

أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها (دراسة ميدانية)

مهدي بلعسلة فتيحة

جامعة تيزي وزو

(الجزائر)

مقدمة:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان، وهو من العوامل الهامة التي لها دورها و تأثيرها على صحة الفرد النفسية. فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنتظم، المنتج، وهو البيئة التي يعيش فيها جزءا كبيرا من حياته، ويجعل الفرد آمنا على مصدر قوته وإشباع حاجاته ويشعر الفرد بقيمته ويؤكد ذاته، ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع. فإذا كان نوع العمل متناسبا مع قدرات الفرد وميوله المختلفة وأمله كان الغالب فيه أن يحقق الفرد النجاح في هذا العمل وبالتالي تدعم صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة. (صالح الدايري، 2005، ص196).

ولكن قد يصادف العامل ضغوطات نفسية في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إعادة التوافق مع بيئته، خاصة أن أحداث الحياة الضاغطة تعتبر احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الأحداث ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مجالات الحياة والتي تمثل السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد بالإضافة إلى الكثير من المشكلات المهنية وما يترتب عنها من ضياع ملايين من أيام العمل على مدار السنة. ضف إلى ذلك وجود نوعية من الوظائف مثل التدريس تتطلب توفر معايير خاصة في الأستاذ من جهة، ومن جهة أخرى تشكل نوع من الضغط النفسي من حيث أهمية أداءها على أكمل وجه، ومن حيث تعاملها مع فئة هشة من المجتمع وهي الأطفال والمرافقين، ويذكر جودت (2006) أن مهنة التدريس واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطا في العالم، إلا انه في تقرير عن ضغوط العمل في إنجلترا جاءت مهنة التدريس في الترتيب الأول كأعلى مهنة

ضاغطة تليها مهنة التمريض (Godt,P.T 2006,P59)، خاصة إذا لم تتوفر الشروط والظروف اللازمة لأداء هذه الوظيفة أو في حالة إجراء تغييرات أو تعديلات يعجز الأستاذ على مسايرتها، أو قد تضيف له اعباء زيادة على اعباءه الأولى مثل الإصلاح التربوي الجديد الذي باشرته وزارة التربية الوطنية على النظام التعليمي بصفة عامة وعلى المرحلة الثانوية بصفة خاصة نتيجة للمشاكل والنقائص التي تعاني منها المنظومة التربوية الجزائرية والتي من بينها ضعف المستوى والمردود الدراسي، ارتفاع نسب التسرب والرسوب المدرسي، وعدم تحقيق الأهداف المسطرة إضافة إلى التطور العلمي والتكنولوجي، كل هذا أدى بالدولة إلى وضع إستراتيجية مدروسة لإصلاح قطاع التعليم في السنوات الأخيرة، فشرعت وزارة التربية الوطنية في عام 2003 و 2004 في تنفيذ إصلاحات جذرية على جميع مراحل التعليم بداية من المرحلة الابتدائية وصولاً إلى المرحلة الثانوية التي كان في 2005-2006 حيث شهدت هذه المرحلة تنصيب مناهج جديدة للسنوات الأولى والثانية على التوالي، وتنصيب مناهج السنة الثالثة في 2007-2008 .

وبما انه لا يمكن ضمان النجاح لخطة إصلاحية في ميدان التربية والتعليم ما لم ترتبط بخطة إصلاحية مماثلة في تكوين وإعداد المعلم، جاءت فكرة اهتمامنا بالاطلاع على موقف الأساتذة من الإصلاح التربوي الجديد والصعوبات التي يواجهونها من جهة ومن جهة أخرى التعرف على مدى الضغط النفسي الذي يعيشه الأستاذ في خضم هذه الإصلاحات وإظهار مدى تأثير الإصلاح التربوي الجديد على ظهور الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي . فالاهتمام بمشكلة الضغوط النفسية لدى الأساتذة واسع الانتشار من اجل حوصلة أهم الأسباب وراء شعور الأستاذ بالضغط النفسي وبالتالي محاولة التخفيف من هذه الضغوطات حتى تسمح للأستاذ بأداء مهمته على أكمل وجه وبالتالي زيادة المردودية، فقد تناولت هذا الموضوع عدة دراسات نجد من بينها دراسة هاكس وسميث (1981) حيث قاما بدراسة وصفية لضغوط المدرس فتعرّفوا على (11) مصدر للضغط من خلال إجابة المدرسين على استبيان يتكون من (12) سؤال عن السمات الشخصية، إضافة إلى دراسة استهدفت بناء مقياس الضغوط النفسية للأساتذة قام بها إبراهيم السمدوني (1991)، وبناء على نتائج القياسات السيكومترية تم تحديد العوامل التالية كمصادر للضغط في التعليم وهي : علاقة

المعلمين ببعضهم البعض، العمل مع التلاميذ، علاقة الإدارة بالمعلمين، العبء الوظيفي، المشكلات التدريسية وعدم ملائمة المباني المدرسية وأثاثها .

كما توصل كل من الدكتور فوزي عزت و نور محمد جلال (1987) إلى انه كلما زادت سنوات الخبرة التدريسية، كلما زاد مستوى الشعور بالضغط النفسي. وأثبتت دراسة الدكتور ناصر الدين زبيدي (2007) التي أجراها على الأساتذة أن هناك نسبة معينة منهم تكثر غيابا تهم عن العمل وتحدث لهم المشاكل مع الإدارة والمتعلمين، إضافة إلى استقالة العديد منهم وانقطاعهم نهائيا عن التدريس، وذلك يرجع إلى عدم القدرة على التوافق والانسجام مع مهمة التدريس الصعبة وحالات القلق والضغط النفسي نتيجة الصعوبات التي يواجهونها والظروف المهنية التي تحيط بهم، إضافة إلى الحالة الصحية والجسمية التي تميزهم. (ناصر الدين زبيدي، 2007، ص20).

ويذكر ريس (2004) Reese انه في أواخر الثمانينيات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي American Institute of Stress أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا، وان حوالي 40-50 % من المعلمين الجدد يتركون مهنة التدريس خلال السنوات الخمس الأولى، وهذا النزوح الجماعي يكلف الدول مبالغ باهظة لإعادة تأهيل معلمين جدد، الأمر الذي دفع السلطات التربوية بأمريكا إلى الاهتمام بتخفيف ضغوط العمل الرئيسية التي تهدد المعلمين (26 p, Reese, R. 2004).

ويشير جيبسون و فورست (2007) إلى أن تقارير الصحة والسلامة بانجلترا تشير إلى أن مهنة التدريس أولى المهن الأكثر ضغطا، حيث سجل 41 % من المعلمين أنهم يعانون من ارتفاع مستويات ضغوط العمل لديهم، وذلك بالمقارنة ب 13 % من العاملين بمهنة التمريض، 29 % من العاملين بالوظائف الإدارية (Jepson , k.§ (Forrest, p184).

لقد أبرزت نتائج هذه الدراسات أن الأستاذ معرض للضغط النفسي وهو يؤدي وظيفته وذلك نظرا لعوامل مختلفة، وأن مهنة التدريس قد تشكل نوعا من المعاناة بالنسبة للأستاذ، وهي في كثير من الأحيان تكون مصدرا للقلق والتوتر وبالتالي يكون الأستاذ عرضة للضغط النفسي، و انه إذا توافرت الشروط المناسبة للأستاذ، وإذا تناسب العمل

مع قدراته وإمكاناته وميوله واستعداداته فان ذلك سيؤدي إلى التكيف الحسن ويدعم صحته النفسية.

ونظرا للدور الذي يلعبه الأستاذ بالنسبة للمجتمع ككل وللعملية التربوية على الأخص، كان لزاما البحث في مدى راحته في أداءه لهذه الرسالة ، ومحاولة تحديد أهم المشاكل والعوائق التي يمكن أن يتعرض لها وهو يؤدي رسالته التربوية، خاصة في إطار الإصلاح التربوي الجديد. ومن هنا جاءت فكرة اهتمامنا بالبحث في هذا الموضوع.

مشكلة الدراسة :

من خلال العرض السابق يمكن صياغة مشكلة الدراسة على النحو التالي: " هل يعاني أساتذة التعليم الثانوي من ضغط نفسي ناتج عن الإصلاح التربوي الجديد؟ وما هي العوامل المسببة لذلك؟ "

فرضيات الدراسة :

من السؤال السابق تم صياغة الفروض التالية :

الفرضية العامة :

" يعاني أساتذة التعليم الثانوي من ضغط نفسي ناتج عن الإصلاح التربوي الجديد وذلك راجع إلى تغيير محتوى البرامج وكثافة المقررات الدراسية "

الفرضيات الجزئية:

1- تغيير محتوى البرامج الدراسية وفقا للإصلاح التربوي الجديد يخلق ضغطا نفسيا لدى أساتذة التعليم الثانوي.

2_ كثافة المقررات الدراسية وفقا للإصلاح التربوي الجديد يخلق ضغطا نفسيا لدى أساتذة التعليم الثانوي.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الجوانب التالية :

- توجيه الأنظار إلى البرامج التربوية في إطار الإصلاح التربوي الجديد ومدى توافقها مع إمكانات الأساتذة وقدراتهم .
- محاولة الالتفات إلى المشاكل التي قد تعترض الأستاذ في إطار الإصلاح التربوي الجديد.

- التأكيد على الدور السلبي للضغط النفسي الذي قد يتعرض له أستاذ التعليم الثانوي وهو يؤدي مهامه التدريسية.
- التأكيد على ضرورة مراعاة القدرات الشخصية للأستاذ من خلال تسطير برامج الإصلاح التربوي الجديد، حتى يتحقق له قدر من الراحة النفسية وبالتالي تجنب الضغوط النفسية وارتفاع مستوى الكفاية لديه.

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على مرحلة التعاليم الثانوي والتعرف على الإصلاحات التربوية الجديدة التي طرأت عليها من جهة، ومن جهة أخرى الاطلاع على موقف ورأي أساتذة التعليم الثانوي في الإصلاح التربوي الجديد، والتعرف على الصعوبات التي يواجهونها في هذا الإطار ومنها إمكانية تعرضهم لضغط نفسي، وفي هذه الحالة ما هي أسباب هذا الضغط؟.

وبصفة عامة تهدف الدراسة إلى إظهار مدى تأثير الإصلاح التربوي الجديد على ظهور الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي وبالتالي مدى معاناتهم في عملهم .

الإطار النظري للدراسة :

الضغط النفسي :

تعريفه : مفهوم الضغط النفسي مفهوم معقد يتضمن أبعاد ذاتية (جسمية، عقلية، معرفية، نفسية) هذه الأبعاد تتصف بأنها يمكن أن تكون منشئة للضغوط وفي ذات الوقت نواتج ومنبئة به. وهناك أبعاد اجتماعية واقتصادية وسياسية وبيئية ومهنية باعتبارها المجال الذي يتحرك الفرد فيه والتي قد تكون سببا للضغوط النفسية.

ويعرّف لازاروس (Lazarus) الضغط النفسي بأنه : " ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات قائمة، ويهدده ويعرضه للخطر بشكل أو بآخر " (محمد رمضان القدافي، 1998، ص115).

كما يعرّف محمد قاسم عبد الله (2001) الضغط والضغوط النفسية بشكل عام، أنها تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان، التكيف، ويتغير نمط سلوكه وشخصيته.

ويشير عبد الجواد(2002، ص13) إلى أن الضغوط النفسية حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملحّ فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، وان هذه الضغوط توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته.

وتستقر الضغوط بصفة عامة في وعي الناس بدرجات متفاوتة وبطريقة تلقائية، فكثيرا ما يتحدث الأفراد عن الضغوط البيئية التي تكتنفهم كضغوط العمل، التي تبقى من أهم المشاكل التي تعترض الفرد.

من خلال التعاريف المذكورة يظهر لنا أن الضغط النفسي عامل، له صلة بمشاعر الحزن وعدم الارتياح والإحساس بالألم، كما يشير إلى شريحة عريضة من المشاكل التي تشكل مطالب ترهق النظام النفسي للفرد.

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة استخلصت الباحثة التعريف التالي للضغوط النفسية بأنها : المشكلات والصعوبات التي يواجهها أساتذة التعليم الثانوي في مجال عملهم وهم يؤدون وظيفتهم التدريسية في إطار الإصلاح التربوي الجديد، والتي تشكل لهم توترا وتتطلب منهم استجابات توافقية لاستعادة توازنهم النفسي .

وتمّ تحديد الضغوط النفسية في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة الحالية (الممثلة في أساتذة التعليم الثانوي) على مقياس الضغوط النفسية.

أسباب الضغط النفسي:

للضغوط النفسية مصادر ومسببات داخلية خاصة بالفرد، ومسببات خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة به ومن أهم هذه المسببات مايلي :

- 1-الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس
- 2- الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية
- 3-الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين
- 4-الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية
- 5-التجارب غير السعيدة
- 6-العوامل الاقتصادية الصعبة
- 7- تدني الوضع الصحي وقلّة المستشفيات وعدم توفر الإطار الصحي المؤهل
- 8-الانفجار السكاني ولاسيما في ظل أزمة الغذاء في الوطن العربي
- 9- ضعف الوازع الديني والقيم

10- عملية مواجهة الضغوط النفسية قد تكون مصدرا آخر للضغوط النفسية لاسيما لدى المراهقين الذين قد يتبنوا استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية والتي بدورها تقودهم إلى مواقف ضاغطة أخرى، كان يختار المراهق الهروب أو الإحجام أو التحول أو الانفعال هربا من مواقف ضاغطة تواجهه (الأميري، 2001، 37).

ويرى عربيات (1994) أن هناك مصادر أخرى للضغط النفسي لدى الشباب منها : وفاة احد أفراد العائلة، التعرض للمرض، وجود عضو في العائلة يعاني من مشكلة الفشل في أكثر من موضوع ، طلاق الوالدين، التغير في المظهر الجسمي وفاة صديق، الذهاب إلى مدرسة جديدة مشاكل مع المعلمين والمدير، تحيز بعض المعلمين.

أنواع الضغط النفسي:

يأتي الضغط النفسي كرد فعل طبيعي على شدة الإرهاق الذي يظهر في أيامنا هذه كنتيجة لسرعة وتيرة الحياة وكثرة ما نتوقعه منها ، ويبقى من المعروف أن للضغط النفسي آثار سلبية على الفرد ،لكن رغم ذلك له آثار ايجابية أيضا ويمكن توضيحه كما يلي :

- **الضغط النفسي الايجابي** : وهو كل ما يرضي الفرد ويتقبله كالفرح ،النجاح والحب، فالضغط الايجابي يحرض نفس الاستجابات التي يقوم بها الضغط السلبي (النبض القلبي السريع وغيره) غير أن الإحساس المرافق له تكون فيه متعة. ويعرفه ميلر Miller (نقلا عن فاروق عثمان ، 2001، ص38) على انه متطلبات خاصة توضع على الفرد وتسبب له توترا ولا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرا مضادا.

إضافة إلى هذا فقد أشار الباحثون إلى حاجة الإنسان إلى ضغوط مثالية حيث أن الهدف من إيجاد وظيفة فعالة للضغوط هو أنها تستخدم كمنبه أو كأداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الأفراد، إضافة إلى التقليل من حدة هذه المشاكل. كما يرفع الضغط الايجابي من مستوى فطنة ونباهة الفرد، كما أن قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الإمكانيات لمواجهة، فيتخلى الفرد عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرارات (سي موسى عبد الرحمان وآخرون، 2001، ص82).

- **الضغط النفسي السلبي** : ويمثل نوع من التوتر والشدة التي تواجه الفرد بحيث يجد نفسه فاقد السيطرة، مع ظهور تظاهرات عصبية اعاشية هامة (الرشيدي هارون، 1999، ص 12) و لقد تم تصنيف الضغوط النفسية حسب مصدرها إلى فئتين، ضغوط خارجية وضغوط داخلية.

1-الضغوط الخارجية:

- البيئة المادية: الضجيج-الحرارة-الأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي: الخشونة في التعامل-العدوانية من جانب الآخرين
- التنظيمية: القواعد والأنظمة-الروتين الأدائي-المواعيد الأخيرة(آخر المواعيد لانجاز عمل ما).
- أحداث الحياة الرئيسية: موت شخص قريب-فقدان عمل-الترقية...
- المشاحنات اليومية: العطل الميكانيكي لآلة مستعملة(سيارة)-ضياح مفاتيح...

2- الضغوط الداخلية:

- خيارات نمط الحياة : جدول أعمال متقل.
- الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم والتحليل المفرط.
- التوقعات غير الواقعية وأخذ الأمور بطرق شخصية، والتفكير في الحلول على كل شيء أو لاشيء والمبالغة والتصلب في الرأي.(الشيخاني سمير 2003،ص
- (12).

الآثار المترتبة عن الضغط النفسي :

- يشعر الأفراد الذين يعيشون تحت ظروف ضاغطة باختلالات عديدة سواء على المستوى النفسي،العقلي،الاجتماعي أو المهني،فلاضغط النفسي تأثيرات عديدة أهمها:
- الآثار النفسية: تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال،الشعور بالقلق الدائم،عدم الراحة المصحوب بالخوف الشديد،الإحساس بعدم الثقة في النفس،الاكتئاب،نقص التحكم في الوضعيات الشخصية وصراعات متصلة بعدة ادوار.
- الآثار العقلية:تتمثل في انخفاض الفعالية وقدرات الفرد العقلية من انتباه، تفكير، إبداع الخ...كما يصعب على الفرد تنسيق وأداء نشاطاته العقلية،وتقل

تبعاً لذلك عناصر النقد والموضوعية، وتصبح أنماط التفكير مضطربة وغير عقلانية.

- الآثار الاجتماعية: تتمثل مخلفات الضغط النفسي على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته، وتفاهة الحياة الأسرية، مما يجعله يرفض مشاركة الغير لأفكاره ونشاطاته، بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية.
- الآثار المهنية: تتلخص فيما يعرف بالاحتراق النفسي، الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغوط الذي يعبر عن الاستنزاف البدني الانفعالي للعمال، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب، الإرهاق، الشعور بالعجز، السلبية في مفهوم الذات الخ... (مصطفى حسين، 2002، ص 250)
- الآثار السيكوسوماتية: يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط الشديدة، وهي حسب نتان Nathan و أريس Harris (1975) تشمل سبعة أنواع: الأمراض الجلدية (الحساسية)، الاضطرابات العضلية والعظمية (آلام الظهر، تشنج العضلات)، الاضطرابات التنفسية (الربو، السل الرئوي)، أمراض الجهاز الهضمي (القرحة المعدية، التهاب القولون)، أمراض القلب (النوبات القلبية)، الاضطرابات الجنسية (البرود الجنسي والعجز الجنسي)، وأمراض الجهاز الدوري كالصداع وارتفاع ضغط الدم. (حسين فايد، 2005، ص 357).

الآثار السلبية المترتبة على ضغوط العمل :

يترتب على التعرض الطويل لضغوط العمل الزائدة آثار سلبية متعددة، سواء كانت هذه الآثار تتعلق بالناحية الجسمية أو النفسية أو السلوكية أو الإنتاجية وهذا ما أكده كومنز 1989 (Cummins) بحيث يرى أن مصادر ضغوط العمل تعد كمنبهات للعديد من الاتجاهات السالبة والنتائج السلوكية للموظف، مثل عدم الرضا عن العمل والتوتر والقلق والأداء المنخفض والميل إلى ترك العمل، بالإضافة إلى ذلك فالمشكلات المرتبطة بالضغط بين العمال تساهم في النتائج التنظيمية لعدم التكيف المهني مثل كثرة الغياب وترك العمل ونقص الإنتاجية وانخفاض الروح المعنوية (ص 772).

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة العامة إلى أن الشعور بضغط عمل متزايدة يؤدي إلى الشكاوي والأعراض المرضية، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

واضطرابات النوم والاضطرابات الحركية والعضلية بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الغياب عن العمل والتأثيرات السلبية على حياة الفرد العائلية والاجتماعية خارج بيئة العمل .
وفيما يخص العاملين في إطار التعليم (معلمين وأساتذة) يشير موراکو Moracco و ماكفادن McFadden (1982) إلى أن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية التي يسببها العمل على المعلمين تمتد لتشمل الأعراض الجسمية (مثل: الأرق، القرحة المعدية، أمراض الأوعية الدموية، الصداع،...) والأعراض النفسية وتتضمن (نوبات الاكتئاب، القلق العام، انخفاض تقدير الذات،...) والأعراض السلوكية التي تشمل الغيابات، انخفاض الأداء، وضعف العلاقة بالزملاء. (ص 55).
ومن هنا يتضح لنا وجود تأثير كبير للضغوط النفسية التي تسببها مهنة التدريس على حياة المدرس ومن ثم على مدى توافقه ومعدل إنتاجه ونوعية أداءه ومردوديته ككل.

الأستاذ والضغوطات النفسية:

من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق، هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب، أو مشاعر الذنب والأفكار والوسواس وتوهم المرض وعدم الإقبال على الحياة والتحمس لها، وتعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان، ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديداً للاتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسية، وأن الفرد عندما يزول مهنة أو عملاً، فإن الفرصة تتاح له لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية، وما يتركه العمل من آثار، وبلا شك فإن الفشل والإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب لدى الفرد، ولا شك أن الاستقرار النفسي ومدى ما يتمتع به الفرد في عمله من توافق وتكيف يؤدي إلى زيادة الإنتاجية. وهكذا نستطيع أن نتصور بان نقص الكفاية في العمل هو مؤشر واضح على ما يواجهه ويعانيه الفرد من حالات الاضطراب النفسي والضييق والقلق وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى إعاقة كفاءته وقدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته وإمكانياته (صالح الداھري 2005 ص ص 44-45).

هذا ما قد يعيشه أستاذ التعليم الثانوي في حالة تعرضه لضغوطات نفسية ناتجة عن شعوره بالمسؤولية الملقاة على عاتقه من تعليم وتدريب وتحضير الدروس من جهة، ومن التغييرات في البرامج الدراسية من كثافة المقررات الدراسية و قلة الحجم الساعي والتي نتجت عن الإصلاح التربوي الجديد من جهة أخرى. وقد حدد العلماء مجموعة من العوامل التي تؤثر على صحة العاملين النفسية وتساعدهم على الوصول للإنتاج المناسب في العمل وهي:

- 1- **القدرات:** والمقصود بذلك مستوى الذكاء والقدرات الخاصة التي تلزم العمل.
 - 2- **الكفاية المهنية:** وهي مستوى الأهلية التي يكون العامل قد وصل إليها في ميدان عمله في مراحل التوجيه والتدريب المختلفة قبل أن يتحمل مسؤوليات عمله كاملة.
 - 3- **الصفات الشخصية:** مثل المثابرة، الدقة، النظام، الأمانة والتعاون والشعور بالمسؤولية، حيث تحتل هذه الصفات مكانة هامة من استمرار العامل في عمله ونجاحه به.
 - 4- **عامل الاهتمام:** الذي يعبر عن الميول والطموح والارتباط العاطفي بين العامل وعمله.
 - 5- **ظروف العمل:** فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد ولحالته الصحية فإن هذا سيؤدي به إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذلك عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل وصحته النفسية والعكس صحيح (صالح الداھري، 2005، ص196).
- وهناك معيقات يمكنها أن تصادف الأستاذ فتكون سببا في توتره وخلق حالة من الاضطراب وبالتالي تشكيل الضغط النفسي لديه ومنها :
- الوضع المادي:** المعلم يأتي إلى المدرسة وهو مثقل بمتطلبات الحياة المادية التي لا يستطيع أن يلببها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط نفسية.
- ساعات العمل:** أغلبية المعلمين يقضون من خمس إلى ست ساعات في اليوم أو أكثر، مع أربعين تلميذا، ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى 30 ساعة أسبوعيا، بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، ملء جداول التقييمات المستمرة وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس.

اكتظاظ الأقسام : هذا الجو يسبب إرهاقا للمعلم والمتعلم، ويؤثر على تحصيل التلاميذ ويفقد نشاط المعلم ويؤدي إلى الشعور بالملل والفشل والإحباط وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط النفسي.

تباين مستويات التلاميذ : يجد المعلم في قسمه التلميذ الممتاز والتلميذ الضعيف جدا، كما يجد أعمارا مختلفة نظرا لطرق الانتقال من قسم إلى آخر، كما يجد مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، كل هذا يؤثر على فعاليته. (محمد احمد كريم وآخرون، 2002).

إضافة إلى هذا نجد أن طبيعة العلاقات التي تربط المعلم بالإدارة والموظفين وتلك القائمة بين الزملاء قد يتولد عنها نوع من الضغط النفسي، خاصة إذا ما كان يبتاها نوع من التوتر.

نضيف إلى ذلك الجو العام للعمل وتغيير نوعية العمل التي تتطلب من الأستاذ بذل جهود إضافية .

وميز هندريكس وآخرون (2000) بين نوعين من ضغوط عمل المعلم هما :

- ضغوط عمل مرتبطة بخصائص المعلمين والطلاب.
- ضغوط عمل مرتبطة بظروف العمل.

ولخصوا مصادر ضغوط عمل المعلم في المصادر التالية : أعباء العمل الزائدة، صراع الدور، غموض الدور، انخفاض الراتب، حاجات وسلوكيات الطلاب، العلاقات البيئشخصية، ونقص الاعتراف والتقدير وقلة فرص التقدم الشخصي (Hendricks, 2000. P 156).

وقد لخصت لطيفة الشعلان (2002) أهم مصادر الضغط النفسي المرتبطة

بمهنة التدريس في نوعين :

- **مصادر تنظيمية :** والتي تعتبر من المصادر الخارجية وتتعلق ببيئة العمل وتتمثل في طبيعة المهنة، صراع الدور، غموض الدور، زيادة أو انخفاض عبء الدور، وعلاقات الفرد غير المرضية مع رؤسائه وزملائه في العمل، وعدم المشاركة في صنع القرارات وظروف العمل المادية (الظروف البيئية غير الملائمة التي يعمل فيها الفرد).
- **مصادر شخصية:** وتتمثل في نمط الشخصية، وجهة الضغط، التفكير اللاعقلاني الذي يزيد من شعور الفرد بالضغط والمشكلات الشخصية فقد

يكون الفرد ذاته بما يحمله من مشكلات نفسية واقتصادية وعائلية هو مصدر الضغط لنفسه في مجال عمله (ص ص 43-58)

الإصلاح التربوي الجديد:

لقد عرف الباحث بيرش Pirch الإصلاح التربوي انه أية محاولة فكرية وعملية لإدخال تحسينات على الوضع الراهن للنظام التعليمي سواء كان ذلك متعلقا بالبنية المدرسية أو التنظيم أو الإدارة أو البرنامج التعليمي، أو طرائق التدريس. (محمد مرسي، 1993، ص7).

وعرفه حسين البلاوي على انه ذلك التغيير الشامل في بنية النظم التعليمية، الذي يشمل تعديلات أساسية في السياسة التعليمية تؤدي إلى تغييرات في المحتوى والفرص التعليمية، والبنية الاجتماعية في نظام التعليم القومي لبلد ما. (حمدي علي، 1995، ص46).

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن الإصلاح التربوي يتضمن إحداث تغيير وتجديد في بنية ووظيفة التعليم.

في أكتوبر 1998 قامت وزارة التربية الوطنية بتتصيب لجنة وطنية لبناء البرامج التربوية وذلك بإعادة النظر في المواد الدراسية، بهدف تشخيص الوضع الحالي للبرامج والاستعداد لإعداد المناهج على أساس مشاريع تمهيدية للمرجعية ووثائق أخرى أعدتها مديريات التعليم على المستوى الوطني...

هناك أسباب عديدة دفعت بالدولة الجزائرية كي تفكر وتخوض في إصلاح

تربوي جديد ومنها:

- انتقال البلاد من نظام سياسي أحادي إلى التعددية الحزبية والى نظام ديمقراطي.
- انتقال البلاد من نظام الاقتصاد الممركز إلى نظام اقتصاد السوق.
- التحديات التي من المنتظر أن تواجهها المدرسة الجزائرية ومنها ضرورة الخروج من التخلف والتبعية.
- تجديد المعارف في المجال العلمي والتكنولوجي.
- التحول الجذري في نظريات علوم التربية وممارستها.
- التدهور المستمر لمستوى التلاميذ بالنظر إلى الكفاءات التعليمية الحقيقية التي يجب أن تنتجها المدرسة الجزائرية. (عادل فريد، 2003، ص18).

لقد تم تنفيذ سياسة الإصلاح التربوي الجديد انطلاقا من مجموعة من المبادئ العامة للسياسة المستخلصة من النصوص المرجعية للبلاد، ذلك من خلال مراعاة التوجهات الجديدة للبلاد في مختلف الميادين السياسية، الاجتماعية والاقتصادية والثقافية. لقد ركز الإصلاح على البعد الوطني الديمقراطي والبعد التكنولوجي للاستفادة من التوجهات العالمية المعاصرة.

وتتمثل مظاهر الإصلاح التربوي الجديد فيما يلي :

- تغيير المناهج التربوية
 - تكوين وتاطير هيئة التدريس
 - تطبيق طريقة المقاربة بالكفاءات
 - إدماج مادة التكنولوجيا بالنسبة للذرع المشترك علوم وتكنولوجيا (القرار الوزاري رقم 16 وزارة التربية الوطنية، 2005، ص 3).
 - استحداث ادوار جديدة للمعلم والمتعلم بحيث يصبح دور المعلم هو البحث عن الطرق والمنهجيات التي تسمح برفع الكفاءات الطلابية. (عادل فريد ، 2003، ص ص 21 - 22).
 - إدراج الترميز العالمي والمصطلحات العلمية.
 - تعديل التوقيت وإرشاد استعمال التوقيت الزمني.
 - المعالجة التربوية و تخصيص نظام الدعم والاستدراك
 - تحديد وسائل التعليم وفق المناهج الجديدة المبرمجة مثل: وثيقة المنهاج، الوثيقة المرافقة للمنهاج، الكتاب المدرسي، دليل الكتاب... الخ.
 - تعديلات خاصة بالتقويم التربوي (استجابات شفوية، كتابية، عروض وأعمال تطبيقية، أعمال موجهة وغيرها).
 - إعادة هيكلة التعليم الثانوي وذلك بإضافة تخصصات جديدة .
- وتكمن أهداف الإصلاح التربوي الجديد في جعل التربية قضية ومسؤولية وطنية مشتركة، جعل الطالب محور العملية التربوية وغايتها الرئيسية وتمكين الطالب من البحث والتعليم والمعرفة خارج نطاق المدرسة ومساعدة المتعلمين على تنمية ملكاتهم وجعلهم يتمتعون برصيد معرفي شامل ومتكامل ومن جهة أخرى تمكينهم من بناء شخصيتهم ومساعدتهم على الاعتماد على النفس واختيار مشروعهم المستقبلي. (القرار الوزاري رقم 16 ،وزارة التربية الوطنية، 2005، ص12).

مما سبق يتضح لنا أن وزارة التربية الوطنية ركزت، من خلال إصلاحاتها التربوية، على الطالب الذي تسعى لتكوينه وإعداده من خلال جملة من الترتيبات والتي جاءت مكنظة قد يعتبرها الأساتذة زيادة في العبء وبالتالي الضغط النفسي عليهم.

الدراسة الميدانية:

أولاً - منهج الدراسة :

تم الاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي، وهو احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للوصف الدقيق. جاءت الدراسة الحالية وصفية استطلاعية للضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها أستاذ التعليم الثانوي خاصة في إطار الإصلاح التربوي الجديد ومن ثم الاطلاع على مدى معاناة هذه الفئة من العاملين في مجال عملها.

ثانياً- عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة الحالية من 60 أستاذ وأستاذة من أساتذة التعليم الثانوي، موزعين على ثانويتين بالجزائر العاصمة: ثانوية سعيد تواتي وثانوية الأمير عبد القادر بباب الوادي

تم انتقاء أفراد المجموعة بأسلوب عشوائي. وفيما يلي أهم خصائص العينة :

- العينة تتوزع من حيث الجنس إلى 34 إناث و 26 ذكور .
- العينة تمثل أساتذة الشعبة العلمية والشعبة الأدبية.
- من حيث الخبرة في مهنة التدريس تتراوح ما بين 4 إلى 30 سنة وغالبيتهم (60% تتراوح خبرتهم المهنية من 10 إلى 20 سنة فما فوق.

ثالثاً- أدوات الدراسة:

أولاً - مقياس الضغط النفسي للأساتذة :

1- تقديم المقياس: هو مقياس أعدّه فيميان وظهرت الطبعة التجريبية الأولى منه سنة 1983. لقد خضع للعديد من الدراسات صممت بنوده نتيجة دراسات قام بها فيميان. كما أنها محصلة لنتائج دراسات تناولت تحليل العمل في

مهنة التعليم، ومتطلباته من الكفاءات اللازمة للمعلم الفعال أو الكفاءات، والبحث في الصحة النفسية للمعلم.

لقد تم الاعتماد، في الدراسة الحالية، على مقياس " الضغوط النفسية للأستاذ" المعدل من طرف الدكتور طلعت منصور، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية-كلية التربية، جامعة عين شمس، والدكتورة فيولا اليلوي أستاذ مساعد للتربية النفسية-كلية التربية، جامعة الزقازيق.

يتضمن المقياس 49 بند، يجب المفحوص على كل بند وفق مقياس خماسي التدرج، وتقدر الدرجات بناء على ذلك وفق 1-2-3-4-5-درجة، وهذه البنود تعطي المصادر والمظاهر الأساسية للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في عملهم، ويتضمن هذا المقياس بالإضافة إلى البنود عددا من المتغيرات ذات الأهمية في تحديد الخلفيات المختلفة للأستاذة بالنسبة للضغوط المهنية عليهم من حيث الجنس، السن ومدة الخدمة والمستوى التعليمي للأستاذ.

2- طريقة تنقيط المقياس:

يتمّ التنقيط وفقا لسلم مندرج من واحد (01) إلى (05) كما يلي:

- نقطة واحدة إذا كانت الإجابة ب لا
- نقطتان إذا كانت الإجابة ب أحيانا
- ثلاث نقاط إذا كانت الإجابة ب غالبا
- أربعة نقاط إذا كانت الإجابة ب كثيرا

تقوم بجمع الدرجات المحصل عليها من خلال الخانات الخاصة بقياس شدة الضغط، وتتراوح شدته الكلية ما بين 49 كحد أدنى إلى 245 كحد أقصى. بحيث تفسر درجات المقياس كما يلي:

من 49° إلى 147° = مستوى ضغط منخفض

من 147° إلى 245° = مستوى ضغط مرتفع.

ثانيا - الاستبيان:

لقياس متغيرات الدراسة الأخرى، تم بناء استبيان، والذي يعرف بكونه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد، باستعمال استمارة يجري تعبئتها من قبل

المفحوص، وقد جاءت أسئلة الاستبيان لتدعيم بنود مقياس الضغط، وحتى يتسنى لنا الإلمام ببعض المعلومات التي تخدم البحث.

لقد بنيت أسئلته بعد الاطلاع على المنشورات الخاصة بالإصلاح التربوي الجديد (باعتباره متغير مهم في الدراسة الحالية) وكذلك من خلال المقابلة التي تمت مع مجموعة من الأساتذة.

يحتوي هذا الاستبيان على 3 محاور لقياس مختلف متغيرات البحث. الهدف منها معرفة وجهة نظر الأساتذة في البرنامج التربوي الجديد (حسب الإصلاحات الجديدة التي خضع لها) وموقفهم منه، ومدى رضاهم عنه والكشف عن الصعوبات التي يواجهونها في إطاره، ومدى إمكانية شعورهم بالضغط النفسي. لقد جاء الاستبيان مكتملا لأسئلة المقياس حتى يغطي الغاية من الدراسة الحالية.

رابعا- المعالجة الإحصائية:

بعد تصحيح أدوات الدراسة وفقا لتعليمات كل منها، تمّ تفرغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي، حيث اكتفت الباحثة باستخدام النسب المئوية التي يلجا إليها للمقارنة بين متغيرات البحث، معتمدين على التوزيعات التكرارية.

خامسا- نتائج الدراسة ومناقشتها :

فيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة بعد إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة.

1- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للأساتذة :

لقد تمّ تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي التي تحصلنا عليها بعد إعطاء الدرجة المناسبة لكل إجابة، ومن ثمّ جمع الدرجات الكلية التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة، وفي الأخير تمّ تصنيف مجموع كل الدرجات حسب مستوى الضغط التي يقابلها، حيث أن المتحصل على أكثر من 147 درجة صنّف ضمن المستوى المرتفع من الضغط، والمتحصل على أقل من 147 يصنف ضمن المستوى المنخفض من الضغط. وتوصلنا في الأخير إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 01 : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب نتائج مقياس الضغط

النفسي

النسب المئوية	التكرارات	مستوى الضغط
63.33 %	38	ضغط نفسي مرتفع
36.66 %	22	ضغط نفسي منخفض
100 %	60	المجموع

نسجل نسبة كبيرة تبلغ 63.33 % من أفراد العينة يعانون من الضغط النفسي المرتفع، ونسبة 36.66 % ممن يعانون من ضغط نفسي منخفض.

وهذا يتطابق مع مجمل الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية لدى المعلمين والأساتذة في مختلف الأطوار، وهي نتيجة تتفق مع ما ذهبت إليه فرضيات البحث، بحيث أن أساتذة عينة الدراسة الحالية يشعرون بالضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد وذلك راجع إلى تغيير محتوى البرامج وكثافة المقررات الدراسية.

2- عرض وتحليل نتائج تفرغ استبيانات الأساتذة :

الجدول رقم 02 : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب أهم نتائج أسئلة الاستبيان المتعلقة بموقف الأساتذة من الإصلاح التربوي الجديد

النسب المئوية	التكرارات	مختلف بنود الاستبيان
88.33 %	لا / 53	رضا الأساتذة عن الإصلاح التربوي الجديد
80 %	البرنامج / 48 القديم	نوع البرنامج التعليمي الذي يفضله الأساتذة
60%	نعم / 36	مواجهة صعوبات في فهم واستيعاب المعلومات الجديدة
61.66 %	نعم / 37	مواجهة صعوبات مع التلاميذ في فهمهم واستيعابهم للبرامج الجديدة
80 %	لا / 48	تكوين الأساتذة فيما يخص البرامج الجديدة
95 %	نعم / 57	وجود جهد إضافي يبذله الأستاذ في التدريس ضمن البرنامج الجديد
68.33 %	الطريقة / 41 القديمة	الطريقة المفضلة عند الأساتذة في تقويم أعمال التلاميذ.
88.33%	نعم / 53	رأي الأساتذة حول المقررات الدراسية الجديدة من حيث الكثافة

مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية	عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل
------------------------------------	--

رأي الأساتذة حول المقررات الدراسية من حيث النوعية	لا / 37	61.66 %
رأي الأساتذة حول عدد الساعات المخصصة لإنهاء البرامج الدراسية	غير كافية / 54	90 %
اللجوء إلى ساعات إضافية لإكمال البرنامج	نعم / 49	81.66 %
رأي الأساتذة في حصص الدعم والاستدراك	مرهقة / 54	90 %
تناسب عدد ساعات العمل أسبوعيا مع قدرات الأستاذ	لا / 46	76.66 %

يوضح الجدول أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة حسب نتائج تفرغ الاستبيان، وقد عمدت الباحثة إلى إدراج أهم الأسئلة التي تضمنها الاستبيان، ونسب أهم إجابات الأساتذة عليها وفيما يلي قراءة للجدول :

يوضح الجدول أن أغلبية أساتذة عينة الدراسة الحالية غير راضين عن الإصلاح التربوي الجديد هذا ما توضحه نسبة 88.33 %، ومن خلال تصريحات هؤلاء الأساتذة فإن أغليتهم يفضلون البرنامج القديم هذا ما تبينه نسبة 80 %، وبالرغم من كون البرامج الجديدة ثرية تتناسب مع التقدم العلمي والتكنولوجيا إلا أنها ذات محتوى صعب سواء بالنسبة للأستاذ أو التلميذ وهذا ما توضحه نسبة 60 % من إجابات الأساتذة حول مواجهتهم لصعوبات في فهم واستيعاب المعلومات الجديدة، إضافة إلى نسبة 61.66 % الخاصة بمدى مواجهة الأساتذة لصعوبات مع التلاميذ في فهم واستيعابهم للمادة المدرّسة، ويمكن أن نرجع كل هذه الصعوبات التي يواجهها الأستاذ فيما يخص محتوى البرامج إلى النتيجة التي تمثل نسبة 80 % من الأساتذة أجابوا بأنه لم يتم تكوينهم وإعدادهم فيما يخص البرامج الجديدة، هذا ما دفع الأساتذة لبذل جهود وتحضير إضافي ودائم للدروس لتوضيح المعلومات وتوصيلها للتلاميذ هذا ما بينته نسبة 95 % وذلك بإجابة هذه النسبة على أن الدروس الجديدة تتطلب جهدا إضافيا من اجل تدريسها .

كما توصلنا إلى أن أغلبية الأساتذة يفضلون طريقة التدريس القديمة التي تعتبر الأستاذ محور العملية التعليمية، وتسد إليه تنفيذ عملية التدريس على الطريقة الجديدة التي تعتبر التلميذ محور العملية التعليمية، وبالرغم من كون هذه الطريقة تدفع التلميذ إلى العمل والمثابرة وتثير فيه روح البحث إلا أنها لا تناسب جميع التلاميذ بل النجباء منهم فقط، إضافة إلى أن تطبيقها يتطلب وقتا كبيرا وهذا ما لا يتناسب مع الحجم الساعي المخصص لكل مادة دراسية ولإنهاء البرامج الدراسية، كما توصلنا إلى أن أغلبية أساتذة

عينة الدراسة يفضلون الطريقة القديمة في التقويم التربوي وذلك ما تعكسه نسبة 68.33 %، وحسب تصريحات الأساتذة فإن ذلك يرجع إلى كون هذه الطريقة تتطلب عدة تصحيحات منها تصحيح الفروض، المشاريع والاختبارات التي يقوم بها التلاميذ وإعطاء علامة المراقبة المستمرة وهذا يتطلب منهم تخصيص وقت كبير لهذه الأعمال وهذا ما يسبب لهم إرهاقا وضغطا وذلك لضيق الوقت.

كما توصلنا من خلال النتائج المتحصل عليها إلى أن أغلبية الأساتذة-حسب عينة الدراسة الحالية- غير راضين عن الجانب الكمي للبرامج الدراسية الجديدة المتمثل في كثافة المقررات الدراسية من جهة، وكثرة النشاطات التطبيقية من جهة أخرى، مع ما يتطلبه هذا من وقت كبير لتوصيل المعلومات للتلاميذ وهذا ما تبينه نسبة 88.33 % وهذا من شأنه أن يساهم في تشكيل ضغط نفسي على الأستاذ.

وفيما يخص الجانب النوعي للبرامج الدراسية الجديدة تظهر نسبة 61.66 % من أفراد عينة الدراسة الذين يعتبرون أن محتوى البرامج الدراسية في إطار الإصلاح التربوي الجديد صعب ويتطلب وقتا طويلا لشرحه وتوصيله للتلاميذ كما انه لا يتناسب مع مستوى أغلبية التلاميذ ، وتبقى نسبة من الأساتذة التي تعتقد أن البرنامج ثري يتناسب والتقدم العلمي والتكنولوجي .

أما بالنسبة لرأي الأساتذة حول عدد الساعات المخصصة لإنهاء البرامج الدراسية فإن نسبة 90 % أجابوا أن المدة الزمنية المحددة لإنهاء البرامج الدراسية غير كافية هذا ما يدفع الأستاذ إلى القيام بساعات إضافية هذا ما تبينه نسبة 81.66 %، إضافة إلى حصص الدعم والاستدراك التي يجدها الأساتذة جد مرهقة، ولهذا نجد أن نسبة 76.66 % من الأساتذة كانت إجاباتهم أن عدد الساعات التي يدرسونها في الأسبوع لا تتناسب مع قدراتهم وهذا راجع لكثرتها، وهذا ما يزيد من إحساس الأستاذ بالمعاناة في عمله ومن ثمّ الضغط النفسي.

تفسير ومناقشة عامة للنتائج :

من خلال النتائج المتوصل إليها عن طريق تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للأساتذة ونتائج الاستبيان يتضح لنا أن أساتذة التعليم الثانوي- الممثلين في عينة الدراسة الحالية- يعانون من ضغط نفسي مهمّ نظرا لتضافر عدّة عوامل ساهمت في ذلك منها ظروف العمل، ضيق الوقت، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي وهي- الأوضاع التي نتجت عن الإصلاح التربوي الجديد - يمكننا القول أن كثرة

الضغوطات التي يعاني منها الأساتذة قد تؤدي إلى نتائج سلبية كثيرة يمكننا أن نربطها بما توصل إليه الدكتور ناصر الدين زيدي من خلال الدراسة التي أجراها على عينة من الأساتذة في الجزائر (2007) حيث توصل إلى أن نسبة من الأساتذة تكثُر غياباتهم عن العمل، وتحدث لهم مشاكل مع الإدارة والتلاميذ، إضافة إلى استقالة العديد منهم وانقطاعهم نهائيا عن التدريس، وذلك راجع إلى عدم القدرة على تحقيق التوافق والانسجام مع حالات القلق والضغط النفسي التي تتناوبهم باستمرار نتيجة الظروف المهنية أو الحالة الصحية والنفسية والجسمية التي تميزهم .

وهذا كذلك ما يتفق مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة ومنها دراسة فوزي عزت ونور محمد بلال 1997 (نقلا عن ناصر الدين زيدي، 2007، ص 84) التي أظهرت أن الأساتذة يعيشون ضغط نفسي ناتج عن قلة الوقت لتصحيح الواجبات وتحضيرها، إلزام الأساتذة بتنفيذ بعض القرارات المدرسية دون إشراكهم في صياغتها، إضافة إلى عدة عوامل كقلة فرص الترقية، وعدم التناسب بين المردود المادي والجهد المبذول في التدريس.

وتوصلت دراسة ترافرس 1978 travers التي قام فيها بمسح شامل على المدرسين وحصل فيها على (11) عامل مسبب للضغط وهي :

- عدم اشتراك المدرس في القرارات المدرسية
- ضعف المرتبات
- ضعف مهارات واتجاهات التلاميذ نحو التدريس
- ضيق الوقت لإتمام العمل
- قلة المساعدات المالية لترتيب لتركيب الأجهزه والبرامج التعليمية والتدريب عليها
- قوة وسيطرة الإدارة
- ضعف في تدريب النضار على الإدارة المدرسية.(فتيحة مزياني، 1998، ص28)

كما اوجد ياتس Yates -في دراسة أجراها -علاقة بين كثرة المسؤولية على الفرد والضغوط فوجد علاقة طردية، أي كلما زادت مسؤولية العمل وخاصة المديرين ورجال الأعمال زادت الضغوط.

كما أكد ياتس في دراسته الثانية على مدرسي المرحلة الثانوية نفس العلاقة، ضمن الحدود الخاصة بالعمل اوجب على الفرد أن يهتم بكل مهام عمله الوظيفي وكمال أبعاده في حدود طاقته.

و أوضح في المرحلة الثالثة من دراسة البيئة وتأثيرها على العمل ،وحدود المصادر البيئة التي تعتبر مصدرا من مصادر الضغوط المهنية لدى الأساتذة المؤثرة على الصحة النفسية فوجد من بين هذه المصادر :
قلة الترقيات ،عدم الطمأنينة في العمل ،معوقات الطموح ،ضعف العلاقات بالآخرين.

كل هذه العوامل تؤدي إلى أمراض نفسية لدى الأساتذة ،ويؤكد ياتس أن الضغوط التي يواجهها الإنسان في الحياة المهنية سواء كانت ايجابية أو سلبية لها تأثير على الحالة الصحية والنفسية والتوافقية ،وان التوافق والضغوط المهنية ليست متبادلات لكنها عوامل مثقلة ومستمرة،(المرجع السابق،ص 29)

كما اوجد كريدو kiridou أن احد عوامل الضغوط كانت السبب في الشعور بالإحباط عند الأساتذة، وهذا قد يؤثر على العملية التعليمية ويؤدي إلى تدهورها،لذلك لا بد من الاهتمام بمعرفة أهم العوامل التي تسبب ضغوطا على عمل الأستاذ وإمكانية تلافيتها حتى تتم العملية التربوية بنجاح (المرجع السابق ص 43)
وفي دراسة الكسندر لفينستون 1983 -Livingston -Alexandre على عينة من 660 مدرس،توصل إلى وجود خمسة عوامل مستقلة تشكل مصادر للضغط لدى المعلمين وهي:

- عدم الشعور بالأمن لمزاولة مهنة التدريس
- عدم وجود اتصال أو ترابط البرامج الدراسية التي يقوم بتدريسها
- العلاقات بين المدرسين (المرجع السابق،ص 29-30).

ومن هنا يتضح لنا أن نتائج الدراسة الحالية جاءت مماثلة لكثير من نتائج الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى ممارسي مهنة التعليم بمختلف أطوارها،وهي في هذا تتفق على أن هذه المهنة قد تتسبب في خلق ضغوطات وذلك نتيجة عدة عوامل كعامل ضيق الوقت،عدم إشراك الأساتذة في اتخاذ بعض القرارات وغيرها من العوامل الأخرى .

الاستنتاج العام :

لقد حاولنا من خلال الدراسة الحالية حول موضوع الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي في إطار الإصلاح التربوي الجديد، التعرف على الحالة النفسية لأساتذة التعليم الثانوي وطريقة استجابتهم للإصلاح التربوي الجديد ومن مدى معاناتهم في عملهم.

ومن خلال الإجراءات التطبيقية التي قامت بها الباحثة، وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان ومقياس الضغط النفسي، توصلت الباحثة إلى ما يلي:
أن الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن " تغيير محتوى البرامج الدراسية وفقا للإصلاح التربوي الجديد يخلق ضغط نفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي " قد تحققت نسبيا وتم تفسير ذلك بمجموعة من العوامل المتمثلة في :

- صعوبة محتوى البرامج الجديدة سواء بالنسبة للأستاذ أو التلميذ مما يدفع الأستاذ إلى القيام بجهد وتحضير إضافي للدروس.
- عدم تكوين الأستاذ فيما يخص البرامج التربوية الجديدة التي جاء بها الإصلاح التربوي الجديد.
- صعوبة طريقة التقويم الجديدة وعدم الرضا عن طرق التدريس الجديدة.
- عدم تناسب البرامج الجديدة مع مستوى وقدرات التلاميذ مما نتج عنه عدم استيعاب التلاميذ للدروس، الأمر الذي يدفع بالأستاذ إلى استعمال وقت طويل في شرح الدرس وإعادته.

أن الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن " كثافة المقررات الدراسية وفقا للإصلاح التربوي الجديد يخلق ضغط نفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي " قد تحققت نسبيا وذلك راجع إلى:

- كثافة المقررات الدراسية مقارنة بالوقت البيداغوجي المخصص لإنهاء البرامج، قلة الوقت المخصص لكل درس، إضافة إلى صعوبة استيعاب التلاميذ للمعلومات، الأمر الذي يدفع الأستاذ إلى إعادة الشرح واستهلاك وقت أكثر لتقديم الدرس، وقد يلجأ الأستاذ إلى تدريس ساعات إضافية خوفا من عدم التمكن من إنهاء البرامج الدراسية

كل هذه الأمور من شأنها أن تؤثر على الأستاذ وعلى حياته النفسية وتسبب له ضغوطات وتزيد من معاناته.

وانطلاقا من النتائج السابقة التي توصلت إليها الباحثة في الدراسة الميدانية يمكننا القول أن الفرضية العامة التي مفادها " يعاني أساتذة التعليم الثانوي من ضغط نفسي ناتج عن الإصلاح التربوي الجديد وذلك راجع إلى تغيير محتوى البرامج الدراسية وكثافتها " قد تحققت نسبيا.

اقتراحات و توصيات الدراسة:

انطلاقا من النتائج السابقة التي تمّ التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية، تمّ حوصلة مجموعة من الاقتراحات أدلى بها الأساتذة للتخفيف من الضغط النفسي. لقد عمدت الباحثة في الدراسة الحالية إلى تسجيل أهم المقترحات التي جاءت على لسان الأساتذة الذين مثلوا عينة الدراسة، وذلك حتى تكون هذه الاقتراحات أكثر واقعية والأقرب إلى انشغالات هؤلاء الأساتذة وتعطي حولا يراها الأساتذة الأنسب لهم . جاءت هذه الاقتراحات كما يلي :

- إشراك الأساتذة في أي تعديلات أو إصلاحات تتم على مستوى البرامج والمقررات الدراسية، والاستثمار في العنصر الفاعل -والممثل في الأستاذ- الذي بإمكانه أن يساهم بقوة في تحقيق الأهداف المسطرة والأهداف المرجوة من الإصلاح التربوي، باعتباره هو من يباشر ميدانيا في تطبيق الإصلاحات.
- الاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا ،وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين، وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنباً للضغط النفسي.
- توضيح النصوص المتعلقة بالإصلاحات
- الاهتمام بالجانب النفسي للأساتذة وذلك من خلال فحوصات نفسية من فترة إلى أخرى(كل ستة إلى ثمانية أشهر)
- توفير الجو المناسب للأستاذ داخل حجرة الصف بتقليص عدد التلاميذ داخل القسم الواحد.
- توفير الوسائل التعليمية اللازمة التي تتماشى مع فحوى الإصلاحات التربوية الجديدة.
- التقليل من كثافة البرامج و تقليص ساعات العمل الأسبوعية.

- تفادي التناقضات بالنسبة لتطبيق الإصلاحات مثل استعمال طريقة الامتحانات (في شهادة البكالوريا) التي كان معمول بها في مرحلة ما قبل الإصلاحات (الطريقة القديمة)، في الوقت الذي تقدم فيه الدروس وفق برنامج الإصلاحات (الطريقة الجديدة)
 - تقديم حوافز مادية للأساتذة وترقيتهم، مما يشجعهم على بذل جهودا أكثر لتطوير التدريس واكتشاف وسائل تعليمية أنجع مع التلاميذ.
 - إقامة دورات خاصة للتعريف بالبرنامج الجديد وتدريب الأساتذة. وتوصي الباحثة، تبعا للنتائج التي تمّ التوصل إليها، بما يلي:
 - تعيين أخصائيين نفسانيين على مستوى كل مؤسسة تربوية للوقوف على المشكلات النفسية التي يعاني منها الأستاذ.
 - إشراك الأساتذة في الإصلاحات والتغييرات التي تمسّ البرامج التربوية أو المنظومة التربوية ككل، باعتبارهم الأقرب إلى واقع العمل: من جهة حتى يكونوا على دراية بالكيفية التي يتم بها التغيير، ومن جهة أخرى للمساهمة بخبراتهم في تسطير البرامج الجديدة والاطلاع على وجهة نظرهم وما يناسبهم، باعتبارهم قطب مهمّ جدا في العملية التربوية وهو الذي يفعل عملية الإصلاح، ولتفادي زيادة الضغوطات بفعل الإصلاحات.
 - وضع برامج تتناسب مع مستوى وقدرات التلميذ والتي من شأنها أن تسهل عملية التعلم للتلميذ والتعليم بالنسبة للأستاذ.
 - حث المسؤولين عن العملية التربوية لوضع آليات واستراتيجيات مختلفة للمساعدة على تخفيف وإدارة الضغوط النفسية لدى الأساتذة (نقترح إيجاد برامج إرشادية)
- ومما تجب الإشارة إليه أن مشكل الضغوطات النفسية، والمشاكل المهنية التي يعاني منها المعلمين والأساتذة كانت ومازالت تعتبر من الأولويات التي تثير اهتمام المشتغلين والمهتمين بمجال التربية والتعليم، فقد أوضحت النقابة المستقلة لعمال التربية، أن الإحصائيات الأخيرة التي أعدتها هيئتها، تشير إلى أن عدد الأساتذة الذين أصبحوا يموتون بمشكل الانهيار العصبي يتراوح ما بين 100 و 200 معلم سنويا، في حين أن عددا كبيرا منهم أصبح يصاب بالشلل الكلي الذي يؤدي مباشرة بحياته نتيجة

الضغط النفسي، الاجتماعي والمهني خاصة مشكل الاكتظاظ، حيث أصبح المعلم يجد نفسه في قسم يضم أكثر من 50 تلميذا، خاصة وأن اغلب التلاميذ أصبحوا في الآونة الأخيرة يمارسون العنف ضد أساتذتهم سواء اللفظي منه أو الجسدي، وعلى هذا فان نسبة كبيرة من أساتذة ومعلمين، حالتهم الصحية متدهورة لا تسمح لهم بمواصلة ممارسة مهنة التدريس وهم ملزمون، في كثير من الأحيان، للذهاب في عطلة طويلة المدى إلى غاية تماثلهم للشفاء أو إحالتهم على التقاعد المبكر، أو تحويلهم للعمل بالإدارة. (يومية النهار الجديد: العدد 531 ص 4)

أما المجلس الوطني لأساتذة التعليم الثانوي والتقني، فقد أكدت مصالحه أن 60 % من الأساتذة والمعلمين قد زاروا مستشفيات الأمراض العقلية والنفسية بسبب الضغوط البيداغوجية، الاجتماعية و حتى المهنية على اعتبار أن اغلب الأساتذة أصبحوا يصابون بمرض الأعصاب، وأوضحت النقابة المستقلة لعمال التربية أن الإحصائيات الأخيرة التي أعدتها هيئتها، تشير إلى أن عدد الأساتذة الذين أصبحوا يموتون بمشكل الانهيار العصبي يتراوح بين 100 و 200 معلم سنويا، في حين أن عددا كبيرا منهم أصبح يصاب بالشلل الكلي

وان 80 % من رجال التعليم من أساتذة ومعلمين أصبحوا يتوفون سنتين على الأكثر، بعد إحالتهم على التقاعد نظرا لأنهم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالأمراض المؤدية للوفاة كالانهيار العصبي، أمراض القلب والضغط الدموي، وعليه فقد اقترحت ضرورة توفير "طب العمل" عن طريق إبرام اتفاقيات بين وزارتي التربية والعمل والتشغيل والضمان الاجتماعي لإيفاد فرق طبية متخصصة بالمؤسسات التربوية، تسهر على فحص كافة عمال التربية بشكل دوري خاصة في كل دخول مدرسي، على اعتبار أن الشهادة الطبية التي يمنحها طب العمل هي الشهادة الوحيدة المعترف بها، والتي بإمكانها الترخيص للأستاذ عن طريق اتخاذ القرارات المتعلقة إما بمزاولة مهامه بصفة طبيعية، أو الذهاب في عطلة طويلة المدى، أو إحالته على التقاعد (المرجع السابق).

ويبقى أن نقول أن مشروع الإصلاحات التربوية التي باشرتها وزارة التربية الوطنية لا زالت تنقصه كثير من التوضيحات، ولا زال يخضع لكثير من التغييرات والتعديلات، منها التي تخدم الأستاذ مثل قرار وزارة التربية بإخضاع الأساتذة للتكوين حول البرامج الجديدة، وعليه فقد أعلن وزير التربية الوطنية خلال ترأسه لأشغال الندوة الوطنية حول تخفيف البرامج التعليمية بمعهد تكوين المعلمين وتحسين مستواهم ببن

عكنون بالجزائر، انه تقرر ابتداء من تاريخ 6 سبتمبر 2009 والى غاية 11 من نفس الشهر، تنظيم أيام تكوينية لفائدة الأساتذة والمعلمين حول البرامج التربوية الجديدة التي تم إدخال تعديلات عليها وذلك في مختلف المواد والشعب، ليتم تحضيرهم بشكل جيد للدخول المدرسي المقبل 2009/2010. (جريدة النهار الجديد: العدد 559 و 566)

ومن جهة أخرى أوضحت وزارة التربية انه خلال الموسم الدراسي 2009/2010 يستوجب على الأساتذة والمعلمين القيام بمراقبة مستمرة ومنظمة لنشاطات التلاميذ على مدار العام الدراسي من خلال إعداد أسئلة كتابية وشفهية، وواجبات منزلية وفروض محروسة واختبارات في ختام كل حصة تدريسية، إلى جانب القيام باقتطاع أوقات بين فترات التعلم لحوصلة وإدماج مكتسبات التلاميذ، مشددة على ضرورة تقطيع وتصحيح تلك التمارين والفروض المحروسة. الأمر الذي يزيد من تعب الأساتذة وبالتالي معاناتهم من خلال أدائهم لمهامهم التدريسية.

في حين طالبت النقابة الوطنية المستقلة لمستخدمي الإدارة العمومية بإنشاء المجلس الوطني للاستشارة القانونية والبيداغوجية، لتمكين النقابات المستقلة الناشطة في قطاع التربية من تقديم آراءها ومقترحاتها حول العديد من المواضيع والمسائل البيداغوجية، خاصة ما تعلق بالتحصيل العلمي، وكيفية تحسين مستوى التلاميذ المتمدرسين، ومن ثمة الرفع من نسب النجاح خاصة في الامتحانات الرسمية الثلاثة، إلى جانب الحد بصفة تدريجية من ظاهرة التسرب المدرسي.

بالإضافة إلى انه تم تنصيب لجان بيداغوجية وطنية منذ سنتين خصيصا لتخفيف البرامج البيداغوجية للطورين الابتدائي والثانوي والتي توصلت إلى إدخال العديد من التعديلات على البرامج المكثفة. الأمر الذي من شأنه أن يخفف الضغوطات النفسية والمهنية على المعلمين والأساتذة مستقبلا.

المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم لطفى عبد الباسط (1994) : عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية. جامعة قطر. العدد (5). السنة الثالثة، ص ص 95-130.
- 2- الأميري أحمد علي محمد (2001) : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية. الجامعة المستنصرية.

- 3- البهي فاروق شوقي (بدون تاريخ): التخطيط التربوي، عملياته، مداخله، وارتباطه بالتنمية والدور المتغير للمعلم، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، الطبعة الأولى.
- 4- الشبخاني سمير (2003) : الضغط النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى.
- 5- الفالوقي محمد (1990) التعليم الثانوي في البلاد العربية، دار المكتب الجامعي الحديث، بيروت، الطبعة الأولى.
- 6- تركي رابح (1981) أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 7- جباري بلقيس محمد (1998): الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة صنعاء.
- 8- حسين فايد (2005): علم النفس العام (رؤية معاصرة)، مؤسسة فورس الدولية سيورتنينغ، الإسكندرية، مؤسسة طبية، القاهرة، الطبعة الأولى.
- 9- حمدي علي احمد (1995) : مقدمة في علم اجتماع التربية، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، الطبعة الأولى.
- 10- زبدي ناصر الدين (2007): سيكولوجية المدرس (دراسة وصفية تحليلية)، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثالثة.
- 11- صالح حسن احمد الدايري (2005): مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى.
- 12- عادل فريد (2003) : المرجعية العامة للمناهج الجديدة، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 13- عبد الرحمان سي موسي وآخرون (2002): الصدمة النفسية عند الطفل والمراهق، جمعية علم النفس، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 14- عبد الجواد محمد احمد (2002) : ضغوط العمل والحياة، سلسلة التدريب والتطوير الذاتي، دار البشير للثقافة والعلوم، طنطا.
- 15- عربيات، احمد عبد الحليم (1994) : الضغوط النفسية لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- 16- فاروق السيد عثمان (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للنشر، الطبعة الأولى.

- 17- لطيفة عثمان إبراهيم الشعلان (2002): فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية.(رسالة دكتوراه غير منشورة)كلية التربية.الأقسام الأدبية.إدارة كليات البنات بالرياض.
- 18- محمد احمد كريم وآخرون (2002) : مهنة التعليم وادوار المعلم فيها.الشركة الحديثة لتحويل وطباعة الورق-الإسكندرية.مصر .
- 19 - مزباني فتحة (1998) : اثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني لدى المديرين.(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الجزائر.
- 20- محمد رمضان القذافي (1998): الصحة النفسية والتوافق.المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية.مصر.الطبعة الأولى.
- 21- محمد قاسم عبد الله (2001) : مدخل إلى الصحة النفسية ،دارالفكرالعربي.عمان.الطبعة الأولى.
- 22- محمد منير مرسى (1993): أصول التربية.عالم الكتب .المطبعة النموذجي للاوقست.الطبعة الأولى.
- 23- هارون توفيق الرشيدى (1999): الضغوط النفسية،طبيعتها ونظرياتها.المكتبة الانجلو-مصرية،الإسكندرية.الطبعة الأولى.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 24 - Cummins.(1989) Locus of control and social support: Clarifiers of the relationship between job stress and job satisfaction. Journal of Applied Social Psychology, 19 (9), 772-788.
- 25- Gaziel .H, Haim. (1993) Coping with occupational stress among Teachers : Across cultural comparative Education, vol, 29, No .1 .pp (76-77)
- 26- Good (C) ,1973: Editor Dictionary of Education , MC Graw Hill Book Company.
- 27 - Hendriks,A.H.C.(2000) :Sources and determinants of job stress among employees working in therapeutic toddler classes in Dutch rehabilitation centers.International Journal of Disability, Development and Education,47(2),155-170.
- 28- Jepson , E. § Forrest , S .2006 .Individual contributory Factors in teacher stress : The role of achievement striving and occupational commitment .British Journal of Educational Psychology, 76 , 183-197.
- 29- Reese,R.2004: The bottom line. American School Board Journal, 191(8), 26-27.