معه، وذلك من اجل الحفاظ على الصحة من جهة ومن اجل أن يتمكن من تقديم قصار جهده .(والي وداد،2014-2015،ص11)

هذه الاستراتيجيات عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة، فالأستاذ في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، اذ ان التغلب على الضغوطات الناجمة عن اعباء المهام والنشاطات التدريسية التي يؤديها الاستاذ من اهم التحديات التي عليه التعامل معها بشكل يومي، من اجل تلبية احتياجات الطلاب المعرفية وكذا الحفاظ على البيئة الصفية وايضا التسيير الحسن لمتطلبات الأكاديمية، فيحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة، بهدف تقليل اثار هذه الضغوطات والحفاظ على الاستقرار النفسي والمهني على حد سواء، بحيث يستجيب للمثيرات بكيفية تلاءم المواقف الضاغطة دون أن يضر بصحته بأبعادها العقلية ، الوجدانية والسلوكية. وهذا هو الغاية من تبني الاستاذ هذه الاستراتيجيات هو تحقيق تكيف مع الظروف التنظيمية السائدة داخل المؤسسات التعليمية الجزائرية، وتمكن من تحقيق الرفاهية النفسية والرضا عن العمل.(ماجدة بهاء الدين ،2008،ص75).

1. إشكالية الدراسة:

يعد مجال العمل من أهم المجالات التي ينبغي ان يحقق الفرد أكبر قدر ممكن من التوافق لان ذلك لا ينعكس فقط على الجوانب النفسية والاجتماعية للافراد بل ايضا يشمل حتى الجوانب المهنية بحيث يعتبر العمل محور جوهري الذي يمنح للفرد مكانته ويربطه بالمجتمع، بحيث يتعرض فيه الافراد للعديد من المشاكل والصراعات التي تولد لديه ضغوطا تؤثر في التوازن الداخلي للفرد.

لقد حضي متغير الضغط المهني باهتمام العديد من الباحثين لكونه موضوع بالغ الأهمية خاصة في مجال القطاع التعليمي، إذ تشير الكثير من الدراسات المتعلقة بالضغوط المهنية أن الضغوط المتكررة يمكن أن تؤدي إلى شعور الفرد العامل بالأخص الأستاذ بعدم الرضا عن العمل ، وإلى الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية ، كما يشير سيلي (1974) **Seley**، إلى أن التوتر

الشديد يؤدي إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض كالقرحة المعوية وارتفاع ضغط الدم وحدوث ألام في الرقبة ،و القلق بأنواعه، وهذا ما يعاني منه اغلب الأساتذة لكونهم دائمي التعرض لضغوطات التانجة السيرورة التعليمية والاكادمية التي تفرض وتيرة عمل مرتفعة على الأستاذ مما يولد حالة من عدم الاستقرار او الراحة النفسية لديه، يؤثر سلبا على المردودية وأيضا يعيق تحقيق الأهداف المسطرة لاخر السنة الدراسية والتي نذكر منها رفع المستوى التحصيلي للطلبة .

و في هذا السياق أكد مايرز و آخرون **Mayers et all** على وجود علاقة بين الضغوط التي يعمل ضمنها الاستاذ وتاثيرها على القدرات الجسمية والعقلية خاصة وهذا ما يولد عدة مشاكل صفية يصعب على الأستاذ او يتعذر عليه ان يتحكم بها ما قد يصل الى ان يفقد السيطرة على يسر العملية التعليمية، وأيضا إمكانية وقوع حوادث والتي يتبعها سوء في الأعراض السيكاترية وانخفاض في التحسن، هذه النظرة التي يتفق معها ماك جراث **Mak Grath** حيث أكد أن معظم الدراسات أظهرت تأثيرات حوادث الحياة على المرض الجسمي والمرض العقلي، سواءا حوادث مرغوب فيها أو غير مرغوبة، كلاهما تتطلب إعادة التوافق الثابت بين معطيات ومتطلبات العملية التعليمية وتحقيق السير الحسن لعمل الأستاذ والامؤسسة التعليمية ككل، برغم من إن التغيرات الحادة التي تحيط بالعملية التعليمية والتحديات التي برفها الستاذ يوميا لاداء عمله تجعل تحقيق التوافق صعباً وبتالي ينتج عن ذلك الضغط المهني، ولقد توصل العديد من الباحثين أن اغلب الاساتذة والناشطين على المؤسسات التعليمية يعانون من إنهاك وظيفي هذا ما أكدته دراسة السباعي(1999) حيث أنه تظهر نتائج الضغط المهني على الفرد عندما يتعرض لمستوى عال من الإجهاد المستمر الذي لا يستطيع مواجهته ، فتؤثر على نفسيته فتجده دائما قلقا متوترا، سريع الغضب لأتفه الأسباب، ما يؤثر على الجانب الجسمي اذ يعاني من ارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والصداع النصفي ، وهي بمثابة امراض مهنية.

عموما تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط الناجمة عن الاعباء المهنية اداة فعالة التي يعتمدها الاستاذ قصد تبني اسلوب عمل فعال وصحي يساهم في التفاعل مع مستجدات وتحديات العمل بكفاءة، والذي ينعكس ايجابا على العملية التعليمية. من هذا المنظور يأتي تناولنا لدراسة الضغوط المهنية لدى الاستاذ في القطاع التربوي كظاهرة نفسية هامة لا يجب اهمالها لتأثيراتها السلبية على السير الجيد للتعلم والمتعلمين، فالحياة المهنية التي يعيشها الاستاذ الجزائري داخل المؤسسات التربوية بمختلف بيئاتها التنظيمية والاجتماعية والتي تفرض عليه أن يقوم بعمله وفق ما هو مطلوب منه والزامه بمخططات مسطرة ومهيأة مسبقا، ما يعرضه باستمرار للضغوط والتي قد تحول دون قيامه بعمله وأدائه بفعالية، نتيجة عدم رضاه عن عمله، حيث تجده لا يحس بالسعادة وهو يؤدي عمله النبيل، حيث يعمل من أجل العمل وفقط، وهو ما يعرضه للفشل والتعب اللذان يعدان دليلا على انعدام الرضا الوظيفي الذي هو مؤشر هام لسوء التكيف النفسي والاجتماعي والمهني للأستاذة خاصة وللعامل عموما، وان الحديث عن الضغوط يستلزم الحديث عن الاساليب التي يتبناها الاستاذ لموجهتها أو التكيف معها لان فهم طبيعة واثار الضغوط بغرض تبني اساليب الملائمة لتغلب عليها وهنا يكون الحديث عن استراتيجيات المواجهة والتي تعد من الاستجابات اللاشعورية للصراع النفسي والتي تهدف الى تحقيق التوازن الداخلي والحد من الصراع النفسي الذي يطرا على الاستاذ اثر تعرضه للضغوط المهنية.(عداد حسان 2014-2015، ص 205)

وانطلاقا مما ذكر اعلاه قمنا بصياغة التساؤل الدراسة على النحو الاتي: **ما مستوى الضغط الذي يدركه الاستاذ واستراتيجيات المواجهة التي يتبناها اساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة بتيزي وزو؟**

2. فرضيات الدراسة:

- يدرك اساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة مستوى مرتفع من الضغوط المهنية
- يتبنى اساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة استراتيجية مواجهة للضغوط المرتكزة على المواجهة.
- توجد فروق دالة احصائيا بين اساتذة قطاع التربية في مستوى الضغوط التي يدركونها حسب متغيرات الجنس

3.اهداف الدراسة:

نهدف من خلال الدراسة الى تحقيق الاهداف الاتية:

*التعرف على مستويات الضغوط التي يعاني منها اساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة تيزي وزو

*معرفة نوع الاستراتيجية التي يتبناها اساتذة قطاع التربية لمواجهة الضغوط المهنية التي يشعرون بها

*تحديد ما اذا هناك فروق بين الاساتذة في مستوى الضغوط التي يدركونها حسب متغير الجنس

4.أهمية الدراسة:

- تتجلى اهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء الى مستوى الضغوط المهنية التي تعيشها فئة الاساتذة بالأخص اساتذة قطاع التربية الذين ينشطون داخل المؤسسات التعليمية بمختلف اطوارها لتأثيرها المباشر على جودة التعليم وتحقيق الرفاهية للمعلم، وكذلك لفت نظر المسؤولين والمسيرين في القطاع التربوي للمشاكل التي يعاني منها الاستاذ والضغوط التي تواجهه، نظرا للظروف المحيطة والمناخ التنظيمي الغير محفز والتي تمس بشكل كبير الصحة النفسية والجسدية للأساتذة، والصعوبات التي يتعرض لها سوآءا من طريقة الاشراف أو من العمليات التي يؤدونها ما يتطلب منه بذل جهد اكثر كل مرة قصد مواكبة الاستحداثات التي تطرا على البرامج التعليمية والتقنيات الحديثة التي تدمج ضمن العملية التربوية، أو الصراعات العمل ما يستلزم عليهم تبني اسلوب أو طريقة لتخفيف من هذه الضغوط وهذا باعتماد استراتيجية معينة قصد تحقيق التوازن والاستقرار النفسي والمهني.

- كما تن تجلى أهميته في ابراز وكشف الاستراتيجيات التي يتبناها اساتذة القطاع لتخفف من الضغط الذي يتعرضون له الوسط الدراسي، مما يساهم في تحسين الاداء الوظيفي للأستاذ والحد من الاثار السلبية للضغوط المهنية، كما تعمل على الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وقدرة على تحقيق مستوى عالي من التواصل الاجتماعي مع فريق العمل داخل المؤسسة التعليمية بما فيهم الاساتذة والطلبة او المجتمع الخارجي الذي يمثل اولياء الطلاب الذين دائمي الحرص على سير الحسن للعملية التعليمية. ومن هنا تتجلى اهمية تبني الاستاذ لاستراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط والتي تسمح له الحفاظ على توازنه الشخصي والمهني معا، مما ينعكس ليجابا على النظام التعليمي ككل.

العنوان الرئيسي الأول: تحديد المصطلحات

1. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.1-الضغط المهني:

- ترجع كلمة الضغط في مفهومها اللغوي الى الضغط فقد جاء في قاموس المحيط لفيروز ابادي(ضغطه) معناه عصره وادمجه بشيء، والضغط بالضم يعني الضيق والاكراه والشدة. (الأبادي، ص 385)

– الضغط هو محصلة كل تغير يجعل الفرد غير مرتاح بدنيًا أو عاطفيا (وجدانيًا) يختلف الأفراد من حيث هذا التعريف الذاتي والذي يميزه حسب الفروق الفردية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار والتي تختلف في سلوكها وإدراكها للمواقف الضاغطة. (p .(Servant.D,2007،17

– يشير مفهوم الضغوط المهنية الى التحديات او المواقف التي يوجهها الفرد في بيئة عمله والتي تؤثر على صحته النفسية والجسمية، ويولد عنه شعورا بالتوتر والقلق وعدم الامان، تنشا بفعل عدة عوامل كعبء العمل رفع سقف التوقعات العلاقة مع الزملاء وفي الجانب التربوي، يواجه الاساتذة ضغوطا مرتفعة وهذا نتاج التعامل مع عدة متطلبات تستلزم الاهتمام بها في ان واحد ما يخلق من الضغط وعدم القدرة على التعامل مع الوضع.

الضُّغوط المِهنيَّة تعد إحدى التحدِّيات المعاصِرَة التي يتعرَّضُ لها الأفرادُ في أيّ مُؤسّسَةٍ عَلى اختِلافِ طبيعةِ النّشَاط، بِحيث يجدُ الفردَ الذي يتعرّضُ لتوتُّر دائمٍ ولخبراتٍ قاسيةٍ ـناجمةٍ عن ظُروفِ العَمل والحياة الصَّعبة نفسَهُ في صِراع قاسٍ مع الواقع، في اتجاه التكيُّف مع بِيئته ومُتطلباتها، التي تفوقُ أحيانا قدراته الشخصية، ففي حالِ فشلِه فِي عَملية المقاومَة تنشَأ لَدَيه حالاتٌ مِن الاضطِراب النفسوالسُّلوكِي، كالقلق والإحباط والغَضَب والتعرُّض للإصابةِ بحَوادث، و التغيُّب.(سيليا شريك،2000،ص52).

***التعريف الإجرائي للضغط:**

هو تلك المواقف والأحداث التي يتعرض لها الاستاذ والتي تسبب له الضيق والتوتر وتؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي، والتي تؤدي الى اختلال في توازنه ما ينعكس على أداءه.

1.2–إستراتيجية المواجهة:

***الاستراتيجية:**

تعني الطريقة أو الأسلوب أو العملية التي توظف لعمل شيء معين. وتشير الى تحديد الاهداف الاساسية الطويلة الامد والمنظمة والتي تبني مجموع افعال وكذا تحديد الموارد الاساسية بهدف تحقيق غاية منشودة.)فاروق السيد عثمان،2001، ص77)

***استراتيجيات المواجهة اصطلاحا:**

– تعد او تمثل الاساليب والطرق التي يعتمدها الافراد في التعامل مع التحديات والمواقف التي يتعرض لها في محيط عمله والتي تسبب له حالة من التوتر والضغط وتهدف الى تقليل الضغط على الصحة النفسية وتحسين القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة، تعتبر الاستراتيجيات الاسلوب الامثل لتحقيق الفرد العامل الرفاهية النفسية وتغلب على الضغوطات اليومية التي يوجهها بالأخص الاستاذ

– عرفها كل من "لازاروس"و"فولكمان"((Lazarus&Folkman (1984)المواجهة بأنها" الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقدرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته، فالمقاومة هي إذن محاولات سلوكية ومعرفية يقوم بها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة بصرف النظر عن فاعليتها، وذلك في ضوء المتغيرات الشخصية والمصادر المتاحة لديه والمتغيرات الموقفية".(ماجدة بهاء الدين،2008،ص21)

***تعريف الإجرائي لإستراتيجية المقاومة:**

ويقصد بها تلك الأساليب المعرفية والسلوكية والنفسية التي يتبناها استاذ قطاع التربية في مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له في أثناء أداءه لعملية التدريس

العنوان الرئيسي الثاني: الاجراءات المنهجية للدراسة

1. منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا المنهج الوصفي في تنفيذ هذه الدراسة والتي يتعلق موضوعها بالضغوط المهنية واستراتيجية مواجهة الضغوط المهنية لدى اساتذة قطاع التربية بولاية تيزي وزو، أذ يعتبر المنهج الوصفي هو المنهج المناسب والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بتحليلها ووصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنه تعبيرا كميا أو كيفيا.

2-عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة من أساتذة قطاع التربية موزعين عبر مختلف المؤسسات باختلاف اطوارها الثلاث، والذين بلغ عدد عددهم (60) استاذ واستاذة اختيروا بطريقة عشوائية، من مجتمع أصلي بلغ (150) استاذ واستاذة يعملون ضمن (06) مؤسسات تعليمية تابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو، وبعد ذلك قمنا بتطبيق عليهم مقياس الخاص بالضغوط المهنية ومقياس خاص باستراتيجية المواجهة.

- خصائص عينة الدراسةخاتمة:

-توزيع افراد العينة حسب الجنس:

الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

نوع الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	33	%55
إناث	27	%45
المجموع	60	%100

يتبين من خلال هذا الجدول أن عددالاساتذة الذكور اقل من عدد الأساتذة الاناث، بحيث بلغ عدد الاناث(33) التي تمثل نسبة 55% ، حين بلغ عدد الذكور (27) ما يعادل نسبة 45.%

-توزيع افراد العينة حسب الخبرة:

الجدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
(10-0)	30	%50
(20-11)	24	%40

(30-21)	5	%8
(31 فما فوق)	2	%2
المجموع	60	%100

تبين من خلال هذا الجدول أن أفراد العينة الذين تتراوح خبرتهم ما بين (0-10) سنوات هم الأكثر عددا حيث بلغ (30) استاذ بنسبة (50%)، ثم تليه الفئة التي لها خبرة ما بين (11-20) سنة حيث بلغ عددهم (24) أستاذا ما يعادل نسبة (40%)، ثم تأتي فئة الخبرة بين (21-30) وها (05) أستاذ بنسبة (8%)، وأخيرا عدد الأساتذة الذين ينتمون ل فئة (31 فما فوق) والتي بلغ اعدد أفرادها (02) التي تمثل نسبة (02%) وهي الأقل فئة.

3-أداة الدراسة:

لما كان هدف الدراسة هو قياس مستوى الضغوط المهنية واستراتيجيات المواجهة لدى اساتذة قطاع التربية بالمدينة الجديدة تيزي وزو، فكان مستلزما علينا ان نعتمد في هذه الدراسة على مقياسين هما:

* مقياس إدراك مصادر الضغوط المهنية الذي يحتوي على (48) عبارة موزعة على (04) ابعاد.

-العوامل المرتبطة بالمهمة

-عوامل المحيط

-عوامل بعد العلاقات

-العوامل التنظيمية

* مقياس استراتيجيات المقاومة الذي يحوي (48) عبارة موزعة على(03) ابعاد

-بعد المهمة

-بعد الانفعال

-بعد التجنب

4-الخصائص السيكومترية للمقياسين :

-صدق المقياسين:

يشير الصدق إلى قدرة الأداة على قياس ما وضع لأجله من خلال صلة الفقرات بالمتغير المراد قياسه وقمنا بتوزيع استبانة على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص و حصلت نسبة اتفاق (85%) على الفقرات المقدمة و قد قلل من الفقرات الى (34) فقرة

-ثبات المقياسين:

يشير الثبات الى الدقة و الاتساق في نتائج المقياس و قد أستخرج الثبات بطريقة إعادة الاختبار على العينة (60) و بلغ معامل الثبات المقياس الاول الخاص بمصادر الضغوط (0,74) وهي درجة عالية، اما المقياس الخاص باستراتيجيات المقاومة فقد بلغ معامل ثباته (0,67) وهو ثبات عالي و قد قمنا بتوزيعه على (45) استاذ، و بعد أسبوعين قمنا بإعادة تطبيقه على نفس الاساتذة ممثلي عينة الدراسة.

5 -الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد استرجاع الاستبيانات و فرزها، قمنا بتفريغها ثم تحليلها و معالجتها باستخدام الرزنامة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.20)، كما اعتمدت الأدوات الإحصائية التالية:

1-النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لغرض معرفة تكرار فئات متغير ما ويتم الاستفادة منها في وصف عينة الدراسة.

لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان.

T.Test2 – لتحديد الفرق بين متغيرين.

6- عرض نتائج الدراسة:

6-1.عرض نتائج الفرضية الاولى: التي مفادها يعاني اساتذة قطاع التربية من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية

الجدول رقم(03): الإحصائيات الوصفية لأفراد عينة الدراسة حسب مستوى ضغوطهم المهني

مستوى فعاليتهم	عينة الدراسة	النسبة المئوية
1/مستوى منخفض للضغوط	07	%11.7
2/مستوى مرتفع للضغوط	53	%88.3
المجموع	60	%100

-مستوى مرتفع من الضغوط: بعد أن يتحصل المستجيب على علامة تتراوح بين (32-95)

-مستوى منخفض من ضغوط: بعد أن يتحصل المستجيب على علامة تتراوح بين (96-160)

وقد أظهرت نتائج التحليل أن أغلبية اساتذة قطاع التربوي الذين شملتهم هذه الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الضغوط المهنية، و الذين تتراوح دراجاتهم بين (96-160) بحيث يقدر عددهم ب(53) أستاذ والذين يقدرون بنسبة مئوية بلغت (88.3%)، ثم تليه فئة الاساتذة الذين لديهم مستوى منخفض من الضغوط المهنية والذين تتراوح دراجاتهم ما بين (32-95)، حيث قدر عددهم ب (07) أساتذة بنسبة مئوية قدرت ب(11.7%)،وعليه فقد جاءت هذه النتائج مطابقة ما توقعناه سابقا و بالتالي يمكن القول أنه يعاني أساتذة قطاع التربية من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية، هذا حسب ما يبينه الجدول أعلاه.

6-2.-عرض نتائج الفرضية الثانية: التي مفادها يتبنى اساتذة قطاع التربية على استراتيجية المواجهة المرتكزة على المواجهة

الجدول رقم(04): الإحصائيات الوصفية لأفراد عينة الدراسة حسب استراتيجية المواجهة التي يتبناها الأساتذة في التعامل مع ضغوطهم المهنية حسب الفئات العمرية

الاستراتيجيات	النقاط	التكرارات	النسب المئوية
المرتكزة حول المواجهة	أقل من 40	6	%10
	أكثر من 41	11	%18
المرتكزة حول الانفعال	أقل من 40	8	%13
	أكثر من 41	3	%5
المرتكزة حول التجنب	أقل من 40	10	%16
	أكثر من 41	5	%8
المرتكزة حول السلبية	أقل من 40	4	%6
	أكثر من 41	6	%10
المرتكزة حول العوامل الاجتماعية	أقل من 40	3	%5
	أكثر من 41	5	%8
المجموع	/	60	%100

ولاختبار هذه الفرضية استخدمنا النسب المئوية، وقد تبين من خلال النتائج ان هناك تباين بين افراد العينة في نوع استراتيجية المقاومة التي يعتمدونها في التعامل مع الضغوط المهنية، وقد ظهر من خلال الجدول اعلاه ان اغلب افراد العينة يتبنون استراتيجية المرتكزة على المواجهة وهذا حسب الفئات العمرية، بحيث أنه بلغ عدد الاساتذة الذين بلغوا اكثر من (41) سنة والذين عددهم (11) استاذ بنسبة (18%) يعتمدون على الاستراتيجية المرتكزة على المواجهة، والاساتذة الذين يبلغون من العمر أقل من (40) سنة فتتمثل نسبتهم (10%).

أما فيما يخص الاستراتيجية الثانية فهي استراتيجية المرتكزة على التجنب بحيث يقدر عدد الاساتذة الذين يبلغون أكثر من (41) سنة الذين بلغ عددهم (5) استاذ بنسبة (8%)، أما عدد الاساتذة الذين يمثلون الفئة أقل من (40) سنة وقد بلغوا (10) استاذ بنسبة (16%).وفيما يخص الاستراتيجية التي حصلت على الرتبة الثالثة فهي المرتكزة على الانفعال اذ بلغ عدد الاساتذة ذو فئة عمرية أكثر من (41) سنة بلغ عددهم (3) اساتذة بنسبة (5%) اما الاساتذة الذين يمثلون فئة اقل من (40) بلغ فقد بلغ عددهم (8) بنسبة قدرت ب(13%).

اما الاستراتيجيات المرتكزة على السلبية والعوامل الاجتماعية فقد كانت النسب الأساتذة الذين يتبنونها في مواجهة الضغوط المهنية الناجمة عن المهام والأنشطة التعليمية فقد كانت قليلة النسبة.

6-3.عرض نتائج الفرضية الثالثة: التي مفادها توجد فروق دالة احصائيا بين اساتذة قطاع التربية في مستوى الضغوط التي يدركونها حسب متغيرات الجنس

الجدول رقم (05): الفروق حسب الجنس في مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة قطاع التربية

العينة	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	α	القرار الإحصائي
60	الاناث	33	81.17	15.68	-1.26	0.21	0.05	لا توجد فروق
	الذكور	27	91.54	12.55				

من خلال الجدول اعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الاساتذة والاستاذات عينة الدراسة في مستوى الضغوط المهنية، وذلك من خلال قيمة "ت" التي بلغت (-1.26) عند مستوى الدلالة (0,21) والتي جاءت أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة.

7.مناقشة نتائج الدراسة:

-تبين من خلال الجدول (3) التي مفادها يعاني اساتذة قطاع التربية من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية، وقد تبين ان اساتذة القطاع التربوي يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية وهذا راجع الى طبيعة العمل الذي يودون، بحيث كمية العمل الكبيرة والمهام المتزايدة سببا رئيسيا في ارتفاع مستوى الضغوط لدى الاساتذة كإعداد الدروس، تقييم الاختبارات، متابعة التلاميذ، والتعامل مع الاحتياجات الفردية للطلبة، ما يستلزم عليهم بذل مجهود أكبر والتركيز لمنع وقوع أي خطأ ن ما يجعلهم في حالة تأهب مستمرة، كما انه للأستاذ مسؤوليات اضافية تفرض علي بحكم الاستحداثات دائمة على البرامج التعليمية والاكاديمية، كإدارة المشاريع او التحضير لورشات العمل والمشاركة في الاجتماعات الادارية مما يزيد من مستوى ضغطهم، وكون الاساتذة في هذا القطاع لا يتلقون التقدير والدعم الكافي من ادارة المسيرة ولا حتى من التنظيمات الاسرية، وعدم تقدير العمل او المجهود الذي يبذله والعطاء الذي يقوم به الاستاذ، هذا ما يولد تعب واجهاد نفسي وجسدي في أنن واحد، وكل هذه العوامل تخلق صعوبة للأستاذ في الحفاظ على التوازن الصحي بين متطلبات عمله والحياة الشخصية، مما يزيد من مستوى الضغط على المدى الطويل، وايضا دون ان ننسى طبيعة الاشراف المعتمدة داخل هذه المؤسسة وسياسة التنظيمية التي تمشي عليها هذه المؤسسة، وكون الاستاذ في قطاع التربية ينشط ضمن بيئة متغيرة ومليئة بالمستجدات والتحديات فانه ملزم بفهم الاسباب المسببة للضغوط والعمل على تطوير استراتيجيات للتعامل معها بهدف تحسين حياته المهنية والشخصية. وهذا ما اكدت عليه دراسة الطلاقحة (2013) والتي هدفت الى التعرف على مستوى الضغط المهني لدى معلمي المرحلة الاساسية بعمان، وقد كشفت الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من الضغط المهني لدى المعلمين والمعلمات بمدارس العاصمة عمان والتي يرجع اغلب اسبابها الى البرامج التعليمية التي تستلزم بذل مجهود كبير من طرف المعلمين وايضا راجع الى تسيير المؤسسات التربوية والنظام التربوي المطبق في دولة الاردن .

-ومن خلال الجدول (4) الذي يمثل نتائج الفرضية الثانية التي مفادها يتبنى اساتذة قطاع التربوي استراتيجية المرتكزة على المواجهة، تمكنا من التعرف على الاستراتيجية التي يتبناها اغلبية افراد العينة والتي تتمثل في استراتيجية المرتكزة على المواجهة، اذ ان اغلب اساتذة القطاع يفضلون مواجهه العوامل التي تولد او تسبب لهم الضغوط المهنية بهدف تخفيض حدتها او التكيف مع هذه الضغوط بشكل لا تؤثر على مساراتهم المهنية داخل المؤسسة او المنظومة التربوية ككل، حيث اغلب مصادر الضغوط التي يعاني منها اغلب الاساتذة تتعلق بالعملية التعليمية في حد ذاتها، اذ يتطلب العمل التفاعل مع الطلاب ومستجدات التي تطرأ وبشكل دائم على البرامج والتي تستلزم الاستجابة الفورية لمواكبتها بطرق فعالة، ما يزيد من مسؤولية الاستاذ اتجاه طلبته بضرورة تطوير من مهاراته ومكتسباته قصد دعم النمو الاكاديمي للطلاب و مرافقتهم علميا ونفسيا لأهمية ذلك على نمو شخصية الطلاب بشكل اجابي، ما يولد ضغطا على الاستاذ والذي بدوره مجبر على تبني مكانزمات او استراتيجيات تساهم في تقليص من اثر الضغوط التي يتعرض لها في محيط العمل والتي قد تكون عائقا في سيرورة العملية التربوية، وبالرغم من اعتقاد اغلبية الأساتذة من ان استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية التي ترتكز على المواجهة هي النسب في تخفيف اثر الضغط او هي الأسلوب الأنسب في الحد من مستوى الضغوط المهنية، الا انه من الضروري التدرب على اعتماد استراتيجيات أخرى قد تكون اكثر فعالية في حالات تستلزم التدخل.

-ومن خلال الجدول (5) الذي تظهر فيه نتائج الفرضية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين افراد العينة في تباين بمستوى ضغوطهم المهنية تعزى لمتغير الجنس، وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى ادراكهم للضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس، برغم من الاختلافات افراد العينة من حيث الجنس الا ان ذلك قد لا ينعكس بالضرورة على ادراك الاساتذة من كلا جنسين لضغوط المهنية المتعلقة بمهنة التدريس، اذ هناك عوامل اخرى فرية او مرتبطة بالمؤسسة التي يعملون ضمنها، والتي تلعب دورا هاما في اخلق اختلافات بين الاساتذة في ادراكهم للضغط المهني في الوسط التربوي، بحيث في المؤسسات التعليمية التي تمت فيها الدراسة لم يظهر ان عامل الجنس قد يؤثر في مستوى الضغوط المهنية التي يدركها الاساتذة بشكل عام، الا انه ادراك الضغوط المهنية لدى الاساتذة في القطاع التربوي مرتبط بعوامل اخرى تتعدى عامل الجنس كالخبرة المهنية لدى الاستاذ التي تمنحه القدرة على التعامل مع الضغوط وادارة انفعالاتهم بشكل افضل وبطريقة لا تأثر على ادائهم ، ما يسمح بسير الحسن للعملية التربوية دون أي معوقات، وعكس ذلك نقص الخبرة في مجال التدريس يولد حالة من القلق و التوتر المستمر للأستاذ ما يولد ضغطا مهنيا يصعب ضبطه ما قد يعيق سير العمل بشكل جيد.

كما انه يوجد عوامل متعلقة بالجانب الفردي وسمات الشخصية لكل استاذ، اذ ان سمات شخصية الفرد قد تحدد مستوى ادراكه للضغوط المهنية بحيث نجد الاستاذ المنبسط والمرح يتعامل مع الضغوط الناجمة عن التدريس بكل سلاسة ويسهل عليه التعامل مع الوضعيات الضاغطة وله القدرة على مواجهتها بطريقة لا تؤثر على العملية التعليمية او مدى فعليته داخل القسم، اما الاستاذ ذو شخصية منطوية التي يصب عليها التعامل عم الضغوط المهنية الناتجة عن العمل في مجال التدريس اذ يجد صعوبة في مواجهة الحالات الضاغطة والطارئة التي تستجد على البرامج التعليمية مما يخلق له حالة من عدم الاتزان النفسي والتوتر العالي مما ينجم عنه مستوى مرتفع من الضغوط المهنية التي تعيق السير الجيد للدرس حتى على علاقة الطلاب والاستاذ.

***خلاصة الدراسة:**

تبين من خلال الدراسة ان اساتذة القطاع التربوي أي كان الطور الذي يدرسون فيه، أو طبيعة البيئة التنظيمية التي يعملون ضمنها فهم دائمي التعرض للضغوط المهنية والتي تؤثر سلبا على الاداء العام، ذ تعد الضغوط المهنية من أصعب التحديات التي

مواجه الافراد في محيط عملهم خاصة في مجال التدريس الذي يعد مهنة صعبة بحكم التغيرات والمستجدات التي تطرأ على البرامج التعليمية، والتي تؤثر على أدائهم وصحتهم النفسية والجسدية. تتنوع الضغوط المهنية التي يواجهها الأستاذ في قطاع التربية والتي تنجم اغلبها على الأعباء الدراسية والتي تتطلب تحضير مستمر واستحداث دائم للخبرات لمواكبة التجديدات التي تدرج في البرامج التعليمية، وأيضا صعوبة التعامل مع الطلبة باختلاف خلفياتهم وقدراتهم والذي يتطلب من الأستاذ قدرة كبيرة في الاستعاب والصبر وكذا مهارات التعامل مع الفئات العمرية المختلفة، كما انه هناك ضغوطا ناجمة عن تنظيم وطريقة العمل التي تستلزم انضباطا بالسلم الزمني وبرامج المسطرة مسبقا والمواعيد المسبقة، ما يؤثر على الفعالية الجيدة لعملية التدريس.

تشير الأساليب والطرق التي يعتمدها الأستاذ في مواجهة الضغوط المهنية الي استراتيجية المواجهة للحد من الأثر السلبي للوضعيات الضاغطة التي يتعرض لها الأستاذ والتي قد تعيق عمله او تؤثر على مستوى فعاليته داخل القسم، وتتعدد الطرق والأساليب التي يتبناها الأساتذة كل حسب بناءه الشخصي وحسب سماته الشخصية، وحسب نتائج التي توصلنا اليها من خلال الدراسة، ان اغلب الأساتذة في القطاع التربوي يتبنون او يعتمدون على استراتيجية التي ترتكز على مواجهة الوضعيات الضاغطة التي تواجههم بطريقة إيجابية، وهذا للحد من الأثر السلبي للضغوط المهنية مما يساعدهم في التعامل المشكلات الصفية، وكذا إدارة الفصول بشكل افضل وتحقيق نتائج تعليمية احسن، كما انه اعتماد مثل هكذا استراتيجية يحسن منصحة الأساتذة نفسيا وجسديا كما تخفف من التوتر والقلق وتزيد من الرضا المهني، كما يلعب الدعم التنظيمي والمؤسساتي للأستاذ دورا بالغا في فعالية الاستراتيجية المتبناة تجاه الضغوط المهنية، كتوفير توجيه نفسي للأستاذ والتدريب المستمر على الاستحداثات التي تطبق على البرامج والمناهج التعليمية، وكذا دعم وتحسين بيئة التي يعمل ضمنها الأستاذ كل هذا يعتبر عاملا مهما في يساهم في الحد من الضغوط بكل فعالية (www.psyco.dz.inf,2014.p26) .

ان علاقة الضغوط المهنية واستراتيجية المواجهة لدى أساتذة قطاع التربية هي علاقة تفاعلية حيث يمكن ان تؤدي الضغوط المرتفعة الى اعتماد استراتيجيات قد يكون لها تأثير سلبي على صحة الأستاذ وكذا على اداءه، بينما تبني استراتيجيات مواجهة تكون إجابيه وسليمة فهذا يحسن من مستوى التكيف مع الوضعيات الطارئة وتزيد من فعالية الأسلوب المعتمد لتخفيف من حدة الضغط المهني في الوسط المدرسي، وفي هذا السياق يعد دور المؤسسة التعليمية ومسيري المنظومة التربوية في توفير بيئة داعمة ومناخ دراسي ملائم دورا هاما في تقليل الضغوط المهنية ومساعدة الأساتذة على التكيف معها بشكل صحي.

وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة الى وضع بعض الاقتراحات والحلول للحد من مستوى الضغوط المهنية وطرق مواجهتها في ميدان التعليم، من بينها نذكر:

1- بيئة العمل من خلال توفير أدوات تعليمية وموارد الازمة لعملية التدريس، كالعتاد البداغوجي والوسائل الضرورية، وأيضا ضمان العمل ضمن بيئة امنة وصحية للأستاذ والطالب

2 - تنظيم رزنامة العمل بشكل افضل من خلال توفير فترات راحة منتظمة، وأيضا توزيع المهام بطرق اكثر تنظيما ما يمكن الأستاذ من إدارة الوقت بشكل افضل ويقلل من الضغوط التي تحصل جراء تداخل المهام.

3 -من الضروري توفير خدمات استشارية ونفسية من اجل دعم الأستاذ لتعامل مع التحديات النفسية كما يمكن تنظيم ورشات عمل لإكسابهم تقنيات لإدارة المواقف الضاغطة، وكذا توفير فرص تدريبية تسمح للأساتذة تحسين مهاراتهم في تعامل مع الطلاب وإدارة الفصول الدراسية.

عموما، الضغوط المهنية التي يواجهها أساتذة قطاع التربية تؤثر بشكل مباشر على جودة التعليم وأداء المعلمين، الا ان الاعتماد استراتيجيات مواجهة إيجابية كإدارة الوقت، الدعم الاجتماعي، تحسين المهارات المهنية، يمكنان يساعد في تقليل من أثر هذه الضغوط على العملية التعليمية، ما يلزم المؤسسة التعليمية والمنظومة التربوية بشكل عام توفير بيئة عمل ملائمة وصحية لضمان تحقيق توازن بين الحياة المهنية والشخصية للأستاذ .

المصادر والمراجع:

- **المؤلفات:**

- فروق السيد عثمان:(2001) القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد:(2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة. النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان.

- **الاطروحات:**

- عداد حسان،(2014-2015) ادراك مصادر الضغط واستراتيجية المقاومة، دراسة لدى اطارات المؤسسات الاقتصادية العمومية بالجزائر، اطروحة دكتوراه تخصص عمل وتنظيم، جامعة الجزائر.
- عمر شداني:(2010-2011) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي،المركز الجامعي العقيد أكلي امحند أولحاج بالبويرة.

- **المراجع الاجنبية:**

-Servant, D.,(2007). Gestion du stress et de l'anxiété.(Ed.2).paris: Elsevier Masson s.a.s

- **المداخلات:**

- والي وداد:(2014-2015) استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و اناث.دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية: وهران، سيدي بلعباس، معسكر. جامعة وهران 2

- **مواقع الانترنيت:**

- انواع استراتيجيات المواجهة *https :www.psyco.dz.inf pdf/2014.p26*

References :

1-Furūq al-Sayyid 'Uthmān : (2001) al-qalaq wa-idārat al-ḍughūṭ al-nafsīyah, Dār al-Fikr al- -'Arabī, al-Qāhirah, Miṣr

2- Mājidah Bahā' al-Dīn al-Sayyid 'Ubayd : (2008) al-ḍaghṭ al-nafsī wa-mushkilātuh wa-atharuhu 'alá al-Ṣiḥḥah. al-nafsīyah, Dār Ṣafā' lil-Nashr wa-al-Tawzī', al-Ṭab'ah al-ūlá, 'Ammān.

*3-i'dād Ḥassān, (2014-2015) idrāk maṣādir al-ḍaghṭ wa-istirātījīyat al-muqāwamah, dirāsah -ladá aṭārāt al-mu'assasāt al-iqtiṣādīyah al-'Umūmīyah bi-al-Jazā'ir, aṭrwḥh duktūrāh takhaṣṣuṣ 'amal wa-tanẓīm,*Jāmi'at al-Jazā'ir.

4-'mr shdāny : (2010-2011) Istirātījīyāt muwājahat al-ḍughūṭ al-nafsīyah ladá Mu'allimī al-marḥalah al-ibtidā'īyah min khilāl dirāsah ba'ḍ al-ḥālāt fī al-Wasaṭ al-Mudarrisī bi-Wilāyat albwyrh,

Mudhakkirah li-nayl shahādat al-mājistīr fī ʻilm al-nafs al-ʻAyyādī, al-Markaz al-Jāmiʻī al-ʻAqīd Akly Amḥanid Ūlḥājj bālbwyrh.
- ālmrāj‘ al-ajnabīyah :
- *servant, D., (2007). Gestion du stress et de n ’ anxiété. (Ed. 2). paris : Elsevier Masson s. a. s*
5- wāly Widād : (2014-2015) astrātیjیāt muwājahat al-ḍughūṭ ladá al-murāhiqīn aljānḥیn dhukūr wa anāth. dirāsah mیdānیh bi-marākiz iʻādat altrbیh lwlāیh : wهrān, sیdy Balʻabbās, Muʻaskar. Jāmiʻat wهrān 2
- anwāʻ Istirātījīyāt al-muwājahah *https :www.psyco.dz.inf pdf/2014.p26*