

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"يرفع الله الذين آمنوا منكم و الذين أوتوا العلم درجات"

"يرفع الله الذين آمنوا منكم و الذين أوتوا العلم درجات"

صدق الله العظيم

سورة المجادلة – الآية 11.

# الإهداء

إلى رمز الحب والعطاء الذي لا ينضب

إلى من لا توفي الكلمة حقهما مهما عبرت

والدي ووالدتي الحنونين.... أطال الله بعمرهما

إلى من غمرتني بمحبتها وشاركتني عناء المشوار

إلى من سائرت عملي هذا منذ بدايته و شجعتني على مواصلة درب الحياة

زوجتي الغالية... تقديرا وعرفانا

و إلى أبنائي البكر ياسر و الكتكوت الصغير صلاح الدين ، إلى كل إخوتي و أخواتي ، إلى جميع أصدقائي و صديقاتي الذين كانوا عوناً لي .

إلى من علمني الجلد والإصرار... أساتذتي الكرام وخاصة الأستاذ الدكتور:منصوري مصطفى والأستاذة الدكتورة:كريمة علاق .

إلى كل من ساندني وأعانني في إنجاز هذا الجهد المتواضع

إلى كل أساتذة علم النفس خاصة الأستاذ المشرف "الدكتور مكّي أحمد" و إلى أعضاء اللجنة المشرفين على مناقشة هذه المذكرة، و إلى كل طلبة الماجستير علم النفس دفعة 2010.

أهدي ثمرة عملي المتواضع

عبدالقادر

# شكر و تقدير

أتقدم بقلب شاكر ونفس خاشعة للذي أمد الإنسان العقل و فضله على سائر المخلوقات ، الذي يستحق الشكر و الثناء وحده الله سبحانه وتعالى.

لا يسعني وقد أنجزت هذا الجهد العلمي المتواضع إلا أن أعبر عن بالغ شكري وتقديري لجميع الذين واكبوا هذه الدراسة، منذ كانت فكرة في ذهن الباحث، وحتى اكتمالها كعمل ملموس، وأخص بالذكر أستاذي الفاضل الدكتور مكي أحمد المشرف على هذه الرسالة الذي لم يبخل عليّ بوقته وخبرته ومعرفته وإسداء النصائح القيمة لإتمام هذه الدراسة... كما يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ طاجين علي رئيس لجنة المناقشة وإلى كل من الأستاذ هني الحاج أحمد والأستاذ بولجراف بختاوي والأستاذ منصور مصطفى أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة. وأتقدم أيضاً بالشكر والتقدير والامتنان إلى جميع الأساتذة العاملين في جامعتي مستغنام و وهران كما أقدم وافر الشكر والتقدير إلى كل من أسهم من قريب أو من بعيد في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود. كما أتوجه بالشكر والدعاء والتحية لأولئك الذين ساندوني بدعوى مخلصه أو بمصدر أو مرجع علمي، وادعوا الله أن يبارك فيهم ويجازيهم عني خير الجزاء.

وشكري الكبير لأفراد عينة البحث الذين أعانوني بصدق والتزموا معي فإليهم جزيل الشكر والتقدير والدعاء لهم بالتوفيق في حياتهم.  
و أسأل الله العلي القدير أن أكون قد وفقت في إنجاز هذه الرسالة.

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى تأثير ضغوط العمل على معلمي المدارس الابتدائية بولاية مستغانم، الجزائر، كما هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل وبعض المتغيرات الشخصية لديهم (المؤهل العلمي، الحالة المدنية، سنوات الخدمة في ميدان التعليم) ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضغوط العمل. حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من 328 معلم ومعلمة (166 معلم و 162 معلمة)، ممن يعملون في المدارس الابتدائية بولاية مستغانم، للعام الدراسي 2010/2011. وقد استخدم الباحث مقياس ضغوط العمل في البيئة المدرسية، من إعداد (د.منصوري مصطفى، 2004) والمطبق في البيئة الجزائرية. قد أظهرت نتائج الدراسة أن معلمي المرحلة الابتدائية بمستغانم يعانون من مستوى متوسط من الضغوط و أن المصادر التالية: ظروف العمل، سوء العلاقة مع التلاميذ، عبء العمل، التقدم والنمو المهني، وصراع الدور هي المصادر أكثر ضغطا على المعلمين والتي يعانون منها أكثر، مقارنة مع المصادر الأخرى، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لمتغير سنوات الخدمة في ميدان التعليم لصالح الفئة متوسطة سنوات الخدمة تليها الفئة الأكثر سنوات الخدمة، فالقوة أقل سنوات الخدمة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى للمتغيرات الحالة المدنية والمؤهل العلمي، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس ما عدا في البعد الرابع حيث كانت الفروق لصالح الذكور وفي البعد السادس (العلاقة مع التلاميذ) كانت الفروق لصالح الإناث. وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية أوصى الباحث بضرورة وضع وتصميم بعض الطرق والاستراتيجيات للحد من ضغوط العمل في البيئة المدرسية التي يتعرض لها المعلم الجزائري وانعكاساتها السلبية على صحته النفسية والجسمية وبالتالي على العملية التعليمية/التعليمية برمتها.

## ***Résumé d'étude:***

Cette étude vise à déterminer le niveau d'impact des pressions de travail chez les enseignants de cycle primaire au niveau de la wilaya de Mostaganem Algérie, elle vise également à déterminer s'il existe des différences significatives entre les pressions du travail et des variables personnelles (qualification, état civil, années de service dans le domaine de la l'éducation) et la connaissance des différences entre les enseignants masculins et féminins dans les pressions du travail.

L'échantillon de l'étude se compose de 328 enseignants de base (166 hommes et 162 de femmes), qui enseignent dans le primaire, pour l'année scolaire 2010/2011.

Le chercheur a utilisé le test de la pression du travail dans le milieu scolaire, élaboré par (le docteur. Mansouri Mustafa, 2004) et appliqué dans la société algérienne. les résultats de l'étude ont montré que les enseignants du cycle primaire souffrent d'un niveau modéré de la pression du travail, et que les sources suivantes: les conditions de travail, la mauvaise relation avec les élèves, la charge de travail, le progrès et la croissance professionnelle, et les conflits de rôles sont des sources exerçant plus de pression sur les enseignants qui souffrent plus, comparativement d'autres sources, entre autre les résultats ont montré l'existence de différences significatives au niveau de seuil ( $\alpha = 0,05$ ) en raison des années de service au profit de la catégorie moyenne des années de service, suivie par la catégorie que la plupart des années de service, en suite la catégorie présentant moins d'années de service, et il n'y a aucune différence statistiquement significative lorsque la seuil ( $\alpha = 0,05$ ) en raison des variables d'état civil ,qualification, et aucune différence due à la variable sexe, sauf dans la quatrième dimension(conflit de rôle), où les différences étaient en faveur des hommes ,et dans la sixième dimension (la relation avec les élèves) les différences en faveur des enseignants de sexe féminin.

À la lumière des conclusions de l'étude, le chercheur a recommandé la nécessité de mettre en place et concevoir des moyens et des stratégies pour réduire la pression du travail dans le milieu scolaire rencontrées par l'enseignant algérien et des répercussions négatives sur la santé physique et mentale, et dons le processus d'apprentissage / enseignement dans son ensemble.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	المأثورات .....
ب	الإهداء.....
ج	شكر وتقدير.....
د	ملخص البحث بالعربية.....
هـ	ملخص البحث بالفرنسية.....
و	قائمة المحتويات.....
ك	قائمة الجداول .....
ن	قائمة الأشكال .....
01	مقدمة .....
<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>	
04	1- إشكالية البحث.....
05	2- فرضيات البحث.....
05	3- دواعي اختيار البحث.....
06	3- أهمية الدراسة.....
06	4 - أهداف الدراسة.....
07	5- التعاريف الإجرائية.....
<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>	
11	تمهيد .....
11	1- مفهوم الضغط .....
17	2- الضغوط وبعض المفاهيم المرتبطة بها .....
19	3- طبيعة الضغوط النفسية .....
20	4- العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط .....
21	5- أنواع الضغط النفسي .....
24	6- تصنيف الضغوط في تصنيف DSM4.....
24	7- مصادر الضغوط .....

الصفحة	الموضوع
27	8- مراحل الضغوط النفسية.....
29	9- الآثار المترتبة عن الضغوط .....
32	10- تأثير الضغوط على الجسم.....
33	11- التكيف مع الضغوط النفسية .....
35	12- العلاقة الديالكتيكية بين الضغوط ونواتجها .....
35	13- الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.....
36	14- الشخصية والضغوط النفسية.....
37	15- الضغوط والأمراض النفسية.....
37	16- الضغوط بين الجنسين.....
38	17- النظريات المفسرة للضغوط.....
47	خلاصة الفصل.....
	<b>الفصل الثالث : ضغوط العمل .</b>
49	تمهيد.....
49	1 - مفهوم ضغط العمل.....
54	2 - مصادر ضغوط العمل .....
64	3 - المظاهر النفسية لضغوط العمل.....
64	4 - تأثير ضغوط العمل على الأداء.....
65	5 - القيادة وضغوط العمل.....
65	6 - ضغوط مهنة التدريس.....
66	7 - العوامل المسببة للضغوط عند المعلم.....
74	8 - الآثار الناتجة عن ضغوط العمل.....
77	09- النماذج النظرية المفسرة لضغوط العمل .....
83	10- علاقة الضغوط المهنية باتجاهات المعلم نحو مهنته.....
84	خلاصة الفصل.....

الصفحة	الموضوع
	الفصل الرابع: معلم المرحلة الابتدائية
86	تمهيد .....
86	1 - مهنة التعليم، مفهومها ومقوماتها.....
88	2 1 - تعريف المعلم.....
88	2 2 - الفرق بين المعلم و المدرس و المربي.....
89	2 3 - أنماط وأصناف المعلمين.....
90	2 4 - الصفات المزاجية للمعلم.....
90	2 5 - دور المعلم.....
93	2 6 - الأدوار المهنية لمعلم المرحلة الابتدائية.....
93	3 - الصفات الواجب توافرها في المعلم .....
94	4 - خصائص المعلم الناجح من وجهة نظر الموجهين والمديرين والمشرفين.....
94	5 - المعلم وعلاقته بتلاميذه وبالإدارة المدرسية وأولياء الأمور.....
96	6 - المعلم و مهنة التدريس.....
97	7 - تكوين معلمي المرحلة الابتدائية في الجزائر.....
98	8 - جوانب إعداد المعلم.....
100	9 - خصائص المعلم العصري.....
111	10 - تدريب المعلم أثناء الخدمة.....
111	11 - المشكلات المهنية للمعلم: مفهومها، طبيعتها.....
115	خلاصة الفصل .....



الصفحة	الموضوع
	<b>الفصل الخامس : منهجية الدراسة</b>
117	1 - منهج البحث المستخدم.....
117	2 - حدود الدراسة.....
117	3- مجتمع الدراسة .....
117	4 -مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية.....
122	5 -طريقة و خطوات إجراء الدراسة.....
122	6 -أداة القياس وخصائصها السيكمترية.....
123	7 -وصف أداة القياس.....
126	8 -تحديد مستوى ضغط العمل في البيئة المدرسية.....
127	9 -مصفوفة الصدق العاملي.....
128	10 حساب الاتساق الداخلي.....
134	11 الصدق الذاتي .....
134	12 ثبات المقياس .....
137	13 ملخص نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
	<b>الفصل السادس:الدراسة الأساسية</b>
139	1 ظروف إجراء الدراسة الأساسية.....
139	2 -مجتمع الدراسة الأساسية.....
140	3 -حدود الدراسة الأساسية.....
141	4 - خصائص ومواصفات عينة الدراسة الأساسية .....
146	5-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....
	<b>الفصل السابع: عرض النتائج</b>
151	1 نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
155	2 نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
157	3 نتائج الفرضية الجزئية الثالثة .....
159	4 نتائج الفرضية الجزئية الرابعة .....
152	5 نتائج الفرضية الجزئية الخامسة .....

الصفحة	الموضوع
168	6 نتائج الفرضية الجزئية السادسة.....
<b>الفصل الثامن: مناقشة النتائج</b>	
173	1- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....
174	2- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
176	3- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
177	4- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.....
178	5- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة.....
181	6- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية السادسة.....
182	الاستنتاج والخلاصة النهائية.....
184	التوصيات و الاقتراحات.....
185	المراجع و الملاحق.....

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مصادر الضغوط المهنية.	63
02	نموذج جيبسون وآخرون لضغوط العمل	82
03	توزيع العينة الاستطلاعية على بلديات ولاية مستغانم.	118
04	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تبعا لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة والحالة العائلية .	119
05	مصنوفة الارتباطات بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس مصادر ضغوط العمل.	127
06	الارتباط بين كل بند ومصدر العمل البنود التابعة له.	128
07	معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس الرئيسة.	136
08	ملخص الاختبارات السيكمترية على عينة الصدق والثبات.	137
09	توزيع عينة الدراسة الأساسية على دوائر ولاية مستغانم.	141
10	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.	142
11	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة المدنية.	143
12	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب سنوات الخدمة في ميدان التعليم.	144
13	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المؤهل العلمي.	145
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومستوى الضغط لإجابات معلمي المدارس الابتدائية بولاية مستغانم ،مرتبة تنازليا.	151
15	الترتيب التنازلي لمصادر الضغوط على أساس المتوسطات.	156
16	يبين مقارنة ضغوط العمل بين الذكور والإناث.	157
17	نتائج اختبار "T. test" للفرضية الثالثة.	158

قائمة الجداول (تابع)

الرقم	العنوان	الصفحة
18	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى ضغوط العمل لدى المعلمين تبعاً لمتغير الحالة المدنية.	160
19	تحليل التباين الأحادي لمستوى ضغوط العمل تبعاً لمتغير الحالة المدنية.	161
20	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى ضغوط العمل في البيئة المدرسية تبعاً لمتغير سنوات الخدمة في مجال التعليم.	162
21	نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى ضغوط العمل في البيئة المدرسية تبعاً لمتغير سنوات الخدمة في مجال التعليم.	164
22	دلالة الفروق بين الفئات العمرية لدى عينة البحث باستخدام (Sheffe)	166
23	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمستوى ضغوط العمل في البيئة المدرسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.	169
24	يبين نتائج تحليل التباين الأحادي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي	170

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عناصر ضغوط العمل.	21
02	مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نموذج سيللي.	28
03	الآثار الايجابية للضغوط..	31
04	الآثار السلبية للضغوط.	32
05	زملة التكيف العام عند سيللي.	33
06	العلاقة الديالكتيكية - الدائرية - بين الضغوط ونواتجها	35
07	المرحلة الفيزيولوجية للضغط حسب "كانون".	39
08	مراحل الضغط عند سيللي.	40
09	نظرية التقدير المعرفي للضغوط للآزاروس.	42
10	نموذج الضغط لكابلان (المثير - الاستجابة).	44
11	عمليات غموض الدور عند المدرس والنتائج المترتبة عليه.	55
12	أشكال صراع الدور ونتائجه.	56
13	أسباب عدم الترقية المهنية ونتائجها.	61
14	العوامل المؤدية إلى سوء الإشراف التربوي ونتائجها.	70
15	العلاقة بين الضغوط و تأثيراتها على الصحة النفسية والجسمية والأداء في العمل.	76
16	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط.	77
17	نموذج مارشال للضغوط.	78
18	التلاؤم بين الفرد والبيئة.	79
19	يمثل خصائص المعلم العصري.	110

قائمة الأشكال(تابع)

الرقم	العنوان	الصفحة
20	نموذج سمايل "Smilye" لشرح التغير في ممارسات المعلم.	113
21	توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.	118
22	توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الخدمة في ميدان التعليم.	120
23	توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير المؤهل العلمي.	121
24	توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير الحالة المدنية.	121
25	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.	142
26	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الحالة المدنية.	143
27	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير سنوات الخدمة في ميدان التعليم .	144
28	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المؤهل العلمي .	145