

مصادر الضغوط المهنية لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني

Professional stressors among female primary school teachers in Oum El Bouaghi province under the application of second-generation curricula

حيواني كريمة^{1*}، جبار أمينة²

¹ جامعة العربي بن مهيدي (الجزائر)، hiouani.karima@univ-oeb.dz

² جامعة العربي بن مهيدي (الجزائر)، aminadebbar80@gmail.com

Karima Hiouani^{1*}, Amina Djebbar²

¹ Larbi Ben m'hidi university (Algeria) & ² Larbi Ben m'hidi university (Algeria)

تاريخ النشر: 2023/07/30

تاريخ القبول: 2021/10/25

تاريخ الاستلام: 2021/07/31

ملخص:

جاءت هذه الدراسة من أجل التعرف على أهم مصادر الضغوط المهنية لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، و الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكون هذا الأخير من 63 فقرة تتوزع على 6 عوامل على اعتبار أن هذه العوامل هي أهم مصادر الضغوط التي تعاني منها أستاذات التعليم الابتدائي وهي : مصادر تتعلق بالتلاميذ، مصادر تتعلق العوامل الشخصية للأستاذات، مصادر تتعلق بالإدارة والإشراف التربوي، مصادر تتعلق بالمناهج و البرامج الدراسية، مصادر تتعلق بالظروف الفيزيائية، و مصادر تتعلق بتعدد الأدوار لدى الأستاذات، وقد تم تطبيق الأداة على عينة عشوائية مكونة من (142) أستاذة تعليم الابتدائي بولاية أم البواقي، وقد استفرت نتائج الدراسة على مجموعة من النتائج أهمها أن: أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي يتعرضن إلى ضغوط مختلفة وبدرجات متفاوتة، منها ما له علاقة بالتلاميذ، ومناهج الجيل الثاني بالدرجة الأولى، وأخرى تتعلق بالقرارات الإدارية، و العوامل الشخصية الخاصة بالأستاذة، و أخرى تتعلق بتعدد الأدوار و ظروف ومحيط العمل.

الكلمات المفتاحية: الضغط، الضغط المهني، أستاذة، التعليم الابتدائي، مناهج الجيل الثاني.

Abstract:

This study is therefore designed to identify the main Professional stressors among female teachers of primary education in Oum El Bouaghi province under the application of second-generation curricula.

* المؤلف المرسل.

In order to achieve the objectives of the study, the descriptive approach and the questionnaire were used as a tool for data collection. The latter consisted of 63 items divided into 6 factors, as these factors are the main sources of pressures faced by female teachers in primary education, including: sources related to students; sources related to teachers' personality; sources related to administration and educational supervision; sources related to curricula; sources related to physical conditions; and sources related to the multiple roles of teachers. The tool was applied to a random sample of 142 female primary school teachers in Oum El Bouaghi. The study produced a series of findings, the most important of which is that female teachers of primary education in Oum El Bouaghi are subjected to various pressures and to varying degrees, including those relating to students and second-generation curricula above all. Some pressures are related to administrative decisions and the personal factors of the teacher, and three are those relating to multiple roles, conditions and the working environment.

Keywords: Stress ; Professional Stressors ;Female Primary School Teachers ; Second-Generation Curricula.

1. مقدمة:

تعتبر بيئة العمل من المصادر الرئيسية للضغوط المهنية لدى العامل، لذلك نلاحظ تحول اهتمام الباحثين والعلماء من دراسة الضغوط بصفة عامة إلى دراسة الضغوط المهنية بصفة خاصة. وهذا لكون الصحة النفسية للفرد مبنية على جوانب عديدة تتأثر بعوامل مختلفة من بينها الجانب المهني .

لم تعد ضغوط بيئة العمل قاصرة على مهنة دون غيرها بل شملت مهن عديدة، لكن قد تختلف مصادر الضغوط المهنية من مهنة إلى أخرى وقد يعود ذلك أساسا إلى اختلاف المناخ التنظيمي وبيئة العمل واختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية إضافة إلى مختلف المتغيرات المرتبطة بالوظيفة كشروط العمل ونوعية المهنة، وتعد مهنة التدريس واحدة من المهن الضاغطة لما تنطوي عليه من مسؤوليات وواجبات و التي قد تسبب التعب والتوتر الناتج عن سوء ظروف العمل، و الأستاذة من بين أهم الفئات التعليمية التي تعاني من هذه الضغوط، وهذا راجع و بالدرجة الأولى إلى تعدد الأدوار التي تتقلدها، فالأدوار التي تقوم بها المرأة أكثر تعقيدا بالنسبة للرجل لما لديها من مسؤوليات داخل الأسرة و خارجها، هذا ما يصعب عليها التوافق بين متطلبات عملها وبين واجباتها الأسرية نتيجة لكثرة المسؤوليات الملقاة على عاتقها. مما جعل الباحثون يولون أهمية كبرى لموضوع الضغوط المهنية ومصادرها لدى الأستاذة بصفة عامة و الأستاذات بصفة خاصة، كون أن الفئة الأخيرة هي الفئة الغالبة في هذه المهنة، وهذا من أجل تحسين العملية التعليمية التعلمية.

2. إشكالية الدراسة:

أصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه، فلا يكاد يخلو مجتمع من تأثير الضغوط حيث بات من الصعوبة تغاضيها أو تجاهلها، وهذا ما دفع الغالبية من الناس إلى العمل على مجابهتها أو محاولة التعايش معها، ولا يتوقف تأثير الضغوط المهنية على الجوانب الشخصية

للأفراد والبيئة فحسب بل يرافق الأشخاص في بيئة العمل وتنعكس آثارها سلبا على العديد من الجوانب العضوية والنفسية التي تحد من الأداء الوظيفي لديهم و تؤثر على علاقاتهم مع الآخرين وتكيفهم مع ظروف العمل، الأمر الذي يتسبب في انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها.

وتعد ضغوط العمل أحد الموضوعات الأساسية التي يركز الباحثون في مجال الإدارة على دراستها من حيث المسببات والآثار باعتبار أن ضغط العمل هو أحد التحديات التي تواجه المنظمات المعاصرة في تحقيق أهدافها الخاصة مع ازدياد حدة المنافسة التي تواجهها، حيث إن وجود مستويات مرتفعة من الضغط الوظيفي قد تؤثر سلبا على الأداء الفردي، وبالتالي على أداء المنظمة ككل.

ومن هنا لقي موضوع ضغوط العمل اهتماما متزايدا من قبل الباحثين في مجالات عدة لما له من انعكاسات سلبية على سلوك الأفراد واتجاهاتهم وأدائهم في العمل نتيجة التأثير بالمثيرات والمنبهات البيئية المختلفة، وهذه الضغوط جعلت الفرد يعيش في حالة قلق وتوتر و انفعال، مما يؤثر على صحته وتفاعلاته الجسدية، وبالتالي انعكسها على مهام وظيفته وعلاقته مع العاملين في المنظمات.

لم يقتصر الاهتمام بموضوع الضغط على الباحثين فقط، فقد أبدت منظمات دولية أيضا اهتمامها به، فقد أشارت الوكالة الأوروبية للسلامة والصحة في العمل (2002)، إلى أن تكلفة الضغط في أوروبا بلغت 20 مليار أورو سنويا، وما بين 50 إلى 60% من أيام العمل الضائعة، وفي مؤتمر الاتحاد الأوروبي (جوان 2008) الذي انعقد في بريطانيا تحت عنوان ” معا من أجل الصحة العقلية والرفاه ” فقد أشير إلى أنه خلال أسبوعين سجلت 33% من الحالات المرضية متعلقة بالضغط، و القلق، و الاكتئاب، و 30% متعلقة بالاضطرابات العضلية (بوزارة، 2014)، تختلف هذه الضغوط من مهنة إلى أخرى، فالمسؤولية عن الأشخاص كالطب والتمريض والتعليم صنف من بين المهن الأكثر ضغطا من غيرها من المهن ذات المسؤولية عن المقتنيات و الأشياء، فقد أكد الطريري (1994) في دراسته التي أجراها على مجموعة من الموظفين من قطاعات متنوعة في المجال (التعليمي، الصحي، و الصناعي، و الاجتماعي، و الاقتصادي، و التجاري، والخدمات العامة بالإضافة إلى قطاعات أخرى) حول أسباب الضغوط و نتائجها، إلى أن عمال القطاع الاجتماعي هم الأكثر عرضة للضغوط المهنية، والتي من بينها التعليم (الطريري، 1994، 57)، ويضيف جودت (2006) Godt أن مهنة التدريس واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطا في العالم، و في تقرير عن ضغوط العمل في إنجلترا احتلت مهنة التدريس المركز الأول تلتها مهنة التمريض (جابر، 2000)، وصنفت منظمة العمل الدولية، مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا (الشبراوي، 2003)، و في دراسة Viviane Kovess (2005) التي بينت أن مهنة التعليم في فرنسا تخلق ضغطا مهنيا وتعبا عصبيا تفوق نسبته تلك النسب الموجودة في بقية المهن الأخرى، وهذا راجع إلى أن هذه المهنة تستدعي من المدرس الكثير من الرقابة و التحكم لفرض سيطرته على قسمه، في مقابل التصدي و المواجهة لبعض الضغوط الأخرى كالمشكلات الادارية، وشكاوي الأولياء، وسلوكات الشغب وتدني الانجاز التي تخفض من معنويات المدرس، قد توصله لحد الشعور بالضغوط المهنية (آيت حمودة وآخرون، 2008). كل هذه الأسباب و المصادر من شأنها رفع مستوى الضغوط لدى الأساتذة، بالإضافة إلى مصادر و عوامل أخرى قام

بمحصرها المكتب الدولي للعمل، بالاعتماد على دراسات عديدة من بلدان مختلفة أول هذه العوامل تلك المتعلقة بالمحيط، كانضباط الصفوف الدراسية، و عوامل إدارية كالمسؤولية الجزائية التي تقع دائما على عاتق المدرس، مما يحد من تصرفاته إزاء التلاميذ المشاغبين، وأخرى علائقية وتخص كل ماله علاقة مع الإدارة والمدرسين والتلاميذ والأولياء، كالتفتيش الذي يربع جميع المدرسين، وهذا يزيد في درجة شعورهم بالضغط، وأن هذه المصادر تتباين درجة الشعور بها تبعا لعوامل عديدة تتعلق بالفرد ذاته من حيث شخصيته وجنسه ومستواه التعليمي. (برهم، 2006، 3) فهناك من المصادر قد يؤثر على المرأة لا يؤثر على الرجل كما هو الحال بالنسبة لتعدد الأدوار، فالأدوار التي تقوم بها المرأة أكثر تعقيدا بالنسبة للرجل لما لديها من مسؤوليات داخل الأسرة وتربية الأطفال... إلخ، لأنها في أغلب الأحيان تواجه العديد من الضغوط النفسية، ويصعب عليها التوافق بين متطلبات عملها وبين واجباتها الأسرية نتيجة لكثرة المسؤوليات الملقاة على عاتقها (بسيوني، 246)، وهذا ما أكدته دراسة "ترش" "truch" (1980) أن آثار الاحتراق النفسي لدى المرأة لا يتوقف عند حد الوظيفة فقط، بل تمتد آثاره إلى البيت، حيث يمكن أن يدمر الحياة الشخصية للمرأة، فالإرهاق الجسدي قد ينشأ نتيجة لعوامل وظيفية (بسيوني، 246)، وعليه فالمعلمات أكثر من المعلمين إحساسا بضغوط المهنة وأكثر احتراقا نفسيا وإنهاكا (الشبراوي، 2003).

و المنظومة التربوية الجزائرية مثلها مثل نظيراتها من النظم التربوية العالمية تعاني من مشاكل ناجمة عن الضغوط المهنية، وقد زادت حدة هذه مشاكل في الفترة الراهنة جراء تطبيقها لما يسمى بمناهج الجيل الثاني، هذه المناهج لم تحظى بقبول الأساتذة لها، الذين أبدوا اعتراضهم عليها من خلال الاضرابات المتكررة التي شهدتها المنظومة منذ بداية تطبيق هذه البرامج، وقد أكد هشام بن فروج (2020) في دراسته أن سبب هذا الاعتراض والاتجاه سلبي نحو مناهج الجيل الثاني لأساتذة التعليم الابتدائي، راجع لما تحمله من سلبيات ونقائص في محتواها كونها مناهج مستوردة ولا تتماشى وطبيعة و ثقافة الفرد الجزائري، وتضيف زليخة جديدي (2018) أن المقررات الدراسية المدروسة تحتاج إلى إعادة النظر فيها نظرا لبعض النقائص و الكثير من مؤشرات التغريب التي تحتويها. (جديدي، 2018، 45)

وتعتبر مؤسسات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي من بين المؤسسات المنظومة التربوية الجزائرية التي يتعرض أستاذاتها لهذه المشاكل المتعددة جعلتهن يعانين ضغوط مهنية متفاوتة الشدة متعددة المصادر و الأسباب ، وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على أهم هذه المصادر في المدرسة الابتدائية في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني، وذلك من خلال طرح التساؤل التالي:

ماهي أهم مصادر الضغوط المهنية التي تتعرض لها أستاذات التعليم الابتدائي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني ؟

3. تساؤلات الدراسة :

1. هل يعتبر التعامل اليومي مع التلاميذ مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟

2. هل تعد العوامل الشخصية مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني ؟
3. هل تعتبر قرارات الإدارة والإشراف التربوي مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟
4. هل تعتبر المناهج الدراسية مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟
5. هل تعد الظروف الفيزيائية في مكان العمل مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني ؟
4. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تحديد ما يواجه معلمات المرحلة الابتدائي من مشاكل تعيقهن على أداء مهنتهن على أحسن وجه.
- التعرف على أهم مصادر الضغط المهني التي تعترض أستاذات التعليم الابتدائي في ظل مناهج الجيل الثاني.
- تحديد مستوى الضغط المهني لدى استاذات التعليم الابتدائي
- التنبؤ بأهم الحلول التي يمكن أن تسهم في التقليل من التكاليف الناجمة عن تلك المشاكل و الآثار المترتبة عن هذه المصادر بالنسبة للمعلمات أو المؤسسة.
- 5. أهمية الدراسة: تكسب الدراسة الحالية أهميتها من أهمية المشكلة التي تتعرض لها، و التي تتمثل فيما يلي.
- تحديد مفهوم الضغط المهني و أهم مصادره ومدى تأثيره على المرأة العاملة. بشكل عام و الاستاذات بشكل خاص.
- يمكن أن تساهم نتائج الدراسة في التعرف على ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في المؤسسات التعليمية، وبالتالي اكسابهم مهارات إدارة ضغوط العمل.
- تفيد الجهات المسؤولة من واضعي السياسات ومنتخذي القرارات في وزارة التربية والتعليم لنوعية الضغوط المهنية التي تواجه الأساتذة بصفة عامة، وأستاذات التعليم الابتدائي بصفة خاصة.
- المساهمة في تقليل المشكلات التنظيمية والتي تسبب ضغوط العمل مثل الأداء المنخفض، التأخر عن موعد العمل، الغياب المتكرر، مقاومة التطور، العجز عن العمل.

6. تحديد المفاهيم الاجرائية :

- 1.6. أستاذة التعليم الابتدائي: يشير هذا مصطلح إجرائيا إلى: الموظفة التي تقوم بمهنة التدريس بالمدارس المتواجدة بولاية أم البواقي، التي تعمل على تطبيق مناهج الجيل الثاني، والتي تجيب على استبيان مصادر الضغط المهني المقدم لها، بهدف تحديد أهم المصادر التي تجهدا.
- 2.6. الضغط المهني: يقصد به حالة التوتر أو القلق التي تشعر بها أستاذة التعليم الابتدائي، الذي ينشأ عنه اضطرابات لديها أو الذي يتعلق ببعض العوامل الشخصية أو المهنية، أو الاجتماعية التي تنعكس عليها وعلى عملها.

3.6. مصادر الضغط المهني: ويقصد بها العوامل أو المجهادات التي تتعرض لها المعلمات والتي تتعلق بالتلاميذ والعوامل الشخصية المجهدة والمتعلقة بالمناهج و المقررات الدراسية، وكذا المتعلقة بالإدارة والإشراف التربوي والظروف الفيزيائية وتعدد الأدوار لديهم التي يمكن تحديدها عن طريق استجابتهم على استبيان مصادر الضغط المهني.

3.6. مناهج الجيل الثاني: هي المناهج الدراسية التي يعمل أستاذة التعليم الابتدائي، صممت وفق المقاربة بالكفاءات وبطريقة أكثر انسجاما وتدرجا تجعل التلميذ هو محور العملية التعليمية، ويبنى معارفه بنفسه انطلاقا من وضعيات مركبة.

7. الاطار النظري:

1.7. مفهوم ضغط مهنة التدريس:

يعرف عزت عبد الحميد (1996) ضغوط العمل لدى المعلم بأنها إدراك المعلم بأن متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمعلم، بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهارات وخبراته في التدريس.

ويضيف من سيدمان وزيفر (seidman & zgar) أن الضغط المهني للمعلمين بأنه نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط؛ وللتدريس كمهنة؛ بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد التي تقدم من جانب إدارة المدرسة. (أيت حمودة، 2013)

2.7. أسباب ومصادر الضغوط المهنية لدى الأستاذ:

يشير بليز (Blase, 1984) إلى وجود ثلاث مصادر رئيسية تتعلق بالضغوط النفسية لمهنة التعليم وهي: تعدد المهام الملقاة على عاتق الأستاذ، ومشكلات الطلاب داخل القسم، و الضغوط الادارية. أما دونهام (Dunham, 1992) فقد حددها في :

- التغيير التربوي: و يشمل إعادة التنظيم و التغيير المستمر في المناهج.
- سلوك التلاميذ: ويشمل قلة الاهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيز و اللامبالاة.
- ظروف العمل: و تشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين الزملاء.
- صراع و غموض الدور: ويشمل زيادة عدد الأدوار و المهام المطلوب أجازها.
- من جهة أخرى يصنف البعض أسباب الضغوط النفسية للمعلمين إلى ثلاثة مصادر:
- عوامل ذاتية : تتمثل في الاستعداد الشخصي ومستوى الإدراك ونمط الشخصية و الاتجاه نحو المهنة و الصراع الشخصي أو الذاتي.
- عوامل وظيفية: تتمثل في الضغوط الادارية و العلاقة مع الزملاء و العبء المهني وسوء سلوك التلاميذ وضعف النظام المدرسي وعدم وجود معايير واضحة وظروف العمل الرديئة وضغط الوقت.

- عوامل اجتماعية : كنظرة المجتمع للمهنة التعليم و التقدير و الدعم الاجتماعي.

3.7. آثار ونتائج الضغوط المهنية:

إن تعرض المعلم للضغوط العمل له عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه و في جوانب شخصيته الجسمية و العقلية و الانفعالية، كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي و الاجتماعي وفي علاقته المهنية و الأسرية. ففي مجال العمل، تؤكد نتائج البحوث العلمية إلى أن التعرض المستمر للضغوط المهنية يؤدي بالمعلم إلى الشعور بالانهاك، و الانتاجية المتدنية وتكرار التغيب عن العمل، كما أنه يترك آثار سلبية على حياة الطلبة الاكاديمية و العقلية و الاجتماعية و النفسية، الأمر الذي يؤدي إلى تدهور العملية التعليمية. أما من الناحية الصحية فالضغط المهني يسبب مشكلات صحية عديدة منها إصابة الموظف بالصداع و الاحساس بالتعب و أمراض القلب و ارتفاع ضغط الدم.

ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية على المعلم و استمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى أحساس المعلم بما يعرف بالانهاك أو الاحتراق النفسي. (سيد الطواب وآخرون، دس، 172 174)

8. الإجراءات المنهجية :

1.8. منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، بهدف التعرف على أهم مصادر الضغوط المهنية لدى أستاذات التعليم الابتدائي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني وذلك من وجهة نظرهم.

2.8. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من أستاذة الطور الابتدائي ولاية أم البواقي لعام (2019)، والبالغ الاجمالي للأستاذة (4061) منهم (2740) أستاذة التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي.

3.8. مجالات الدراسة :

تم تنفيذ الدراسة وتطبيقها وحساب نتائجها وتفسيرها ضمن:

✓ **المجال الموضوعي :** تقتصر الدراسة الحالية على تحديد مصادر الضغوط المهنية أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي.

✓ **المجال المكاني :** مرتبطة بمكان تطبيق الدراسة، وسحب عينته الأساسية وهي ولاية أم البواقي.

✓ **المجال البشري :** تم تطبيق الدراسة على معلمات الطور الابتدائي بمؤسسات التعليم لولاية أم البواقي بعينة متكونة من 142 أستاذة.

✓ **المجال الزمني :** اجريت الدراسة الميدانية خلال السنة الدراسية 2019

4.8. عينة الدراسة:

أما عينة الدراسة فقد تكونت من (200) أستاذة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة من أستاذات التعليم الابتدائي لولاية أم البواقي وبعد توزيع الاستبيان تم استرجاع (142) أداة قابلة للتحليل.

5.8. أدوات الدراسة:

تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات وتقصي استجابات عينة الدراسة وتحديد النتائج. حيث تم إعداد استبيان حول مصادر الضغط عند أستاذات التعليم الابتدائي بالاستناد إلى الإطار النظري للظاهرة و بعض الدراسات السابقة، وتكون في صورته النهائية من 63 فقرة مقسمة على 6 عوامل (مصادر) وهي موضحة في الجدول التالي :

الجدول 1: توزيع الفقرات على العوامل الاستبيان

العوامل	عدد الفقرات	رقم الفقرات
مصادر تتعلق بالتلاميذ	12	12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
مصادر تتعلق بالعوامل الشخصية للأستاذة	10	22-21-20-19-18-17-16-15-14-13
مصادر تتعلق بالإدارة والإشراف التربوي	12	34-33-32-31-30-29-28-27-26-25-24-23
مصادر تتعلق بالمناهج الدراسية	12	46-45-44-43-42-41-40-39-38-37-36-35
مصادر تتعلق بالظروف الفيزيائية	8	54-53-52-51-50-49-48-47
مصادر تتعلق بتعدد الأدوار لدى المعلمات	9	63-62-61-60-59-58-57-56-55

وتم استخدام مقياس ليكارت الخماسي، و كانت بدائل الاستبيان ودرجاتها كالآتي :

الجدول 2: بدائل الاستبيان ودرجاتها

معارض بشدة	معارض	موافق إلى حد ما	موافق	موافق بشدة
1	2	3	4	5

مجالات تفسير شدة الفقرات:

[1 إلى 2.33] مجال منخفض

[2.34 إلى 3.67] مجال متوسط

[3.68 إلى 5] مجال مرتفع

6.8. الخصائص السيكومترية للأداة: من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة تم توزيع الاستبيان على عينة عشوائية قدر عددها بـ (87) أستاذة تعليم ابتدائي بولاية أم البواقي ببعض المدارس الابتدائية مع الحفاظ على نفس خصائص العينة الأساسية أثناء التوزيع.

1. صدق المحكمين:

لتأكد من صدق الأداة تم عرض الاستبيان على 10 أستاذة محكمين، وطلب منهم الإدلاء برائهم حول فقراته من حيث: مدى ملاءمة كل فقرة من فقرات الاستبيان من حيث أنها تقيس أو لا تقيس، مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات، مدى وضوح الصياغة اللغوية وتأديتها للمعنى.

و قد تم استرجاع خمسة منها فقط، وفي ضوء ملاحظاتهم أجريت التعديلات المناسبة التي أجمع عليها المحكمون حيث اقتصر التعديلات على الصياغة اللغوية لبعض البنود وتم حذف بعض العبارات، وبناء على آراء المحكمين تم وضع الأداة في شكلها الحالي. الجدول التالي يبين صدق الفقرات.

الجدول 3: صدق فقرات الاستبيان ومعاملاتها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
رقم الفقرة	المعامل	رقم الفقرة	المعامل	رقم الفقرة	المعامل	رقم الفقرة	المعامل	رقم الفقرة	المعامل	رقم الفقرة	المعامل
01	0.6	11	1	21	1	30	1	39	0.6	47	1
02	0.6	12	1	22	1	31	1	40	1	48	1
03	0.6	13	0.6	23	1	32	1	41	1	49	1
04	0.6	14	0.2	24	1	33	1	42	1	50	1
05	0.6	15	1	25	1	34	1	43	1	51	1
06	0.6	16	1	26	1	35	1	44	1	52	1
07	0.2	17	1	27	1	36	1	45	1	53	1
08	0.6	18	1	28	1	37	1	46	0.6	54	0.6
09	0.6	19	0.6	29	1	38	1				
10	1	20	0.6								
(0.56)		(0.8)		(1)		(1)		(0.9)		(0.95)	

نلاحظ من الجدول رقم (3) أن معاملات الفقرات تراوحت بين (0.2 و 1) وقد تم استبعاد الفقرات التي قيمها متدنية (0.2) وهي الاعتماد على الغير في حل الواجبات المنزلية، العمل بأقل مؤهل دراسي يشعرني بالتوتر، في حين تم الاعتماد على باقي الفقرات التي تراوحت معاملاتها بين (0.6 و 1). أما في ما يخص صدق العوامل فقد تراوحت معاملاتها بين (0.56 و 1)، تجدر الإشارة أنه تم تعديل بعض البنود وتفكيك البعض منها إلى فقرتين بعد التحكيم .

2. صدق التكوين الفرضي :

تم حساب صدق هذا الاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي، عن طريق تقدير الارتباطات بين درجة كل عامل بالدرجة الكلية للاستبيان ككل، وهذا عن طريق معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية.

الجدول 4: مصفوفة الارتباط ودلالات معامل الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	العوامل
0,77	مصادر تتعلق بالتلاميذ
0,50	مصادر تتعلق بشخصية المعلمات
0,63	مصادر تتعلق بالإدارة والإشراف التربوي
0,74	مصادر تتعلق بالمناهج الدراسية

0,51	مصادر تتعلق بالظروف الفيزيائية
0,54	مصادر تتعلق بتعدد الأدوار لدى المعلمات
1,00	الدرجة الكلية

من الجدول رقم (4) نلاحظ أن معاملات الارتباط تراوحت قيمها ما بين (0.77) كأعلى ارتباط كان بين العامل الأول والدرجة الكلية للمقياس ككل، و (0.50) كأدنى ارتباط كان بين العامل الثاني والدرجة الكلية للمقياس ككل، وعموماً يمكن القول بأن هذا المقياس صادق.

3. مؤشرات الثبات لأداة الدراسة :

للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية وفيما يلي عرض لنتائجهما:

- طريقة معامل ألفا:

تم استخدام معادلة ألفا لكرونباخ's Alpha Cronbach للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة مكونة من (87) أستاذة تعليم ابتدائي، وكان معامل الفا 0.84 ، وهذه القيمة أكبر من 0.70 هذا ما يدل على أن معامل الثبات مرتفع ومنه يمكن الوثوق في نتائج الاستبيان وتطبيقه للكشف أو لتحديد مصادر الضغوط المهنية لدى أستاذات التعليم الابتدائي.

- ثبات التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التجزئة النصفية القائمة على أساس تجزئة أو تقسيم عبارات المقياس إلى قسمين فردية وزوجية ، تألف الأول من البنود التي تأخذ الأرقام الفردية وهي (3،1،....،63)، والثاني البنود التي تأخذ الأرقام الزوجية من (2،4،....،62) ثم حساب معامل الارتباط.

الجدول 5: معامل التجزئة النصفية

قيمة المعامل	الأسلوب المستخدم			
0.623	القيمة	الجزء الفقرات الفردية	معامل α لكرونباخ	
32	عدد الفقرات			
56.86	التباين			
0.756	القيمة	الجزء الفقرات الزوجية		
31	عدد الفقرات			
26.75	التباين			
0.981	معامل سبيرمان التصحيحي			
0.789	معامل Guttman			

نلاحظ من الجدول رقم (5) أن قيمة α كرونباخ للجزئين الفقرات الفردية كان (0.623) و في حين كان معامل الفقرات الزوجية (0.756) و القيمتين غير متساويتين، و إن عدد الفقرات في الجزئين غير متساوي

هذا ما يعني أن معامل التجزئة النصفية في هذه الحالة هو معامل Guttman الذي يقدر بـ 0.789 ومنه فإن معامل التجزئة النصفية يوحي بثبات لدرجات الاستبيان.

وبصفة عامة يلاحظ أن معاملات الثبات للاستبيان كانت عالية هذا ما يحقق موثوقية في ثبات نتائجه عند تطبيقه

7.8. المعالجة الإحصائية

من أجل معالجة البيانات إحصائيا استخدم برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الوصفية والتحليلية الآتية :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي.
- حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية .

9. نتائج الدراسة ومناقشتها:

و للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات العينة على كل فقرة من فقرات الاستبيان، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة:

1.9. عرض النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول:

نص السؤال الأول على الآتي: " هل يعتبر التعامل اليومي مع التلاميذ مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟ " .

الجدول 6: المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وشدة الفقرات لبعده المصادر التي تتعلق بالتلاميذ

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الرتبة	الشدة
01	ضعف الدافعية لدى التلاميذ في القسم يشعري بالإجهاد	4.15	83,00	3	مرتفع
02	ضعف الانضباط لدى التلاميذ في القسم يشعري بالإجهاد	4.02	80,40	4	مرتفع
03	وجود صعوبات تعلم لدى بعض التلاميذ يؤرقني	3.95	79,00	6	مرتفع
04	اكتظاظ التلاميذ في القسم يؤرقني	4.26	85,20	5	مرتفع
05	ضعف الاستيعاب لدى بعض التلاميذ في القسم يشعري بالإجهاد	3.78	75,60	9	مرتفع
06	قلة التفاعل في القسم من طرف التلاميذ في القسم يتعبني	3.88	77,60	8	مرتفع
07	قلة المشاركة من طرف التلاميذ يشعري بالقلق	3.90	78,00	7	مرتفع
08	سوء العلاقة بين التلاميذ في القسم يشعري بالضغط	3.52	70,40	10	متوسط
09	سوء التعامل بين التلاميذ في القسم يشعري بالإحباط	3.51	70,20	11	متوسط
10	قلة اهتمام الأسرة بالتلميذ يتعبني كثيرا	4.49	89,80	1	مرتفع
11	قلة متابعة الأسرة للتلميذ يتعبني	4.35	87,00	2	مرتفع
12	إهمال التلاميذ لواجباتهم المنزلية يشعري بالملل	4.02	80,40	4	مرتفع

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن مصادر الاجهاد المهني لدى الأستاذات المتعلقة بالتلاميذ كانت مرتفعة على الفقرات (2،11،10،6،7،3،4،12،5)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (4.49. 4.35. 4.15. 4.02. 4.26. 3.95. 3.90. 3.88. 3.78) بنسب مئوية تقدر بـ(80،80. 83،00. 87،00. 89،80. 85،20. 78،00. 77،60. 75،60) على التوالي، في حين كانت متوسطة على الفقرتين (9،8) بحيث بلغت متوسطاتها الحسابية (3.52. 3.51) ونسبها المئوية (70،40. 70،20) على التوالي.

2.9. عرض النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني:

نص السؤال الثاني على الآتي: "هل تعتبر العوامل الشخصية مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟".

الجدول 7: المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وشدة الفقرات لبعده المصادر التي تتعلق بشخصية الأستاذات

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الرتبة	الشدة
01	كثرة الجهد الفكري الذي تتطلبه مهنة التعليم الابتدائي يؤرقني كثيرا	3.80	76	1	مرتفع
02	صعوبة تنفيذ المهام الموكلة إليّ شعرتني بالتوتر	3.09	61,8	5	متوسط
03	عدم استغلال مهاراتي أثناء عملي شعرتني بالقلق	3.54	70,8	2	متوسط
04	عدم استغلال قدراتي أثناء عملي شعرتني بالتعب الشديد	3.37	67,4	3	متوسط
05	عدم مشاركتي في اتخاذ القرارات الخاصة بتلاميذي شعرتني بالقلق	3.35	67	4	متوسط
06	التوقيت الأسبوعي المتبع في المدرسة لا يناسبني	2.80	56	9	متوسط
07	ضعف الإعداد الأكاديمي لمعلمي المرحلة الابتدائية شعرتني بالخوف	3.01	60,2	7	متوسط
08	ضعف مهاراتي الضرورية لاستخدام بعض التقنيات الجديدة للتعليم شعرتني بالتوتر	2.92	58,4	8	متوسط
09	ضعف إلمامي بخصائص النمو لدى تلاميذ هذه المرحلة شعرتني بالضغط	3.04	60,8	6	متوسط
10	قلة فاعليتي في تدريس المرحلة الابتدائية شعرتني بالملل	2.57	51,4	10	متوسط

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن مصادر الاجهاد المهني لدى الأستاذات و المتعلقة بالعوامل الشخصية للأستاذات كانت مرتفعة على الفقرة (1)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.80) بنسب مئوية تقدر بـ(76%)، في حين كانت متوسطة على باقي الفقرات (10،6،8،7،9،2،5،4،3) فقد بلغت متوسطاتها الحسابية (3.54. 3.37. 3.35. 3.09. 3.04. 3.01. 2.92. 2.80. 2.57) ونسبها المئوية (70،8. 67،4. 67. 61،8. 60،2. 58،4. 56. 51،4) على التوالي.

3.9. عرض النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث:

نص السؤال الثالث على الآتي: "هل تعتبر قرارات الإدارة والإشراف التربوي مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟".

الجدول 8: المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وشدة الفقرات لعامل المصادر التي تتعلق بالإدارة والإشراف التربوي

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الرتبة	الشدة
01	إلزامي بتدريس مواد ليست من اختصاصي يشعري بالملل	3.04	60,8	11	متوسط
02	القيام بمهام إضافية عن مهامي يؤرقني	3.51	70,2	7	متوسط
03	اتخاذ الإدارة لقرارات متناقضة مع قناعاتي يشعري بالضغط	3.69	73,8	5	مرتفع
04	العمل في ظل إجراءات غير مناسبة يؤرقني	3.86	77,2	3	مرتفع
05	تغيير الإدارة لمهامي الأسبوعية يشعري بالملل	3.35	67	9	متوسط
06	عدم وضوح المطالب الإدارية يشعري بالتوتر	3.44	68,8	8	متوسط
07	قلة متابعة المشرفين لتنفيذ الدروس الفصلية يشعري بالضغط	3.23	64,6	10	متوسط
08	التحضير اليومي من طرف الأستاذ يتعبني	3.97	79,4	1	مرتفع
09	قلة اهتمام الإدارة بالأستاذ المبدع يشعري بالإحباط	3.88	77,6	2	مرتفع
10	قلة اهتمام الإدارة بالأستاذ القدوة يشعري بالتعب الزائد	3.81	76,2	4	مرتفع
11	ضعف الاتصال بين الأساتذة والمشرفين يتعبني	3.64	72,8	6	مرتفع
12	ضعف الاتصال بين المعلمين ومدير المؤسسة يؤرقني	3.64	72,8	6	مرتفع

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن مصادر الاجهاد المهني لدى الأساتذات و المتعلقة بالإدارة والإشراف التربوي كانت مرتفعة على الفقرات (12،11،10،9،8)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.97. 3.88. 3.86. 3.64. 3.81) بنسب مئوية تقدر ب(4،79،77،2. 76،2. 73،8. 72،8) على التوالي، في حين كانت متوسطة على باقي الفقرات (1،5،6،2) فقد بلغت متوسطاتها الحسابية (3.51. 3.44. 3.35. 3.04. 3.23) ونسبها المئوية (2،68،67. 64،6. 60،8) على التوالي.

4.9. عرض النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرابع:

نص التساؤل الرابع على الآتي: " هل تعتبر المناهج الدراسية مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني "

الجدول 9: المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وشدة الفقرات لعامل المصادر التي تتعلق بالمناهج الدراسية.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الرتبة	الشدة
01	الالتزام ببرنامج لا يناسب مستوى التلاميذ	4.25	85	3	مرتفع
02	كثافة الفصول الدراسية تؤرقني جدا	4.11	82,2	4	مرتفع
03	قلة إشراك المعلمين في إعداد المناهج الدراسية الخاصة بتلاميذ هذه المرحلة يشعري بالتعب	4.05	81	6	مرتفع
04	عدم كفاية الوقت لإكمال الدروس اليومية يشعري بالخوف	3.90	78	7	مرتفع

05	عدم كفاية الحصص اليومية يقلقني	3.73	74,6	10	مرتفع
06	الالتزام بتدريس مواضيع لا تتناسب مع قدرات التلاميذ يشعري بالإجهاد	4.26	85,2	2	مرتفع
07	صعوبة المناهج الدراسية الجديدة تشعري بالضغط الشديد	4.29	85,8	1	مرتفع
08	غموض المناهج الدراسية يتعبني	4.07	81,4	5	مرتفع
09	عدم اتباع استراتيجيات فعالة لتدريس هذه المرحلة يشعري بالملل	3.79	75,8	8	مرتفع
10	قلة تزويد المعلمين بالكتب اللازمة لتعليم هذه المرحلة تشعري بالضغط	3.65	73	11	متوسط
11	قلة تزويد المعلمين بالمراجع اللازمة يتعبني	3.76	75,2	9	مرتفع
12	قلة الدورات التدريبية حول مقررات المواد الدراسية يتعبني	3.64	72,8	12	متوسط

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن مصادر الضغط المهني لدى الأستاذات والمتعلقة بالمناهج الدراسية، كانت مرتفعة على الفقرات (5،11،9،4،3،8،2،1،6،7)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (4.29،4.26،4.25،4.11،4.07،4.05،3.90،3.79،3.76،3.73) بنسب مئوية تقدر بـ (8،85،2،85،82،4،81،81،78،75،2،74،6) على التوالي، في حين كانت متوسطة على الفقرتين (10،12) حيث بلغت متوسطاتها الحسابية (3.65،3.64) ونسبها المئوية (73،72،8) على التوالي.

5.9. عرض النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الخامس:

نص التساؤل الخامس على الآتي: "هل تعتبر الظروف الفيزيائية في مكان العمل مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني".
الجدول 10: المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وشدة الفقرات لبعده المصادر التي تتعلق بالظروف الفيزيائية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الرتبة	الشدة
01	قلة توفر الإمكانيات التقنية للأداء الجيد يشعري بالملل	3.95	79	1	مرتفع
02	الحجرات غير المجهزة للأداء المناسب تتعبني	3.87	77.4	3	مرتفع
03	عدم توفر فضاءات خاصة للمعلمات في المدرسة يشعري بالضغط الشديد	3.91	78,2	2	مرتفع
04	سوء الإضاءة في مكان عملي يتعبني	3.48	69,6	5	متوسط
05	درجة الحرارة داخل القسم تتعبني	3.40	68	7	متوسط
06	سوء التهوية في مكان عملي يتعبني	3.31	66,2	8	متوسط
07	وجود الضوضاء في مكان عملي يتعبني	3.58	71,6	4	متوسط
08	عدم ملائمة موقع العمل لي يشعري بالإرهاق	3.47	69,4	6	متوسط

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن مصادر الاجهاد المهني لدى الأستاذات و التي تتعلق بالظروف الفيزيائية، كانت مرتفعة على الفقرات (1,3,2)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.87,3.91,3.95)، بنسب مئوية تقدر بـ(77.4، 78,2,79) على التوالي، في حين كانت متوسطة على الفقرات (7,4,8,5,6) حيث بلغت متوسطاتها الحسابية (3.31,3.40,3.47,3.48,3.58) نسبها المئوية (66,2، 68,69,4,69,6,71,6) على التوالي.

6.9. عرض النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة السادس:

نص السؤال السادس على الآتي: "هل يعد تعدد الأدوار لدى الأستاذات مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني".

الجدول 11: المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وشدة الفقرات لعامل المصادر التي تتعلق بتعدد الأدوار لدى الأستاذات

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الرتبة	الشدة
01	انشغالي بالمهام المنزلية كالطبخ يؤرقني	3.11	62,2	3	متوسط
02	انشغالي بالتنظيف المنزلي يشعرني بالتعب الشديد	3.19	63,8	2	متوسط
03	انشغالي بتربية الأطفال يشعرني بالتعب الشديد	3.04	60,8	4	متوسط
04	انشغالي بفترة الأمومة يشعرني بالإجهاد	2.98	59,6	6	متوسط
05	انشغالي بالمطالب الزوجية يشعرني بالتعب	2.85	57	9	متوسط
06	انشغالي بتوفير جو عائلي لأفراد الأسرة يتعبني	2.95	59	7	متوسط
07	حفاظي على الأسرة من التفكك يشعرني بالقلق	3.00	60	5	متوسط
08	تخصيصي الوقت لمناقشة الأمور العائلية يتعبني	2.90	58	8	متوسط
09	انشغالي بتحضير الدروس اليومية يؤرقني	4.10	82	1	مرتفع

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أن مصادر الضغط المهني لدى الأستاذات في مجال المصادر التي تتعلق بتعدد الأدوار لديهن، كانت مرتفعة على الفقرات (1,3,2)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.87,3.91,3.95) بنسب مئوية تقدر بـ(77.4، 78,2,79) على التوالي، في حين كانت متوسطة على الفقرات (7,4,8,5,6) بحيث بلغت متوسطاتها الحسابية (3.31,3.40,3.47,3.48,3.58) ونسبها المئوية (66,2، 68,69,4,69,6,71,6) على التوالي.

7.9. عرض النتائج المتعلقة بالسؤال العام:

نص السؤال العام على الآتي: "ماهي أهم مصادر الضغوط المهنية التي تتعرض لها أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني ؟

الجدول 12: المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وشدة الفقرات للأبعاد

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الشدة
01	مصادر تتعلق بالتلاميذ	3.99	0.48	1	مرتفع
02	مصادر تتعلق بالعوامل الشخصية للأستاذة	3.15	0.78	4	متوسط
03	مصادر تتعلق بالإدارة والإشراف التربوي	3.63	0.70	3	متوسط
04	مصادر تتعلق بالمناهج الدراسية	3.94	0.60	2	مرتفع
05	مصادر تتعلق بالظروف الفيزيائية	3.63	0.77	3	متوسط
06	مصادر تتعلق بتعدد الأدوار لدى الأستاذات	3.13	1.02	5	متوسط
الكلية		3.57	0.50		

من الجدول رقم (12) يتبين لنا أن أكثر المصادر الضغط المهني لدى الأستاذات كانت المصادر المتعلقة بالتلاميذ حيث احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (3.99) وانحراف معياري بلغ (0.48)، تليها المصادر المتعلقة بالمناهج الدراسية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر بـ (3.94) وانحراف معياري بلغ (0.60)، في حين جاءت المرتبة الثالثة مناصفة بين المصادر تتعلق بالإدارة والإشراف التربوي و مصادر تتعلق بالظروف الفيزيائية بمتوسط حسابي قدر بـ (3.63) وانحراف معياري بلغ (0.70 و 0.77) على التوالي، وهي أقل ضغطاً من المصادر الأولى، يليها في المرتبة الرابعة المصادر المتعلقة بالعوامل الشخصية للأستاذات بمتوسط حسابي قدر بـ (3.15) وانحراف معياري بلغ (0.78) مما يؤكد أن ليست مجعدة بالنسبة لهن، وفي الأخير جاءت في المرتبة الخامسة المصادر المتعلقة بتعدد الأدوار بمتوسط حسابي قدر بـ (3.13) وانحراف معياري بلغ (1.02) هذا ما يؤكد حسب النسبة المئوية للأبعاد أنها أقل إجهاداً للمعلمات مما يفسر أنهن لا يتأثرن بتعدد الأدوار كما يتأثرن بالمصادر المتعلقة بالتلاميذ والمتعلقة بالمناهج الدراسية.

10. تفسير النتائج في ضوء التساؤلات:

بعد عرض النتائج المتوصل إليها باستخدام بعض الأساليب الإحصائية السابقة، سنتناول في هذا الجزء تفسير نتائج الدراسة في ضوء التساؤلات والتي تتمحور حول مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي لبعض مدارس ولاية أم البواقي.

1.10. تفسير نتائج التساؤل الأول:

القائل: "هل يعتبر التعامل اليومي مع التلاميذ مصدراً من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟"

ترتكز العملية التعليمية في المرحلة الابتدائية على العلاقة بين الأستاذ و التلميذ، وإن جودة ونجاح هذه العلاقة مرهون بطبيعة التعامل بينها، لهذا يعد التعامل اليومي مع التلاميذ من أهم مصادر الضغوط المهنية لدى أستاذات التعليم الابتدائي، وخاصة التي لها علاقة بالاهتمام والمتابعة الأسرية، حيث أن قلة الاهتمام الأسري للتلاميذ تجعلهم عرضة للتدهور الدراسي، و يؤثر على سلوكياتهم داخل القسم و يجعلهم قليلي المشاركة و

التفاعل أثناء شرح الدرس، و يؤدي إلى ضعف مستوهم، فقد لوحظ أن التلاميذ الذين لا يتلقون مساعدة أسرية فيما يخص الأعمال المنزلية أو تحضير الدروس اليومية، و عدم متابعة أولياء الأمور لأبنائهم، وعدم تهيئة الجو الملائم في المنزل الذي يساعد أبناءهم على المراجعة، يجعل منهم مهملين لواجباتهم ولا يتمتعون بمستوى جيد، لأن التلميذ يحتاج من والديه المساعدة في فهم الواجب وفي كيفية المراجعة أيضا، فالأستاذة في المرحلة الابتدائية لا تطالب الوالدين بمساعدة كبيرة بل تطالبهم بمساعدة التلميذ في بعض المواد الأساسية فقط كالقراءة، و الكتابة، و الحساب، وأن يحثوا أبناءهم على إنجاز واجباتهم ومراقبتهم في ذلك وهذا ما أكدته دراسة كلثوم قاجة (2010) أن ضعف مستوى التلاميذ من بين المصادر المجهدة للمعلمات. أن الاهتمام الأسري للتلاميذ من بين الدعائم التي ترفع من مستوهم وتحصيلهم الدراسي وإهمالهم لهم يجعلهم عرضة للتدهور والرسوب.

زيادة على ذلك فإن المرحلة التعليمية في حد ذاتها تشكل مصدر قلق للأستاذ، وهذا راجع إلى نقص الدافعية للتعلم لدى التلاميذ واتجاهاتهم السلبية نحو التعليم عامة والمدرسة خاصة والتي كرستها مجموعة من السلوكات داخل الأسرة و خارجها، مما تتولد عنه سلوكات أخرى كالمشاغبة وعدم الانضباط.

2.10. تفسير نتائج التساؤل الثاني:

القالل : "هل تعتبر العوامل الشخصية مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني "

إن تمكن الأستاذة من عملها يجعلها تقوم به بكل أريحية وثقة، وأي نقص في هذا الجانب يؤثر على أدائها فيه، من نتائج الدراسة يتضح لنا أن جل الأستاذات يواجهن ضغوط تتعلق بمصادر بالعوامل الشخصية لديهن، و أولى هذه المصادر تجسدت في كثرة الجهد الفكري الذي تتطلبه مهنة التعليم في المرحلة الابتدائية، بالإضافة إلى ضعف الإعداد الأكاديمي لهن، فالملاحظ أن شروط الالتحاق بمنصب أستاذ تعليم ابتدائي مفتوح لخارجي الجامعات من التخصصات الأدبية و العلمية، فالأستاذة ذوو التكوين الأدبي يجدون صعوبة في تدريس المواد العلمية خاصة الرياضيات و التربية العلمية في مناهج الجيل الثاني، التي تحتاج إلى التمكن من مهارات نوعية من أجل تبسيط المحتوى وتوصيله للتلميذ بطريقة مبسطة، ونفس الشيء بالنسبة للمواد الأدبية، هذا ما يجعل بعض مسؤولياتهن نحو التلاميذ تبدو غير واضحة، و الذي ينتهي بهن إلى التقصير في الكثير منها و هذا التقصر في المعلومات يقابله ضغط مرتفع، فكلما كان الزاد المعرفي و المهارة أكثر كلما زاد التفاعل بين الزملاء وكلما كان العطاء أفضل وأحسن، و المعروف لدينا أنه كلما كان مستوى المعارف و الدروس لدى الأستاذات مرتفع كلما كان تقديمها للتلاميذ غاية في السهولة و البساطة.

من المميز في مهنة التدريس هو التعامل مع مادة خاصة هي الطفل هذا الكائن الحي الذي يتمتع بعدة خصائص تختلف من متعلم إلى آخر، فكان لابد من الاطلاع على هذه الخصائص من أجل التمكن الجيد من التفاعل و التعامل معه في أحسن الظروف و بدون تكليف، و هو ما يدعو إلى وضوح و شفافية المهمة من حيث وضوح المسؤولية و الواجبات، إن ضعف إلمام الأستاذات بخصائص النمو لتلاميذ المرحلة الابتدائية يجعلهن يجهلن الكثير عنه ويكون التعامل معه غير مستقر و بالتالي يقل مستوى الأداء، و يولد لديهن مواقف ضاغطة

في التعامل مع بعض التلاميذ، وهذا راجع إلى كونهن لم يتلقين تكويناً أكاديمياً في ذلك، باستثناء اللواتي تلقين تعليمهن بالمدراس العليا للأستاذة، واللواتي كان تكوينهن في اختصاص علم النفس وعلم التربية. زيادة على ذلك فعندما لا تكون عند الأستاذة الدراية الكافية بكيفية استثارة دافعية التلاميذ، ولفت انتباههم، وإثارة استعداداتهم، هذا ما قد يؤثر على قدرة الاستيعاب لديهم، والفهم الجيد، وبالتالي التأثير على نجاح العملية التعليمية، هذا ما يولد لمن ضغط على الصعيد الشخصي .

3.10. تفسير نتائج التساؤل الثالثة:

القائل : "هل تعتبر قرارات الإدارة والإشراف التربوي مصدر من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟"

إن التوافق و الرضا المهنيين للأستاذ يحتاج إلى توفر العديد من الشروط والظروف الملائمة لتأدية عمله ابتداء من العلاقات الاجتماعية والنفسية و المهنية سواء بين الرئيس والمرؤوس أو الزملاء، و إن أي خلل في هذه العلاقات قد يؤثر على سيرورة العملية التعليمية بصفة عامة، والصحة النفسية للأستاذة بصفة خاصة، من نتائج الدراسة الحالية، يتضح لنا أن جل الأستاذات يعانين ضغوطاً مهنية متعلقة بالإدارة والإشراف التربوي، وهذا راجع إلى أنهن لا يتلقين مساعدات وتوجيهات من طرف الإدارة، و أنهن يعملن في ظل علاقات تفتقر إلى التعاون و المساندة الاجتماعية، و يرجعن ذلك حسب رأيهن إلى أن الإدارة تنتهج مبدأ الإدارة الديكتاتورية المتسلطة و المشرف يقوم باتخاذ القرارات دون الأخذ بعين الاعتبار رأي الأستاذات في ذلك، بالإضافة إلى نقص أو انعدام الدعم من رفاق العمل، هذا ما يجعلهن يعشن وسط مناخ تنظيمي ضاغط في حالة أرق وقلق دائم. ولا يخفى علينا أن التعاون مع زملاء المهنة يؤدي إلى تحسين الأداء أو ما يسمى بالتعاون في أداء المهنة، فقد أكد فرج عبد القادر (1986)، أن التفاعل النفسي يبني على علاقة الأخذ و العطاء، وأن الضغوط الممارسة من قبل الإدارة بما في ذلك التفتيش التربوي الذي لا يعمل على توجيه المدرس بشكل سليم يؤدي إلى سوء العلاقات الاجتماعية. ويضيف في نفس السياق ناصر الدين زبدي (2002) في دراسته، أن سوء العلاقة بين الأستاذ والزملاء والمدير يؤدي إلى سوء التوافق المهني لديه وهذه هي المعايير التي حددها لا زاروس في نظريته و اعتبر أن كل من الراحة والارتياح النفسي والكفاية في العمل والأعراض الجسمية، والتقبل الاجتماعي مهمة بالنسبة للتوافق، فالأستاذ الذي يعاني من القلق لا يستطيع أن يحافظ على توافقه المهني خاصة إذا ارتفعت درجة القلق عنده، ولا يستطيع تحقيق التوافق المهني إلا إذا كان قادراً على مواجهة بيئته المهنية بكل جوانبها المادية والاجتماعية واستطاع إحداث نوع من التوازن بين كل الجوانب النفسية والاجتماعية والسيطرة على ضغوط العمل التي يتعرض لها والتخلص من القلق الذي يعانيه، وهذا راجع إلى أن الحياة المدرسية تفرض نمطاً للتعيش عن طريق العلاقات الاجتماعية والتربوية بعيداً عن التزمّت في تطبيق القوانين بحذافيرها.

4.10. تفسير نتائج التساؤل الرابع:

القائل: "هل تعتبر المناهج الدراسية مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟"

تعتبر المناهج الدراسية من أقوى الوسائل والأدوات التي تستخدم من أجل تحقيق آمال وتطلعات المجتمع، وحيث أن الأمة تبذل جل جهدها وطاقاتها من أجل التقدم والنمو في جميع المجالات، و لا يتم ذلك إلا من خلال القيام على مراجعة وتطوير مناهجها التعليمية. فللمنهج أحد عناصرها المترابطة والمتبادلة العلاقة مع العنصرين الآخرين وهما الأستاذ و التلميذ، وإن أي خلل فيها قد يؤثر على سيرورة العملية التعليمية وكل الأطراف الفاعلة فيها، من نتائج الدراسة الحالية، يتضح لنا أن جل الأستاذات يواجهن مصادر تتعلق بالمناهج الدراسية، وهذه المصادر كانت نتيجة أن هذه البرامج المستوردة وتختلف فلسفتها عن فلسفة مجتمعاتنا، وأنهن لم يقمن بالمشاركة في إعداد هذه المناهج الدراسية الجديدة على اعتبار أنهن من يدرسن و الأكثر احتكاكا بالتلاميذ، لذا فهن أدري بما تحتاجه هذه الفئة و ما هو مناسب لها مع سنها و قدراتها، و يلاحظون ما يصلح للتلاميذ من مناهج دراسية وما لا يصلح، وبالتالي هن الأقدر على بناء و تقييم هذه المناهج أكثر من أي شخص آخر، و أن الوزارة الوصية لم تهيئ الأرضية اللازمة لتطبيق هذه المناهج، ما جعلهن يشعرن أنهن مهمشات ومجرد مطبقات للمناهج المقررة فقط، بالإضافة إلى ذلك غموض المناهج الدراسية أو صعوبتها يتسبب في ضعف مستوى التلاميذ هذا ما ينعكس سلبا على الأستاذات ولا يجدن سبيلا لحل هذه المشكلة، وبالتالي يصبح غموض وصعوبة المناهج الدراسية مصدرا مجهدا لهن، زد على ذلك أنه مقرر عليهن تدريس مواد متنوعة كالمواد الأدبية و العلمية، ومواد الإيقاظ ومنها ما يكون في غير اختصاصهن، هذا ما يجعلهن أكثر تعرضا للإجهاد من أساتذة الأطوار الأخرى كونهم يدرسون مادة فقط وعادة ما تكون في اختصاصهم، بالإضافة إلى الأخطاء الإملائية الكثيرة والمتكررة في الكتب المدرسية والتي لم يتم تصحيحها إلى غاية الآن رغم مطالبة الأساتذة بذلك والتي جاءت نتيجة التسرع والارتجالية في تطبيق هذه المناهج، على الرغم من أن الإصلاحات السابقة لم يمر عليها وقت طويل، زيادة على ذلك عدم اتباع استراتيجيات فعالة للتدريس، كل هذا تسبب في خلق عراقيل، هذه الأخيرة أصبحت تعتبر وضعيات ضاغطة للأستاذات، و تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة كلثوم قاجة (2010) فيما يخص المناهج الدراسية، و دراسة هشام بن فروج و آخرون (2020) التي توصلت إلى أن اتجاهات أساتذة التعليم الابتدائي كانت سلبية نحو هذه المناهج و هذا راجع لعدة أسباب منها، أن هذه الإصلاحات هدفها المساس بالهوية الوطنية الجزائرية، و أن التكوين المقدم من طرف المفتشين لم يكن بالمستوى المطلوب، و التسرع في تطبيق هذه البرامج دون تهيئة الأرضية المناسبة لها من التكوين الجيد والمستمر للأساتذة. وكذا توفير ومراقبة الوسائل المساعدة على تطبيقه وأهمها الكتب المدرسية التي تعين التلميذ على الفهم الجيد للدروس. والتي وجب تمحيصها بدقة من الأخطاء. إضافة إلى الكتب والمناشير التي تعين الأستاذ على فهم سيرورة المنهاج كدليل المواد الدراسية والوثيقة المرافقة للمنهاج وغيرها من الوسائل.

5.10. تفسير نتائج التساؤل الخامس:

القائل: "هل تعتبر الظروف الفيزيائية في مكان العمل مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني؟"

إن توفير الظروف والوسائل المادية الضرورية التي يحتاجها الأستاذ لتقديم الأفضل للتلميذ، وكذا الظروف الفيزيائية من حرارة وتهوية و الإضاءة، تساعد على الإنتاجية ورفع الروح المعنوية له، فالظروف الجيدة المحيطة بالأستاذ تساعد على تحقيق التوافق المهني تجنبه الضغوط المهنية، من نتائج الدراسة الحالية، يتضح لنا أن الأستاذات يشهدن عوامل مجهدة متعلقة بالظروف الفيزيائية خاصة المتعلقة بعدم تجهيز الحجرات، فمساحة قاعات التدريس عادة لا تتناسب مع عدد التلاميذ، هذا ما يؤدي إلى اكتظاظ الأقسام، أما بخصوص الحرارة فبعض المدارس تتوفر على مدافئ قديمة ولم تجدد منذ مدة، بالإضافة إلى نقص الوسائل العلمية التي يجب أن تتوفر خاصة مع مناهج الجيل الثاني، هذه الأخيرة التي تعتبر جزء من العملية التعليمية، فهي تساعد الأستاذة على الانتقال من المجرد إلى المحسوس، و ترسخ المعلومة في ذاكرة التلميذ، فالاختيار الصحيح للوسيلة التعليمية يعينها على الوصول إلى الأهداف المسطرة بأقل التكاليف سواء في الجهد أو الوقت، يضمن حسن تنفيذ خطة الدرس و ارتفاع في الأداء، وهذا ما جعل النسبة الأكبر تحاول تحضير تلك الوسائل قبل الحصة لتفادي أي مشكل يعيق تنفيذ الخطة، وإن نقص تلك الوسائل يؤدي إلى الإحساس بالقلق و التوتر مما يدل على عدم ملائمة محيط العمل المادي، بالإضافة إلى عدم توفر فضاءات خاصة بالأستاذات، هذه الأخيرة أماكن لراحتهن في ساعات الفراغ، أو لإنجاز أعمالهن الخاصة.

إن توفير الوسائل اللازمة وسد النقائص التي تعاني منها المدارس الابتدائية، يعمل على الرفع من معنوية الأستاذات و زيادة التحصيل الدراسي للتلاميذ.

6.10. تفسير نتائج التساؤل السادس :

القائل: "هل يعد تعدد الأدوار لدى الأستاذات مصدرا من مصادر الضغط المهني لدى أستاذات التعليم الابتدائي بولاية أم البواقي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني".

تميز طبيعة المرأة باستجابتها لأكثر الموافق الضاغطة في المهنة، وهذا راجع لمسؤولياتها المتعددة داخل وخارج أسرتها، وحسب نتائج الدراسة الحالية، فإن أستاذات التعليم الابتدائي يعانين من ضغوط مهنية، هذه الضغوط نتيجة لتعدد أدوارهن، ومن المصادر المجهدة لديهن هي تلك المتعلقة بانشغالهن بالتحضير اليومي للمذكرات من أجل التخطيط الجيد للدروس، وهذه العملية تكون بشكل يومي، هذا ما يثقل كاهلهن ويجعله عمل روتيني متكرر و ممل، أن غالبية الأستاذة يعملون على تحضير جميع المواد التي تصل أحيانا إلى معدل 8 دروس أو يزيد في اليوم ولكل درس مذكرة خاصة به، هذا ما يجعهن يبذلن جهدا كبيرا في عملية التحضير، و الذي يسهل عليهن عملية تقديم الدرس خاصة مع مناهج الجيل الثاني، والتحضير الجيد يساعد على الرفع من الأداء، لكن هذا لا يمنع أن الغالبية العظمى أحيانا ما يتذمرن و يتضايقن من هذا التحضير المستمر و المتكرر لتلك الدروس نظرا لأن هذه العملية جهد مضاعف قبل الانجاز. ضف إلى ذلك انشغال الأستاذات بالأعمال

المنزلية من تنظيف منزلي أو بتربية الأطفال أو بالمطالب الزوجية أو الحفاظ على أفراد الأسرة، كل هذا يجعلها تعيش عدة أدوار منها الأم و الزوجة و المربية و الموظفة و المشرفة في بعض الأحيان، ويجعلها في صراع دائم بين هذه الأدوار ، فهي تحاول دائما تحقيق كل تلك الأدوار حتى وإن كان ذلك على حساب صحتها النفسية و العقلية و الجسمية. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة جرادي (2007) حول الاحتراق النفسي عند معلمي المدارس الابتدائية، حيث أثبتت أن شعور المرأة بظاهرة الاحتراق النفسي أعلى من شعور الرجل لأنها مطالبة للقيام بدورها الأساسي ألا وهو القيام على شؤون البيت وتربية الأبناء، يضاف لها دور آخر بحكم التحول الاجتماعي والاقتصادي الذي عرفه العالم، أدى إلى خروج المرأة للعمل وتحمل مسؤوليات أخرى جعلتها لا تتحكم في تعدد الأدوار الذي أثقل كاهلها.

11. خلاصة :

إن التعامل مع الضغط المهني لا يعني التخلص منه أو تجنبه واستبعاده من الحياة العامل، بقدر ما يعني أن يعيش ويتفاعل مع الآخرين، ومما لاشك فيه أن المرأة العاملة تتعرض إلى ضغوط ناتجة عن حالة من الصراع النفسي الناجم عن كيفية التوفيق بين جميع المتطلبات المفروضة عليها، فالأستاذة سواء كانت متزوجة أو عزباء تدور في ثلاث دوائر مليئة بالعوائق و العقبات، تجعلها تتعرض للكثير من المواقف الضاغطة و المجهدة، فمنها ما يتعلق بالمحيط السري، ومنها ما يتعلق بالمحيط المهني، و أخرى بالمحيط الاجتماعي.

وقد تم التوصل في الدراسة الحالية إلى أهم مصادر الضغوط المهنية التي اعتبرت أستاذات التعليم الابتدائي مصادر ضاغطة تعيقهن في أداء منتهن على أكمل وجه، وكانت المصادر التي تتعلق بكل من التلاميذ و المناهج الدراسية من بين أكثر المصادر تأثيرا عليهن، ثم جاءت المصادر المتعلقة بالإدارة و الاشراف التربوي وظروف العمل، و العوامل الشخصية، وتعدد الأدوار لديهن من العوامل الضاغطة لكن بأقل تأثير عليهن من المصادر الأخرى.

وتجدر الإشارة في الأخير أن ما تم التوصل إليه من نتائج يتحدد فقط من خلال الحدود المكانية و الزمانية للبحث. وكذا من خلال عينة الدراسة. وبالمتغيرات المدروسة فيها.

12. مقترحات و توصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية يمكننا وضع مجموعة من الاقتراحات و التوصيات التالية:

1. زيادة الوعي الاجتماعي بعمل المرأة ومقتضيات دور المرأة العاملة لا سيما في مهنة التعليم للتقليل من النتائج السلبية المترتبة على ذلك خاصة شعور الأستاذات بالعبء المهني و صراع الأدوار مقارنة بالأستاذة ذكور.
2. ضرورة الاهتمام بتحسين الظروف المادية للأستاذة من خلال رفع الأجور وتقديم الحوافز المادية والمعنوية التي تتناسب مع الجهد المبذول، لما لهذه الأخيرة من تأثير إيجابي في احساسهم بالتقدير الاجتماعي و الاحترام الذي تتطلبه هذه المهنة من المجتمع.
3. اشراك أستاذة الطور الابتدائي في جميع الاصلاحات أو التعديلات التي من الممكن أن تطرأ على المناهج و البرامج الدراسية.

4. بناء و تشييد المزيد من المدارس الابتدائية للتخفيف من ظاهرة الاكتظاظ الأقسام، وخلق جو العمل المناسب.
5. الاهتمام تحسين جميع ظروف العمل في المدارس الابتدائية للتخفيف من أعباء المهنة، والعمل على توفير كل المستلزمات و الفضاءات الخاصة بالأستاذة، والوسائل و التجهيزات التعليمية التي تتماشى مع برامج الجيل الثاني.
6. إخضاع خريجي الجامعات الراغبين في ممارسة مهنة التعليم إلى تكوين قبل الالتحاق بالمهنة، وهذا بالتركيز على الإعداد البيداغوجي والثقافي مع إجراء تدريبات ميدانية على التدريس.
7. حث الجهات الوصية على وضع برامج تدريبية للتعريف بمصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأساتذة، حتى يتسنى لهم اتباع الاستراتيجية المناسبة لتكيف مع هذه الضغوط و التقليل من الآثار النفسية والجسدية والسلوكية الناجمة عنها .
8. ضرورة الاهتمام بالأساتذة المبدعين في عملهم، من أجل زيادة دافعيتهم وحبهم لمهنتهم.
9. العمل على إشراك الأستاذات في عملية اتخاذ القرارات سواء كانت هذه القرارات تخص التلاميذ، أو تخص القرارات الإدارية أخرى.
10. الالتزام ببرامج ومواضيع دراسية تتناسب مع مستوى تلاميذ المرحلة الابتدائية .
11. مراجعة وتقييم المناهج الدراسية الحالية، ومحاولة وضع مناهج ومواضيع تتناسب مع طبيعة البيئة الجزائرية، و تلائم مع المستوى الفكري و العقلي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
12. التخفيف من اعباء العمل بالنسبة للأساتذة عن طريق التخفيف من المواد الدراسية وكثافة برامجها، و التقليل من حجم المذكرات البيداغوجية، لتفاديهم التحضير اليومي لبعض المواد.

قائمة المراجع:

- آيت حمودة حكيمة، خطر زهية، وبوشدوب شهرزاد. (2008). أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس، جامعة دمشق، المجلد السادس، العدد 2 ، ص 147-179
- آيت حمودة حكيمة، وازي الطاوس. (2013). مصادر الضغوط المهنية لدى معلم محلة التعليم الابتدائي، الملتقى الدولي حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكلولوجي و السوسيولوجي، جامعة ورقلة، الجزائر.
- برهم جلال. (2006). ضغوط العمل واثرها على الاداء: دراسة حالة الموارد البشرية في شركة الاتصالات الاردنية، رسالة ماجستير، جامعة ال البيت، عمان ، الاردن
- بوزازوة مصطفى. (2014). الضغط المهني لدى المشرفين وإستراتيجيات مواجهته، ط1، دار قرطبة للنشر و لتوزيع، الجزائر،
- جابر عبد الحميد جابر، (2000). مدرس القرن الحادي والعشرين الفعال، المهارات والتنمية المهنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،

- زليخة جديدي، سيف الدين جديدي. (2018). مناخ الجيل الثاني بين المواطنة و التغريب دراسة تحليلية في مناهج المدرسة الابتدائية في الجزائر، مجلة العلوم الاجتماعية، المركز الديمقراطي العربي المانيا، برلين ، العدد 05، اوت ، ص 45-56
- سوزان صدقة عبد العزيز بسيوني.(2004). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي و المساندة لدى المرأة العاملة في مدينة جدة، مجلة كلية التربية، مصر: مكتبة زهران الشرق، العدد 28، الجزء الثالث ص 245-279
- سيد الطواب وآخرون، الضغوط النفسية لدى المعلمين و المعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديمغرافية، ص: 172 173
- الطيريري، عبد الرحمان.(1994) . الضغط النفسي مفهومه تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته، ط1، الاردن: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.
- كلثوم قاجة. (2010). مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، ورقلة.
- محمد الشبراوي محمد الأنور. (2003). ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، السنة السابعة عشر، العدد 67 ، ص 148-163
- هشام بن فرج ، مليكة بن العربي. (2020). اتجاهات أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة الأغواط نحو مناهج الجيل الثاني، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02 ، العدد 03 ، سبتمبر 2020 ، ص 1- 19