الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر

(دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري)

أ. مختار بن عبد السلام
طالب دكتوراه جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي– الجزائر
mok1966htar@gmail.com

د. مصباح الهلي
أستاذ محاضر جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي– الجزائر
frane79@gmail.com

الملخص:

جاءت هذه الدراسة للتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر، وللكشف عن مستوى الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة لديهم، من خلال دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري (تندوف، ادوار، تامنغست، اليزي)، في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، الخبرة المهنية، الحالة العائلية، التخصص)، ومن المتوقع أن تتوصل هذه الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية يكون مرتفعاً لدى أساتذة التعليم المتوسط في هذه المناطق من الجزائر، بينما مستوي الرضا عن الحياة يكون منخفض لديهم، وأنه هناك علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة عند هؤلاء الأساتذة، وفي الأخير يتم تقديم التوصيات المناسبة للأساتذة للمساهمة في خفض ضغوطهم النفسية وزيادة الرضا عن حياتهم، مما يؤدي إلى رضاهم الوظيفي و زيادة كفاءتهم وأدائهم في العمل.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الرضا عن الحياة، أساتذة التعليم المتوسط.

Summary:

This study came to verify the relationship between psychological stress and satisfaction with life among professors of intermediate education in Algeria, and to reveal the level of psychological pressure and satisfaction with life, through a field study on a sample of professors of intermediate education in the states of the Great Algerian South (Tindouf, adrar, Tamungst, Alizi), in light of some demographic variables (gender, professional experience, family status, specialization), and this study is expected to reach that the level of psychological stress is high among middle school teachers in these regions of Algeria, while the level of satisfaction with life is low They have, and that There is a significant correlation between these stressors and the satisfaction with life of these professors, and in the end appropriate recommendations are presented to the professors to contribute to reducing their psychological pressures and increasing satisfaction with their lives, which leads to their job satisfaction and increasing their efficiency and performance at work.

Key words: psychological stress, life satisfaction, teachers of intermediate education.

مشكلة الدراسة :

أصبح العصر الذي نعيش فيه عصر الضغوط والأزمات النفسية،وما يترتب عليها من صراعات واحباطات، وما لها من تأثيرات على الصحة النفسية للأفراد، وبما أن العمل يحتل مكانة هامة في حياة الإنسان، وهو من العوامل الهامة التي لها دورها وتأثيرها على صحة الفرد النفسية .فهو ميدان نشاط الإنسان المنتظم والمنتج ،وهو البيئة التي يعيش فيها جزءاً كبيراً من حياته، وهو الذي يجعل الفرد آمناً على مصدر قوته وإشباع حاجاته ويشعر الفرد بقيمته وتأكيد ذاته ، ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع . فإذا كانت طبيعة العمل متناسبة مع قدرات الفرد وميولاته المختلفة وآماله ، كان الغالب فيه أن يحقق الفرد النجاح في هذا العمل ، وبالتالي تدعم صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة .(صالح ،196،2005)

.والضغوط النفسية من الظواهر الحياتية التي يخبرها الإنسان ، فإما أن يتكيف معها ويتغلب عليها أو لا يحتملها ، فيئن تحت وطئتها ،ويصاب بالإحباط والاعتلال (عبد الحميد،2009). وتشكل الضغوط النفسية جزءاً من حياة الأفراد والجماعات نظراً لكثرة تحديات العصر الحالي وزيادة مطالبه. فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من هذه الضغوط ، بحيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها .مما يدفع غالبية الناس إلى مجابهتها ومحاولة التعايش معها . ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد أو علاقاتهم الأسرية والاجتماعية فحسب بل يمتد إلى محيط العمل ، فيحد من الأداء الوظيفي ، مما يتسبب في خفض الإنتاجية وتدني جودتها (خليفات والزغلول،2003).

وتعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن التي يتعرض إفرادها إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة ، ولا تكفي لإشباع حاجاتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات . وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهام كثيرة ، لذلك فهي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية ،والتي تجعل من بعض الأساتذة غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها . مما يترتب عليها آثار سلبية كثيرة تنعكس على أدائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة (محمد، 1999) .وهذا جراء طبيعة المهنة وخصوصيتها الصعبة إذ تتطلب توفر معايير خاصة في الأستاذ من جهة، ومن جهة أخرى

تشكل نوع من الضغط النفسي من حيث أهمية أدائها على أكمل وجه، ومن حيث تعاملها مع فئة هشة من المجتمع وهي الأطفال والمراهقين، بالإضافة إلى الالتزامات الأسرية ومتطلبات الحياة، ويذكر جودت(2006) أن مهنة التدريس واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطاً في العالم ، إلا أنه في تقرير عن ضغوط العمل في انجلترا جاءت مهنة التدريس في الترتيب الأول كأعلى مهنة ضاغطة godt.p.t 2006.(p59) ، خاصة إذا لم تتوفر الشروط والظروف اللازمة لأداء هذه الوظيفة أو في حالة إجراء التغييرات والتعديلات التي يعجز الأستاذ على مسايرتها وقد تزيده أعباءاً زيادة على أعبائه الأولى التي كان يمارسها، مثل الإصلاحات الأخيرة التي باشرتها وزارة التربية الوطنية على النظام التعليمي في الجزائر.

ويواجه الأساتذة الكثير من التحديات ، فعلى عاتقهم تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطوير المجتمعات وتقدمها. ولا يقتصر دور الأساتذة على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب، فمهنة العليم تتطلب من الأستاذ النمو والتطور والتقدم المعرفي من خلال متابعة التطور العلمي والتكنولوجي المتسارع، والإلمام بأحدث الأساليب والطرق التربوية وأساليب البحث العلمي، والمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، وفي اتخاذ القرارات، والتعرف على حاجات وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، وإضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته (محافظة،2000).

وتمثل الضغوط النفسية خطراً على الأستاذ، كما تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه، تتمثل في عدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء، وعجزه على الابتكار داخل غرفة التدريس، وشعوره بالإنهاك النفسي، وضعف الدافعية للعمل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيل الطلاب (المشعان،2000).

وهناك مصادر أخرى تسبب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة، كنظرة المجتمع إلى هذه المهنة، وغياب الدعم و التشجيع، فالأستاذ أصبح لا يحظى بالسلطة أو المكانة اللائقة به في المجتمع، سواء كان ذلك بداخل المدرسة أو خارجها ، وفي الوقت ذاته يطلب منه الكثير من المهمات ليقوم بها. هذا بلاضافة إلى الدخل الشهري المنخفض وغياب الحوافز وقلة العلاوات والامتيازات الأخرى، والعوامل المتعلقة بالإدارة، وكثرة التشريعات والتعليمات التربوية المقيدة له،

ما يزيد من الأعباء والتحديات التي يواجهها الأستاذ وتدفعه إلى عدم الرضا عن هذه المهنة، واعتبارها مهنة ضاغطة(falwon .BAGLIONI،borg،boyle،1995).

وتشير دراسات عديدة إلى ارتفاع الضغوط الواقعة على الأساتذة(المشعان،1998،عيسى،1996). ويعتقد بعض الباحثين أن الضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث ينظرون إليها على أنها مرض العصر. في حين يعدها آخرون القاتل الصامت (العتيبي،1997).

وتشير دراسات عديدة إلى ارتفاع الضغوط الواقعة على المعلمين (المشعان، 1998, عيسى، 1996 ,Cooper & Pane ; 1995 , Pithers & Forgarty ; Boyle et al,1995; 1991). ويعتقد بعض الباحثين أن الضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث ينظرون إليها على أنها مرض العصر، في حين يعدها آخرون القاتل الصامت (العتيبي، 1997). ولذلك اهتمت الدراسات في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات النفسية التي من شأنها تساعد الفرد على تحمل ومواجهة ما يتعرض له من ضغوط ، ومدى قدرته على الاحتفاظ بصحته، ومن ثم يساعد الرضا على الحياة الذي يعد من أقوى المتغيرات الايجابية التي تضفي معنى على الحياة ، وتجعل للفرد هدف في حياته يسعى جاهدا لتحقيقه.

ويعد مفهوم الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) من المفاهيم الرئيسية التي تحظى بالاهتمام الكبير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وأصبح المطلب الجوهري للإنسان في العصر الحالي باعتباره مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية، إذ أن الرضا عن الحياة يعني إقبال الفرد على الحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. وقد اهتم علماء النفس والاجتماع والاقتصاد بدراسة مفهوم الرضا عن الحياة وعبروا عنه بمصطلحات متعددة في دراساتهم مثل السعادة (Happiness) والرفاهية (Well Being) والبهجة(Joy) (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto & Suh, 2000) ويعد مفهوم الرضا عن الحياة من المتغيرات الكامنة التي يمكن دراستها من خلال السياق النفسي والاجتماعي (Byrne, 2001).

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية. ويشمل التعريف على جوانب أساسية تتمثل في أن حكم الشخص يعتمد على تقديره الشخصي

وليس كما يحدده غيره، ويحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته، كما أن هذا الحكم يتعلق بالحياة بشكل عام وليس بجانب محدد فيها، فهو شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية (عبد الخالق، 2003). ويعرف سيلفرمان وهيشت ومكميلين وشانج (Silverman, Hicht, Mcmillin, Chang, 2008) الرضا عن الحياة على أنه كيفية تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة. ويعرفه بيلي وإنج وفرش وسنايدر (Bailey, Eng, Ftisch & Snyder, 2007) بأنه الطريقة التي يدرك بها الفرد حياته في الماضي والحاضر والمستقبل. ويرى كتلو (2015) أن الرضا عن الحياة هو تقييمات الفرد العقلية والوجدانية لحياته. بينما يرى الدسوقي (1998) أنه تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يواصلها، وهو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، فهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

ويشير شيماك ودينر وأويشي (Schimmach, Diener, & Oishi, 2002) إلى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالحالة المزاجية والعلاقات الاجتماعية والخبرات ومدى تحقيق الأهداف والوضع الاقتصادي والمستوى التعليمي، أما هيلستروم وهالبيرج (Hellstrom & Hallberg,2001) فيشيران إلى أن مستوى الرضا عن الحياة يتغير بتغير الظروف المرافقة لحياة الأشخاص، فانخفاض القدرة على أداء المهمات وانخفاض المستوى المادي وسوء الحالة الصحية تساهم جميعها في انخفاض الر ضا عن الحياة، ومن مظاهر الرضا عن الحياة التي أوردها هبنر (Huebner, 2004) السعادة والعلاقات الاجتماعية الناجحة والاستقرار والتقدير الاجتماعي، وإحساس الفرد بهذه المظاهر والعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها، بما يحقق الرضا عن حياته بصورة إيجابية.

ويعد الرضا عن الحياة علامة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه لها وتوجهه نحو المستقبل، وهو أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل، وذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة خلال المواقف التي يمر بها (مخيمر والعبسي وأبو عبيد، 2015). ويمثل الرضا عن الحياة تقبل

الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها، بحيث يكون متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين، وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه (تفاحة، 2009).

وللرضا عن الحياة أثر إيجابي محفز على استمرار الإنتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بتمتعه بالصحة النفسية والطمأنينة، كما أنه أكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي (المالكي، 2011). وهذا لا يعني أن الشخص الراضي عن حياته لا يعاني من القلق والصراع والمشاعر السلبية، لكن ما يميزه هو طريقته في مواجهة هذه المشاعر والصراعات، فهو يواجهها بالحكمة والابتعاد عن التردد والتوتر، فالرضا عن الحياة يجعل الشخص أقدر على مواجهة المواقف والاحباطات التي تعترضه في حياته اليومية (السبعاوي، 2009).

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، وعلاقة هذه الضغوط بمستوى الرضا عن الحياة لديهم، ومن هذه الدراسات دراسة العنزي (2014) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (360) معلماً وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين كان "متوسطاً". وأجرى الزعبي (2005) دراسة للكشف عن الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات محافظة إربد، تكونت عينة الدراسة من (300) معلم من معلمي المرحلة الثانوية، وكشفت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور، وهدفت دراسة الحلو (2004) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، تكونت عينة من (320) معلم ومعلمة في مدينة غزة، أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط لدى المعلمات أعلى منه عند المعلمين وأن ذوي الخبرة القصيرة يعانون من الضغوط أكثر من غيرهم، أما الأنور (2003) فقد أجرى دراسة هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمين، تكونت عينة الدراسة من (165) معلم ومعلمة من مدارس مدينة الإسكندرية. أشارت نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، وكذلك أظهرت نتائج دراسة ثابت (2003) على عينة مكونة من (375) معلماً ومعلمة في مدارس غزة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

وهدفت دراسة شنج ليم ووينج تنج (Chung-Lim & Wing-Tung, 2006) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين، تكونت عينة الدراسة من (200) معلم في مدينة تيانجين الصينية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

وأجرى جانيس (Janice, 1996) دراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (250) معلماً في المدارس البريطانية، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، أما في دراسة ديراني (1992) فقد تكونت العينة من (592) معلم في محافظة عمان، أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منه عند الإناث ولدى ذوي الخبرة الطويلة أعلى منه لدى غير المتزوجين، وأجرى باخوم (1991) دراسة على عينة من المعلمين في المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا في مصر، حيث كشفت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى للجنس والحالة الاجتماعية.

وأشارت نتائج بعض الدراسات (Kaspereen & Dana 2012, Chung-Lim & Wing-Tung, 2006) إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين، بينما أشارت نتائج دراسة جانس (Janice, 1996) إلى عدم وجود علاقة بينهما.

ويرى الباحث أن متغير الرضا عن الحياة يعتبر من أقوى المتغيرات الايجابية التي تضفي معنى على حياة الأستاذ و تجعله يضع أهدافاً يسعى جاهداً لتحقيقها في حياته، وهو مؤشر يدل على تمتع الأستاذ بالصحة النفسية، وهذا ما يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية التي تنتابه، الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي والكفاءة الشخصية والمهنية والاجتماعية لديه.

ونظراً لندرة الدراسات العربية والجزائرية –في حدود علم الباحث– التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر، وباعتبار أن الرضا عن الحياة هو من المتغيرات الايجابية التي نسعى لإشاعتها بين الأساتذة، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والرضا عن

الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر، ومدى تأثر متغيري الدراسة ببعض المتغيرات الديمغرافية ، وعليه فان هذه الدراسة تثير عدد من الأسئلة وهي:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر ؟
- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية باختلاف الجنس، والخبرة المهنية، والحالة العائلية، والتخصص، والتفاعل بينها؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الرضا عن الحياة باختلاف الجنس، والخبرة المهنية، والحالة العائلية، والتخصص، والتفاعل بينها؟

فرضيات الدراسة:

– مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر مرتفع .

– مستوى الرضا عن لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر منخفض .

– توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف الجنس ، الخبرة المهنية ، الحالة العائلية ، والتخصص، والتفاعل بينها.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف الجنس ، الخبرة المهنية ، الحالة العائلية ، والتخصص، التفاعل بينها.

أهداف الدراسة:

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تحقيق مما يلي :

-معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر.

- معرفة مستوى الرضا عن لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر

-التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر.

-التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية، تبعاً لاختلاف الجنس ، الخبرة المهنية ، الحالة العائلية ،التخصص والتفاعل بينها.

-التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الرضا عن الحياة، تبعاً لاختلاف الجنس ، الخبرة المهنية ، الحالة العائلية ، التخصص و التفاعل بينها.

أهمية الدراسة-:

إيماناً بأهمية الأستاذ ودوره الرئيس في نجاح العملية التعليمية، فهو يعد أحد الركائز الأساسية في هذه العملية، وعلى عاتقه تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى النظام التربوي في أي مجتمع إلى تحقيقها، ولأن عملية التعليم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنشئة الأفراد وإعدادهم للمساهمة في نمو مجتمعاتهم، فإن معظم دول العالم تولي أهمية كبرى لهذه العملية وتخطيطاً وتنفيذاً وتمويلاً بغية تحسينها ورفع كفاءتها وتأمين ظروف عمل مناسبة للأساتذة، وبالرغم من ذلك، يعاني الأستاذ من ضغوط نفسية متعددة تؤثر على صحته النفسية، وبالتالي على أدائه، لذلك كان من الضروري إجراء دراسات بهذا الشأن.

وقد جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط في ضوء بعض المتغيرات، والتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، والذي يعد مؤشراً هاماً لمستوى الصحة النفسية التي يتمتعون بها، وتقديم التوصيات المناسبة للمساهمة في خفض هذه الضغوط وزيادة الرضا عن حياتهم، مما يؤدي

إلى رضاهم الوظيفي و زيادة كفاءتهم ادائهم في العمل، ومن المؤمل أن تساعد نتائج هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية بالمعرفة العلمية حول مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الأساتذة، وقد تدفع المسئولين والمعنيين في قطاع التربية والتعليم لإعداد برامج وخطط وورش عمل تحد من مستويات الضغوط النفسية لدى الأساتذة، بالإضافة إلى توعيتهم بهذه الضغوط ليتمكنوا من التعامل معها بإيجابية.

متغيرات الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية في تناولها للمتغيرات الآتية:

الضغوط النفسية (Psychological Stress): حالة من الشدة النفسية عن مواجهة الفرد لأحداث خارجية أو بواعث داخلية مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح، ويعبر عنها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction): تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها، ويعتمد مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة :

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

-**الحد المكاني** : تقتصر الدراسة الحالية على مؤسسات التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الأربعة (تندوف، ادوار، تامنغست، اليزي).

- **الحد الزماني:** تجرى هذه الدراسة خلال الفصل الثاني للسنة الدراسية :

الحد البشري : تقتصر الدراسة الحالية على عينة من أساتذة التعليم المتوسط لمؤسسات التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الأربعة (تندوف، ادرار، تامنغست، اليزي).

- **الحد الموضوعي** : اقتصرت هذه الدراسة على الضغوط النفسية والرضا عن الحياة

لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط لمؤسسات التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الأربعة (تندوف، ادرار، تامنغست، اليزي).

-منهج الدراسة:

سيستخدم الباحث المنهج الوصفي ألارتباطي الذي يلاءم إشكالية البحث وموضوعه، مع استخدام أساليب إحصائية من الرزنامة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

- **أدوات البحث:**

اقتضت هذه الدراسة توفير أداتين:

-مقياس الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط من إعداد الباحث.

-مقياس الرضا عن الحياة لدي أساتذة التعليم المتوسط من إعداد الباحث.

النتائج المتوقعة من الدراسة:

من المتوقع أن نتوصل في دراستنا هذه إلى أن:

- مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط العاملون بولايات الجنوب الكبير الجزائري يكون مرتفع بينما مستوى الرضا عن الحياة يكون لديهم منخفض، نظراً للظروف الخاصة التي يعمل فيها الأساتذة بهذه المناطق .
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط العاملون بالجنوب الكبير الجزائري .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لتغير الجنس، الخبرة المهنية ، الحالة العائلية ، التخصص، والتفاعل بينها.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف الجنس ، الخبرة المهنية ، الحالة العائلية، والتخصص، و التفاعل بينها.

المراجع:

الأنوار، محمد.(2003).ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم،مجلة علم النفس،67 (7)، 148-162.

باخوم، رأفت.(1991). الضغوط النفسية لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة المنيا،مجلة البحث في التربية و علم النفس- جامعة طنطا،4 (4)، 261-284.

تفاحة،جمال.(2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية، 9 (3)، 52-81.

ثابت، نضال. (2003). ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مصر.

الحلو، غسان. (2004). مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين، مجلة (دراسات العلوم التربوية)، 31 (2)، 281-303.

خليفات، عبد الفتاح والزغول، عماد. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، 3، 61-89.

الدسوقي، مجدي. (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20 (8)، 157-200.

الزعبي، نزار. (2005). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستيرغير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

الزيودي، راوية. (2008). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 23 (2). 215-232.

السبعاوي، فضيلة. (2009). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، مجلة كلية التربية- جامعة الموصل، 13 (1). 120-155.

عبد الحميد، فردوس. (2009). خصائص الشخصية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من المعلمين الواقعين تحت ضغوط نفسية، مجلة علم النفس، 54 (2). 206-211.

عبد الخالق، أحمد. (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، 13 (4). 581-612.

العتيبي، آدم. (1997). علاقة ضغوط العمل بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي في دولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، 25 (2). 177-207.

العنزي، مطيران. (2014). الضغوط النفسية كما يدركها معلمو الصفوف الأولية في مدينة عرعر في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

عواودة، مروة. (2009). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

كتلو، كامل. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات (العلوم التربوية)، 42 (2). 661-679.

المالكي، رانيا. (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

محافظة، سامح. (2000). أسباب التوتر النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين والعاملين في محافظات الجنوب، المؤتمر التربوي الأول: التعليم وتحديات القرن الواحد والعشرين، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، تشرين أول 29-31.

محمد، يوسف. (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية – جامعة قطر، 8 (15). 195-227.

مخيمر، سمير والعبسي، سمير وأبو عبيد، دعاء. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 3 (9). 353-392.

المشعان، عويد. (2000). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة في دولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية، 28 (1). 65-96.

Hellstrom, Y. & Hallberg, I. (2001). Perspectives of elderly people receiving home help on health care and quality of life. Health and Social Care in the Community, 9, 61-71.

Janice, T. (1996). Stress, health and leisure satisfaction : the case of teachers. Intzernational Journal of Educational Management, 10 (1), 41-89.

Kaspereen, C. & Dana, A (2012). Relaxation intervention for stress reducation among teacher and staff, International Journal of Management, 19 (3), 238-250.

Pithers, R. & Fogarty, G. (1995). Occupational stress among vocational teachers. British Journal of Educational Psychology, 65, 3-14.

Schimmack, U., Diener, E & Oishi, S. (2002). Life- satsfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic : The use of chronically accessible and stable sources. Journal of personality, 70 (3), 345-384.

Silverman, P., Hecht, L., McMillan, J. & Chang, S. (2008). Sosial Networks of Older Adults : A Comparative Study of American and Taiwanese. New York : Cambria press.

Bailey, T., Eng, W., Frisch, M. & Snyder, C. (2007). Hope and optimism as related to life. Journal of positive Psychology, 2 (3), 168-169.

Boyle, G., Borg, M., Falzon, J & Baglioni, J. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. British Journal of Educational Psychology, 65, 49-67.

Chung-Lim, O. & Wing-Tung, A. (2006). Teaching satisfaction scale measuring job satisfaction of teachers. Educational & Psychological Measurement, 66 (1), 172-185.

Diener, E., Scollon, Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments : Global happiness is not the sum of its parts. Journal of Happiness Studies, I, 159-176.