

الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات

محمد بن عبد الله عسيري

أستاذ مساعد، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية والآداب، جامعة تبوك

تبوك، المملكة العربية السعودية، ص.ب 4279 الرمز 71491

E-mail: asirimohd@hotmail.com

(قدم للنشر في 1432/1/28هـ؛ وقبل للنشر في 1433/1/9هـ)

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، معلمو المرحلة الابتدائية، مدينة تبوك، السعودية.
ملخص البحث. هدف البحث إلى التعرف على الضغوط المهنية لدى معلمي المواد الدراسية في المرحلة الابتدائية، وكذلك التعرف على الفروق في الضغوط المهنية وفقاً لمتغيرات (نوع المدرسة، التخصص العلمي).

وإستخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي، وبلغت العينة (109) معلم من المرحلة الابتدائية للمواد الدراسية (العلوم – الرياضيات – التربية البدنية – اللغة العربية – التربية الفنية) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتصميم استبانة مكونة من (25) فقرة موزعة على خمسة محاور هي: حجم العمل، غموض الدور، الدخل والحوافز، الترقى الوظيفي، المكانة الاجتماعية.

وبلغ معامل الصدق (0.95) ومعامل الثبات (0.90). وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها: توجد ضغوط مهنية لدى معلمي المواد الدراسية في المرحلة الابتدائية تراوحت شدتها بين متوسطة ومرتفعة، كما احتل محور الترقى الوظيفي الترتيب الأول المرتبط بالضغوط المهنية ومحور المكانة الاجتماعية الترتيب الأخير. وبناء على النتائج أوصى الباحث بأهمية معالجة المحاور المسببة لضغوط المعلمين المهنية وخاصة المرتفعة الشدة، وضرورة توفير الرعاية النفسية اللازمة لهم على الصعيد الشخصي والمؤسسي.

بين الأفراد للحاق بركب التقدم والمعرفة، واحتلال المكان اللائق بين دول العالم، فإذا أحسن استخدام هذه الثورة العلمية المتلاحقة في مجالات التطور والتقدم فسيكون هذا في صالح البشرية، وإذا لم يحسن استخدامها فسوف تؤدي إلى الكثير من المشكلات

المقدمة

يجتاح العالم في هذه الأيام ثورة هائلة من التقدم والتطور في كل مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية والثقافية والاجتماعية والرياضية وغيرها، ومن هنا يحدث الصراع والمنافسة

المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، وما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين، ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم، ومدى تقديرها لدور المعلم ولأهمية التعليم (Michel, 2008).

فيرى (رشيد، 23، 1997) أن الضغوط هي تعبير عن حالة من الإجهاد العقلي أو الجسمي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقاً أو إزعاجاً أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للصفات العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعاً. كما تعرّف الضغوط بأنها النتيجة النهائية للمحاولات غير الناجحة للتغلب على المصاعب وظروف العمل السلبية المختلفة (Spring, 2008, p.18).

كما يعرفها كيرياكو وسونكليف بأنها: مجموعة من الأعراض الاستجابية ذات الآثار السلبية مثل الغضب أو التوتر والإحباط والكآبة الناجمة عن مهنة التدريس، أما تايلور (Taylor, 1986) فقد عرّف الضغوط بأنها نتيجة تقييم الأحداث على أنها مواقف ضارة أو مهددة، والاستجابات لهذه الأحداث على شكل تغيرات إدراكية وانفعالية وفسولوجية (الفاعوري، 1990، ص 4).

أما ماك برايد فيرى أنها استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل وغالباً ما تكون استجابة شخصية مدمرة، ويمكن أن تصبح ببساطة ضغطاً زائداً عن الحد، ينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التعامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي، الأمر الذي يؤدي

والأحداث التي تؤدي إلى حدوث كثير من التوتر والتهديد.

حيث أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقيدها، ويزداد الأمر سوءاً إذا لم يكن الفرد مهياً لمثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو كونه يجهل طبيعة هذه المشكلات، وعندئذ قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط، وأكثر تأثراً بها، على العكس من غيرهم الذين لديهم القدرة على تحمل ما يتعرضون له من ضغوط. (الفرماوي، 2000).

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة من المجتمع الإنساني، فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة، لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، حيث توسع الدور التربوي والتعليمي للمعلم فلم يعد يقتصر عمله على مجرد توصيل المعلومة وقياس مدى حفظ التلميذ لها فقط إنما توسع دوره ليشمل تحقيق النمو الشامل والمتكامل لشخصية التلميذ، وإكسابه المعرفة والخبرة، وتنمية الاتجاهات الإيجابية لديه نحو بيئة التعليم والتعلم.

وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية «تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً» فهي أكثر المهن الضاغطة، وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة يرجع بعضها إلى شخصية

المرتبط بالتهديد.
وهنا تتوقف شدة رد الفعل على شدة
المثير ومدى وعي الفرد به وكذلك على خبرة
الفرد (الفرماوي، 2000).
كما استعرضت (الخميسي، 2007، 67)
التعاريف الخاصة بالضغط على أنها:
- الأعراض الظاهرة التي تحدث
كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة في
أنظمة الجسم.
- أنها القوى البيئية التي تعوق البنية
الوظيفية بالإضافة إلى الاستجابات لهذه القوى.
- هي المشكلات الناتجة عن المواقف
التي تكون خارجة عن نطاق الحياة الطبيعية،
وهي مواقف تعرقل الأساليب المألوفة من
النشاط وتتطلب صيغاً جديدة للتعامل. مما سبق
نستخلص ما يلي:
- أن الضغط أعباء يتعرض لها الفرد
في عمله.
- الضغط تحمل في طياتها انفعالات
غير سارة.
- الضغط ناجمة عن البيئة المحيطة
وظروف العمل.
وقد توصلت ماسلك (Maslach) إلى أن
الشخص الذي لا يستطيع التعامل مع الضغط
الانفعالية المستمرة يفقد اهتمامه وشعوره بكل
الأشياء التي يمكن أن يساعده بها الآخرون
وتتسع المسافة بينه وبينهم ويصبح أقل اهتماماً
بحاجاتهم الاجتماعية والجسمية والانفعالية،
وبالتدريج يجد الفرد نفسه معزولاً عن
الآخرين من خلال وسائل لفظية. (رشيد،
2007).
أما عن مدى انتشار ظاهرة الضغط
بين المعلمين، فقد لفت دنهام (Dunham)

إلى الاحتراق النفسي (Lennart, 2001, p24).
ويعرف (الفرماوي، 1997، ص 43)
الضغط بأنها حالة من عدم التوازن النفسي
نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة
التدريس ومقدرة القيام بها ويترتب على ذلك
شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته
النفسية والاجتماعية.
فهناك توجهات كثيرة في تعريف
الضغط ترجع إلى خصائص الفرد وبيئة
العمل، فالموقف يمكن اعتباره ضاغطاً، إذا
اعتُبر كذلك من قبل الشخص نفسه، أو من
غيره من الأشخاص، ويتفق عدد كبير من
الباحثين في تحديد المقصود بضغط العمل
حيث يشيرون إلى الموقف الذي تكون فيه
متطلبات البيئة أو ما ينبغي على الفرد القيام به
على درجة أكبر من إمكانات الفرد الذاتية
(Bauer, 2006).
فالفرد في مواجهته للمتطلبات البيئية
يستخدم قدراته وإمكاناته للتعامل مع هذه
المتطلبات، وهذا الأمر يخرج عن صورته
الطبيعية أو المتوازنة إذا ما زادت المتطلبات
على إمكانات الفرد، وفي هذه الحالة يعتمد
مستوى الضغط الحادث على مدى إدراك الفرد
للفشل في مواجهته لتلك المتطلبات (عسكر
وعباس، 2006).
كما نجد نفس الاتجاه في دراسة
الضغط لدى سبيليرجر (Speilbergr) حيث
حاول الوصول إلى مفهوم محدد للضغط في
إطار مفهومه عن القلق، وقد حدد ذلك المفهوم
في ثلاثة أبعاد: الأول: مصدر الضغط وهو
يبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً نفسياً أو
جسماً، والثاني: هو إدراك الفرد للمثير أو
التهديد، أما الثالث: فيشكل رد الفعل النفسي

المهنية بين معلمي المواد الدراسية وفقاً لتخصصاتهم وطبيعة المواد التي يقومون بتدريسها، حيث يمكن أن تكون درجة الضغوط التي يشعرون بها تختلف من معلم إلى آخر حسب طبيعة التخصص، وذلك يتطلب وجود دراسات تتناول هذا الجانب بالبحث، كما أن المرحلة الابتدائية تتسم بطبيعة تدريسية تختلف عن غيرها من المراحل التعليمية الأخرى من حيث كونها المرحلة التعليمية الأولى المؤسسة لما يليها من مراحل، ونوعية التلاميذ فيها ومميزات المرحلة السنوية للتلاميذ المنتمين لها وما إلى ذلك من متطلبات تربوية وتعليمية أخرى، مما أوجد حاجة بحثية للتطرق لجوانب هذا الموضوع بالدراسة. وارتبط ذلك مع خبرة الباحث وملاحظاته من واقع عمله الأكاديمي كعضو هيئة تدريس في جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية في وجود بعض المظاهر ذات العلاقة بفكر وتوجه وسلوك المعلمين نحو مهنتهم ومستوى رضاهم عنها، إضافة إلى شكوى المشرفين التربويين من تدني مستوى إنتاجية المعلمين وخاصة في المرحلة الابتدائية وبحث الأسباب المؤدية إلى ذلك. مما سبق عرضه يتناول هذا البحث التعرف على الضغوط المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية.

وتحدد مشكلة هذا البحث من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1 - ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية؟
- 2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى

الأنظار إلى انتشار ظاهرة الضغوط بين المعلمين، وكان ذلك في دراسة شملت (658) معلماً من معلمي الأطفال في المدارس الابتدائية، وقد خلص دنهام من دراسته إلى أن هناك الكثير من المعلمين يعانون من ضغوط شديدة (شيخاني، 2003).

وتنتشر الضغوط إلى حد ما بين المعلمين الذين لديهم علاقات مباشرة مع الأطفال غير العاديين في مؤسسات التربية الخاصة، فعلى سبيل المثال هناك ما يقارب 46% من معلمي التربية الخاصة الذين تم استفتاءؤهم حول شعورهم بالضغوط أفادوا بأنهم يعانون من ضغوط نفسية. (Lazarus, 1999).

مشكلة البحث

تشكل الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في مهنة التدريس اهتماماً بارزاً للباحثين والدارسين للوصول إلى حلول لمواجهتها والتغلب على مسبباتها لما لها من تأثير ملموس على الأداء ومحصلة النتائج، واتفقاً مع ما تم ذكره فقد أشارت نتائج دراسات السلوك الإنساني في المجال التربوي والتعليمي إلى ضرورة توفير الرعاية النفسية للمعلم لما يواجهه من ضغوط في مجال مهنته قد تؤثر على مستوى إنتاجيته، وفقدان الحافز اللازم والحماس الضروري للعمل، مما ينعكس على درجة رضاه عن وظيفته وربما وصل الحال لميله لترك عمله (Copoly, 1990; Koustclios, 2001).

لذا فإن مجال الضغوط لدى المعلمين كانت تهتم بالضغوط المهنية لكل معلم في تخصصه الذي يقوم بتدريسه دون التطرق إلى معرفة وجه الاختلاف في درجة الضغوط

– يمكن أن يفيد في بُعْدَيْنِ هما:
 أ – اختيار معلمي المستقبل بكليات التربية حيث يطبق على الطلاب المتقدمين اختبار عوامل الشخصية ويتم اختبار العناصر الأكثر تكيّفًا مع الضغوط المهنية.
 ب – تحديد العوامل المؤثرة على الضغوط المهنية للمعلم لمعالجتها وتخفيف الضغوط على المعلم ليؤدي دوره بكفاءة عالية وتزيد إنتاجيته.

حدود البحث

– اقتصرت الدراسة على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تبوك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1432/1431هـ.
 – اقتصرت أداة الدراسة على مصادر الضغوط التالية (حجم العمل، غموض الدور، الدخل والحوافز، الترقّي الوظيفي، المكانة الاجتماعية).

الإطار النظري

الضغوط هي إحدى الظواهر النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد وتؤدي شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على صحته المتكاملة، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها والتكيف معها بسهولة، وبالتالي هي مواقف ضاغطة قادرة على توليد اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة.

معلمي المرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية وفقاً لمتغير نوع المدرسة (حكومية – مستأجرة)؟
 3 – هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية وفقاً لمتغير التخصص العلمي؟
 أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى التعرف على:

1 – مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المواد الدراسية في المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك في المملكة العربية السعودية.
 2 – الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المواد الدراسية بالمرحلة الابتدائية بمدينة تبوك في المملكة العربية السعودية وفقاً لمتغير نوع المدرسة (حكومية – مستأجرة).
 3 – الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المواد الدراسية بالمرحلة الابتدائية بمدينة تبوك في المملكة العربية السعودية وفقاً لمتغير التخصص العلمي.

أهمية البحث

تأتي أهمية البحث من الآتي:

– يعد هذا البحث محاولة علمية جادة لخدمة معلمي وتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية في تهيئة البيئة الملائمة لهم، والذي سينعكس إيجاباً على أدائهم وتحصيلهم الدراسي وكذلك على العملية التربوية والتعليمية.
 – يساهم في إلقاء الضوء على مصادر الضغوط المهنية، في محاولة للتغلب عليها.

(راتب، 1983).

(عسكر، 1988).

وحيث إن لكل مهنة من المهن ضغوطاً تتفاوت من البساطة إلى التعقيد، وتشترك مهنة التعليم مع تلك المهن الأخرى في هذه الخاصية، إذ يواجه المعلمون في بيئة التعليم ضغوطاً متنوعة المصادر ومختلفة الشدة تنعكس على حالتهم الصحية والنفسية وبالتالي على مستوى الأداء والإنتاجية في العمل.

كما يرى دالي (Dally) أن مصادر الضغوط في العمل تنتمي إلى مجموعتين هما: المجموعة الأولى: المصادر المرتبطة بالمنظمة والتي تشمل ظروف وبيئة العمل. المجموعة الثانية: المصادر المرتبطة بالفرد والتي تشمل صراع الدور وغموضه، وحجم العمل. (John, 2005).

وعلى ذلك فإنها تعني وجود عوامل ضاغطة على المعلم بشكل عام أو على جزء فيه، لتولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويشاً في تكامل شخصيته. وحينما تزداد حدتها قد يفقد القدرة على التوازن ويغير خط سلوكه إلى نمط جديد، كما أن لها آثارها على الجهاز البدني والنفسي له، وعلية فإن الضغط النفسي حالة يعانها الفرد عندما يواجه بمطلب يفوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد. (Pinto.et al, 2005).

ويتضح من خلال استعراض مصادر الضغوط المرتبطة بالعمل واهتمام الباحثين بتحديدتها واكتشافها ضرورة توعية المعلمين وصناع القرار، وذلك لوضع آليات التعامل الوقائي والعلاجي معها للمحافظة على الصحة النفسية للمعلم، والمساهمة في تحسين مستوى أدائه.

أسباب ومصادر الضغوط المهنية

هناك عدة أسباب تساهم في الضغط النفسي،

منها:

- ضغط الضوء البيئي:

إن طبيعة الضوء هي عامل أساسي في نوعية حياتنا حيث يمكن انعدامه أن يسبب تراكم الميلاتونين، محدثاً نوعاً ما يسمى بالاكئاب، وبالتالي يشعر المصابون أنهم لا اجتماعيون ومتعبون، والعلاج الضوئي يستطيع أن يكون مفيداً في معالجة المصابين بالأعراض المترامنة للاكئاب، وهذا ما ساعد العامل على العمل، ويجب إدخال قدر كبير من الضوء النهاري إلى البيت. (شيخاني، 2003، ص42).

- اللون:

يؤثر اللون في كثير من الأحيان على مظاهر العيش في حياتنا اليومية، فله تأثيرات

ولخطورة الآثار السلبية للضغوط المهنية، ولد دافعية لدى الباحثين في التعرف على أهم المصادر والعوامل الكامنة التي تقف خلف تلك الضغوط، وبناء على ذلك فقد ظهرت بعض التصنيفات الناتجة حيال تلك المصادر أو المسببات للضغوط المرتبطة بالعمل، فقام بعضهم بوضع التصنيف التالي لمصادر الضغوط:

أ - المصادر التنظيمية لضغوط العمل، ومنها عبء العمل، وصراع الدور، وغموضه، والعلاقات الإنسانية، والمستقبل المهني.

ب - المصادر الفردية لضغوط العمل، ومنها نمط الشخصية، والحاجات، ومعدل التغيير في الحياة، والسمات الشخصية.

العدوانية في التنافس، الافتقار إلى التقرير الصحيح) كما أنهم يظهرون الخصائص الآتية: العمل ساعات أطول، السفر أكثر بداعي العمل، وقضاء وقت أقل في الراحة، علاقات جنسية أقل. بينما السلوك (ب) هو النقيض، يتمثل في أكثر استرخاء وأقل سرعة القدرة على اعتماد النظرة الطويلة، الكفاح على قدم المساواة، ليست السرعة تمثل تلك الأهمية ولا تقلق إذا لم تستطع أكمل العمل، لا يشعرون أنهم مضطرون إلى إحراز للاحترام التوازي. وهذا يعني أن النمط (أ) من السلوك يستجيب لعوامل الضغط أكثر من النمط(ب).

- أحداث الحياة والعلاقات الشخصية، وتعتبر

الأحداث التي يتعرض لها الإنسان مثل: النقل، السكن، الزواج، ذات تأثير سواء كان التغيير ملائماً أو غير ملائم، كما أن العلاقات لشخصية واحدة من المصادر الرئيسية للضغط، فالعلاقة بين الشريكين هي العامل الأساسي، يعقبها العلاقة مع الأم والأب، فالولد يشكل الاتصال، والصدق مع نفسك والشريك والاحترام، وخصوصاً النساء العاملات. (شيخاني، 2003).

لذا فإن مصادر الضغوط المهنية تختلف وتتنوع باختلاف البيئة والأفراد والمهن بالإضافة إلى أن القدرة والاستعداد تجعل مثل هذه الضغوط تختلف من فرد للآخر، كما أن الضغوط المهنية لا تحدث بالضرورة نتيجة لسبب واحد وإنما قد يشترك في إحداثها أسباب عدة، بعضها نابع من شخصية الفرد وبعضها نابع من بيئة العمل، أو تكون نتيجة التفاعل بين السببين.

كما أن هناك عدة مصادر للضغوط المهنية تؤثر على سلوك الفرد وتنعكس من ثم على عمله وإنتاجيته، هذا ما أشار إليه

جسمية وسيكولوجية، فقد بينت البحوث أن الاستجابات الفيزيولوجية مثل ضغط الدم مثل الأحمر: يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط الدموي الشرياني بينما الأزرق: له تأثير معاكس.

- المؤثرات النفسية الاجتماعية:

وتؤثر على الفرد تأثيراً مباشراً خاصة في السنوات الأولى من حياته، وتصبح أسباباً لظهور اضطرابات نفسية، ويمكن أن تؤدي إلى الصدمات ونقص الحنان والتفكير العائلي والخلل في وظائف الأجهزة، مثل نقص في نضج الدماغ والأمراض العصبية.

- الضغط في العمل:

يشكل العمل مصدراً للضغط رغم أنه يلبي الحاجات البشرية، لكن طبيعة العلاقة بين الإدارة والموظفين قد تخلق نوعاً من المشاكل التي تؤدي إلى ضغوط في العمل مثل عبء العمل، صراع العمل، انعدام المشاركة في اتخاذ القرارات.

- سمات الشخصية: منها ما يأتي:

- العوامل الذاتية: حيث لاحظ طبيبان

أمريكيان أخصائيان في أمراض القلب هما فريدمان وروزتمان (fredman - rozman) أن الكثير من مرضاهم يشاطرون خصائص الشخصية متماثلة وعقب بحث مفصل اكتشاف العلاقة بين بعض الأنماط السلوكية المعتادة والمرض المتعلق بالضغط، حيث أكد على أن الذكور نوع (أ) من السلوك، كان من المحتمل معاناتهم مرضاً قلبياً أضعافاً، قياساً على الذكور كان سلوكهم من النوع (ب) حيث إن السلوك (أ) يبرز (4) أنماط رئيسية: (حساسية شديدة، يعمل في أمرين في وقت واحد،

كما يرى فرويد وينبرجر (nberger - freud) أن سمة الشخصية تؤدي إلى الكثير من الضغط، خاصة عند أولئك الذين يكونون أكثر إخلاصاً والتزاماً في عملهم والأكثر تمسكاً بالقيم، كما وجد هيوز hughes أن العاملين الانبساطيين كانوا أكثر مقاومة للاحتراق النفسي بينما كان العاملون الانطوائيون أكثر عرضة للضغوط المهنية. (السمادوني، 1993).

كما أن هناك أربع مجموعات رئيسية تسبب حدوث الضغوط، منها ما يتعلق بالمهنة ومنها ما يتعلق بمطالب الدور ومنها ما يتعلق ببيئة العمل وأسباب تتعلق بالعلاقات الشخصية، ويعتبر هذا التصنيف من أكثر التطبيقات التي يلجأ إليها الباحثون في مجال الضغط المهني. (هيجان، 1998، 75 - 90). فنجد أن أسباب الضغوط المهنية صنفت تحت أسباب تتعلق بالتقدم المهني والعلاقات الإنسانية وبالهيكل التنظيمي وأخرى بخصائص العمل، وأخرى تتعلق بالمجال الإداري (الوالملي، 1998: 33).

أما (الأنصاري، 1999، 172 - 173) فقد صنف أسباب الضغوط المهنية إلى صنفين رئيسيين: أحدهما يشتمل على عوامل ذات علاقة ببيئة العمل وتتمثل في متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة إلى أخرى، تعارض في الأدوار، عدم وضوح المسؤولية، غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء، أما التصنيف الثاني فيشتمل على العلاقات الشخصية والمتمثلة في أحداث الحياة التي يرمى بها الفرد، والفروق الفردية، وقدرات وحاجات الفرد ومدى توافقها مع متطلبات المنظمة. كما يتضح مما سبق أن من مصادر

المهتمون في موضوع الضغوط المهنية، وفيما يلي نعرض من بين هذه الأسباب ما ورد في التراث السيكولوجي (Maslach, 2003). حيث يقسم عسكر (1988) أسباب ضغط العمل إلى:

أ. الأسباب التنظيمية: ومنها (غموض الدور، تعارض الدور، الافتقار إلى المشاركة في اتخاذ القرارات، عبء العمل).

ب. الأسباب الفردية: ومنها (نمط الشخصية، القدرات والحاجات، سمات شخصية أخرى).

كما وضح ملر (Meller, 1979) أسباب الضغوط فيما يلي:

1. الأسباب الداخلية: هي افتراضات غير واقعية تكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة، فكما هو معروف أن الفرد يواجه مشاكل يومية كثيرة ومتعددة قد تفوق قدرته الشخصية وبالتالي تؤدي به إلى الضغوط.

2. الأسباب الخارجية: هي كل موقف مسبب للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطاً عالية وتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع. (الفاعوري، 1990).

ويري (ديفيد، 1993) أن أسباب الضغوط تتمثل في غموض الدور، صراع الدور، انعدام سلطة اتخاذ القرارات، الافتقار إلى القيادة السليمة، عدم كفاية التدريب على مهارات الوظيفة بالإضافة إلى المشكلات الشخصية والاجتماعية والمالية والتي تسهم بدورها في حدوث الضغوط.

2. مرحلة المقاومة حيث يتمكن الكائن الحي في هذه المرحلة من التكيف بشكل كلي مع الظروف الضاغطة مما يحقق تحسن أو اختفاء العرض الضاغط.

3. مرحلة الاستنزاف حيث يكون العامل الضاغط من الشدة والاستمرارية، بحيث يتجاوز قدرة المرء على التكيف إذ تعود الأعراض للظهور، وإذا لم يستطع المرء السيطرة على العرض الضاغط وتخفيف حدته فقد يتعرض للموت.

الدراسات السابقة

تم الاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الضغوط المهنية، ومنها:

دراسة السمدوني (1993) بعنوان «الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات». وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية لمعلمي التربية الخاصة، وبين تقديرهم لذاتهم. واستعانت الباحثة بالمنهج الوصفي، وبلغت العينة (252) معلماً ومعلمة بمعاهد التربية الخاصة، واستخدمت استبياناً من إعدادها. وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية، وذلك في المحاور التالية: علاقة المعلم بالتلاميذ وزملائه وإدارة المدرسة - صراع الدور - غموض الدور - العبء الوظيفي) وذلك لصالح المعلمات، فيما عدا محور نظرة المجتمع فكان لصالح المعلمين.

دراسة جريفث وآخرين Griffith, et

الضغوط المشكلات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية، مثل الصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل، المشكلات مع أعضاء الأسرة ومع الأهل والأقارب، الطموح والأمال، الخوف من الفشل أو عدم الكفاءة، نقص القدرة على إدارة الذات، تغيير نمط العمل، الإخفاقات في العمل، عدم الرضا عن العمل، عوامل المنافسة، الصراع مع الزملاء والرؤساء في العمل. أي أن الضغط الصادر أو النابع من الحياة المهنية والذي يطلق عليه اسم «الضغط المهني» ما هو إلا ناتج عدة أسباب يمكن تلخيصها فيما يلي:

– أسباب مرتبطة بالمهمة.
– سوء الظروف الفيزيائية للعامة.
– أسباب متعلقة بتنظيم أوقات العمل.
وترى (الخميسي، 2007: 86) أن عملية التعامل مع الضغوط هي ترسيخ للعوامل التي يمكنها أن تساعد الفرد على الإبقاء على تكيفه النفسي والاجتماعي خلال المواقف الضاغطة، والسلوك الظاهر والباطن الذي يتخذه الفرد لتقليل أو إلغاء الضغوط النفسية أو الأحداث الضاغطة، ووفقاً لنموذج سيللي للضغوط هناك ثلاث مراحل تمر بها استجابة الجسم لها:

1. الاستجابة الإنذارية: وتحدث عندما تواجه الفرد تنبيهات لم يتكيف لها وبشكل مفاجئ، وتشمل مرحلتين فرعيتين هما (مرحلة الصدمة باستجابة أولية تظهر بشكل علامات مختلفة مثل انخفاض درجة حرارة الجسم وهبوط ضغط الدم، إعاقة مواجهة للصدمة وهي عبارة عن رد فعل يتميز بتحشيد المرحلة الدفاعية مثل تضخم الغدة الكظرية وازدياد الهرمونات).

لمسببات الضغوط النفسية واشتملت على خمسة محاور هي: العلاقات في العمل، صراع الدور، غموض الدور، عبء العمل، ظروف العمل المادية. وأشارت أهم النتائج إلى وجود ضغوط عمل لدى المديرات تتعلق بعبء العمل، صراع الدور، غموض الدور، تنظيم العمل، تقدير الرؤساء، العلاقات في العمل.

دراسة الخولي والمتوكل (2001) بعنوان: «الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية في منطقة شرق القاهرة التعليمية» وهدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية من الجنسين، واستخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (30) معلماً و(30) معلمة اختيروا عشوائياً من المرحلة الثانوية بمنطقة شرق القاهرة التعليمية. واستعان الباحث بقائمة الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد محمد محسن علاوي (1998م). وأشارت أهم النتائج إلى وجود ضغوط مهنية يعاني منها بشكل عام معلمو التربية البدنية تتراوح درجتها ما بين متوسطة وقليلة. كما لا توجد فروق دالة في الضغوط المهنية بين كل من المعلمين والمعلمات.

دراسة العمري (2003) بعنوان: «ضغوط العمل عند المعلمين (دراسة ميدانية)». وهدفت إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات الديموجرافية والمتغيرات الوظيفية (غموض الدور، صراع الدور، طبيعة العمل، مدة الخدمة) من جهة وضغوط العمل من جهة أخرى بمدارس الرياض الحكومية، واستخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (472) معلماً تم اختيارهم عشوائياً وأعد الباحث مقياساً لجمع بياناته. وأظهرت أهم النتائج وجود علاقة سلبية

(al;1999) بعنوان: «إستراتيجيات مقترحة لمواجهة الضغوط المهنية للمعلمين». وهدفت الدراسة إلى وضع إستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية للمعلمين. واستخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (780) معلماً من المرحلتين الابتدائية والمتوسطة في إنجلترا، واستعان باستبيان خاص للمعلمين. وأسفرت النتائج عن أهمية الدعم الاجتماعي في العمل والمشاركة السلوكية، وإيجاد أنشطة تنافسية بين المعلمين، وهذا يساهم في إيجاد بيئة عمل جيدة لمواجهة الضغوط المرتبطة بالمهنة، كما لا توجد فروق بين المعلمين.

دراسة المشعان (2000): بعنوان: «مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية». وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية وفقاً لمتغيرات الجنس والجنسية والتخصص ومدى علاقتها بالاضطرابات النفس جسمية. واستخدم مقياس الضغوط المهنية ومقياس غموض الدور وصراع الدور ومقياس الاضطرابات النفسية الجسمية وكشفت الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في المتغيرات التالية: العبء المهني، والاضطرابات النفسية الجسمية، حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفس جسمية.

دراسة البليهد (2001) بعنوان: «مسببات ضغوط العمل لدى مديرات مدارس التعليم العام بمدينة الرياض». وهدفت إلى التعرف على مسببات ضغوط العمل لدى مديرات المدارس. واستخدمت المنهج الوصفي وبلغت العينة (485) مديرة، وأعدت قائمة

وأظهرت النتائج أن المعلمين يقعون تحت ضغوط مرتفعة من المصادر المرتبطة بالنظرة الاجتماعية وعبء العمل والتعامل مع المشاكل السلوكية للتلاميذ والشئون العائلية، كما دلت على وجود علاقة عكسية بين الضغوط وخاصة الاجتماعية وبين الصحة النفسية للمعلم.

دراسة عسيري (2008) بعنوان: «الضغوط النفسية والرضا عن العمل لدى معلمي التربية البدنية في المملكة العربية السعودية». وهدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المرتبطة بالضغوط النفسية وكذلك المرتبطة بالرضا عن العمل، والفروق في الضغوط النفسية والرضا عن العمل وفقاً لمتغيرات (المدينة، المرحلة التعليمية، سنوات الخبرة)، وكذلك معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغت العينة (248) معلماً، وقام بتصميم مقياسين لتحقيق أهداف الدراسة بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود ضغوط نفسية لدى المعلمين تتراوح درجتها بين المتوسطة والمرتفعة، كذلك وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل.

يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة تناولت الضغوط النفسية عند المعلمين والاستراتيجيات المقترحة لمواجهة الضغوط المهنية عند المعلمين، ومصادر الضغوط المهنية عند المعلمين، والضغوط النفسية عند المعلمين والصحة النفسية، وقد جاءت الدراسة الحالية لبحث الضغوط المهنية عند المعلمين، بهدف التعرف على مصادر جديدة لضغوط

ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الديموجرافية وضغوط العمل، وأيضاً وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات الوظيفية وطبيعة العمل عند المعلمين. دراسة بينتو (Pinto, 2005) بعنوان: «مصادر الضغوط والاحتراق والمواجهة لدى المعلمين في البرتغال». وهدفت إلى التعرف على الاحتراق لدى المعلمين في المرحلتين المتوسطة والثانوية ومصادر الضغوط المهنية المؤدية إلى حدوثه. واستخدم المنهج الوصفي وبلغت العينة (777) معلماً في المرحلتين المتوسطة والثانوية في البرتغال، واستعان بقائمة ما سلك للاحتراق (1996)، والاستبيان المعدل لجونسون (TSQ, 1999). وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها: أن (54%) من المعلمين لديهم ضغوط مهنية مرتفعة، وكانت أهم مسببات الضغوط العلاقات والعوامل الاجتماعية، السلوك الخاطئ للتلاميذ، ضغط الوقت، كما أظهر حوالي (6.3%) مستوى مرتفعاً من الاحتراق لدى المعلمين و(30%) على مقربة من بلوغهم درجة الاحتراق، كما أشارت إلى ارتباط الإنهاك الانفعالي كاستجابة للضغوط المهنية.

دراسة باو وفيو (Bao & Fu, 2006). بعنوان «ضغوط المعلمين والصحة النفسية لدى المعلمين في المدارس المتوسطة». وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يشعر بها المعلمون في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالصحة النفسية. واستخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (1012) معلماً من المرحلة المتوسطة. واستعان الباحث بقائمة للضغوط صممها بنفسه، ما استخدم قوائم فحص الأعراض (90 - SCC) للصحة النفسية.

الابتدائية في المواد الدراسية التالية: (العلوم – الرياضيات – التربية البدنية – اللغة العربية – التربية الفنية) والتابعين للإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك. وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية وفقاً لعدد المدارس الموضحة في دليل وزارة التربية والتعليم في مدينة تبوك وعددها الإجمالي (71) مدرسة خلال الفصل الدراسي الأول 1430 هـ – 1431 هـ، وتضم 550 معلماً، حيث بلغت عينة المدارس (14) مدرسة وتمثل 20% من مجتمع الدراسة، ثم اختير معلمان عشوائياً من كل تخصص، وفي حالة وجود معلمين أو أقل في نفس التخصص، تم أخذهما جميعاً، وكان عدد أفراد عينة الدراسة (109) معلم وتعاقد عينة الدراسة 20% من مجتمع الدراسة.

العمل وهي: الترقّي الوظيفي، والدخل والحوافز، وحجم العمل، وغموض الدور، والمكانة الاجتماعية، كما تتناول الدراسة الحالية الضغوط المهنية في بيئة جديدة تختلف عن البيئات التي طبقت فيها الدراسات السابقة، كما درست الضغوط المهنية عند المعلمين في تخصصات متنوعة، وهذا لم تتناوله الدراسات السابقة.

منهج البحث وإجراءاته

المنهج

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية.

مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع البحث من معلمي المرحلة

الجدول رقم (1). توصيف العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

م	التخصص العلمي	العدد	النسبة	نوع المدرسة	العدد	النسبة
1	العلوم	24	22%	حكومية	88	81%
2	الرياضيات	22	20%	مستأجرة	21	19%
3	التربية البدنية	12	11%	-	-	-
4	اللغة العربية	40	37%	-	-	-
5	التربية الفنية	11	10%	-	-	-
-	المجموع	109	100%	المجموع	109	100%

أداة البحث

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتصميم مقياس للضغوط المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية وفقاً للخطوات العلمية التالية:

1 - الاطلاع على الأدبيات النظرية والبحوث والدراسات العربية والأجنبية السابقة في مجال الضغوط المهنية للمعلم بصفة عامة.

2 - الاطلاع على القوائم والمقاييس والأدوات المستخدمة في مجال الضغوط المهنية.

3 - استطلاع أولي لمبرئيات معلمي المرحلة الابتدائية في الضغوط المهنية المرتبطة بعملهم وذلك عبر توجيه سؤال استكشافي مفتوح (ما هي الضغوط المهنية التي تواجهكم كمعلم في المرحلة الابتدائية؟).

4 - من خلال الإجابات التي تم

تنتمي له	الكلية		تنتمي له	الكلية للاختبار	
0.64**	0.57**	4	0.62 **	0.50**	1
0.65**	0.47**	9	0.60**	0.41**	6
0.70**	0.59**	14	0.76**	0.59**	11
0.60**	0.57**	19	0.78**	0.52**	16
0.59**	0.44**	24	0.73**	0.68**	21
0.65**	0.57**	5	0.69**	0.78**	2
0.75**	0.52**	10	0.56**	0.55**	7
0.61**	0.56**	15	0.75**	0.52**	12
0.74**	0.51**	20	0.64**	0.54**	17
0.62**	0.52**	25	0.69**	0.41**	22
			0.87**	0.65**	3
			0.60**	0.61**	8
			0.88**	0.58**	13
			0.76**	0.45**	18
			0.80**	0.63**	23

** دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

من (25) فقرة على عينة تكونت من (109) معلمين من المرحلة الابتدائية في إدارة تعليم تبوك تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة، بعد أن تم حصر المدارس الابتدائية في إدارة تعليم تبوك عن طريق الإحصائيات الموجودة في إدارة تعليم تبوك وكان عدد المدارس الابتدائية (71) مدرسة، واختير (14) مدرسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد اختار الباحث من كل تخصص ما لا يزيد عن معلمين، وكان عدد أفراد العينة (109) معلمين، ووزعت الاستبيانات على المعلمين، بالاستعانة بمدراء المدارس، ثم جمعت، وقد قام جميع أفراد العينة بالإجابة على الأداة التي أعدها الباحث، حيث اعتمد تصنيف الضغوط المهنية إلى مرتفعة، متوسطة، منخفضة حسب المتوسطات الحسابية الموزونة للضغوط المهنية على النحو الآتي: (5-3,5)

ثبات أداة البحث

لقياس ثبات أداة البحث تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (50) معلماً من معلمي المرحلة الابتدائية في إدارة تعليم تبوك، خارج عينة الدراسة، وتم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (α) للاتساق الداخلي من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي، ووجد أن معامل الثبات للأداة ككل (0,90)، أما معامل الثبات لمحور حجم العمل فكان (0,88)، ولمحور غموض الدور (0,89)، ولمحور الدخل والحوافز (0,91)، ولمحور الترقى الوظيفي (0,93)، ولمحور المكانة الاجتماعية (0,88)، وهي قيم مناسبة لتحقيق أهداف هذه الدراسة، مما يؤكد سلامة استخدام أداة الدراسة.

تطبيق أداة البحث

تم تطبيق أداة البحث وهي قائمة مكونة

ضغوط مهنية مرتفعة، (2 – وأقل من 3.5)
ضغوط مهنية متوسطة، (أقل من 2) ضغوط
مهنية منخفضة.
الأسلوب الإحصائي

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي لكل محور من محاور الضغوط المهنية، وترتيبها تنازلياً حسب متوسطاتها الحسابية كما في الجدول (3).

بعد الانتهاء من جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج (spss)، حيث حسبت التكرارات، والمتوسطات الحسابية للفقرات، وذلك للإجابة عن سؤال الدراسة الأول. أما للإجابة عن السؤال الثاني فقد استخدم اختبار (t – test)، في حين استخدم تحليل التباين الأحادي (One – way ANOVA) للإجابة عن السؤال الثالث.

الجدول رقم (3). محاور الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.

مستوى الضغط	ترتيب المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي الموزون لفقرات المجال	عدد الفقرات	المجال
مرتفع	1	3.8	3.75	5	التربوي الوظيفي
مرتفع	2	3.8	3.69	5	الدخل والحوافز
مرتفع	3	3.8	3.57	5	حجم العمل
متوسط	4	3.4	3.37	5	غموض الدور
متوسط	5	3.8	3.34	5	المكانة الاجتماعية
مرتفع			3.54	25	المجموع الكلي

بمتوسط حسابي قيمته (3,34)، وهذا مؤشر يدفعنا إلى التنبيه والحرص على الاهتمام بالصحة النفسية للمعلمين وتوفير الرعاية اللازمة لتحقيق الرضا المهني وصولاً للأداء المأمول منهم، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي دلت نتائجها على أن مهنة التعليم من المهن التي تتصف بارتفاع درجة الضغوط المهنية. (السماذوني، 1993)، (المشعان، 2000)، (البليهد، 2001)، (الخولي والمتوكل، 2001)، (Pinto، 2005)، (Bao & Fu، 2006)، (عسيري، 2008).

يتضح من الجدول (3) أن محاور الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الابتدائية كانت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ متوسطها الحسابي العام (3.54) من أصل (5)، وأن محور الترقّي الوظيفي احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (3,75)، يليه محور الدخل والحوافز بمتوسط حسابي قيمته (3,69)، ثم محور حجم العمل بمتوسط حسابي قيمته (3,57)، ثم محور غموض الدور بمتوسط حسابي قيمته (3,37). وقد جاء بالمرتبة الأخيرة محور المكانة الاجتماعية

بعد حساب المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط المهنية لكل فقرة من فقرات محور حجم العمل وترتيب الفقرات تنازلياً وفق متوسطاتها الحسابية، حصلنا على الجدول (4).

ومن أجل إجراء مقارنات بين فقرات الضغوط المهنية في كل محور على حدة، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات الضغوط المهنية، وتم ترتيبها تنازلياً في كل محور من المحاور الخمسة الآتية:

1 - محور حجم العمل:

الجدول رقم (4). التكرارات والمتوسطات الحسابية لفقرات محور حجم العمل والرتبة.

مستوى الضغوط	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	الفقرة
مرتفع	3	1.01	3.62	2	12	36	34	25	ك
				%1.8	%11	%33	%31.2	%22.9	%
مرتفع	2	1.16	3.90	5	9	22	28	45	ك
				%4.6	%8.3	%20.2	%25.7	%41.3	%
متوسط	5	1.26	3.05	17	17	33	27	15	ك
				15.16	%15.6	%30.3	%24.8	%13.8	%
مرتفع	1	1.23	4.12	8	4	16	20	61	ك
				%7.3	%3.7	%14.7	%18.3	%56	%
متوسط	4	1.41	3.14	21	13	29	21	25	ك
				%19.3	%11.9	%26.6	%19.3	%22.9	%
مرتفع			3.57	المجموع الكلي					

متوسطاتها الحسابية بين (2.5) وأقل من (3.5) فتمثلت في الفقرات الآتية مرتبة تنازلياً حسب متوسطاتها الحسابية: أنوي التقاعد المبكر لزيادة حجم العمل، و«بعض الأعمال التي أقوم بها تفوق طاقتي».

2 - محور غموض الدور:

تم حساب المتوسط الحسابي لفقرات محور غموض الدور، ثم ترتيب تلك الفقرات تنازلياً، وفق متوسطاتها الحسابية، كما في الجدول رقم (5).

يظهر من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي للضغوط المهنية لمحور حجم العمل قد جاء مرتفعاً وقد بلغ (3.57) من أصل (5) درجات، وأن الضغوط المهنية المرتفعة ذات المتوسط الحسابي الذي يتراوح بين (3.5) - (5) تمثلت في الفقرات الآتية: احتلت فقرة «أشعر أن نصابي التدريسي مرتفع» المرتبة الأولى فبلغ متوسطها الحسابي (4.12)، و«أقوم بأعمال كثيرة بجانب عملي الأساسي كمعلم»، ثم «أشعر بالإجهاد الشديد في عملي المدرسي»، أما الضغوط المهنية المتوسطة التي تواجه المعلمين والتي تراوحت

الجدول رقم (5). التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والرتبة لفقرات محور غموض الدور.

مستوى الضغط	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	ن	الفقرة	
متوسط	5	1.28	2.93	19	19	38	16	17	ن	صلاحياتي في عملي غير واضحة	
				%17.4	%17.4	%34.9	%14.7	%15.6	%		
مرتفع	1	1.12	3.87	5	7	25	32	40	ن	أفتقد لتزويدي بلوائح ومراجع في عملي التدريسي	
				%4.6	%6.4	%22.9	%29.4	%36.7	%		
متوسط	4	1.34	3.04	18	22	26	23	20	ن	أفتقد إلى الحرية في المشاركة وإبداء الرأي	
				%16.5	%20.2	%32.9	%21.1	%18.3	%		
مرتفع	2	1.22	3.71	3	18	29	16	43	ن	مساهمتي في وضع الخطط والبرامج محدودة	
				%2.8	%16.5	%26.6	%14.7	%39.4	%		
متوسط	3	1.21	3.28	14	9	36	32	18	ن	قدراتي لا تستثمر بما يتفق وطبيعة عملي	
				%12.8	%8.3	%33	%29.4	%16.5	%		
متوسط			3.37	المجموع الكلي							

متوسطة عند معلمي المرحلة المتوسطة، وتقع متوسطاتها الحسابية ضمن الفئة (2 - أقل من 3.5) فتمثلت في الفقرة الآتية: «صلاحياتي في عملي غير واضحة» واحتلت المرتبة الأخيرة فبلغ متوسطها الحسابي (2.93).

3 - محور الدخل والحوافز:

تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات الضغوط المهنية للمعلمين في المرحلة الابتدائية على كل فقرة من فقرات محور الدخل والحوافز، وترتيب تلك الفقرات تنازلياً وفق متوسطاتها الحسابية، كما في الجدول (6).

يظهر من الجدول (5) أن مستوى الضغوط المهنية في محور غموض الدور بشكل عام قد جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ متوسط الضغوط المهنية (3.37) من أصل (5) درجات، وأن الضغوط المرتفعة التي تقع متوسطاتها الحسابية ضمن الفئة (3.5 - 5) تمثلت في الفقرات الآتية مرتبة تنازلياً حسب متوسطاتها الحسابية، وهي: «أفتقد لتزويدي بلوائح ومراجع في عملي التدريسي، مساهمتي في وضع الخطط والبرامج محدودة، قدراتي لا تستثمر بما يتفق وطبيعة عملي، أفتقد إلى الحرية في المشاركة وإبداء الرأي»، أما باقي الضغوط المهنية فكانت موجودة بدرجة

الجدول رقم (6). المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية والرتبة للضغوط المهنية في محور الدخل والحوافز.

مستوى الضغط	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	ن	الفقرة
مرتفع	4	1.44	3.57	18	8	15	30	38	ن	الدخل المادي أقل من الجهد الذي أقوم به
				%16.5	%7.3	%13.8	%27.5	%34.9	%	

مرتفع	1	0.85	4.50	1	3	11	20	74	ن	أفتقد لوجود حوافز وبدلات في عملي
				%0.9	%2.8	%10.1	%18.3	67.9	%	
مرتفع	3	1.44	3.62	14	14	15	22	44	ن	الدخل المادي لا يتناسب مع طبيعة عملي
				%12.8	%12.8	%13.8	%20.2	%40.4	%	
متوسط	5	1.48	3.04	23	20	22	17	27	ن	يزداد التسرب من المهنة لضعف العائد المادي
				%21.1	%18.3	%20.2	%15.6	%24.8	%	
متوسط	2	1.40	3.70	15	7	16	29	42	ن	مميزات مهنتي المادية أقل من المهن الأخرى
				%13.8	%6.4	%14.7	%26.6	38.5	%	
3.69				المجموع الكلي						

وتمثلت الضغوط المهنية المتوسطة التي تقع في فئة (2 - وأقل من 3.5) في فقرة واحدة وهي: «يزداد التسرب من المهنة لضعف العائد المادي».

4 - محور الترقى الوظيفي:

تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات الضغوط المهنية للمعلمين في المرحلة الابتدائية على كل فقرة من فقرات محور الترقى الوظيفي، وترتيب تلك الفقرات تنازلياً وفق متوسطاتها الحسابية، كما في الجدول (7).

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الضغوط المهنية في محور الدخل والحوافز بشكل عام قد جاء بدرجة مرتفعة، حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.69) من أصل (5) درجات، وهو ضمن فئة الضغوط المرتفعة (3.5 - 5) وأن الضغوط المهنية المرتفعة تمثلت في الفقرات الآتية مرتبة تنازلياً حسب متوسطاتها الحسابية الموزونة، وهي: «أفتقد لوجود حوافز وبدلات في عملي»، «مميزات مهنتي المادية أقل من المهن الأخرى»، «الدخل المادي لا يتناسب مع طبيعة عملي»، «الدخل المادي أقل من الجهد الذي أقوم به».

الجدول رقم (7). التكرارات والمتوسطات الحسابية والرتبة للإجابات على فقرات محور الترقى الوظيفي.

مستوى الضغط	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	ن	الفقرة
مرتفع	2	1.22	3.99	8	6	16	28	51	ن	4 - صعوبة فرص الترقى الوظيفي في مهنتي
				%7.3	%5.5	%14.7	%25.7	%46.8	%	
متوسط	4	1.26	3.32	11	16	34	23	25	ن	9 - يشجعني رؤسائي على حضور الندوات والدورات
				%10.1	%14.7	%31.2	%21.7	%22.9	%	
مرتفع	3	1.29	3.92	6	6	21	36	40	ن	14 - قلة اهتمام المسؤولين بآليات تطوير مهارات المعلم
				%5.5	%5.5	%19.3	%33	%36.7	%	
متوسط	5	1.30	3.16	17	11	40	19	22	ن	19 - أشعر بضعف حماسي

				15.6%	10.1%	36.7%	17.4%	20.2%	%	لتطوير مهاراتي
مرتفع	1	1.21	4.35	8	4	7	13	77	ن	24 - يحبطني قلة فرص
				7.3%	3.7%	6.4%	11.9%	70.6%	%	الابتعاث والدراسات العليا
مرتفع			3.75	المجموع الكلي						

3.5) فإن الفقرات الآتية تمثل الضغوط المتوسطة وهي: «يشجعني رؤسائي على حضور الندوات والدورات»، و«أشعر بضعف حماسي لتطوير مهاراتي».

5 - المكانة الاجتماعية:

تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات الضغوط المهنية للمعلمين في المرحلة الابتدائية على كل فقرة من فقرات محور المكانة الاجتماعية، وترتيب تلك الفقرات تنازلياً وفق متوسطاتها الحسابية، كما في الجدول رقم (8).

يظهر من الجدول رقم (7) أن مستوى الضغوط المهنية في فقرات محور الترقى الوظيفي قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.75) من أصل (5) درجات، وأن الفقرات التي تمثل الضغوط المهنية في هذا المحور جاءت على النحو الآتي مرتبة تنازلياً حسب متوسطاتها الحسابية، وهي: «يحبطني قلة فرص الابتعاث والدراسات العليا»، «صعوبة فرص الترقى الوظيفي في مهنتي»، «وقلة اهتمام المسؤولين بآليات تطوير مهارات المعلم». وبالاعتماد على أن مستوى الضغوط المتوسطة تقع متوسطاتها الحسابية في فئة (2 - أقل من

الجدول رقم (8). التكرارات والمتوسطات الحسابية والرتبة للإجابات على فقرات محور المكانة الاجتماعية.

مستوى الضغوط	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	ن	الفقرة
مرتفع	1	0.95	4.34	2	5	10	29	63	ن	5 - ضعف اهتمام المسؤولين لإبراز مكانة المعلم
				1.8%	4.6%	9.2%	26.6%	57.8%	%	
مرتفع	3	1.37	3.63	14	7	25	22	41	ن	10 - أشعر أن مكانة مهنة التعليم أقل من المهن الأخرى
				12.8%	6.4%	22.9%	20.2%	37.6%	%	
متوسط	5	1.42	2.43	44	12	29	10	14	ن	15 - أشعر بعدم التوفيق في اختيار المهنة المناسبة
				40.4%	11%	26.6%	9.2%	12.8%	%	
مرتفع	4	1.26	3.57	10	11	26	31	31	ن	20 - ينظر المجتمع بدونية تجاه مهنة التعليم
				9.2%	10.1%	23.9%	28.4%	28.4%	%	
مرتفع	2	1.12	4.22	7	2	10	31	59	ن	25 - ضعف وعي المجتمع بمكانة المعلم
				6.4%	1.8%	9.2%	28.4%	54.1%	%	
متوسط			3.34	المجموع						

العبارة الآتية تمثل الضغوط المتوسطة وهي: «أشعر بعدم التوفيق في اختيار المهنة المناسبة».

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

نص السؤال الثاني على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية وفقاً لمتغير نوع المدرسة (حكومية، مستأجرة)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية للضغوط المهنية عند معلمي المرحلة الابتدائية، كما في الجدول رقم (9).

يظهر من الجدول رقم (8) أن مستوى الضغوط المهنية في فقرات محور المكانة الاجتماعية قد جاءت بشكل عام بدرجة متوسطة، حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.34) من أصل (5) درجات.

وأن الفقرات التي تمثل الضغوط المرتفعة قد جاءت مرتبة تنازلياً حسب متوسطاتها الحسابية على النحو الآتي:

«ضعف اهتمام المسؤولين لإبراز مكانة المعلم»، «ضعف وعي المجتمع بمكانة المعلم»، «أشعر أن مكانة مهنة التعليم أقل من المهن الأخرى»، «ينظر المجتمع بدونية تجاه مهنة التعليم»، وبالاعتماد على أن مستوى الضغوط المتوسطة تقع متوسطاتها الحسابية في فئة (2 - أقل من 3.5) فإن

الجدول رقم (9). اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الضغوط المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية وفقاً لمتغير نوع المدرسة (حكومية، مستأجرة).

المحور	نوع المدرسة	المتوسط الحسابي للضغوط	الانحراف المعياري	العدد	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
حجم العمل	ملك حكومي	18.51	3.84	88	**3.46	0.001
	مستأجرة	15.09	4.92	21		
غموض الدور	ملك حكومي	17.20	4.03	88	1.83	0.07
	مستأجرة	15.38	4.37	21		
الدخل والحوافز	ملك حكومي	18.21	5.16	88	0.88	0.38
	مستأجرة	19.33	5.41	21		
التقدم الوظيفي	ملك حكومي	19.10	3.72	88	*2.09	0.04
	مستأجرة	17.14	4.29	21		
المكانة الاجتماعية	ملك حكومي	18.51	3.86	88	1.66	0.1
	مستأجرة	16.85	5.03	21		

** دالة عند مستوى 0.01

* دالة عند مستوى 0.05

الابتدائية في إدارة تعليم تبوك وفقاً لمتغير التخصص العلمي (علوم، رياضيات، تربية بدنية، لغة عربية، تربية فنية)؟

للإجابة عن هذا السؤال، استخدمت درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية، وتم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات إجابات المعلمين على مقياس الضغوط المهنية وفقاً للتخصص العلمي (علوم، رياضيات، تربية بدنية، لغة عربية، تربية فنية)، كما في الجدول رقم (10).

يظهر من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط حجم العمل لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تبوك بين المعلمين الذين يعملون في المدارس الحكومية والمعلمين الذين يعملون في المدارس المستأجرة.

كما يوجد فروق دالة إحصائية في فرص الترقى الوظيفي بين المعلمين الذين يعملون في المدارس الحكومية والمعلمين الذين يدرسون في المدارس المستأجرة، وهذا يدل على أن قلة الفرص المتوفرة للترقى الوظيفي عامل مسبب للضغوط.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط المهنية لمعلمي المرحلة

الجدول رقم (10). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لخواص الضغوط المهنية لمعلمي الابتدائية وفقاً لمتغير التخصص.

التخصص	محور حجم العمل	محور غموض الدور	محور الدخل والحوافز	محور الترقى الوظيفي	محور المكانة الاجتماعية
العلوم	المتوسط الحسابي	18.166	17.50	18.58	18.50
	العدد	24	24	24	24
	الانحراف المعياري	4.45	3.93	4.33	3.70
الرياضيات	المتوسط الحسابي	19	17.27	18.04	18.90
	العدد	22	22	22	22
	الانحراف المعياري	3.70	4.10	4.97	3.87
التربية البدنية	المتوسط الحسابي	15	14.41	16.41	17.75
	العدد	12	12	12	12
	الانحراف المعياري	5.34	4.48	6.80	5.04
اللغة العربية	المتوسط الحسابي	18.82	17.62	19.70	18.67
	العدد	40	40	40	40
	الانحراف المعياري	3.20	4.02	5.12	3.35
التربية الفنية	المتوسط الحسابي	14.45	14.45	16.45	14.81
	العدد	11	11	11	11
	الانحراف المعياري	4.61	3.47	5.37	5.47

يتضح من الجدول (10) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات إجابات

المعلمين على مقياس الضغوط المهنية حسب المتوسطات استخدم تحليل التباين الأحادي، تخصصاتهم، واختبار دلالة الفروق بين كما في الجدول رقم (11).

الجدول رقم (11). تحليل التباين الأحادي لاختبار دلالة الفروق في الضغوط المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية وفقاً لتغير التخصص.

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المحور
0.002	**4.56	73.45	4	293.816	بين المجموعات	حجم العمل
		16.09	104	1673.83	داخل المجموعات	
			108	1967.65	المجموع	
0.07	2.26	43.06	4	172.26	بين المجموعات	غموض الدور
		16.18	104	1683.38	داخل المجموعات	
			108	1855.65	المجموع	
0.20	1.499	39.97	4	159.90	بين المجموعات	الدخل والحوافز
		26.66	104	2772.83	داخل المجموعات	
			108	2932.73	المجموع	

تابع الجدول رقم (11).

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المحور
0.59	0.69	10.73	4	42.93	بين المجموعات	التزقي الوظيفي
		15.41	104	1602.80	داخل المجموعات	
			108	1645.74	المجموع	
0.06	2.30	37.61	4	150.47	بين المجموعات	المكانة الاجتماعية
		16.33	104	1698.48	داخل المجموعات	
			108	1848.95	المجموع	
0.02	*3.123	823.86	4	3295.44	بين المجموعات	الكلية
		263.79	104	27434.22	داخل المجموعات	
			108	30729.67	المجموع	

** القيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.01 * القيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.05

يظهر من الجدول (11) وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تبوك تعزى للتخصص (علوم، رياضيات، تربية بدنية، لغة عربية، تربية فنية) في محور حجم العمل حيث بلغت قيمة اختبار (ف) 4.56، ومن أجل معرفة أي من الفروق بين المتوسطات الحسابية دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ ، استخدم اختبار شيفيه (Scheffe Test).

الجدول رقم (12). اختبار شيفيه للمقارنات لتحديد الفروق في المتوسطات الحسابية في محور حجم العمل.

التربية الفنية	اللغة العربية	التربية البدنية	الرياضيات	العلوم	التخصص
----------------	---------------	-----------------	-----------	--------	--------

14.45	18.82	15	19	18.16	المتوسط الحسابي	التخصص
				--	18.16	العلوم
			-	0.83	19	الرياضيات
		-	*4	*3.16	15	التربية البدنية
	--	*3.82	0.18	0.65	18.82	اللغة العربية
-	*4.37	0.55	*4.55	*3.71	14.45	التربية الفنية

* فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

تزيد عن قدرتهم على القيام بها على الوجه المطلوب أو مطالبتهم بمهام في وقت واحد، كما يتوجب توضيح التعليمات الواردة لهم وعدم تعارضها فيما تتضمنه من آليات تنفيذ، وتزويدهم بكل ما يستجد من لوائح وأنظمة مختصة بعملهم المهني.

– الاهتمام بأبعاد مقياس الضغوط المهنية التي احتلت مستويات متقدمة من حيث درجة الضغط الواقع على المعلمين في الأبعاد التالية: الترقى الوظيفي، والدخل والحوافز، وحجم العمل، واتخاذ الإجراءات المناسبة.

– دعم الدور التربوي الذي يقوم به معلم المرحلة الابتدائية لدى المسؤولين عن العملية التربوية والتعليمية سواء في المدرسة أو في الإدارات التعليمية.

– توضيح وإبراز المهام التربوية والتعليمية التي يقوم بها المعلمون دعائياً وإعلامياً على المستوى الشخصي والوطني والديني، والمسئوليات الواقعة عليه من تعليم وتربية وتنمية للميول والاتجاهات والقيم والعادات والسلوكيات الصحيحة لتقوية الجانب المعنوي لدى المعلمين.

– النظر إلى مهنة التربية والتعليم على أنها من أسمى وأشق المهن التي تتطلب قدراً كبيراً من التحلي بالصبر وحسن التعامل والأخلاق الفاضلة والقُدوة في المظهر

يظهر من الجدول (12) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للضغوط المهنية عند معلمي التربية الفنية والبدنية المتعلقة بمحور حجم العمل ومعلمي كل من الرياضيات، والعلوم واللغة العربية دالة إحصائياً، حيث إن ضغوط حجم العمل عند كل من معلمي اللغة العربية والرياضيات، والعلوم أعلى منها عند معلمي التربية الفنية والبدنية، ويرجع الباحث ذلك ربما إلى طبيعة المادة الدراسية كون الرياضيات والعلوم واللغة العربية مواد تتطلب متابعة وإعداد تقارير دورية واجبات منزلية واختبارات شهرية وفصلية وتقييم مستمر للنجاح والرسوب للطلاب مما يتطلب اهتماماً وجهداً وحرصاً أكبر لكل من الطالب والمعلم وذلك مقارنة بمعلمي التربية البدنية والفنية.

التوصيات

في ضوء نتائج هذا البحث ومحاولة توفير البيئة المناسبة للعمل والرعاية النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك في المملكة العربية السعودية لتحقيق الأهداف والتطلعات المنشودة على المستوى الشخصي للمعلمين وعلى المستوى المؤسسي والمجتمعي، لذا يمكن تقديم بعض التوصيات كما يلي:

– عدم تكليف المعلمين بأعمال وأنشطة

والسلوك بغية الأجر العظيم في الدنيا والآخرة.
 - وضع الأهداف الممكنة التحقيق
 (الواقعية) في ظل الإمكانيات والظروف
 المتوفرة في بيئة العمل والتوازن اللازم بين ما
 هو مطلوب والمقدرة على إنجازه.
 - بناء اتجاهات إيجابية نحو التعليم
 المستمر من خلال التواصل وتوفير فرص
 الابتعاث ومواصلة الدراسات العليا.

(ملحق)

الأخ الأستاذ / معلم المرحلة الابتدائية المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..... وبعد:

أفيدكم بأنني أقوم بدراسة تهدف إلى التعرف على الضغوط المهنية لدى معلمي المواد الدراسية في المرحلة الابتدائية، ونظراً لأنه سوف يستخدم المقياس لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها حرص الباحث على أهمية إبداء رأيكم عن الضغوط المرتبطة بعملكم المهني لما تتمتعون به من خبرة ودراية، وذلك وفق تدرج خماسي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وذلك بوضع علامة (✓) في المكان المناسب كما في المثال التالي:

أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارة
			✓		صلاحياتي في عملي غير محددة

لذا أرجو توخي الحرص والدقة في وضع الاستجابة المناسبة أمام كل عبارة وفقاً لوجهة نظركم، مما سيكون له أكبر الأثر في نتائج هذه الدراسة، علماً بأن الإجابات ستكون سرية ولن تستخدم إلا لغرض الدراسة فقط.
 مع خالص شكري وتقديري

الباحث

محمد عبد الله عسيري

E-mail: asirimohd@hotmail.com

الجزء الأول: البيانات الأولية:

الرجاء التكرم بوضع علامة (✓) أمام العبارة المناسبة:

1 - نوع المدرسة التي تعمل بها:

()	حكومية
()	مستأجرة

2 - المادة الدراسية التي تقوم بتدريسها:

()	العلوم
()	الرياضيات
()	التربية البدنية
()	اللغة العربية
()	التربية الفنية

الجزء الثاني: أرجو التكرم بتحديد تقديركم لدرجة الضغوط المهنية المرتبطة بعملك كمعلم وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة التي تمثل إجابتكم على العبارات التالية:

م	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالإجهاد الشديد في عملي المدرسي					
2	صلاحياتي في عملي غير واضحة					
3	الدخل المادي أقل من الجهد الذي أقوم به					
4	صعوبة فرص الترقى الوظيفي في مهنتي					
5	ضعف اهتمام المسؤولين لإبراز مكانة المعلم					
6	أقوم بأعمال كثيرة بجانب عملي الأساسي كمعلم					
7	أفتقد لتزويدي بلوائح ومراجع في عملي التدريسي					
8	أفتقد لوجود حوافز وبدلات في عملي					
9	يشجعني رؤسائي على حضور الدورات والندوات					
10	أشعر أن مكانة مهنة التعليم أقل من المهن الأخرى					
11	بعض الأعمال التي أقوم بها تفوق طاقتي					
12	أفتقد للحرية في المشاركة وإبداء الرأي					
13	الدخل المادي لا يتناسب مع طبيعة عملي					
14	قلة اهتمام المسؤولين بآليات تطوير مهارات المعلم					
15	أشعر بعدم التوفيق في اختيار المهنة المناسبة					
16	أشعر أن نصابي التدريسي مرتفع					
17	مساهمتي في وضع الخطط والبرامج محدودة					
18	يزداد التسرب من المهنة لضعف العائد المادي					
19	أشعر بضعف حماسي لتطوير مهاراتي					
20	ينظر المجتمع بدونية تجاه مهنة التعليم					
21	أنوي التقاعد المبكر لزيادة حجم العمل					
22	قدراتي لا تستثمر بما يتفق وطبيعة عملي					
23	مميزات مهنتي المادية أقل من المهن الأخرى					
24	يُحطني قلة فرص الابتعاث والدراسات العليا					
25	ضعف وعي المجتمع بمكانة المعلم					

معلمي الفئات الخاصة بالضفة الغربية.
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية،
2007م.
السمادوني، شوقية إبراهيم. الضغوط النفسية لدى
معلمي ومعلمات التربية الخاصة
وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير
غير منشورة، جامعة الزقازيق،
1993م.
شيخاني، سمير. الضغط النفسي. بيروت: دار
الفكر العربي، 2003م.
عسكر، علي وأحمد، عباس. «مدى تعرض
العاملين لضغوط العمل في بعض المهن
الاجتماعية»، مجلة العلوم الاجتماعية،
جامعة الكويت،
مجلد 16، العدد (4)، (1988م)، ص
65 - 87.
عسيري، محمد عبدالله. الضغوط النفسية والرضا
عن العمل لدى معلمي التربية البدنية في
المملكة العربية السعودية. رسالة
دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية
البدنية الرياضية، القاهرة، 2008م.
العمرى، عبيد عبدالله. «ضغوط العمل عند
المعلمين (دراسة ميدانية)». مجلة
جامعة الملك سعود، الرياض، مجلد 16،
العدد (2)، (2003م)، ص 235 -
441.
الفاعوري، فايزة. الضغوط المهنية التي تقابل
معلمات التربية الخاصة بالأردن. رسالة
ماجستير غير منشورة، جامعة عمان،
الأردن، 1990م.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

الأنصاري، جامع عسكر. «التعرف على مدى
تعرض المعلمين بالمرحلة الثانوية
للاحتراق النفسي بالكويت». مجلة العلوم
الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد 13،
(2006م)، ص 30 - 60.
البيهد، منى صالح. مسببات ضغوط العمل لدى
مديرات مدارس التعليم العام في مدينة
الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية، جامعة الملك سعود،
السعودية، 2001م.
الخميسي، شيماء علي. «السمات الشخصية
وعلاقتها بالضغوط المهنية». مجلة
علوم التربية الرياضية، جامعة بابل،
مجلد 6، العدد (2)، (2007م)، ص 28
- 40.
الحوالي، أمين والمتوكل، محمد علي. «الضغوط
المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة
شرق القاهرة التعليمية». المؤتمر
العلمي الدولي - الرياضة والعولمة،
جامعة حلوان، مجلد 2، (2001م)، ص
43 - 53
دفيد، فونتانا. الضغوط النفسية. ترجمة: حمدي
الفرماوي، ورضا سريع. القاهرة: مكتبة
الأنجلو المصرية، 1993م.
راتب، أسامة كامل. تدريب المهارات النفسية في
المجال الرياضي. ط2. القاهرة: دار
الفكر العربي، 2004م.
رشيد، خالد محمد. الضغوط المهنية التي تقابل

- Vol 79 No 3, (2006), 199-204.
- Coply, Olsn** "Work Satisfaction and Stress In the first and third year of Appointment" , *Journal of Higher Education* , Vol 64, No 2. (1990).
- Griffith, J. Steptoe** : "An investigation of coping strategies associated with Job stress in teachers ". Bubmed – indexed for MEDLINE, (p 4), (1999).
- John , J. John, M.** *Job Satisfaction And Occupational Stress In Catholic Primary School* ". A Paper Presented at the Annual Conference of the Australian Association for Research In Education, Sydney. (2005).
- Konstelions, A.** "Organization Factors as Predictors of Teachers Burnout". *Psychological Reports*, Vol 88, No (3), (2001), 627 – 637.
- Lazarus, R.S.** *Patterns of Adjustment*, third Edition By McGraw- Hill. (2001).
- Lennart, I. Edter** "Society Stress and Disease" , *Proceeding of an International Inter – Disciplinary Symposium Held in Stockholm*, April, 2001, Sweden, Vol, 1, (2001), 53-59
- Maslach , C.** "Maslach Burnout Inventory Paloalto : Consulting Psychologists Press, Pearlinaln Schooler :Strees and Anxiety , by Hemisphere Public- Shing Corporation, Vol 5, (2003), P.2.
- Michel, T.** "Job Stress Employee Health and Organizational Effectiveness : A Fact Analysis, Model and Literature Review", *Personnel Psychology*. 2008.
- Pinto, A. Lima & A. Dasilva.** " Stress Sources, Burnout and Coping among Portuguese Teachers " . *Revista de psicologia*. Vol 21 No. 1, (2005), 125 – 143.
- Spring , B. & Coons, H .** Stress as a Precursor of Schizophrenia Episodes, in. r. w. j. Neufeld (ed.) "*psychological stress and psychopathology*" McGraw – Hill , USA. P.33, 2008.
- الفرماوي، حمدي علي. «مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات». *المجلة التربوية*، جامعة عين شمس، المجلد 3، العدد (10)، (2000م)، ص 38 – 57.
- _____، «ضغوط العمل والاتجاه نحو التدريب لدى المتدربين أثناء الخدمة في الكويت». *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 7، العدد (17)، (1997م)، ص 24 – 36 .
- المشعان، عويد محمد. «مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية». *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، مجلد 28، (2000م)، ص 43 – 76.
- هيجان، عبد الرحمن بن محمد. *ضغوط العمل، منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. الرياض: مركز البحوث والدراسات الإدارية، 1998م.*
- الوائلي، محسن عقروق. *مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين، مقارنة بين مستشفيات وزارة الصحة والمستشفيات الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن، 1998م.*
- ثانياً: المراجع الأجنبية
- Bao, Qi . Fu,Fan .** "Teachers Stress And Mental Health In Middle School" . *Chinese Mental Health Journal*, Vol 20 No 1, (2006), 48 – 50 .
- Bauer, J. Stamm, et al,** "Correlation Between Burnout Syndrome And Psychological And Psychosomatic Symptoms Among Teachers" *International Archives of Occupational and Environmental Health*,

Professional Stress of Primary School Teachers in Tabuk City, KSA

Mohammad Abdullah Assiri

*Assistant Professor, Department of Education and Psychology
College of Education and the Arts, Tabuk University
Tabuk, Kingdom of Saudi Arabia, p.o box: 4279, Postal Code: 71491
E-mail: asirimohd@hotmail.com
(Received 28/1/1432H; accepted for publication 9/1/1433H.)*

Keywords: Professional Stress, Primary School, Teachers, Tabuk City, Saudi.

Abstract. This study aimed at investigating professional stress of primary school teachers in Tabuk City, KSA. Moreover, the study tried to identify professional stress differences in the light of some variables such as school type, specialization, and years of experience. The researcher used the descriptive surveying approach. The study sample was randomly chosen and comprised 109 primary school teachers of various subjects: Science, Mathematics, Physical Education, Arabic, Art education. In order to achieve the study objectives, the researcher designed a questionnaire that comprised 25 items covering five areas: workload, role ambiguity, income and incentives, career promotion, and social status. The validity coefficient of the questionnaire was (.95), whereas the reliability coefficient was (.90). Results revealed that primary school teachers suffer from professional stress that ranged in its intensity from moderate to high. The area of career promotion came first among the causes of professional stress, whereas the area of social status scored last. Finally, the study recommended that providing teachers with psychological care on both personal and the institutional levels is a must.