

مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي وانعكاساته على صحتهم
النفسية والجسدية

The level of professional pressure on secondary education professors
and its repercussions on their mental and physical health

د. ملیكة بن زیان

أستاذة محاضرة قسم "أ"

جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

البريد الإلكتروني : benzianemalika@yahoo.fr

الملخص:

لا يوجد هناك فرد إلا ويعاني من الضغوطات النفسية بأشكالها المختلفة وتكاد تكون بشكل يومي، إلا أن هذه الضغوطات تتفاوت من حيث الشدة والنوع من فرد لآخر ومن وقت لآخر أيضا، ويشهد ممن يمارس مهنة التعليم ضغوطات نفسية بحكم أن مهنة التعليم تفرض على العاملين بها مواجهة الكثير من الضغوطات المهنية الناجمة عن تداخل العديد من العوامل: الاقتصادية والسياسية والاجتماعية... مما يتسبب في عجز العديد من الأساتذة عن أداء مهامهم التعليمية على أكمل وجه خاصة للذين يتعاملون مع فئة المراهقين. في هذا الإطار ومن خلال هذا البحث سوف نحاول التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي يعاني منها أساتذة التعليم الثانوي، والمشكلات الصحية والنفسية الناجمة عن معاناتهم لهذه الضغوطات. الكلمات المفتاحية: الضغوطات النفسية، مهنة التعليم، التعليم الثانوي، الصحة النفسية، الصحة الجسدية.

Summary:

There is no individual but suffers from psychological pressures in its various forms and is almost daily, but these pressures vary in terms of severity and type from one individual to another and from time to time as well, and those who practice the teaching profession witness psychological pressures by virtue of the fact that the education profession

imposes on workers to face a lot Among the professional pressures resulting from the overlapping of many factors: economic, political and social ... which causes many professors to be unable to perform their educational tasks to the fullest, especially those who deal with adolescents.

In this context, and through this research, we will try to identify the level of psychological distress experienced by secondary education teachers, and the health and psychological problems resulting from their suffering of these pressures.

Key words: psychological distress, education, secondary education, mental health, and physical health.

مقدمة إشكالية:

تعتبر الأحداث الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الأخير ما هي إلا رد فعل للمتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مجالات الحياة والتي تمثل السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية والصحية التي تصيب الفرد بالإضافة إلى الكثير من المشكلات المهنية وما يترتب عنها من ضياع ملايين من أيام العمل على مدار السنة.

إضافة إلى ذلك فإن مهنة التدريس والتي تعد من المهن الشاقة والتي تستدعي من المعلم الكثير من الرقابة والتحكم لفرض سيطرته على الصف الدراسي في مقابل التصدي والمواجهة لبعض الضغوطات الأخرى كالمشاكل الإدارية، شكاوى الأولياء، سلوكيات الشغب وتدني الإنجاز التي تخفض من معنويات المعلم خصوصا إذا صادف عراقيل تقف أمام توصله إلى حد الشعور بالإحباط نظرا لعدم قدرته على تحمل هذه والوضعية الضاغطة، ويذكر ريس (2004) أنه في أواخر الثمانيات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا، وأن حوالي 40-50% من المعلمين الجدد يتكون 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. (Reese,R. 2004.)

p26

وضمن هذا الإطار فقد سعت العديد من البحوث النفسية والاجتماعية إلى تقصي أسباب الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأستاذ خلال تأديته لرسالة التعليم والتي تسبب له الإجهاد النفسي والعضوي، وقد لوحظ أن مصادر هذه الضغوطات تتنوع بتنوع مجالات علاقة الأستاذ ببيئته التدريسية، فهناك علاقته بتلاميذه من حيث العدد والنوعية والعلاقة مع زملائه في العمل ومع لإدارة المؤسسة التعليمية ومدى توفر وسائل العمل من حيث الوقت والوسائل التعليمية وحجم العمل الزائد وكثافة المنهاج وتغيرها وقلة العائد المادي والبيئة المادية للتدريس بما فيها قاعات التدريس من حيث التدفئة والإضاءة...

إن تعرض الأستاذ لهذه البيئة الضاغطة والمستمرة يسبب له حالة من الإجهاد النفسي والعضوي، وفي هذا الإطار جاءت دراستنا هذه لتقصي مدى تعرض الأستاذ في المستوى التعليم الثانوي إلى الضغوطات المهنية وانعكاسات هذه الضغوطات على صحته النفسية والجسدية. ومنه جاءت تساؤلاتنا كما يلي:

ما مدى مستوى الضغوطات المهنية التي يتعرض لها أستاذ التعليم الثانوي؟
ما هي انعكاسات هذه الضغوطات المهنية على الصحة النفسية والجسدية للأستاذة طور تعليم الثانوي؟

فروض الدراسة:

- 1- يتعرض أستاذ التعليم الثانوي لمستوى عال من الضغوطات المهنية.
 - 2- تنعكس ضغوطات العمل على الصحة النفسية لأستاذ التعليم الثانوي.
 - 3- تنعكس ضغوطات العمل على الصحة الجسدية لأستاذ التعليم الثانوي.
- أهداف وأهمية الدراسة:
- التعرف على مدى تعرض أستاذ التعليم الثانوي إلى شدة ضغط العمل نتيجة ممارسته لمهنته نظرا للدور الذي يلعبه الأستاذ بالنسبة للمجتمع ككل وللعملية التربوية على وجه الخصوص.
 - التعرف على تأثير الضغوطات المهنية على الصحة النفسية والجسدية لأستاذ التعليم الثانوي.
 - محاولة مساعدة واضعي البرامج الإرشادية والعلاجية لأساتذة التعليم الذين يعانون من ضغط مهني مرتفع للحيلولة دون الوقوع في الاحتراق النفسي والإصابة بأمراض جسدية تعيقهم على تأدية دورهم التدريسي وتمتعهم بصحة جيدة.

تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

مفهوم الضغط المهني:

اصطلاحاً: الضغوط المهنية: مجموعة من المتغيرات النفسية والجسدية الناتجة عن عدم توازن بين مطالب الموقف وقدرة استجابة الفرد له. (نعيم الرفاعي، 1979، ص 85).

وعليه فإن الضغط المهني هو تلك الحالة الانفعالية ذات الأعراض العضوية المفترزة جراء مواقف ومشكلات بيئية ومختلف المثيرات الداخلية والخارجية.

مفهوم مرحلة التعليم الثانوي: هي مرحلة تعليمية نظامية تأخذ مكانها بصفة أصلية في ثالث السلم التعليمي، ومدتها أربع سنوات دراسية، تغطي مرحلة من العمر من الثانية عشر إلى خمسة عشر، وهي مجانية للجميع.

محددات الدراسة:

- محددات مكانية: لقد تم إجراء الدراسة على مستوى ثلاث ثانويات تقع كلها بمدينة قسنطينة وكلها قريبة من بعضها البعض وهي: ثانوية خشة صالح وثانوية الإخوة لكحل المتواجدتان بحي الزيادة وثانوية طارق بن زياد المتواجدة بسطح المنصورة.

- محددات بشرية: تكونت عينة الدراسة من 32 أستاذ ثانوي.

- محددات زمنية: أجريت هذه الدراسة خلال شهر ديسمبر 2019.

الدراسات السابقة:

دراسة المشعان 2001: هدفت الدراسة إلى البحث في مصادر الضغوط بين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، وتكونت العينة من 289 موظف، منهم 46 غير كويتيين والباقي كويتيين، أما بالنسبة لمتغير الجنس بلغ عدد الذكور 162 أما الإناث فكان عددهم 127، وقد استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط المهنية تكوير سلون وويليامز، وقد أوضحت الدراسة النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في مصادر الضغوط.

- الموظفين الكويتيين أكثر شعوراً بضغط العمل عن باقي الموظفين، ماعدا متغير التطور المهني.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمستوى التعليمي بين الحاصلين على الثانوية والحاصلين على الشهادة الجامعية في مصادر الضغوط. (قشقوش إبراهيم وآخرون، 1979، ص 25).

دراسة وهف بن علي القحطاني (200) عنوان الدراسة: العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض: وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى العوامل المدرسية

المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بالرياض وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أبرزها:

- أن العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض التي اشتملت عليها الدراسة قد حصلت على متوسطات تتراوح بين 3.11.3.94 من أصل 5 درجات، وقد جاءت مرتبة حسب الأهمية على النحو التالي: زيادة العبء التدريسي للمعلم، نقص إمكانيات المدرسة وتجهيزاتها، زيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية، العلاقات الإنسانية داخل المجتمع المدرسي، وأخيرا النمط الإداري لمدير المدرسة غير الديمقراطي. (آيت حمودة حكيمة، وازي طاوس، 2013، ص16).

بعد استعراض الدراسات السابقة، نلاحظ بأن الدراسة الحالية تميزت عن هذه الدراسات بأنها تتناول مجموعة من المتغيرات التي تعد غاية في الأهمية وهي تتعلق بانعكاسات الضغوط المهنية على الصحة النفسية والجسدية للأستاذ.

الإطار النظري للدراسة:

ضغوط العمل والنظريات المفسرة لها:

تعتبر ضغوط العمل جزء من بيئة العمل المادية والنفسية وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بموضوع ضغوط العمل وانتشار هذا المصطلح بشكل واسع وخاصة في عصرنا الحالي إلا أن مفهومه يتباين من باحث إلى آخر وقد يعود السبب في ذلك إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها.

لقد جاءت العديد من التعاريف من قبل الباحثين لمفهوم الضغوط فيما يلي بعضها منها:

تعريف العديلي: "الضغوط هي الجانب النفسي والتغيرات النفسية التي تحدث داخل الفرد عندما تكون متطلبات بيئة العمل التي على الفرد مواجهتها تفوق طاقاته وإمكانياته وهذا بالنسبة له يعتبر تهديدا يمارس ضغطا عليه.

وبناء عما سبق فإن ضغوط العمل هي بمثابة أفعال نفسية وسلوكية وجسمية تصدر من الفرد وذلك نتيجة لتعرضه لمثيرات موجودة في المحيط الذي ينتهي إليه.

وفيما يلي النظريات التي قامت بتفسير ضغوط العمل:

المنحى السيكو دينامي: يتكون الجهاز النفسي من الأقطاب الثلاث الأنا والهو والأنا الأعلى وحسب فرويد فإن الهو تحاول السعي نحو إشباع الغرائز ولكن دفاعات الأنا تسد عليها الطريق ولا تسمح لل رغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك لما تكون الأنا قوية، أما عندما تكون الأنا

ضعيفة وكمية الطاقة مستمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد ضحية الصراعات والتهديدات والقلق، ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام لوظائفه، ولا يستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ومن ثم ينتج الضغط النفسي.

المنحى السلوكي: يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على أن عملية التعلم كما يركزون على الدور الذي تلعبه البيئة في تكوين شخصية الفرد، أما أنصار المدرسة السلوكية الحديثة ومن بينهم سكر الذي يرى أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وأنه ينتج عن طريق تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه، ولكن عندما تزيد شدة الضغط بحيث تفوق قدرة الشخص على المواجهة فإنه يشعر بتأثيرات الضغوط البيئية عليه. (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، ص 27).

المنحى الفينومينولوجي: من بين رواد هذا الاتجاه كارل رزجرز الذي يرى أن الفرد يستجيب للمواقف في البيئة كما يدركها هو من خلال معارفه وخبراته الأتية الداخلية وليست كما هي في الواقع، حيث أن مفهوم الذات لدى الفرد هي فكرة الشخص عن نفسه، يتكون من خلال تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية بحيث يمثل عاملاً هاماً في إدراكات المواقف التي يتعرض لها في حياته، وبذلك فهو يمثل أحد المتغيرات الهامة التي تسهم في شعور الفرد بالضغط.

نظرية التوافق بين الفرد والبيئة: تشير هذه النظرية إلى العلاقة بين الفرد ومدى إدراكه لقدرته على إكمال إحدى المهام، بما لديه من حافز على إكمالها، والافتراض الذي تقوم عليه هذه النظرية هو أن الضغوط تكون نتيجة اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة، فالفرد يحاول الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبيئي، ومواجهة التغيرات الحياتية التي من شأنها أن تؤدي إلى الخلل في هذا التوازن. (عاشور خديجة، 2012، ص 13).

مسببات ضغوط العمل لدى المدرسين:

يعرف كل من سيدمان وزيقر 1986 الضغط المهني لدى المدرسين بأنه نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط، وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد التي تقدم من جانب الإدارة المدرسية.

فحسب العديد من الباحثين هناك عوامل متعددة تؤدي إلى شعور المدرس بالضغط المهني منها الحمل التدريسي الزائد والحاجة إلى المكافآت، وشعور المدرس بأنه عاجز عن تحقيق أهدافه، والنظام المدرسي غير الملائم، والعزلة عن الأصدقاء وزملاء الدراسة، والحاجة إلى المساندة الإدارية، فحسب عسكر وآخرون 1986: "عندما تأخذ العلاقة التي تربط بين المعلم وتلميذه بعاً سلبياً له آثاره

المدمره على العملية التربوية ككل، ويعتبر فقدان المدرس لاهتمامه بالعمل عموماً وبتلميذه خصوصاً السلوك السلبي الرئيسي الناتج عن حالة الاحتراق النفسي، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى أن يعامل المعلم تلميذه بطريقة آلية وبدون اكتراث، بالإضافة إلى ذلك تنتاب المدرس حالات من التشاؤم واللامبالاة ومقاومة التغيير، وفقد القدرة على الابتكار في مجال التدريس، وغير ذلك من الظواهر السلبية.

بالإضافة إلى ذلك يرى المختصين في المجال التربوي ومنهم مايكلتين 1984 أن عدم قدرة المعلم على أن يساير المشكلات المتعلقة بمهنة التدريس يرتبط بمشاعر الضغط وبمعدل منخفض من الرضا الوظيفي، إضافة إلى نية لترك المهنة بسبب التوتر والألم النفسي والجسدي الذي يعاني منه. ضف إلى ذلك سوء تصرف التلاميذ أو سوء سلوكهم يساهم في زيادة الضغوط وانخفاض الروح المعنوية للمعلم. (أيت حمودة حكيمة، وازي طاوس، المرجع السابق، ص 570).

الدراسة الميدانية:

1- منهج الدراسة:

اعتمدنا في إنجاز هذه الدراسة على المنهج الوصفي، والذي يعتبر أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للوصف الدقيق. وعليه فإن هذه الدراسة هي عبارة عن دراسة وصفية استطلاعية للضغوط المهنية التي يمكن أن يتعرض لها أستاذ التعليم الثانوي، ثم محاولة معرفة انعكاسات هذه الضغوط على صحته النفسية والجسدية.

2- عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة الحالية من 32 أستاذ في التعليم الثانوي، موزعين على ثلاث ثانويات بمدينة قسنطينة، والذين تم انتقاؤهم بأسلوب عشوائي، وفيما يلي الجدول توزيع العينة على الثلاث ثانويات، مع العلم أن العينة تمثل كل من أساتذة الشعب العلمية والأدبية.

الجدول رقم (أ) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من أساتذة التعليم الثانوي على الثانويات التي تم توزيع الاستمارة عليهم.

| الرقم | اسم الثانوية | العدد |
|-------|--------------|-------|
| 01 | خشة صالح | 09 |
| 02 | الإخوة لكحل | 13 |
| 03 | طارق بن زياد | 10 |

| | |
|---------|----|
| المجموع | 32 |
|---------|----|

لقد تم توزيع 47 استمارة لكننا لم نسترجع سوى 32 استمارة وبالتالي فهذا هو عدد عينة دراستنا. وفيما يلي جدول رقم (ب) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من أساتذة التعليم الثانوي حسب الجنس والشهادة المتحصل عليها والخبرة التعليمية.

| المتغير | الفئة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------------|-----------------------|---------|----------------|
| الجنس | ذكور | 04 | 12.5% |
| | إناث | 28 | 87.5% |
| الشهادة المتحصل عليها | مهندس دولة | 08 | 25% |
| | شهادة التعليم الثانوي | 10 | 31% |
| | ماستر | 06 | 18.75% |
| | ماجستير | 02 | 6.25% |
| | ليسانس | 06 | 18.75% |
| الخبرة في التدريس | أقل من 5 سنوات | 07 | 21.88% |
| | من 5 سنوات-10 سنوات | 11 | 34.37% |
| | أكثر من 10 سنوات | 14 | 43.75% |

03-أداة الدراسة:

بعد اطلاعنا على دراسات سابقة في المجال (الضغوط المهنية) ولتحقيق هدف الدراسة والإجابة عن أسئلتها قامت الباحثة بإعداد أداة البحث وذلك لقياس مستوى ضغوط العمل عند أساتذة التعليم الثانوي وذلك من خلال الرجوع إلى الأدب التربوية ذو العلاقة بمصادر ضغوط العمل، والدراسات السابقة التي تمت في هذا المجال والاستفادة منها في بناء فقرات الأداة خاصة دراسة علا محمود حميدة (2011)، دراسة الطعاني (2005) وغيرهما من الدراسات، حيث تم بناء فقرات الأداة في صورتها الأولية وتضمنت 49 فقرة.

ولمعرفة انعكاسات الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي تم توجيه السؤال المفتوح الآتي لأفراد العينة: برأيك ما هي المشكلات النفسية والجسدية التي تترتب عن ضغوط العمل التي تواجهك أثناء قيامك بعملك كأستاذ؟

في ضوء استجابات الأساتذة على السؤال المفتوح تم تحديد انعكاسات ضغط العمل على صحتهم النفسية والجسدية على شكل فقرات بلغت (14) فقرة وتم استخراج التكرارات وترتيب أهمية هذه المشكلات.

صدق الأداة:

لقد تم التأكد من صدقها عن طريق عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في علوم التربية وعلم النفس بجامعة 20 أوت 1955، وتم تعديل الفقرات التي بحاجة للتعديل وحذف 3 فقرات منها، وكل ذلك لغرض تحقيق الهدف الذي أعدت لأجله الأداة.

وأصبحت بعد ذلك الاستمارة في صورتها النهائية تحتوي على 46 فقرة، تم ترتيب الاستجابات عن فقرات الاستمارة وفق تدرج ثلاثي (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة). هذا بالنسبة للسؤال الأول، وبقي السؤال الثاني على حاله.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة على السؤال الأول الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية: تم حساب التكرارات والنسب المئوية لتقديرات عينة الدراسة على فقرات الاستمارة.

وقد تم اعتماد المقياس التالي لتحديد مستوى الضغوطات وهو:

60-72 مستوى مرتفع

47-59 مستوى متوسط

46 وما أدنى من ذلك مستوى منخفض

حسب هذا المقياس نلاحظ أن درجة التوافر منخفضة لمستوى ضغوطات العمل لدى أساتذة عينة دراستنا.

بالنسبة للسؤال الثاني تم استخراج التكرارات وترتيب الاستجابات حسب الأهمية بعد أن تم وضع قائمة بأهم تلك المشكلات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الجدول رقم (1) يمثل مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها أستاذ التعليم الثانوي

| النتيجة | درجة ضعيفة | درجة متوسطة | درجة كبيرة | مقياس | الفقرات |
|-------------|------------|-------------|------------|-------|--|
| درجة متوسطة | 01 | 15 | 17 | ت | 1 أشعر بأن نظرة المجتمع لمهنة الأستاذ سلبية |
| درجة متوسطة | 03.12 | 46.87 | 53.12 | % | |
| درجة منخفضة | 18 | 07 | 07 | ت | 2 أشعر بأن إعدادي المهني لا يتناسب وطبيعة عملي كأستاذ |
| درجة منخفضة | 56.25 | 21.87 | 21.87 | % | |
| درجة متوسطة | 06 | 10 | 16 | ت | 3 أشعر بعدم مراعاة الإدارة لحالة الأساتذة النفسية |
| درجة متوسطة | 18.75 | 31.25 | 50 | % | |
| درجة منخفضة | 02 | 15 | 15 | ت | 4 أعاني من عدم توفر التسهيلات والإمكانيات التعليمية للأستاذ |
| درجة منخفضة | 06.25 | 46.87 | 46.87 | % | |
| درجة منخفضة | 03 | 16 | 13 | ت | 5 أعاني من قلة اهتمام التلاميذ وضعف دافعيتهم للتعلم |
| درجة منخفضة | 09.37 | 50 | 40.62 | % | |
| درجة منخفضة | 23 | 08 | 01 | ت | 6 أشعر بعدم الرضا عن مهنتي كأستاذ |
| درجة منخفضة | 71.87 | 25 | 03.12 | % | |
| درجة منخفضة | 18 | 11 | 03 | ت | 7 أشعر بالخوف من زيارة المفتش ومتربيات التقارير التي يمنحها لي |
| درجة منخفضة | 56.25 | 34.37 | 09.37 | % | |
| درجة منخفضة | 25 | 06 | 01 | ت | 8 أشعر بعدم الرضا عن مهنتي كتخصص |
| درجة منخفضة | 78.12 | 18.75 | 03.12 | % | |
| درجة | 16 | 10 | 06 | ت | 9 أعاني من عدم انضباط التلاميذ داخل |

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|---|---|----|
| منخفضة | 50 | 31.25 | 18.75 | % | المؤسسة التعليمية وبالقسم | |
| درجة | 12 | 15 | 05 | ت | أعاني من صعوبة تطبيق الأنشطة الواردة في المنهاج | 10 |
| منخفضة | 37.5 | 46.87 | 15.62 | % | | |
| درجة | 27 | 05 | 00 | ت | أعاني من كثرة المشكلات بين التلاميذ دخل المؤسسة التعليمية | 11 |
| منخفضة | 84.37 | 15.62 | 00 | % | | |
| درجة | 14 | 09 | 09 | ت | أعاني من كثرة الالتزامات المادية | 12 |
| منخفضة | 43.75 | 28.12 | 28.12 | % | | |
| درجة | 08 | 12 | 10 | ت | أعاني من صعوبة المنهاج المقرر وطوله | 13 |
| منخفضة | 25 | 37.5 | 31.25 | % | | |
| درجة | 17 | 10 | 05 | ت | أعاني من طول ساعات الدوام المدرسي | 14 |
| منخفضة | 36.95 | 21.73 | 10.86 | % | | |
| درجة | 13 | 09 | 10 | ت | أعاني من كثرة الالتزامات والأعباء المنزلية | 15 |
| منخفضة | 40.62 | 28.12 | 31.25 | % | | |
| درجة | 05 | 08 | 19 | ت | أعاني من ضعف التحصيل الدراسي للتلاميذ | 16 |
| متوسطة | 15.62 | 25 | 59.37 | % | | |
| درجة | 10 | 07 | 15 | ت | أنزعج من عدم احترام التلاميذ للأستاذ | 17 |
| متوسطة | 31.25 | 21.87 | 46.87 | % | | |
| درجة | 04 | 10 | 18 | ت | أعاني من عدم توفير حاجات ومتطلبات الأستاذ التعليمية | 18 |
| متوسطة | 12.5 | 31.25 | 56.25 | % | | |
| درجة | 18 | 09 | 04 | ت | أعاني من اكتظاظ القسم بالتلاميذ | 19 |
| منخفضة | 56.25 | 28.12 | 12.5 | % | | |
| درجة | 19 | 05 | 07 | ت | أعاني من ضعف العلاقة بين المساعد التربوي والأساتذة | 20 |
| منخفضة | 59.37 | 15.62 | 21.87 | % | | |

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|---|--|----|
| درجة | 07 | 08 | 15 | ت | أشعر بعدم التعاون بين الأستاذ وأولياء التلاميذ | 21 |
| متوسطة | 21.87 | 25 | 46.87 | % | | |
| درجة | 21 | 08 | 02 | ت | أشعر بعدم جدوى التخطيط اليومي للتدريس | 22 |
| منخفضة | 65.62 | 25 | 06.25 | % | | |
| درجة | 22 | 03 | 08 | ت | أعاني من صعوبة المواصلات من وإلى المؤسسة التعليمية | 23 |
| منخفضة | 68.75 | 09.37 | 25 | % | | |
| درجة | 14 | 06 | 12 | ت | أعاني من كثرة تغيير المناهج وتعديلها | 24 |
| منخفضة | 43.75 | 18.75 | 37.5 | % | | |
| درجة | 23 | 02 | 07 | ت | أشعر بالتعب من حضور الدورات التي يعقدها المفتش | 25 |
| منخفضة | 71.87 | 06.25 | 21.87 | % | | |
| درجة | 19 | 03 | 10 | ت | أعاني من تكليفي بتدريس مادة من خارج تخصصي | 26 |
| منخفضة | 59.37 | 09.37 | 31.25 | % | | |
| درجة | 18 | 07 | 07 | ت | أعاني من عدم القدرة على استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريس | 27 |
| منخفضة | 56.25 | 21.87 | 21.87 | % | | |
| درجة | 19 | 09 | 07 | ت | أتحسس من الفروق الاجتماعية والاقتصادية بين التلاميذ | 28 |
| منخفضة | 59.37 | 28.12 | 21.87 | % | | |
| درجة | 10 | 05 | 18 | ت | أشعر بعدم تقدير الإدارة لجهود الأساتذة وإنجازاتهم | 29 |
| متوسطة | 31.25 | 15.62 | 56.25 | % | | |
| درجة | 09 | 07 | 19 | ت | يزعجني عدم قدرة التلاميذ على تحمل المسؤولية | 30 |
| متوسطة | 28.12 | 21.87 | 59.37 | % | | |
| درجة | 06 | 09 | 18 | ت | أعتقد بأن عمليات تقييم الأستاذ غير ملائمة | 31 |
| متوسطة | 18.75 | 28.12 | 56.25 | % | | |
| درجة | 11 | 12 | 09 | ت | أشعر بعدم الاستقلال في عملي كأستاذ | 32 |

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|---|---|----|
| منخفضة | 34.37 | 37.5 | 28.12 | % | | |
| درجة | 07 | 09 | 16 | ت | أعاني من عدم تفويض الأستاذ الصلاحيات المتعلقة بعمله | 33 |
| متوسطة | 21.87 | 28.12 | 50 | % | | |
| درجة | 08 | 11 | 13 | ت | أشعر بعدم العدالة في توزيع الحصص بين الأساتذة | 34 |
| منخفضة | 25 | 34.37 | 40.62 | % | | |
| درجة | 09 | 09 | 14 | ت | يقلقي شراك الأستاذ في أنشطة لا يرغب فيها | 35 |
| منخفضة | 28.12 | 28.12 | 43.75 | % | | |
| درجة | 02 | 11 | 19 | ت | أعاني من عدم قيام التلاميذ بالواجبات المدرسية | 36 |
| متوسطة | 06.25 | 34.37 | 59.37 | % | | |
| درجة | 15 | 11 | 06 | ت | أعاني من كثرة الالتزامات الاجتماعية | 37 |
| منخفضة | 46.87 | 34.37 | 18.75 | % | | |
| درجة | 20 | 08 | 04 | ت | أشعر بعدم توفير الجو المريح داخل الأسرة | 38 |
| منخفضة | 62.5 | 25 | 12.5 | % | | |
| درجة | 18 | 10 | 04 | ت | أعاني من عدم القدرة على إنجاز أكثر من مهمة في آن واحد | 39 |
| منخفضة | 56.25 | 31.25 | 12.5 | % | | |
| درجة | 13 | 12 | 07 | ت | أعاني من عدم وضوح متطلبات العمل ومسؤولياته | 40 |
| منخفضة | 40.62 | 37.5 | 21.87 | % | | |
| درجة | 05 | 04 | 23 | ت | أشعر بعدم ملاءمة الراتب مع الجهد المبذول في العمل | 41 |
| مرتفعة | 15.62 | 12.5 | 71.87 | % | | |
| درجة | 07 | 10 | 17 | ت | أعاني من الإجهاد والتعب من كثرة الأعمال المكلف بها | 42 |
| متوسطة | 21.87 | 31.25 | 53.12 | % | | |
| درجة | 27 | 03 | 02 | ت | أعاني من كثرة الأسئلة التي يطرحها علي التلاميذ | 43 |
| منخفضة | 84.37 | 09.37 | 06.25 | % | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-------|-------|-------|---------------|
| 44 | أعاني من كثرة الأعمال الملقاة على عاتقي كأستاذ | ت | 04 | 13 | 15 | درجة منخفضة |
| | | % | 12.5 | 40.62 | 46.87 | |
| 45 | أعاني من ضعف العلاقة بين الإدارة والأساتذة | ت | 16 | 07 | 09 | درجة متوسطة |
| | | % | 50 | 21.87 | 28.12 | |
| 46 | أعاني من زيادة العبء التدريسي اليومي | ت | 07 | 13 | 12 | درجة منخفضة |
| | | % | 21.87 | 40.62 | 37.5 | |
| | النتيجة النهائية | ت | 441 | 407 | 397 | الدرجة الكلية |
| | | % | 31.24 | 26.83 | 39.94 | منخفضة |

يشير الجدول رقم (1) إلى أن النسب المئوية لفقر هذا المقياس تراوحت من حيث درجة مستوى الضغوطات المهنية التي يعاني منها أفراد عينة الدراسة تراوحت بين المتوسطة والمنخفضة، فقد بلغ عدد الفقرات ذات الدرجة المرتفعة فقرة واحدة فقط وهي الفقرة رقم (41) وهي: أشعر بعدم ملاءمة الراتب مع الجهد المبذول في العمل حيث بلغت النسبة المئوية لهذه الفقرة % 71.87 وهي تعتبر نسبة عالية بالفعل بينما فقرات عدد الفقرات ذات الدرجة المتوسطة من حيث مستوى الضغوطات التي يعاني منها أساتذة التعليم الثانوي (عينة البحث) فقد بلغ (13) فقرة وهم على التوالي: 1، 3، 16، 18، 21، 29، 30، 31، 33، 36، 42، 45. أما الفقرات ذات الدرجة المنخفضة من حيث الضغوطات المهنية التي يعاني منها عينة الدراسة فهو ما تبقى من الفقرات وهم على التوالي: 2، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 17، 19، 20، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 32، 34، 35، 37، 38، 39، 40، 41، 43، 44، 46.

لقد جاءت الفقرة رقم (11) بنسبة مئوية منعدمة 00% والتي تقول: أعاني من كثرة المشكلات بين التلاميذ دخل المؤسسة التعليمية.

مناقشة النتيجة: إن مناقشة النتائج في هذه الدراسة تمت حسب أهداف الراسة وتساؤلاتها، وضمن هذا الإطار أظهرت نتائج الراسة ما يلي:

النتائج الخاصة بالسؤال الأول: ما مدى مستوى الضغوطات المهنية التي يتعرض لها أستاذ التعليم الثانوي؟

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي منخفضة أي لا يعاني أساتذة التعليم الثانوي ونخص بالذكر هنا عينة الدراسة من ضغوطات مهنية، إذ كانت اتجاهاتهم نحوها ضعيفة فقد قدرت النسبة بـ 39.94% وهذه النسبة تعد النسبة الكلية لدرجة مستوى الضغوطات المهنية للعينة، وهي نسبة حسب المقياس الذي تم اعتماده في هذه الدراسة تعد درجة ضعيفة المستوى. وما يمكن ملاحظته أن هناك فقرة وحيدة وهي الخاصة بالأجر التي نالت اهتمام عينة الدراسة والتي يرون أنهم لا يتقاضون أجر يكافئ المجهود المبذول في مهنتهم نظرا لغلاء المعيشة من جهة ومن جهة أخرى كون مهنة التدريس مهنة شاقة بكل من معنى للكلمة. وعليه فهو يرون أن مسألة الأجر في غاية الأهمية، وهم يطمحون بأن يتم زيادة في أجورهم حتى يعيشون عيشة كريمة تليق بمقام المعلم في المجتمع.

الجدول رقم (2) يمثل المشكلات النفسية والجسدية التي يعاني منها عينة الدراسة

| الترتيب | التكرارات | الأمراض | الرقم |
|---------|-----------|--|-------|
| 6 | 3 | الملل من كثرة تكرار الدروس (يعاد الدرس أحيانا 4 مرات) | 01 |
| 9 | 1 | كثرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر لإعداد الدروس بسبب ضعف النظر | 02 |
| 2 | 7 | آلام الظهر والتشنجات في اليد والذراع وانتفاخ في القدمين | 03 |
| 8 | 2 | مرض الأعصاب | 04 |
| 6 | 3 | ظهور الدوالي بسبب وضعية الوقوف أثناء إلقاء الدرس | 05 |
| 1 | 8 | الإصابة بالصداع | 06 |
| 7 | 2 | الإصابة بالسكري | 07 |
| 5 | 4 | الإصابة بارتفاع الضغط الدموي | 08 |
| 9 | 1 | الاكتئاب | 09 |
| 4 | 5 | تأثر الحبال الصوتية | 10 |
| 5 | 4 | إرهاق نفسي أثناء الفروض والامتحانات | 11 |
| 6 | 3 | الأرق بسبب التفكير الدائم بالعمل | 12 |
| 3 | 6 | القلق الدائم | 13 |
| 6 | 3 | الشعور بالإحباط | 14 |

نلاحظ من الجدول السابق أن عينة الدراسة تعاني من العديد من المشاكل الصحية سواء النفسية منها أو الجسدية فقد كانت أكبر تكرار من نصيب الإصابة بالصداع حيث اشتكى العديد من الأساتذة من مشكلة الصداع (آلام الرأس) بتكرار قدر ب8 وبالتالي أخذ المرتبة الأولى من حيث المشاكل النفس-جسدية التي تعاني منها عينة الدراسة، يلي هذا المشكل الصحي النفسي من حيث التكرارات هو آلام الظهر والتشنجات في اليد والذراع وانتفاخ في القدمين فقد قدر تكرارها ب7 تكرارات وبالتالي احتلت الرتبة الثانية من حيث المشاكل الصحية التي يعاني منها أفراد عينة الدراسة ، أما أصغر تكرار فقد كان من نصيب الشعور بالاكتئاب فكان تكرار ذلك 1 واحتل المرتبة الأخيرة.

وبناء على هذه النتيجة يمكن القول رغم أن عينة دراستنا كانت نسبة معاناتهم من الضغوط المهنية لم تكون مرتفعة إلا أنهم يعانون من عدة مشاكل صحية ناجمة من ممارستهم لهذه المهنة الشاقة، فلقد لاحظنا أنهم يشكون من الصداع بشكل رئيسي فأحيانا الأستاذ يقدم نفس الدرس لعدة مرات قد تصل إلى أربع مرات، فهذا الأمر يسبب لهم الملل والصداع هذا الأخير يعود أيضا إلى العدد الكبير من التلاميذ الذي يضمهم نفس القسم مما يجد الأستاذ صعوبة في ضبط غرفة القسم، مما يضغط على أعصابه ويسبب له الصداع كما يتسبب له في ضرر في حباله الصوتية.

كما نلاحظ من الجدول السابق العديد من الأمراض التي تؤثر على صحة الأستاذ سواء النفسية منها أو الجسدية.

خاتمة:

إن مهنة التعليم شاقة بشكل واضح ومن ممارسة هذه المهنة أدري بذلك، ورغم أن هذه الدراسة تمت على عينة صغيرة مقارنة بعدد الأساتذة الكبير في قطاع التعليم، إلا أنها أظهرت لنا أن الأستاذ مستعد لأن يعطي ليس جهده ولكن أيضا أعلى أيام عمره في هذه المهنة، لكن بالمقابل يرغب هؤلاء الأساتذة في رد الاعتبار لهم كونهم معلمي الأجيال ومربيهم، والأهم لا يمكن أن تتقدم وتتطور إلا إذا أعطت للمعلم حقه في التقدير وفي تحسين معيشته، فهذه المهنة من المهن الصعبة والتي تؤثر ليس فقط على جانب واحد من حياة المعلم بل على جميع أمور حياته.

قائمة المراجع:

- 1- أیت حمودة حکیمة، وازی طاوس، مصادر الضغوط المهنية لدى معلم مرحلة التعليم الابتدائي، دراسة ميدانية، دراسة مقدمة في إطار الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي 15-16 جانفي. 2013
 - 2- عاشور خديجة، ضغوط العمل: النظريات والنماذج، مجلة العلوم الإنسانية-جامعة محمد خيضر بسكرة، العدد 26، السنة 2012.
 - 3- عمر مصطفى محمد النعاس، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، منشورات جامعة 7 أكتوبر، إدارة المطبوعات والنشر، مصرانه، الجماهيرية العظمى، 2008.
 - 4- قشقوش إبراهيم وآخرون، دافعية الإنجاز وقياسها، دار الفكر الأنجلو مصرية، القاهرة، 1979.
- نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف، مطبعة بن حيان، ط5، 1979.
- American school Board Journal, 191(8), 26-27 Reese, R.2004, The bottom line.