

مصادر الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية

– دراسة ميدانية – في ولاية غليزان

Sources of work stress among primary school teachers- field study-
in the town of Relizane¹ بن عبد المومن بن عودة ، ² أ.د. جلطي بشير¹ جامعة وهران 2 محمد بن أحمد (الجزائر) abdelmoumene34@gmail.com² جامعة وهران 2 محمد بن أحمد (الجزائر) djellata2000@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2021/12/25

تاريخ القبول: 2021/09./24

تاريخ الاستلام: 2021/06./04

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي تتعرض لها معلمات المرحلة الابتدائية في ولاية غليزان وفقا للمتغيرات (الحالة الاجتماعية ، الخبرة المهنية ، المستوى التعليمي) وقد تكونت عينة الدراسة من (288) معلمة موزعات على مدارس الولاية ، و استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط المهنية المعد من طرف الباحث "منصوري مصطفى" وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية: يعاني أفراد العينة من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية بنسبة (84.02 %) إذ شكل بعد ظروف العمل في المرتبة الأولى يليه بعد العلاقة مع التلاميذ وفي الأخير بعد غموض الدور.

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق جوهرية في درجات مقياس مصادر الضغوط المهنية في كل من المتغيرين (الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي)، و وجود فروق معنوية في مقياس مصادر الضغوط المهنية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لصالح الفئة (من سنة إلى 3 سنوات).

الكلمات المفتاحية: مصادر الضغوط المهنية – معلمات - المرحلة الابتدائية

Abstract :

The purpose of this study is to identify the sources of work stress on primary school teachers in the town of Relizane, according to different variables (Marital status, professional experience, educational level). A study was submitted on (288) teachers in different primary

schools of the town. This study depended on work stress scale set by the researcher (Mansour Mustapha) , the survey showed that : This sample of teachers have a high level of work stress of (84.02%), since it comes in the first rank working conditions followed by the relationship with pupils and, finally, by the mystery of the role. The study also showed that there were no fundamental differences in the degrees of work stress sources concerning (the merital status , the academie level) and the existence of moral differences in the measure of sources of work stress is attributable to the variable of professional experience in favour of the group (one to 3 years)

Keywords : **Sources of work stress- teachers- primary school**

1. مقدمة:

لقد أصبح خروج المرأة إلى العمل حقيقة ماثلة في هذا العصر ، ولم يعد حكرًا على الرجل فقط ، فقد توسعت دائرة مسؤوليتها بعدما كانت تقتصر على تربية الأولاد و القيام بواجبات الزوج وإدارة شؤون المنزل ، و مما لا شك فيه فإن عملها خارج البيت يزيد من أعبائها الأساسية قد تكون لأسباب مادية أو اجتماعية أو غير ذلك وهذا كله على حساب صحتها الجسمية و النفسية وأوقات راحتها . وفي الوقت الراهن تعتبر المرأة أهم مقومات التقدم و الازدهار و عامل مهم في مسيرة التنمية الاجتماعية ، فهي تشارك الرجل جنبًا إلى جنب في مهماته و أعماله ، سواء الاجتماعية منها أو الإدارية أو الخدماتية ، ومن بين هذه المهن مهنة التدريس التي تعد من المهن الشاقة و الضاغطة التي اكتسحها الجنس النسوي بتعداد كبير حتى أضحت من المهن النسوية.

والمرأة الجزائرية تعيش اليوم بين عالمين ، عالم تلتزم فيه بدورها التقليدي داخل في المنزل وآخر في الخارج تسعى فيه إلى دعم المنزل ذاته وتبدو أهمية دور المرأة جليا في قطاعي التعليم والصحة في الجزائر ، إذ تمثل العمالة فيهما نحو 80 % من نسبة العاملين ، بينما تمثل نفس العمالة نحو 08 % من إجمالي القوى العاملة بالجزائر حسب الإحصاءات لكن هناك الكثير ممن يعملن من غير المسجلات لدى الحكومة، خاصة في مصانع النسيج و قطاع الخدمات الذين يعتمدون بشكل كبير على النساء.(بريك ، 2016 ، ص2).

ويرى (الطواب وآخرون ، 1999) أن المعلم يتبوأ مكانة هامة في المنظومة التعليمية في جميع المجتمعات الإنسانية سواء المتقدمة منها أو المتأخرة . و إن التغيرات الشاملة و المتتالية التي شهدتها القرن الحالي لم تقلل مطلقا من دور و شأن المعلم كما يظن البعض، بل عملت على تعاضد و تعقد الدور المتوقع منه.

لذلك مازال المعلم يعتبر ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية، و ما يزال يحتل مكان الصدارة بين العوامل التي يتوقف عليها مصير العملية التربوية و التعليمية و التنموية في أي مجتمع.(الطواب وآخرون، 1999 ، ص 170).

1- إشكالية الدراسة:

لقد استرعى موضوع الضغوط المهنية اهتمام العلماء و الباحثين في مجال علم النفس الصناعي والتنظيمي ، كما أصبح يشكل جزءا من حياة الفرد و المجتمع نظرا لكثرة تحديات هذا العصر الذي يوصف بعصر السرعة و التقدم الرهيب في شتى مناحي الحياة حتى سمي بعصر القلق و الضغوط. والمعلمون أكثر عرضة لمظاهر متعددة من الضغوط ومشاعر الإحباط لما تقتضيه مهنتهم من أنشطة ، والتي يصاحبها شعور بالتوتر ، والقلق ، والذي قد يؤدي إلى الإحساس بالضغوط النفسية والمهنية، وبالتالي الوصول إلى الاحتراق النفسي الذي يمثل الاستجابة الجسمية والانفعالية لضغوط العمل وبخاصة لدى الأفراد الذين يسعون لتحقيق أهداف صعبة (الجمال ، 2012 ، ص 450).

وعن مهنة التدريس يقول "ريتشارد" (Richard, 1991) بأن مهنة التعليم ليست مهنة سهلة ، ومن الصحيح أن ساعات العمل اليومي للمعلمين أقل من ساعات العمل في أي مهنة أو وظيفة أخرى ، وصحيح أن إجازاتهم السنوية أطول بكثير من الإجازات التي يمنحها النظام للوظائف و المهن الأخرى إلا أن ما حصل من تغير في سلوك الطلاب في عصرنا المتطور ، وما حصل من تغير في نظرة المجتمع لمهنة التدريس وتوقعاتهم منها في ظل ما نحن فيه من تطور سريع و تكنولوجيا هائلة ، جعلت من مهنة التدريس صعبة ، وهذا ما يفسر عزوف الكثير من مهنة التدريس و تحولهم إلى مهن أخرى .(عفاف بالحاج ، 2016 ، ص101).

كما أن وجود ضغوط مهنية لدى المعلم يّكون لديه اتجاهات سلبية نحو مهنة التعليم ، و لا يعني بالضرورة تركها أو التخلي عنها ، بل قد يستمر المعلم في المهنة نتيجة ظروف ضاغطة لكن إنجازة لمتطلبات المهنة قد لا يكون بالمستوى المطلوب الذي يحقق أهداف مهنة التعليم ، وربما لا ترتقي به المهنة و لا يرتقي من خلالها.(شديفات و أبو صاع ، 2019 ، ص 60).

وبهذا الصدد يعرفها كل من (French , Rogers & Cobb) بأنها " عدم المواءمة أو عدم التناسب بين ما يمتلكه الفرد من مهارات و قدرات و بين متطلبات عمله". (العميان ، 2005 ، ص 160).

أما "هيجان" فقد عرف ضغط العمل بأنه: " تجربة ذاتية أو خبرة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها ، حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار ، أو نتائج جسمية ، أو نفسية ، أو سلوكية على الفرد تؤثر بدورها على أدائه للعمل مما يستلزم معالجة هذه الآثار، وإدارتها بطريقة سليمة. (مخلوفي ، 2016 ، ص 203).

ونظرا لأهمية الدور الذي يلعبه المعلم في العملية التعليمية ، قام الباحثون بتحديد العديد من مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم قصد الحد من تأثيراتها السلبية على الناحيتين الجسمية والنفسية وعلى أدائه داخل بيئة العمل.

وقد أجمل المشعان (2002) مصادر ضغوط المعلمين في العملية التعليمية في (غموض الدور ، وصراع الدور ، والعبء المهني ، والتطور المهني ، وتدني المكانة الاجتماعية ، وازدحام الصفوف بالتلاميذ ، وبطء عملية الترقية الوظيفية للمعلم ، وضعف الرواتب وعدم وجود حماية للمدرس وعدم قيام جمعية المعلمين بالدور الذي يشعر المدرس بالأمان الوظيفي وعدم اهتمام أولياء الأمور بمستويات أبنائهم التعليمي ومتابعتهم ، وإهمال الأبناء في أداء واجباتهم ، وسوء العلاقة بين الزملاء في العمل ، والمناخ المدرسي الغير المناسب ، وظروف العمل الطبيعية و نقص الدعم الاجتماعي). (النوايسة، 2013: 36).

وهناك مصادر أخرى تسبب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، مثل نظرة المجتمع إلى هذه المهنة، وغياب الدعم والتشجيع. فالمعلم لا يحظى بالسلطة أو المكانة سواء كان ذلك بداخل المدرسة أو خارجها ، وفي الوقت ذاته ، يطلب منه الكثير من المهمات ليقوم بها. هذا بالإضافة إلى الدخل الشهري المنخفض للمعلمين ، وغياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى ، والعوامل المتعلقة بالإدارة ، وكثرة التشريعات والتعليمات التربوية ، ما يزيد من الأعباء والتحديات التي يواجهها المعلمون ويدفعهم إلى عدم الرضا عن هذه المهنة ، واعتبارها مهنة ضاغطة (قريطع ، 2017 ، ص 476).

بهذا المفهوم للضغوط المهنية والتعرف على مصادرها المتباينة ومدى شدتها وعدم مقدرة المعلمة على مواجهتها وكيفية إدارتها بشكل إيجابي في بيئة العمل ، بالإضافة إلى إجماع الباحثين على أن مهنة التدريس من المهن المشحونة بالضغوط لها تأثيراتها السلبية على الفرد بصفة عامة و على العملية التعليمية بصفة خاصة ، فقد حاولت الكثير من دراسات البحث في مستويات الضغوط و درجتها لدى المعلمين ، و من بين هذه الدراسات :دراسة (Jenkins,Calhoun,1991): التي تهدف إلى التعرف على مصادر ضغط العمل لدى معلمات مدارس التعليم العام في ولاية جورجيا ، وشملت عينة الدراسة (124) معلمة ، وأثبتت نتائج الدراسة أن زيادة عبء العمل و عدم وجود حوافز من أهم مصادر ضغوط العمل.

و في نفس السياق نجد دراسة بريك (2001) التي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم ، ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وشملت عينة الدراسة (409) معلمين ومعلمة ، منهم (155) معلما و (254) معلمة ، وأوضحت نتائج الدراسة أن أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي: العلاقة مع الآباء ، والعلاقة مع الطلبة ، والظروف المعنوية ، والظروف المادية ، والعلاقة مع الإدارة ، والعلاقة مع الزملاء ، وغموض الدور ، كما أوضحت نتائج الدراسة أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستواها لدى المعلمات ، وأن مستوى الضغوط المهنية المتعلقة بالظروف المادية ، والظروف المعنوية ، والعلاقة مع الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سنا من الفئات الأكبر ، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن هناك

فروقا معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعا لمتغير المستوى التعليمي ، لصالح حملة البكالوريوس ، وبينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعا لمتغير الدخل ، لصالح فئة الأقل دخلا ، كما بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعا لمتغير العبء التدريسي ، لصالح المعلمين الذين يعلمون أكثر من (29) حصة أسبوعيا. (محايدة، 2011، ص 303).

و من خلال الممارسة المهنية للباحث كونه مفتش التعليم الابتدائي ، يلاحظ أن المعلم بصفة عامة والمعلمة بصفة خاصة لم تتبوء المكانة اللائقة بها إضافة إلى الأجر الزهيد الذي تتقاضاه مقابل الجهد المبذول ، وظروف العمل الصعبة و الشاقة المتمثلة في بعد المدرسة عن مكان الإقامة و قلة وسائل النقل ، و إن وجدت فمن مالها الخاص هذا على سبيل الحصر .

ونحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي تعاني منها معلمات المرحلة الابتدائية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوط المهنية التي تعاني منها معلمات المرحلة الابتدائية ؟

- ما مصادر الضغوط المهنية المسببة لهذه الفئة ؟

و تتفرع عنها التساؤلات الفرعية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعا لمتغير الخبرة المهنية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعا لمتغير المستوى التعليمي ؟

2- الفرضيات:

- تعاني معلمات المرحلة الابتدائية من مستوى معين من الضغوط المهنية.

- تتعرض معلمات المرحلة الابتدائية لمصادر مختلفة من الضغوط المهنية.

1.2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

3- أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الهدف الرئيسي وهو معرفة مصادر الضغوط المهنية التي تتعرض لها معلمات المرحلة الابتدائية، وينبثق عن هذا الهدف جملة من الأهداف الفرعية التالية:
- إلقاء الضوء على مفهوم الضغوط المهنية ومصادرها المختلفة في المدارس الابتدائية و الآثار التي تترتب على ذلك.
- الكشف عن مستويات مصادر الضغوط المهنية تبعاً لمتغيرات الدراسة الحالية (الحالة الاجتماعية ، الخبرة المهنية ، المستوى التعليمي).
- وضع التوصيات المناسبة للحد من الضغوط المهنية و آثارها السلبية وإدارتها بطريقة إيجابية مما يعود بالفائدة على معلمات المرحلة الابتدائية.

4- أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- 1.4- من الناحية النظرية : تتناول الدراسة الحالية موضوع الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية في ولاية غليزان ، فهي تساهم في الكشف عن وجود هذه الضغوط بين المعلمات و مستوياتها ، وبالتالي التمكن من وضع البرامج المتخصصة اللازمة من أجل التصدي لهذه الظاهرة و الحد من شدتها ووظائفها.
- 2.4- أما من الناحية التطبيقية تتعلق بلفت النظر لأصحاب القرار التربوي إلى إمكانية دراسة أوضاع المعلمين بصفة عامة و تحسين ظروفهم المادية و المهنية و بالتالي تحسين العملية التعليمية و الارتقاء بها إلى مصاف الدول المتقدمة في هذا المجال.

5- التعريفات الإجرائية:

1.5- تعريف الضغوط:

يعرف كل من (Lazarus & Folkman , 1984) الضغط بأنه : " التوتر الناجم عن التفاعل بين الفرد وبيئته عندما ينظر الفرد إلى مطالب البيئة على أنها تتجاوز قدراته الفردية " .

(Cameron et al, 2010 : 767).

2.5- تعريف الضغوط المهنية:

ويعرف "عزت عبد الحميد" (1996) ضغوط العمل لدى المعلم بأنها " إدراك المعلم بأن متطلبات العمل تفوق قدراته و إمكانياته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل و غياب المعلومات للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه و عدم استخدامه مهاراتة و خبراته في التدريس ". (حسين و حسين، 2006، ص 216).

3.5- تعريف مصادر ضغوط العمل : هي مجموعة العوامل التي تؤدي بالمدرس إلى الإحساس بالضغوط والتألم منها ، و إذا تجاوزت عتبة التحمل فإنها تصبح خطرا على صحته النفسية و الجسمية و على سلوكه العملي ، و تتمثل هذه المصادر في: ظروف العمل - عبء العمل - صراع الدور - غموض الدور - سوء العلاقة مع المدير - سوء العلاقة مع التلاميذ - سوء العلاقة مع الزملاء - الإشراف التربوي - والترقية المهنية (منصوري ، 2013 ، ص 285).

و يعرف إجرائيا: الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على أداة الدراسة المتمثلة في مقياس مصادر الضغوط المهنية الذي استخدم لهذا الغرض.

4.5 - تعريف المعلم:

و جاء في معجم المصطلحات التربوية و النفسية في تعريف المعلم هو : " الشخص الذي يستخدم بصفة رسمية لتوجيه تعلم الأولاد و التلاميذ و الإشراف على أعمالهم ". (شحاتة و النجار ، 2003 ، ص 995).

تعريف الباحث: هو ذلك الفرد الموظف لدى وزارة التربية و التعليم تلقى تكوينا و إعدادا أكاديميا يقوم بالعملية التعليمية للتلاميذ في جميع المواد، يتلقى على ذلك راتبا شهريا.

5.5 - المرحلة الابتدائية:

هي مرحلة إلزامية يلتحق بها التلميذ في سن السادسة و يمكث بها على الأقل خمس سنوات، يتعلم فيها أسس القراءة و الكتابة و الحساب، بالإضافة إلى بعض المواد الأخرى كالتربية الإسلامية و المدنية و التربية العلمية و التاريخ و الجغرافيا و اللغة الفرنسية و مواد الإيقاظ .

6- حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من المعلمات العاملات بالمدارس التابعة للمقاطعات التربوية لولاية غليزان ، كما اقتصرت على مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية المتمثلة في الأبعاد المذكورة أعلاه.

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية ، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي المناسب ، و الذي يعرف بأنه الطريقة التي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها

وأشكالها و العوامل المؤثرة فيها بطريقة كمية أو كيفية في فترة زمنية أو عدة فترات .(عبد الرحمن ، 2013، ص 86)

2- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية جميع معلمات المدارس الابتدائية المنتسبات إلى 15 مقاطعة إدارية التابعة لولاية غليزان ، و يبلغ عدد المعلمات (3165) معلمة حسب الإحصائيات المعلن عنها من طرف مديرية التربية لولاية غليزان

3- اختيار العينة:

اعتمد الباحث في اختياره لحجم العينة المستهدفة الطريقة العشوائية البسيطة بنسبة (11 %) و التي بلغ عدد المعلمات (288) معلمة.

4- مواصفات و خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (01) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية	المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الاجتماعية	عازبة	104	36.12%	المستوى التعليمي	3 ثانوي	15	5.20%
	متزوجة	184	63.88%		بكالوريا	24	8.33%
	الكلية	288	100%		ليسانس	150	52.1%
الخبرة المهنية	من 1 إلى 3	54	18.75%		ماستر	44	15.27%
	من 4 إلى 9	96	33.33%		مدرسة عليا	55	19.01%
	من 10 إلى 19	67	23.27%		الكلية	288	100%
	من 20 إلى 32	71	24.65%				
	الكلية	288	100%				

5- أدوات القياس وخصائصها السيكمومترية:

1.5- وصف المقياس:

أعد هذا المقياس الباحث " منصورى مصطفى" (2010)، و يتكون من 50 بنداً موزعة على تسعة أبعاد هي:

- ظروف العمل: ويحتوي على الفقرات التالية: 1 - 14 - 18 - 22 - 32 - 38 - 40 - 43 - 46 - 48. فقرات صيغت كلها صياغة موجبة.

- عبء العمل: يحتوي على خمس فقرات وهي: 6 - 9 - 15 - 27 - 39. وصيغت كلها صياغة موجبة.

- صراع الدور: يحتوي على خمس فقرات هي: 7 - 12 - 19 - 23 - 36. صيغت كلها صياغة موجبة.
 - غموض الدور: يحتوي على خمس فقرات ، أربعة منها صيغت صياغة موجبة وهي: 4 - 13 - 37 - 49 . وفقرة واحدة صيغت صياغة سالبة وهي 24.
 - العلاقة مع المدير: يحتوي على خمس فقرات ، أربعة منها صيغت صياغة سالبة وهي: 20 - 25 - 30 - 44 . وفقرة واحدة صيغت صياغة موجبة وهي 3 .
 - العلاقة مع التلاميذ: يحتوي على خمس فقرات صيغت كلها صياغة موجبة وهي: 5 - 26 - 28 - 33 - 41 .
 - العلاقة مع الزملاء: يحتوي على خمس فقرات ، أربعة منها صيغت صياغة سالبة وهي: 10 - 16 - 42 - 45 . أما الفقرة 34 فقد صيغت صياغة موجبة.
 - الإشراف التربوي: ويحتوي على خمس فقرات صيغت ثلاث منها صياغة موجبة وهي: 2 - 21 - 50 . وفقرتان صيغتا صياغة سالبة وهما: 8 - 17 .
 - الترقية المهنية : وتحتوي على خمس فقرات، صيغت أربعة منها صياغة موجبة وهي: 11 - 29 - 35 - 47 ، وواحدة صيغت صياغة سالبة وهي: 31.
- أ- تقدير الدرجات:

تم تقدير درجات كل فقرة على سلم رباعي (أوافق بشدة ، أوافق ، أعارض ، أعارض بشدة) تتراوح تقديراتها من 4 درجات إلى درجة واحدة إذا صيغت الفقرة صياغة موجبة ، كما تتراوح تقديراتها من درجة واحدة إلى 4 درجات إذا صيغت الفقرة صياغة سالبة ، وتمثل الدرجة الكلية للمفحوص مستوى مصادر الضغط المهني وفقا للمعيار الآتي:

الجدول رقم(02) يبين مستويات مصادر الضغوط المهنية

درجة الضغط المهني	مستوى الضغط المهني
75 - 50	ضغط ضعيف
100 - 76	ضغط متوسط
150 - 101	ضغط مرتفع
أكثر من 150	ضغط حاد

2.5- الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأولى:

1.2.5- صدق المقياس:

قام الباحث "منصوري مصطفى" في دراسته التي أجراها بحساب صدق المحكمين ، حيث الصورة الأولية للمقياس على خمسة محكمين تتوفر فيهم شروط الخبرة ، يدرسون في قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة وهران ، واعتمد الباحث على النسب المئوية لقبول أو رفض الفقرات المحكمة ، حيث قبلت الفقرات التي حازت على موافقة 80% أو أكثر من نسبة المحكمين ، وأبعدت الفقرات التي لم تبلغ هذه النسبة وعددها 28 فقرة.

2.2.5- ثبات المقياس:

اعتمد الباحث لحساب الثبات التجزئة النصفية لكل مصدر. الجدول رقم(03) يبين معاملات الثبات وتصحيحها للمقاييس الفرعية للضغوط

المقاييس الفرعية	معامل الثبات	معامل الثبات بعد التصحيح
ظروف العمل	0.623	**0.767
عبء العمل	0.408	**0.576
صراع الدور	0.629	**0.772
غموض الدور	0.612	**0.759
العلاقة مع المدير	0.665	**0.798
العلاقة مع التلاميذ	0.710	**0.830
العلاقة مع الزملاء	0.626	**0.769
الإشراف التربوي	0.596	**0.746
الترقية المهنية	0.725	**0.840

** دال عند (0.01)

3.5- الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته النهائية:

قبل القيام بإجراءات الدراسة الميدانية الأساسية ، أجرى الباحث دراسة استطلاعية على عينة من المعلمات قام من خلالها بتطبيق أدوات القياس للتأكد من صدقها وثباتها

1.3.5- صدق مقياس مصادر الضغوط المهنية:

اعتمد الباحث في الدراسة الحالية صدق المقارنة الطرفية و صدق معامل الارتباط لأبعاد مقياس الضغوط بالدرجة الكلية

1.1.3.5- الصدق التمييزي:

الجدول رقم (04) يبين صدق المقارنة الطرفين لمقياس مصادر الضغوط المهنية

قيمة "ت"	العينة العليا ن=14		العينة الدنيا ن=14		المتغير
	ع	م	ع	م	
*14.388	1.385	21.93	1.955	31.14	ظروف العمل
*12.868	1.007	11.64	0.928	16.36	عبء العمل
*9.091	1.081	10.357	1.785	15.428	صراع الدور
*8.436	1.121	9.214	1.206	12.928	غموض الدور
*9.184	1.452	8.428	1.589	13.714	العلاقة مع المدير
*16.561	1.141	10.928	1.141	18.071	العلاقة مع التلاميذ
*8.800	1.598	7.357	2.027	13.428	العلاقة مع الزملاء
*9.500	1.118	8.785	1.446	13.642	الإشراف التربوي
*11.512	0.928	10.357	1.069	14.714	الترقية المهنية
*10.252	4.465	109.357	9.365	137.785	الدرجة الكلية

(*) دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$)

2.1.3.5- الاتساق الداخلي للأبعاد:

الجدول رقم (05) يبين معامل الارتباط لأبعاد مقياس الضغوط بالدرجة الكلية

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	ظروف العمل	0.725	0.01
02	عبء العمل	0.540	0.01
03	صراع الدور	0.791	0.01
04	غموض الدور	0.422	0.01
05	العلاقة مع المدير	0.429	0.01
06	العلاقة مع التلاميذ	0.617	0.01
07	العلاقة مع الزملاء	0.504	0.01
08	الإشراف التربوي	0.294	0.05
09	الترقية المهنية	0613.	0.01

2.3.5- ثبات مقياس الضغوط المهنية:

اعتمد الباحث حساب الثبات بطريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية و حساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس مصادر الضغوط المهنية و الجدول الموالي يبين القيم المتوصل إليها:
جدول رقم (06) يبين معاملات الثبات لمقياس مصادر الضغوط المهنية عن طريق معامل ألفا و التجزئة النصفية بعد تصحيحها

المقياس	قيمة التجزئة النصفية بعد تصحيحها	معامل ألفا كرونباخ
مصادر الضغوط المهنية	0.832	0.792

6- المعالجة الإحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج (SPSS . V20) لتفريغ البيانات و معالجة بالأساليب الإحصائية المناسبة التالية:

- التكرارات و النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" (T . Test)
- تحليل التباين الأحادي (Anova One way)
- اختبار (فريدمان) Friedman

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1- عرض نتائج الدراسة:

1.1- السؤال الفرعي الأول: ما مستوى الضغوط المهنية التي تعاني منها معلمات المرحلة الابتدائية؟

لاختبار هذا السؤال قام الباحث بتحديد أربعة مستويات من مصادر الضغوط المهنية لدى فئة معلمات المرحلة الابتدائية من خلال فقرات الاستبيان المعد لهذا الغرض و الذي قوبلت كل فقرة بأربع إجابات محتملة بدرجات 1 إلى 4 ، و عليه فالجدول رقم(07) يوضح النسب المئوية لنتائج تقدير أفراد عينة الدراسة على مقياس مصادر الضغوط المهنية

النسبة المئوية	التكرارات	مستويات مصادر الضغوط المهنية
2.43%	07	ضغط حاد أكثر من 150
84.02%	242	ضغط مرتفع 101 - 150
13.20%	38	ضغط متوسط 76 - 100
0.35%	01	ضغط خفيف 50 - 75
100%	288	المجموع

أوضحت النتائج المذكورة في الجدول أعلاه أن معظم معلمات المرحلة الابتدائية في ولاية غليزان و الذي يبلغ عددها (242) معلمة يعانين من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية تقدر نسبتها ب (84.02 %) ثم يليه مستوى متوسط من الضغوط المهنية لعدد (38) معلمة بنسبة (13.20 %) ، كما تعاني (07) معلمات بمستوى حاد من الضغوط بنسبة (2.43 %) ، و يأتي في المرتبة الأخيرة مستوى خفيف من الضغوط المهنية تعاني منه معلمة واحدة في هذه الدراسة بنسبة (0.35 %)

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة (الطلافحة ، 2013) و التي أسفرت النتائج في جزئية منها على أن ضغوط العمل التي تواجه المعلمين كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل .(طلافحة ، 2013، ص257).

1.2- السؤال الفرعي الثاني : ماالمصادر المسببة للضغوط المهنية التي تعاني منها معلمات

المرحلة الابتدائية؟

لاختبار هذه الفرضية اعتمد على حساب النسب المئوية لتكرارات درجات أفراد عينة الدراسة والإحصاءات الوصفية ، كما استخدم اختبار(فريدمان) Friedman للرتب والجداول الموالية تبين هذه النتائج المحصل عليها.

الجدول رقم (08) يبين الإحصاءات الوصفية لأفراد عينة الدراسة حسب المصادر المسببة للضغوط المهنية

الرقم	مصادر الضغوط المهنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	ظروف العمل	23.78	4.09
02	عبء العمل	12.89	2.29
03	صراع الدور	11.51	2.47
04	غموض الدور	10.13	2.30
05	العلاقة مع المدير	9.98	2.69
06	العلاقة مع التلاميذ	13.44	2.71
07	العلاقة مع الزملاء	10.67	2.57
08	الإشراف التربوي	10.41	2.28
09	الترقية المهنية	11.87	2.30

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي المتعلقة ببعـد "ظروف العمل" بلغ (23.78) بانحراف معياري(4.09) ، في حين قدر المتوسط الحسابي الخاص ببعـد "عبء العمل" بـ (12.89) وانحراف معياري (2.29) ، أما المتوسط الحسابي المتعلق ببعـد "صراع الدور" فقدر بـ(11.51) وانحراف معياري(2.47) ، وقدر المتوسط الحسابي المتعلق ببعـد "غموض الدور" بـ (10.13) وانحراف معياري (2.30) ، كما بلغ المتوسط الحسابي الخاص ببعـد "العلاقة مع المدير" بـ(9.98) بانحراف معياري (2.69) ، أما المتوسط الحسابي المتعلق ببعـد "العلاقة مع التلاميذ" فقدر بـ(13.44) وانحراف معياري (2.71) ، وقدر المتوسط الحسابي الخاص ببعـد "العلاقة مع الزملاء" بـ(10.67) وانحراف معياري (2.57) ، كما قدر المتوسط الحسابي لبعـد "الإشراف التربوي" بـ (10.41) وانحراف معياري (2.28) ، أما المتوسط الحسابي لبعـد "الترقية المهنية" قدر بـ(11.87) وانحراف معياري(2.30)

ولترتيب مصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية استخدم الباحث اختبار "فريدمان" للرتب والجدول الموالي يوضح ترتيب هذه المصادر.

الجدول رقم(09) يوضح ترتيب المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية

الدلالة الإحصائية بين فرق الرتب				الرتبة	متوسط الرتب	مصادر الضغوط المهنية
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	كا ² للفرق بين الرتب			
دال	0.05	0.000	1132.57	1	8.97	ظروف العمل
				2	6.49	العلاقة مع التلاميذ
				3	6.14	عبء العمل
				4	4.85	صراع الدور
				5	4.20	الترقية المهنية
				6	4.02	العلاقة مع الزملاء
				7	3.73	الإشراف التربوي
				8	3.34	العلاقة مع المدير
				9	3.27	غموض الدور

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) بعد تطبيق اختبار (فريدمان) على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية ، في المرتبة الأولى "ظروف العمل" بمتوسط الرتب قدره (8.97) ويليه "العلاقة مع التلاميذ" بمتوسط الرتب قدره (6.49) ، تأتي في المرتبة الثالثة بعد "عبء العمل" بمتوسط الرتب قدره (6.14) ثم بعد "صراع الدور" بمتوسط الرتب قدره (4.85) ثم يليه بعد "الترقية المهنية" بمتوسط الرتب قدره (4.20) ، كما يحتل بعد "الإشراف التربوي" المرتبة السابعة بمتوسط الرتب قدره (3.73) ، ثم يليه بعد "العلاقة مع المدير" بمتوسط الرتب قدره (3.34) ، و في الأخير يأتي بعد "غموض الدور" بمتوسط الرتب قدره (3.27).

و تتفق الدراسة الحالية مع ما أسفرت عليه دراسة (حمزة الأحسن 2015) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة و تيبازة ، والكشف عن المصادر المسببة للضغوط المهنية . وتوصلت النتائج إلى وجود ضغوط مرتفعة (66.08%) لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، حيث تظهر لديهم هذه الضغوط بسبب مصادر متعلقة بكل من أعباء المهنة و ظروف العمل ، و التلاميذ و أولياء أمورهم ، و السياسة التعليمية ، و الأجر و الحوافز و العلاقات المهنية و النمو والتطور المهني ، و المكانة الاجتماعية . (الأحسن، 2015، ص 188).

- جاء نص الفرضية الجزئية الأولى كما يلي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية".

ولمعرفة ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدلالة الفروق كما سيوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم (10) يوضح دلالة اختبار "ت" لقياس الفرق في درجات مقياس مصادر الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المؤشرات المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
عازبات	104	115.46	13.75	0.885	286	0.615
متزوجات	184	113.95	13.91			

يتضح من الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لمعلمات المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة قيمة "ف" المحسوبة (0.885) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نرفض الفرضية البديلة ونقبل بالفرضية الصفرية التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية محل الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كون المعلمة تقوم بواجبات و مهام متقاربة في ظروف عمل صعبة متمثلة في ظروف فيزيقية واحدة من حرارة و تهوية و إضاءة ، و أيضاً تكليفها بنفس المهام سواء كانت متزوجة أو عازبة فكلاهما تقومان بحراسة الساحة مثلاً أو تدريس التلاميذ أو مرافقتهم إلى المطعم أو تصحيح الدفاتر و تحضير الدروس ، بالإضافة أنهما تعيشان مناخاً تنظيمياً واحداً . وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كل من دراسة (عسكرو أحمد ، 1988) ، و دراسة (الحرب ، 1998) ، كما تختلف هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (نانيس عبد الحفيظ ، 2003) ، و دراسة (البحري وفارس ، 2014) ، و دراسة (فؤاد وإسماعيل ، 2015).

- جاء نص الفرضية الجزئية الثانية كما يلي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعاً لمتغير الخبرة المهنية".

ولفحص ذلك السؤال تم إجراء اختبار التباين الأحادي ANOVA لاكتشاف هل توجد فروق دالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية محل الدراسة تبعا لمتغير الخبرة المهنية ، ويوضح الجدول رقم (11) نتائج الاختبار و الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (11) نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA تبعا لمتغير الخبرة المهنية

القيمة الاحتمالية	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
*0.035	2.909	547.318	3	1641.955	بين المجموعات	مصادر
		188.155	284	53436.045	داخل المجموعات	الضغوط
			287	55078.00	كلي	المهنية

(*) دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مصادر الضغوط المهنية تبعا لمتغير الخبرة المهنية، إذ بلغت قيم مستوى دلالة الاختبار للمقياس ككل (0.035) وللتعرف على مواطن الفروق بين متغير الخبرة المهنية والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط المهنية ، وتحديد وجهتها ، فقد أجري اختبار أقل فرق دال إحصائيا (LSD) للمقارنات البعدية ، حيث كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (12) نتائج اختبار المقارنات البعدية بطريقة اختبار أقل فرق دالا إحصائيا (LSD) للكشف عن مصدر الفروق تبعا لمتغير الخبرة المهنية.

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	الفرق بين المتوسطات	مصادر الضغوط المهنية
غير دال	0.200	5.04051	من 1 إلى 3 ----- من 4 إلى 9
غير دال	0.429	4.17966	من 1 إلى 3 ----- من 10 إلى 19
دال	0.04	7.19353	من 1 إلى 3 ----- من 20 إلى 32

(*) دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$)

يتضح لنا من الجدول رقم (12) أن سبب الفروق الدالة إحصائيا في مقياس مصادر الضغوط المهنية تبعا لمتغير الخبرة المهنية تعود إلى الفرق بين الفئة ذات الخبرة المهنية (من 1 إلى 3) والفئات ذات الخبرة المهنية الأقل منها بفارق معنوي (7.19353) للفئة (من 20 إلى 32) ، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0.004) أقل من (0.05). بينما الفرق بين الفئتين (من 4 إلى 9) و (من 10 إلى 19) لم يكن دالا إحصائيا حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0.200) و (0.429) أكبر من (0.05).

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على :وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية محل الدراسة وذلك لصالح الفئة (من 1 إلى 3).

يمكن تفسير هذه النتيجة أن المعلمة قليلة الخبرة يزداد لديها مستوى الضغوط مقارنة بباقي الفئات الأخرى ، ولعل السبب في ذلك هو افتقارها للخبرة الكافية في إدارة صفها وضبطه و المعاملة المطلوبة مع التلاميذ ، إضافة إلى وجود مهام كثيرة تنتظرها داخل البيئة المدرسية كاصطحاب التلاميذ من وإلى المطعم ، و القسم ، تحضير الدروس اليومي و الحجم الساعي الضخم الذي تقضي نسبة كبيرة داخل المدرسة ، زد على ذلك الزيارات المتكررة للمسؤولين بدءاً بالمدير و انتهاء بالمفتش من أجل التكوين الميداني للمعلمة ، و أيضاً هناك عامل آخر مهم يتمثل في ندرة أو قلة وسائل النقل و بعد المؤسسة عن مقر سكنها مما يفقدها الكثير من الجهد و الوقت في تبليغ رسالتها النبيلة، كما أن هذه الفئة لا تستفيد من الترقية إلا بعد انقضاء سنوات عديدة من عملها. و تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (Okobakola & Jegedo) (1992) ، و دراسة (الفرماوي ، 1996) ، و دراسة (الحلو ، 2004) ، و دراسة (العتيبي وجابر ، 2001).

- جاء نص الفرضية الجزئية الثالثة كما يلي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

ولفحص ذلك السؤال تم إجراء اختبار التباين الأحادي ANOVA لاكتشاف هل توجد فروق دالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية محل الدراسة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ، ويوضح الجدول رقم (13) نتائج الاختبار و الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (13) نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

القيمة الاحتمالية	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.264	1.317	251.675	4	1006.699	بين المجموعات	مصادر
		191.065	283	54071.301	داخل المجموعات	الضغوط
			287	55078.00	كلي	المهنية

(*) دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول رقم (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لمعلمات المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ، حيث بلغت قيمة قيمة "ف" المحسوبة (1.317) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نرفض الفرضية البديلة و نقبل بالفرضية الصفرية التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية تبعا لمتغير المستوى التعليمي محل الدراسة.

و يمكن أن نستنتج أن المستوى التعليمي لا يؤثر في التخفيف من مصادر الضغوط المهنية ، فمهما كانت الشهادة المتحصل عليها من طرف المعلمة فهي ترزخ تحت نفس وطأة الضغوط المهنية المتمثلة في ظروف العمل الصعبة و العلاقة المتذبذبة إما مع الإدارة المدرسية أو المفتش أو أولياء التلاميذ أو التلاميذ أنفسهم أو الزملاء إلى جانب غموض الدور و صراع الدور و قلة الحوافز و الترقيات . و تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (العمري وأبو طالب ، 1997) ، و دراسة (الحميدة ، 2009).

خاتمة:

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع عام و مهم و هو مصادر الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية ، و من خلال عرضنا السالف الذكر لتساؤلات الدراسة و طرحها لفرضياتها و كذا عرضنا للنتائج المتحصل عليها ، توصلنا إلى أن المعلمات يعانين من مستوى مرتفع من الضغوط المهنية التي ترتبت على النحو التالي : ظروف العمل ، و العلاقة مع التلاميذ ، و عبء العمل ، و صراع الدور ، و الترقية المهنية ، و العلاقة مع الزملاء ، و الإشراف التربوي ، و العلاقة مع المدير ، و أخيرا غموض الدور. كما لم تبين الدراسة وجود فروق جوهرية في مقياس الضغوط المهنية تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي)، و أظهرت وجود فروق جوهرية في متغير الخبرة المهنية.

وفي الأخير يمكن القول أن الضغوط المهنية وإن كانت تشكل خطرا قد تخلق توترا و قلقا مستمرا كما يزداد أدوار المعلمات ، و يؤدي بالتالي إلى استنفاد طاقتهم و يؤثر على الصحة الجسمية و العقلية و السلوكية لهم، إلا أن لها أي - الضغوط - جانبا إيجابيا يكون دافعا و محفزا في عملية الإنجاز للأعمال المتعلقة بالفرد بوتيرات متباينة.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج استخلص الباحث بعض التوصيات التي من شأنها تفيد أصحاب القرار التربوي والقائمين على العملية التعليمية في المدارس الابتدائية، و من هذه التوصيات ما يلي:

- أهمية مراجعة نظام الرواتب و الحوافز المادية و المعنوية المعمول بها في وزارة التربية و التعليم لتشجيع المعلمات على العمل أكثر.

- العمل على توفير مناصب عمل الخاصة بالمشرف التربوي (مساعد تربوي) كما هو معمول به في المتوسطات و الثانويات ليتقاسم أعباء العمل مع المعلمات و التقليل من الضغوط.

- الاهتمام بالتكوين المستمر لمعلمات المرحلة الابتدائية حتى يزداد إدراكهن بأدوارهن و تزداد قدراتهن على التحكم و التغلب على المشكلات التربوية.
- توعية المعلمات بخطورة الضغوط و تأثيراتها السلبية و عقد ندوات و ملتقيات و إصدار مجلات دورية توضح فيها أهمية الأساليب المعمول بها للتخفيف من وطأها.
- إدماج في كل مؤسسة ابتدائية مختص نفسي يقوم بمساعدة المعلمات للتغلب على مشاكلها الشخصية والمهنية حتى يتسنى لهن الاضطلاع بمهامهن على أكمل وجه و تحسين مردودهن المهني على الدوام.

قائمة المراجع:

- بريكة حميدة (2016). واقع عمل المرأة في المجتمع الحضري بين الأدوار الأسرية و المهنية، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، المجلد 16 ، العدد 08، ص ص . 195 – 206.
- حمزة الأحسن (2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية و انعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، 1(1) ، ص ص، 188 – 215.
- سمير شديفات ، جعفر أبو صاع (2019). الضغوط المهنية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 7(2)، 59 – 67.
- سمية أحمد محمد الجمال ، (2012). التنبؤ بفاعلية الذات بكل من الرضا الوظيفي و ضغوط العمل و الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، العدد 12 ، جامعة بور سعيد ، مصر.
- سيد الطواب و آخرون ،(1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين و المعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديموغرافية ، حولية كلية التربية ، العدد 15 ، جامعة قطر (الدوحة)، ص ص ، 169 – 216.
- شحاتة حسن ، النجار زينب (2003). معجم المصطلحات التربوية و النفسية، ط1، دار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط1 ، دار الفكر ، البتراء ، الأردن.
- طه عطية عبد الرحمن ، (2013). دليل تصميم و تنفيذ البحوث في العلوم الاجتماعية، منهج تطبيقي لبناء المهارات البحثية، مكتبة الإدارة العامة للطباعة و النشر، المملكة العربية السعودية.
- عفاف بالحاج (2016). مصادر الضغوط المهنية و علاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الثانوي ، مجلة كلية التربية ، العدد 02.
- علا محمود حميدة (2011). مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن و المشكلات الناجمة عنها، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 01.

- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013). الضغوط و الأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان.
- فراس قريطع، (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 13، العدد 4، ص ص. 475 – 486.
- محمود سلمان العميان، (2005). السلوك التنظيمي في منظمات العمل، ط3، دار وائل للنشر والطباعة و التوزيع.
- مخلوفي سعيد، (2016). علاقة ضغوط العمل بالدافعية للإنجاز وإستراتيجيات مواجهتها لدى مديري التعليم المتوسط بمدينة باتنة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية والنفسية، المجلد 4، العدد (14).
- منصور مصطفى، (2013). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق و الرضا المهني، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 10.
- Cameron Montgomery , S. Demers , Y.Morin , le stress , les stratégies d’adaptation et l’ épuisement professionnel chez les stagiaires francophones en enseignement primaire et secondaire, revue canadienne de l’éducation , (2010) , vol : 33 , n°04.